



кл
ас

Робочий зошит для учнів

Моє здоров'я...
Моє рішення...
Мій вибір...





УРОК 1

Моє рішення



СЛОВНИЧОК

Твоє рішення – це рішення, прийняте тобою завдяки твоїм бажанням, твоїм поглядам, твоїм роздумам. Усвідомлене рішення ти приймаєш тоді, коли розумієш його наслідки.

Рішення під тиском – це рішення, прийняте тобою, але під впливом іншої людини (групи людей), супроти твоїм бажанням, поглядам та думкам. Ти можеш прийняти неправильне рішення в ситуації небезпеки, тому що мало знаєш про наслідки небезпечних вчинків.





Завдання 1

Вигадай проблемну ситуацію та знайди рішення, використовуючи дану схему:

3 ■

1 ►

ПРОБЛЕМА

(питання)

2 ►

ОБДУМУВАННЯ

(використовую свої
знання та уміння)

ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ

(обираю
безпечний
варіант)



Завдання 2

Прочитай невеличке оповідання і дай відповіді на питання після нього.

Тоша та його друзі

Одного разу, коли закінчилися уроки в школі, Тоша та його друзі Олег, Сашко та Петрик вирішили піти до парку погуляти. Там вони зустріли компанію старших хлопців, один з яких був сусідом Тоші. Вони палили цигарки та пили пиво. Один з них запросив Тошу та його друзів підсісти до них, поспілкуватися. Тоша не хотів розмовляти з цими хлопцями. Але його друзі вже рушили до компанії, простягаючи руки для знайомства.

Один з хлопців запитав: “Чого ви гуляєте, як дівчата, сумуєте, краще б сіли попалили, попили пивка, як ми!”

Тоша відповів: “Ми не сумуємо, ми спілкуємось. А тютюн та алкоголь шкідливі”. Хлопці засміялись: “Ви що – маленькі дітки. Ми пригощаємо!” Старші хлопці протягнули пачку цигарок і пляшку пива друзям Тоші. Олег спочатку відмовився, він не хотів вживати ці небезпечні речовини, але, коли побачив, що Сашко та Петрик погодились на пропозицію, також вирішив спробувати попалити та випити. Він не хотів виглядати в очах друзів “слабаком”. Тоша намагався попередити друзів про можливі наслідки, але ті лише посміхалися та казали: “Чого ти, розслабся! Все буде добре!” На що Тоша відповів: “Ну, як знаєте. Я вважаю, що розважатися можна і без цього. Зараз модно підтримувати здоровий спосіб життя, займатися спортом, добре виглядати. А вживання тютюну та алкоголю – для “слабаків”, які не хочуть підтримувати своє здоров’я”.

Питання до тексту:

1. Назвіть усі небезпечні моменти в даному тексті?
2. Хто з героїв оповідання прийняв правильне рішення і чому?
3. Хто з героїв оповідання прийняв рішення під тиском і чому?
4. Чому Олег погодився вжити небезпечні, шкідливі для здоров’я речовини?

5. Чи правильно вчинив Тоша?

6. Щоб ти сказав (-ла) своїм друзям в подібній ситуації на місці Тоші?





ВИСНОВОК



*Моє рішення – це
мої думки, мій вибір.*

Кожен з нас –

унікальний, неповторний.

І здоров'я у кожного своє, неповторне.

*Мої рішення впливають на мій
настрій, здоров'я та життя!*



Виконай разом з батьками

Запропонуй батькам пограти з тобою у гру “Тренуймося вдома”. Батьки вигадують для тебе 5 різних ситуацій. А ти повинен знайти вихід з них та обґрунтувати своє рішення, тобто чому так, а не інакше. Якщо батьки будуть не згодні з твоїм вибором, попроси їх пояснити своє рішення. Обдумай рішення своїх батьків. Запиши приклад ситуації та рішення до неї.



УРОК 2

Сила впевненої поведінки



СЛОВНИЧОК

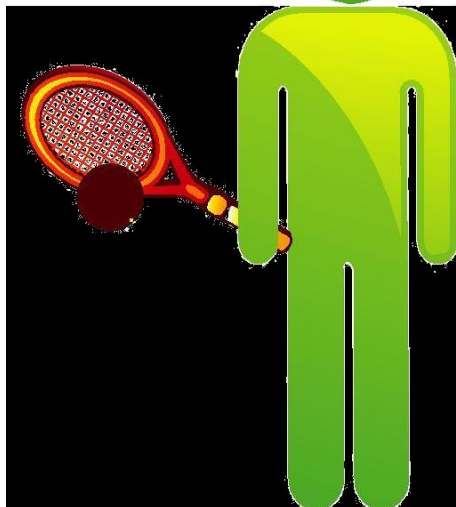
Поведінка – це твоя взаємодія з оточуючим світом. До поведінки належать твої вчинки, діяльність, спілкування.

Впевнена поведінка – це пове-

дінка, при якій ти відстоюєш свої інтереси та захищаєш свої права. Впевнена поведінка може проявлятися за такими ознаками: чітка, врівноважена, спокійна мова, пряма постава тіла, погляд у вічі співрозмовника.



Невпевнена поведінка – це поведінка, коли людина не вміє відстоювати власні погляди та бажання, захищати свої права. Невпевнена поведінка може проявляти-ся за такими ознаками: тихий голос, сором'язливість, сутулість тощо. В ситуації небезпечної пропозиції та тиску з боку інших людей, невпевненість заважає прийняти правильне рішення, і людина піддається негативному впливу.



● Піднята голова ●

● Погляд у вічі співрозмовника ●

🟡 Чітка коротка відмова, на зразок: 🟡

“Ні! Дякую...” або “Ні! Я не вживаю...”

або “Ні! Це не для мене...”

● **Спокійний, але впевнений голос** ●



Завдання 1

Заповни таблицку.

[illegible]



ВИСНОВОК

Впевненість, впевнена поведінка допомагає вирішувати складні ситуації, не піддаватися тиску з боку інших.

Спокійний врівноважений голос, чітка мова, розправлені плечі, пряма постава тіла – це ознаки впевненої поведінки.

Твої знання, корисні вміння допомагають відчувати себе більш впевнено.



Виконай разом з батьками

Розкажи своїм батькам, за що ти себе поважаєш? Запитай у своїх батьків, за що вони тебе поважають? Обговори з батьками ситуації, в яких ти відчуваєш себе невпевнено. Розіграй разом з батьками ці ситуації. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



УРОК 3

Небезпечні ситуації та речовини



СЛОВНИЧОК

Наркотики – це речовини рослинного або синтетичного (штучного) походження. Вживання наркотичних речовин може викликати залежність, яка призводить до погіршення здоров'я людини і, навіть, може спричинити смерть.

Залежність від наркотиків – це хвороба людини, яка характеризується постійним потягом вживати все більше і більше наркотичної речовини.

Задоволення – це відчуття твого внутрішнього стану. Задоволення може бути психологічним (наприклад, від перегляду фільму) або фізичним (наприклад, від спорту, танців, морозива).



Завдання 1

Роздивись малюнки. Назви речовини, які небезпечні для твого здоров'я.



**ЗАСОБИ
ПОБУТОВОЇ
ХІМІЇ**



**ПІГУЛКИ
БЕЗ ДОЗВОЛУ**



АЛКОГОЛЬ

НАРКОТИКИ ЦИГАРКИ





Завдання 2

Запиши, що приносить тобі задоволення, що допомагає тобі підтримувати гарний настрій. Але пам'ятай, це не повинно шкодити твоєму здоров'ю!

















ВИСНОВОК

Існують небезпечні для здоров'я речовини, які називаються нарко-тиками. Тобі можуть запропону-вати їх на вулиці, надворі, у гостях або, навіть, на шкільному подвір'ї.

Старші хлопці або дівчата не будуть говорити тобі, що це наркотики, але ти повинен знати, як виглядають ці речовини, щоб уникнути небезпеки.



Якщо речовина, яку можуть запропонува-ти спробувати, буде невідома тобі, відразу скажи:
”Ні! Я не хочу це пробувати!”, та йди звідти.

Твоє здоров'я залежить від сили впевненої поведінки та правильних рішень!



Виконай разом з батьками

Запитай у батьків, що вони знають про наркотики? Доповни їх відповідь, якщо в цьому буде потреба. Запитай у батьків, чи є у вас в сім'ї родинні правила щодо вживання алкоголю, тютюну та наркотиків? Якщо немає, запропонуй їм спільно встановити ці правила. Запиши найцікавіше з вашої бесіди.



УРОК 4

Правила відмови. Вміння сказати “Ні”



СЛОВНИЧОК

Впевнена відмова – це відмова в ситуації небезпечної пропозиції або тиску, коли ти спокійно, чітко, дивлячись співрозмовнику у вічі, говориш: “Ні! Мене це не цікавить!”





Завдання 1

Запиши ситуації, коли тобі важко було сказати “Ні!”, тобто відмовити?
Чому тобі було важко це зробити?

1

2

3

4

5



Завдання 2

Запиши причини, за яких тобі краще не вживати алкоголь, наркотики, тютюн.

3

4

5



Завдання 3

Запиши секрет “Казкової країни”.

Lined area for writing the secret.



ВИСНОВОК

*Дуже важливо вчасно сказати “Ні!”,
відмовити в ситуації небезпечної пропозиції.*

Відмовляти треба спокійно та впевнено!

*Якщо на мене продовжують тиснути,
треба просто піти!*



Виконай разом з батьками

Попроси батьків допомогти тобі виконати завдання №1 та №2.



Робочий зошит для учнів 4 класу “ Моє здоров ' я... Моє рішення ... Мій вибір ”. /
Вієвський А. М., Лепеха К. І., Балакірєва О.М., Дивак В.В., Дмитришина Н.А., Жданова
М.П., Олійник І.М., Панок В.Г., Сидяк С.В. – Київ, 2014. – 16 с.

Рецензент:

Ягупов В. В., доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник
лабораторії «Всеукраїнський інформаційно-аналітичний центр ПТО» Інституту
професійно-технічної освіти.

Ілляшенко Т. Д., провідний співробітник Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи, кандидат психологічних наук.

Робочий зошит для учнів 4 класу “Моє здоров'я... Моє рішення... Мій вибір” є
частиною навчально-методичного комплексу “Комплексної програми з профілактики
наркотичних та алкогольних проблем, зорієнтованої на учнів 1-11 класів, їх батьків та
персонал загальноосвітніх закладів I – III ступенів навчання”. Зміст робочого зошиту
спрямований на закріплення знань та формування корисних навичок щодо
попередження появи наркотичних та алкогольних проблем.



