**УРОК – ТРЕНІНГ У 7 класі.**

**ТЕМА:« КОНФЛІКТ. СПОСОБИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ»**

 Кохан Н.М.- вчитель основ здоров’я

**МЕТА :** Розширити знання учнів про конфлікт. Ознайомити школярів із психологічною природою конфлікту, його структурою, динамікою. Показати ефективні шляхи розв»язання конфліктних ситуацій. Вчити використовувати у спілкуванні з іншими людьми тактику співробітництва, знаходити конструктивні способи вирішення проблемних ситуацій. Формувати в учнів почуття єдності з колективом, спонукати школярів до роботи над собою. Сприяти взаєморозумінню в класі, виховувати повагу до товаришів, почуття відповідальності за свої вчинки і слова.

**ОФОРМЛЕННЯ :**Столи розташовані квадратом і утворюють вільний простір в середині, де учні виконують вправи. Організована виставка малюнків на тему «Конфлікт». Використані власноруч виготовлені таблиці : «Графічне зображення конфлікту», «Конфліктний ескалатор», «Тактика співробітництва».

 **ХІД УРОКУ**

***Вступне слово вчителя.***

 За східною легендою, одного разу боги вирішили створити Всесвіт. Створили зірки, сонце, моря, квіти, хмару, людину і Істину. Однак постало питання: куди заховати її, щоб людина не змогла відшукати? Їм забажалося продовжити шлях пошуку істини.

 «Давайте сховаємо її на найвищій гірській вершині»,- сказав один.

 « Давайте сховаємо її на далекій зірці», - запропонував другий.

 «Давайте покладемо її на дно найглибшої морської безодні».

 « Давайте заховаємо її на зворотньому боці Місяця».

А наймудріший бог сказав : « Ні. Ми заховаємо Істину в серці людини, тоді вона шукатиме її у всьому Всесвіті, не знаючи, що носить її постійно в собі».

 Отож, шукати істину слід в собі.

*Оголошення теми і мети уроку.*

*Організація дискусії.*

 Шкільне життя сповнене конфліктів, тому вам необхідно знати психологічну природу конфлікту, його структуру і динаміку, ефективні шляхи розв»язання. Конфліктологія – нелегка наука. Але проблема не у важко доступності, а у небажанні пізнати істину.

 Спробуйте дати відповіді на такі запитання. Висловіть свої міркування з цього приводу.

**Що таке конфлікт?**

Думки учнів. Підсумок вчителя : конфлікт – це процес загострення протиріч боротьби 2 чи більше сторін.

**Які бувають конфлікти?**

 Для того, щоб отримати повну відповідь на питання, завітаємо до цікавого закладу – «Музею конфліктних ситуацій» .(Виставка малюнків). На кожному малюнку зображено конфлікт. Зверніть увагу, що ***за кількістю учасників*** конфлікти бувають : міжособистісні, міжгрупові, міжколективні, міжнаціональні, міждержавні. ***За проблемною ознакою*** конфлікти поділяються на сімейні, педагогічні, політичні, економічні. ***Ступінь загострення*** конфліктів теж різна : від незадоволення, протидії до ворожнечі, війни. Незважаючи на те, що конфлікти дуже живучі, ми створили музей з надією, що колись люди навчаться вирішувати всі свої проблеми, не вдаючись до конфліктів.

**Чому, на вашу думку, виникають конфлікти? Як узагальнити причини їх виникнення?**

В основі кожного конфлікту лежить ситуація, яка включає протилежні позиції сторін з будь-якого приводу. Щоб конфлікт почав розвиватися, необхідний інцидент, коли одна із сторін починає діяти, зачіпаючи інтереси іншої.

 Причини конфліктів полягають у неможливості отримати те, що хочеться чи необхідно : різні точки зору на одне і те ж питання. Усі ми знаємо, що коли втрачаємо контроль над своїми почуттями, емоціями, коли з»являються неприємні спогади, то навіть незначну проблему можемо перетворити на великий конфлікт.

 Для підтвердження відповіді пропоную всім взяти участь у мозковому штурмі. Ми поміряємось силами не в прямому розумінні. Мається на увазі робота думки. На дошці написане слово «конфлікт». Ви повинні по черзі назвати слова, які асоціюються у вас з цим словом. Чим більше буде слів, тим повніше ми розкриємо значення даного слова.

 Варіанти відповіді : боротьба, зло, агресія, війна, жах, вибух, ворожнеча, ненависть, обзивання, бійка, удар, сльози, сум, роздратування, недовіра, біль.

Який заряд мають ці слова – позитивний чи негативний?

 Визначте своє ставлення до конфліктів, скориставшись шкалою:

*Добре---------------------і те, і друге----------------------------погано*

Виберіть собі місце на лінії, яке покаже ваше ставлення до конфлікту. В деяких випадках конфлікт відіграє позитивну роль (коли йде боротьба з несправедливістю, нечесністю, для зняття напруги у взаємостосунках, на спортивних змаганнях).

 Ви переконалися, що конфлікти бувають різних масштабів : від невеликих суперечок до війни. Вони проходять у різних формах : непорозуміння, незгода, боротьба, війна. У всіх людей і груп є проблеми, які вимагають зробити певний вибір. Доведемо це.

 **Я Моя сім»я Україна**

Запізнився на урок Зауваження Економічні негаразди

Одержав двійку погані оцінки Непорозуміння між політ.

 партіями

Обзивання, бійка Пізно прийшов Політичні конфлікти

Сварка з друзями Не прибрав після себе

Не вивчив урок Побив посуд

 Порвав куртку

 Забув шапку

 Загубив портфель

 Отже, головне не в тому, щоб уникати конфліктів, а в тому, щоб навчитися їх вирішувати.

 Розглянемо конфліктний ескалатор. Як правило, конфлікт виникає на основі неповаги, коли одна людина дозволяє собі ображати іншу. Невміння спілкуватися підсилює конфлікт (суперечку) і призводить до опору. Обговоримо звичайну ситуацію і запустимо конфліктний ескалатор.(Дод. 1)

 Зникла ручка, яка лежала на парті.

* Ти взяв мою ручку?
* Ти хочеш сказати, що я злодій?
* Якщо ти не злодій, то як вона опинилася у тебе?
* Не твоє діло.(удар плечем)

Подумайте, як можна було б зупинити конфліктний ескалатор?

 А) Разом пошукати ручку.

 Б) Змінити упереджене ставлення до учня, адже ти твердо не знаєш, хто її взяв.

 Ви переконалися, що часом конфлікт виникає з дрібниць (штовхнули, кинули репліку).Це відбувається , як у ліфті. Уявіть, що ліфт загорівся. Там є кнопка, яку можна натиснути - і ліфт зупиниться. Так само і в конфлікті.

 *Треба вміти :*

Зупинитися, подумати, відійти, покликати дорослого, порадитися з ним, використати гумор, спокійно дихати, сказати щось хороше, вибачитися, погодитися. Все це може зупинити конфлікт.

 Я хочу невести приклад, як, не використовуючи слів, можна позитивно або негативно налаштувати співрозмовника. Люди дивляться один на одного в середньому 35-50 % усього часу, протягом якого проходить розмова. Люди зустрічають, обмінюються поглядами, дивляться один на одного в основному для того, щоб визначити реакцію на свої слова. Що ж люди бачать в очах один одного? Давайте підберемо слова, що характеризують погляд. Розгляньте схематичний малюнок.

 ( Радісний, здивований, зляканий, гнівний)

Отже, навіть погляд може визначити конфліктне продовження стосунків. А зараз проведемо невеличку розминку.На яке зображення я показую, той вираз обличчя ви демонструєте. Саме такий вираз обличчя найпривабливіший. (показую усміхнене обличчя).

 Життя кожної людини неможливе без інших. Без допомоги людей важко чогось досягти. Тому треба вміти знаходити з ними спільну мову навіть у конфліктних ситуаціях.

  *Вправа « Фотографія»*

 Подивіться на портрети 2 незнайомих людей. Один із них – злодій, який приніс людям багато неприємностей, а інший - молодий вчений. Давайте спробуємо детальніше охарактеризувати їх зовнішність.

 **ЗЛОДІЙ НАУКОВЕЦЬ**

Підступний погляд Серйозний погляд

Пронизливий, хитрий Зосереджений вигляд обличчя

Неприємний зовнішній вигляд Розумні очі

Насуплені брови Високий лоб

Злий вираз обличчя Охайний

Недовірливо сприймає всіх

 Насправді ви цих дюдей зовсім не знаєте, але мені вдалося налаштувати вас так, як я хотіла. Ми почепили ярлики, не уявляючи, хто насправді ці люди.

 Наші негативні установки можуть перешкоджати встановленню добрих стосунків. Остаточне уявлення про людину можна сформувати, враховуючи власний досвід спілкування з нею. Навіть тоді, коли вона вчинила погано, треба дати їй шанс виправитись і стати кращою.

 *Вправа «КОШИК»*

 У кожного є аркуш паперу. Вам необхідно написати ті слова чи вирази, якими вас називали колись чи називають тепер і які вам не подобаються чи викликають гнів, образу. Зараз ми зберемо ці аркуші в кошик. Якщо ви позбулися цих ярликів, то повинні думати про те, що ніколи не будете вішати ярлики іншим людям.

 **Чи можна керувати конфліктом?**

Так. Ми часто помічаємо, що є речі, які викликають у нас почуття гніву так швидко, що ми навіть не усвідомлюємо цього. Якщо ви хочете уникнути зайвого конфлікту, корисно знати свої слабкі місця. Тоді ви зможете уникнути людей, ситуацій чи розмов, які втягують вас у конфлікт проти вашої волі.

 Якщо ви помилково ображаєте людей, то можете опинитися у небажаних ситуаціях. Було б добре дізнатися, чи це не звичка викликати в інших гнів, обурення. Якщо так, то ви завжди потраплятимете в конфліктні ситуації.

 Бажане спілкування означає прагнути до порозуміння, уникати ворожнечі, з самого початку дотримуватися дружнього тону. Бути тричі обережним з образливими, з тими, хто не розуміє гумору, хто поважає тільки свою думку.

 **Яка поведінка в ситуації конфлікту найефективніша?** (Дод. 2)

 Існують такі варіанти виходу з конфліктної ситуації : наступ, відступ, поступка і втеча, які насправді нічого не вирішують. Проблема невдовзі повернеться. Співробітництво вважається найпродуктивнішим, бо використовується лозунг : «Щоб я виграв, ти теж повинен виграти».Але треба вміло пояснити свої бажання, вміти вислухати іншого і врахувати його інтереси. Розглянемо перше зображення віслючків. Коли кожен із них вперто намагається дотягнутися до свого стіжка сіна і гарно попоїсти, то врешті-решт залишається голодним. Нижній малюнок є яскравим прикладом співробітництва. Об»єднавши свої зусилля, тварини можуть гарно поласувати.

 Дуже часто люди теж нагадують віслюків, які не вміють поступатися. Та чи варто бути дуже впертим і залишатися при своїх інтересах? Подумайте про це і оберіть тактику співробітництва.

 А тепер перевіримо це на практиці.

*Вправа»ВЛАДА»*

 Використовуєть газета. Це символ влади. Кожен учасник береться рукою за газету. По команді »почали» кожен має намагатися захопити якомога більше влади.

 У цій ситуації кожен думав лише про себе, а тепер слід подумати і про іншого. Газета стелиться на підлогу. По команді всі повинні стати на газету. Потім газета згортається удвоє.

**ВИСНОВОК.** Ви виконали це завдання не завдяки силі кожного, а об»єднавшизусилля. У кожного на парті є невеличка гілочка. Кожну з них легко переламатиА якщо я зберу їх і спробую переламати, то мені це не вдасться. Ось так і в житті. Кожного з вас окремо легко скривдити, образити, а якщо ви будете разом, у гурті, то ніякі вороги вас не здолають, і всі негаразди ви легко подолаєте. Ми з вами зберемо наші гілочки у пучок і перев’яжемо стрічкою. Цей пучок і стане символом нашої єдності

***Брейн-ринг «Моє здоров’я».***

Підсумковий урок з теми «Здоровий спосіб життя» 5 клас.

 Кохан Н. М. - вчитель основ здоров’я

***Мета:*** Закріпити знання правил здорового способу життя, формувати вміння і навички збереження власного здоров'я.

На д ош ц і в и с л о в и :

• *’’Люди не помирають. Вони убивають і самі себе ’’*

Сенека

 • *"Є істини, які потрібно повторювати…"*

 Пирогов

Обладнано виставку творчих робіт учнів "Ми - за здорову націю!'

 ***Хід уроку***

 ***-***Учні класу формують дві команди.. Кожна з команд мас назву, свого

консультанта (учителя чи батька)

 ***- Вступне слово вчителя:***

 Одного мудреця запитали: "Що є для людини найбільш цінним в житті: багатство чи слава?"

Подумавши мудрець відповів: "Ні багатство, ні слава не роблять

людину щасливою. Здоровий бідняк щасливіший, ніж хворий король."

Отже, життя, здоров'я - головна цінність, якою володіє людина і , як кожну цінність, здоров'я потрібно берегти.

- **І. *"Інтелектуальний штурм "*** *-* міні-дискусія на тему: "Здоров'я та шляхи його зміцнення".

*Умови:* представник однієї з команд починає із запитання представникові іншої. Наприклад: «Здорове тіло - ...» . За правилами вертушки учні включаються в обговорення, виступаючи ,то як ведучі, то як учасники гри.

Один виступ - одне речення, не більше 30 сек. Головна умова -

лаконічність.

- **ІІ.** ***"Хто на що здатний?"***

Критеріями оцінки є швидкість, правильність і оригінальність відповіді. *Запитання:*

 1.Сьогодні в містах на рекламних щитах і телеекранах, нажаль,
з'явилось багато реклами тютюнових виробів. Але, якщо ви були уважними,
то не могли не помітити, що ніде не з'являється зображення людини, яка
палить. Чому ?

( Психологи з'ясували, що дим, навіть на зображенні, викликає у людей взагалі негативні емоції. Згадайте первісну людину: дим - вогонь, пожежа, небезпека).

 2. Як діє на людину нестача їжі ? Скільки днів повного
голодування може вона витримати?

1. Як на око визначити товщину льоду?
2. Чи корисні солодкі напої, що продаються в магазинах ?
3. Чому при харчовому отруєнні після промивання шлунка пропонують пити підсолену воду ?
4. Які прості способи приготування їжі в польових умовах ти знаєш ?
5. Що означаєвираз : "Ми їмодлятого, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти " (І.П. Павлов) ?
6. Запропонуйте рецепт схуднення.
7. Як далеко можна запливати людині, яка добре плаває ?

10. Чи шкідливе надмірне вживання рідини (води)? Скільки її
можна випити протягом доби ?

 - **ІІІ. *"Агітатор''***

*Умови:* За 2-3 хвилини представники команд мають виступити з короткими промовами перед товаришами іпереконати їх в тому, що кожен може знайти спосіб власного оздоровлення.

 - **ІV.** ***"Аукціон ідей"***

*Умови:* представники команд намагаються запропонувати ідею оздоровчого характеру, яку можна в умовах гімназії втілити в життя.

Ідеї схвалюються всіма учасниками гри.

*-* **V .*"Умілі руки "***

Обладнання : порожні пластикові пляшки (20 штук), шматки пінопласту, скотч.

Завдання : виготовлення рятувального засобу з підручних матеріалів.