

Соціальна та психологічна зрілість



Тема: Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість.

Мета: сформувати поняття про вікові особливості розвитку юнаків і дівчат; ознаки відхилення від вікових термінів розвитку підлітків; необхідність ведення здорового способу життя; про фізіологічну і соціальну зрілість; взаємозв'язок фізіологічного та соціального розвитку; основні ознаки фізіологічної й соціальної зрілості.

Хід уроку

II. Актуалізація опорних знань.

Обміркуйте й обговоріть ситуацію.

Під час походу на першому привалі, коли треба було поставити намети, назбирати хмизу і розпалити багаття, Богдан вирішив поставити намет. Щоправда, він цього ніколи не робив, але не признався в цьому і зі словами: «Нічого складного тут немає»,— узявся до справи. Він возився цілу годину, весь змучився, але так і не зміг поставити намет. Довелося просити про допомогу друзів. Як ви гадаєте, чому вийшло саме так, а не інакше? У чому полягає проблема Богдана?

У процесі свого індивідуального розвитку кожна людина проходить певні етапи: немовлячий вік, грудний вік, дитинство, підлітковий період, юність, зрілість, старість. Кожний етап відзначається своїми особливостями й відіграє певну роль. Знання про це допомагають людині справлятися з труднощами, які неминуче виникають у кожному періоді її життя.

Вік, **ваш називається підлітковим**. Цей період учені ще називають «перехідним», «періодом гормонального вибуху»,

Це складний, але дуже цікавий період, оскільки в цей час починається перехід від дитинства до дорослості. Такий перехід пов'язаний з усіма сферами життя — фізіологічною, психологічною та соціальною.

Для того щоб стати дорослим, перш за все потрібно досягти фізіологічної зрілості. Тобто всі системи організму — опорно-рухова, кровоносна, дихальна, травна, видільна,

нервова, статева та інші — повинні бути остаточно сформованими. Тільки тоді людина може виконувати нові для неї функції, пов'язані зі створенням

сім'ї, народженням і вихованням дітей. Такий стан учені називають фізіологічною зрілістю.

Коли підлітки ростуть, маса їхнього тіла збільшується повільніше, ніж зріст, тому вони часто виглядають незграбними: довгі руки, великі ступні, інколи сутула постава. Але все це є тимчасовим. Головне, що підлітки розвиваються, у них з'являються фізичні ознаки, що відповідають зрілості, вони перетворюються на дорослих, фізіологічно зрілих людей — чоловіків або жінок.

Одночасно з фізіологічною зрілістю формується психологічна й соціальна зрілість. Будь-який підліток учиться адекватно (тобто відповідним чином, правильно) сприймати себе і людей. Він учиться бути самостійним у житті, особисто приймати рішення і нести за них відповідальність.

Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання.

Віктор нудьгував на уроці географії. Він випростав ноги, уперся в стілець Каті, яка сиділа перед ним, і різко штовхнув його. Катя охнула, бо виявилася затиснутою між спинкою стільця і краєм своєї парти. Дівчині стало погано, і її повели до лікаря. Виявилося, що в неї компресійний перелом хребта, і Катя опинилася в лікарні. Що можна сказати про фізіологічну, психологічну і соціальну зрілість Віктора? У чому його проблема?

Психологічна і соціальна зрілість — це результат життя в суспільстві, результат психологічного і соціального розвитку та пристосування до спільного життя з іншими людьми. Для того щоб навчитися цього, він повинен уміти аналізувати свій внутрішній досвід.

Існує таке поняття, як рефлексія, воно означає обмірковування, здатність до аналізу свого психологічного стану, власної поведінки. Підліток може зосередитися на своїх думках, а може усвідомити те, що інші люди сприймають його не так, як він сприймає себе сам

Адже інші бачать підлітка зовсім не таким, яким він бачить себе сам. Розуміння цього сприяє розвитку самосвідомості.

Підлітка вважають «соціально незрілим» у тому разі, коли він ще не може прогнозувати власну поведінку, приймати обдумані рішення, співвідносити їх зі своїми можливостями і нести за них відповідальність перед собою та іншими людьми.

Звичайний наслідок малопродуманих і безвідповідальних рішень — їхня нездійсненність. Звідси різного роду невдачі, здобуття не того результату, який очікувався. Підліткові дуже хочеться звинуватити в цих невдачах інших людей, але спочатку він повинен оцінити свою власну поведінку і ступінь обдуманості своїх рішень.

Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему.

Олена попросила батьків купити їй новий мобільний телефон, такий як у подруги. Телефон був дорогим. Однак мама відмовилася від нових осінніх тифель, тато не став купувати зимову куртку, брат сказав, що обійдеться без нових кросівок. Олені купили телефон. Через тиждень дівчина зізналася, що телефон вона випадково забула на лавці й чекає, що їй подарують новий. У чому проблема Олени? Що повинні зробити члени її родини?

Розвиток людини

фізичний

Нормальний фізичний розвиток - це зміна розмірів і форми тіла відповідно до віку.

статевий

Нормальний статевий розвиток - це своєчасне дозрівання статевої системи та інших фізіологічних систем людини, характеризуються здатністю до відтворення (дітонародження).

розумовий

Нормальний розумовий розвиток - це відповідне вікове становлення структури і функцій головного мозку: розбірливе мовлення, розумові процеси (сприйняття, увага, емоції, пам'ять, аналіз і синтез інформації).

- Чинники, які позитивно виливають на фізіологічний, статевий і розумовий розвиток:

спадковість, рівень здоров'я, збалансоване харчування, екологічно чисте довкілля, соціальні умови проживання та здоровий спосіб життя тощо.

Існують чинники, які особливо негативно впливають на ваш індивідуальний фізіологічний розвиток: *нездоровий спосіб життя і шкідливі звички.*

Юридичне законодавство визначає іншу межу дорослості - 18 років, коли людина несе повну відповідальність за всі свої вчинки. З цього віку (і не раніше) кожний користується виборчим правом та іншими правами.

Фізіологічна зрілість - це фізіологічне дозрівання всіх систем організму. Вимірюється показниками фізичного розвитку людини, фізичною підготовленістю її фізіологічних систем (рухової, кістково-м'язової, нервової), натренованістю, життєвою активністю й функціональною готовністю адекватно відповідати	Соціальна зрілість - це вміння людини успішно пристосовуватися до спільного життя з іншими людьми.
---	--

на впливи навколишнього середовища.	
Фізіологічна і статевая зрілість людини настає наприкінці юнацького віку (17-18 років). Зростання і розвиток організму завершується, всі системи організму практично досягають своєї біологічної зрілості, що характеризується здатністю статевих органів до статевих стосунків і самовідтворення (здатність мати дитину).	Соціальна зрілість настає тоді, коли людина стає особистістю, яка здатна відповідати за свої вчинки, брати участь у виробничих взаєминах, дружити і кохати, піклуватися про близьких, рідних і друзів, дотримуватися правил і норм поведінки у колективі та суспільстві, а також створити сім'ю. Це також здатність не тільки діяти у власних інтересах, а й налагоджувати і погоджувати взаємини, конструктивно розв'язувати конфлікти.

	Щоб стати дорослим, необхідно: - вивчати й виконувати норми та правила, за якими живе наше суспільство; - відвідувати школу, успішно навчатися, підвищувати свій інтелектуальний розвиток і думати, планувати, яку професію хочете обрати, і що для цього слід зробити; - вчитися спілкуватися, дружити і кохати; - піклуватися про рідних, друзів, близьких; - дбати про людей похилого віку, слухати їх мудрі поради тощо.
--	---

Ознаками фізичної зрілості людини є фізіологічне дозрівання всіх систем організму, їх готовність до виконання функцій зрілого віку — створення сім'ї, народження й виховання дітей.

Психологічно і соціально зріла людина вміє самотійно:

- прогнозувати свою поведінку в будь-яких життєвих ситуаціях;
- здобувати потрібну інформацію й аналізувати її згідно зі своїми цілями в різних сферах життя;
- мобілізуватися для приведення в дію власного рішення всупереч різним обставинам;

- відстежувати хід виконання власних дій та їхні результати;
- робити висновки з власної поведінки в різних ситуаціях;
- емоційно правильно реагувати на різні життєві ситуації.

Тест

Самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя

Мета: навчитися давати самооцінку зрілості та готовності до дорослого життя.

Хід роботи:

Оберіть відповіді на запитання. Позначте їх на окремому аркуші.

1. Як часто ви думаєте про те, що вам не слід було щось говорити або робити?

- а) дуже часто — 1 бал;
- б) іноді — 3 бали.

2. Якщо ви спілкуватиметеся з дуже дотепною людиною, то ви:
а) постараетесь позмагатися з нею в дотепності й перемогти — 5 балів;
б) не будете змагатися з нею, а просто похвалите її дотепність — 1 бал.

3. Виберіть одну з думок, найбільш вам близьку:
а) те, що багатьом здається везінням, насправді є результатом наполегливої праці — 5 балів;
б) успіх часто залежить від щасливого збігу обставин — 1 бал;
в) у складній ситуації головне не завзятість або везіння, а людина, яка зможе тебе підтримати або втішити — 3 бали.

4. Якщо вам покажуть шарж або пародію на вас, то ви:
а) посмієтесь і будете радіти тому, що у вас знайшли щось веселе й оригінальне — 3 бали;
б) теж спробуєте знайти щось смішне в тому чи тій, хто пародіював вас, і у відповідь подаруєте шарж або пародію на цю людину — 4 бали;
в) образитесь, але не дасте цього зрозуміти — 1 бал.

5. Чи часто вам не вистачає часу, якщо треба виконати протягом дня багато різних завдань?
а) так — 1 бал;
б) ні — 5 балів;
в) не знаю — 3 бали.

6. Своєму другові (подрузі) на день народження ви оберете:
а) подарунок, який подобається вам — 5 балів;
б) подарунок, якому, як вам здається, буде радій ваш друг, хоча вам особисто він не подобається — 3 бали;
в) подарунок, реклама якого привернула вашу увагу — 1 бал;

7. Чи любите ви уявляти собі різні ситуації, у яких ви поведетесь не так, як у реальному житті?
а) так — 1 бал; б) ні — 5 балів; в) не знаю — 3 бали.

8. Чи зачіпає вас те, що дехто з вашого класу вчиться краще, ніж ви?

а) так — 1 бал; б) ні — 5 балів; в) іноді — 3 бали.

9. Чи отримуєте ви задоволення, коли заперечуєте комусь, не погоджуєтеся з ним?

а) так — 5 балів; б) ні — 1 бал; в) не знаю — 3 бали.

10. Заплющте очі й спробуйте уявити собі один з трьох кольорів — блакитний, жовтий або червоний. Ви уявили:

а) блакитний — 1 бал; б) жовтий — 3 бали; в) червоний — 5 балів.

Полічіть отримані бали.

Ознайомтеся з результатами тесту та зробіть висновки.

47—38 балів. Ви впевнені в собі, сміливо висловлюєте свою думку, вмієте критикувати інших, але не дуже любите, коли критикують вас. Оскільки у вас високий рівень самовпевненості, то ви можете недооцінити складності ситуації й переоцінити свої можливості в даному випадку.

37—24 бали. Ви надійна людина, вам можна довіряти. Ви вмієте знаходити вихід з непростих життєвих ситуацій. У вас адекватна самооцінка й позитивне самосприйняття.

23—10 балів. Імовірно, ви не дуже задоволені собою, часто вдаєтеся до самозвинувачень, але це зовсім не означає, що люди, які вас оточують, поділяють вашу думку про вас. У вас підвищена критичність до себе, а також терпляче ставлення до вад інших.