

РОЗДІЛ 5. Піклуюся про здоров'я

Урок 20. Моделі поведінки, безпечної для здоров'я і добробуту

Обговорюємо епіграф до теми — "Бути справжньою людиною — це відчувати себе відповідальним за все, що відбувається у світі" *Василь Сухомлинський, видатний український педагог, письменник, публіцист.*

Організуйте мозковий штурм для обговорення епіграфа. Нагадайте учням правила мозкового штурму:

- Не критикуємо ідеї.
- Говоримо все, що спадає на думку.
- Кількість важливіша за якість — потім оберемо найцікавіше.

Етап 1: Розігрів (5 хв)

Запитання для активізації думок:

- Які асоціації у вас виникають зі словами "справжня людина"?
- Що означає "відповідальність" у вашому розумінні?
- Чи можна бути відповідальним за щось, що не зробив сам?

Форма проведення: короткі відповіді вголос або на стікерах/картках.

Етап 2: Мозковий штурм (10—15 хв)

У групах або всім класом треба зібрати якомога більше ідей на тему "Як саме людина може відчувати відповідальність за те, що відбувається у світі?"

Підказки для спрямування думок підлітків:

- Через які дії ми можемо впливати на світ?
- Як ми реагуємо на несправедливість, війну, екологічні проблеми?
- Чи достатньо просто співчувати?
- Як виглядає байдужість? Чи це протилежність відповідальності?

Етап 3: Сортування ідей (10 хв)

Запропонуйте учням упорядкувати ідеї за категоріями:

- Вплив на довкілля.

- Відповідальність за інших людей.
- Власна поведінка і вибір.
- Голос і дії у суспільстві.

Етап 4: Обговорення (10—15 хв)

Запитання для рефлексії:

- Чи погоджуєтесь ви з епіграфом? Чому?
- Чи не занадто це — "відповідальність за все"? Як знайти баланс?
- Як би ви сформулювали цю думку своїми словами?
- Які приклади "справжньої людини" ви знаєте — з життя, історії, літератури?

Етап 5: Підсумок (за бажанням)

Форма проведення: коротке письмове висловлення або створення постера "Я — справжня людина, коли...".

Чи можна поєднати користь і задоволення? Нехай учні наведуть приклади зі свого життя, коли відчували задоволення від дій, корисних для свого здоров'я і розвитку. За допомогою **методу "Уявний мікрофон"** учні пояснюють цінність наведених дій.

Об'єднайте дев'ятикласників у групи для визначення ознак, за якими **"компас безпеки"** розпізнаватиме безпечну поведінку. Уявіть, що ви — команда розробників програми-навігатора для підлітків під назвою "Компас безпеки". Ваше завдання — визначити ознаки, за якими цей компас розпізнаватиме безпечну поведінку.

Створіть інтелект-карту або схему "Ознаки безпечної поведінки". У центрі напишіть її назву, від якої проведіть 4-5 променів (гілок), що відповідають основним ознакам безпечної поведінки (наприклад, відсутність чи допустимий рівень ризиків для життя і здоров'я, обдуманість, передбачення наслідків тощо). До кожної ознаки додайте коротке і зрозуміле пояснення своїми словами, яке буде зрозуміле для ваших однолітків. Підготуйтеся презентувати свою роботу класу, пояснюючи кожну ознаку та наводячи приклади з життя, які демонструють її застосування ознак безпечної поведінки.

Підсумуйте: Який вплив на добробут матиме поведінка людини, якій володіє притаманні визначені вами ознаки?

Яка поведінка є небезпечною? Об'єднайте учнів у групи по 5-7 осіб та ознайомте із ситуацією, яка описує небезпечну поведінку (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/15>). Нехай учні розгорнуть ланцюжок можливих наслідків, які загрожують здоров'ю чи добробуту. Відтак обговорять, як можна перетворити небезпечну ситуацію на безпечну, уникаючи негативних наслідків.

Ознайомте підлітків із ситуацією "Нічний челендж" (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/15>). Бесіда за ситуацією:

- Які ризики для здоров'я та добробуту Марії містить ця ситуація?
- Що підштовхнуло Марію до ризикованої поведінки? Назвіть 3 чинники і з'ясуйте, який із них найсильніший?
- Якими могли б бути наслідки її вчинку? Які безпечніші альтернативи
- могла б обрати Марія у цій ситуації?
- Яким чином дівчина могла б використати навички самоконтролю, критичного мислення та відстоювання власних кордонів, щоб уникнути цієї ризикованої ситуації, не втративши при цьому поваги друзів?

Відтак учні мають зробити висновок щодо того, як можна уникати ризикованої поведінки.

Як поводитися з користю для здоров'я і добробуту? Заохочуйте учнів дізнаватися, які фактори слід враховувати під час оцінювання ступеня небезпеки в різних ситуаціях (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/15>). Запропонуйте кілька ситуацій із публікацій сайтів, розповідей знайомих та й учнів класу тощо, де треба оцінити ступінь небезпеки і відповідно діяти. Чим відрізняються наші дії, якщо рівні небезпеки різні?

Цікавим завданням є робота в парах, коли учні обрають одну із запропонованих ситуацій і знаходять безпечні рішення поведінки з користю для здоров'я і добробуту (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/15>). Підлітки визначають можливі ризики у кожній ситуації і прогнозують їх наслідки, потім пропонують конструктивні рішення щодо подальших дій для збереження власної безпеки і безпеки оточення. Висновки варто узагальнити, записавши на дошці.

Хто чи що впливає на вибір моделі поведінки? Запропонуйте учням пригадати ситуації, коли вони або їх знайомі зробили вибір, на який вплинули такі фактори: тиск друзів, бажання отримати вподобайки в соцмережах, сильні емоції. Нехай вони опишуть кілька таких ситуацій.

Запитання для бесіди

- Який фактор мав найбільший вплив у кожній із них?
- Як нині, з огляду на здобуті знання, ви запобігли б негативному розвитку подій?
- Чи можна змінити описані вами ситуації на безпечні?

Чи може безпечна поведінка бути джерелом задоволення? Підсумуйте: безпечна поведінка — це шлях до свідомого й відповідального життя. Саме за таких умов ти зможеш жити повноцінно і щасливо, керувати власним добробутом, досягати цілей і будувати майбутнє.