**Орієнтовні завдання з основ здоров’я для виконання вдома**

**9 клас**

***Завдання 1.*** *Прочитай інформацію.*

***«Ти-повідомлення»*** передбачає наступ і звинувачення. Лунають звинувачення на адресу опонента, згадуються минулі конфлікти, суб'єктивно і негативно оцінюється все, що робив або робить опонент. Це також твердження у формі заборон і погроз. Часто звучить займенник «Ти» (що і дає назву цьому типу мовної поведінки) і частка «не»: «Ти ніколи не приходиш вчасно...», «Ти нічого не робиш для нас хорошого...» і т.п.; а також: «Більше не приходь ...», «Ніколи не бери мої книги...» і т.п.

***«Я-повідомлення»*** полягає в тому, що людина враховує, перш за все, цінність вже сформованих стосунків і бажання зберегти їх, не дивлячись на розбіжності, які виникли. Така стратегія передбачає висловлення власних почуттів та переживань, звернення до спільного позитивного досвіду, загальних успіхів у минулому. Найчастіше в такій мові звучить займенник «Я». Мовна поведінка типу «Я-повідомлення» передбачає таку послідовність кроків:

***Коли я бачу (або чую), що (як) ти****...*

***Я відчуваю...*** (опис власних почуттів, пов'язаних з ситуацією, що виникла)

***Тому що...*** (думки, спогади про спільні цінності, бажання зберегти дружні або приятельські взаємини тощо)...

***Тому в майбутньому мені б хотілося...***

*Запам’ятай кроки та протягом тижня у будь-якій конфліктній ситуації дотримуйся кроків «Я-повідомлення». Опиши свій досвід.*

***Завдання 2.*** Напишіть оголошення: «Шукаю друга». Зазначте у ньому свої інтереси і привабливі для інших особисті якості, а також те, що ви шукаєте в друзях.

***Завдання 3.*** Поміркуйте разом з батьками про ознаки здорових стосунків створіть «асоціативний кущ» записавши слова та фрази, які спадають на думку. Запишіть усе та встановіть зв’язки між словами.

Важливо! Асоціації не бувають правильними чи неправильними. Асоціації – індивідуальні.

*Назвіть ознаки здорових стосунків.*

***Завдання 4.*** Щоб прояснити очікування дорослих і правила, які існують у вашій родині, візьміть у батьків інтерв’ю.

***Для цього:***

• оберіть час і місце, яке підходить усім;

• подякуйте батькам, що погодилися на інтерв’ю;

• скажіть, що це має бути цікаво і корисно для вас усіх;

• використовуйте вербальні і невербальні навички ефективного спілкування;

• запитайте, чи можете записувати інтерв’ю, оскільки це дасть змогу обміркувати їхні слова (підготуйте усе для запису — ручку і папір або диктофон);

• скористайтеся запитаннями на бланку інтерв’ю і додайте свої запитання;

• під час інтерв’ю з’ясовуйте деталі та незрозумілі моменти. Для цього ставте запитання, які потребують розгорнутої відповіді: «А що було далі? Ось про це, будь ласка, детальніше», «Чи можна навести приклад?»;

• подякуйте батькам за інтерв’ю, обміркуйте сказане ними.

***Бланк для інтерв’ю з батьками***

*Запитання, що стосуються часу, коли ви були у моєму віці:*

1. Що вам подобалося робити, коли ви були підлітками?

2. Що стало для вас важливим, коли ви подорослішали?

3. Які правила були у вашій родині (коли треба було приходити додому, що вам забороняли вдягати...)?

4. Чого очікували від вас ваші батьки щодо куріння, вживання алкоголю, інших психоактивних речовин?

5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Запитання, що стосуються вашої ролі як моїх батьків:*

1. Що, на вашу думку, змінилося відтоді, як ви були підлітками?

2. Які правила й очікування ви маєте для мене щодо куріння, вживання алкоголю, інших психоактивних речовин?

3. Які наслідки для мене може мати порушення цих правил?

 4. Чому, на вашу думку, ці правила є важливими?

5. Які ще правила існують у нашій родині?

6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Завдання 5.*** Разом з батьками створіть герб своєї родини.

Заповніть його за таким планом:

• у першому віконці запишіть три слова, які найточніше характеризують вашу родину;

• у другому — три найголовніші цінності вашої сім’ї;

• у третьому — три найбільш пам’ятні сімейні події;

• у четвертому — три правила вашої сім’ї.



***Завдання 6.*** Розробіть власні правила щодо збереження репродуктивного здоров’я «Здоров’я моє і майбутніх дітей». Оформіть їх за власним бажанням. Презентуйте перед класом.

***Завдання 7.*** Заповніть схему « Наслідки ранніх статевих стосунків»

Наслідк ранніх статевих стосунків

**Використані ресурси:**

<https://naurok.com.ua/test/osnovi-zdorov-ya/klas-6>

<https://www.schoollife.org.ua/category/fajly/lessonshealth/classhealth5/page/3/>

<http://autta.org.ua/>