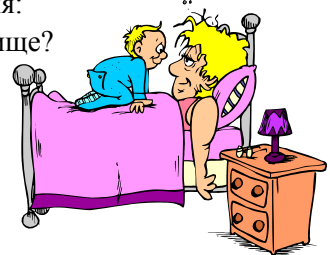


Моя сім'я

Всі ми родом з дитинства, а значить, з сім'ї. Що може бути дорожче домівки, де ти завжди відчуваєш себе захищеним? Але наскільки добре ти знаєш історію своєї сім'ї, традиції вашого дому? Спробуй поговорити з батьками на цю тему. Допоможуть тобі в цьому наступні питання:



1. Чи знаєш ти, звідки походить ваше прізвище?
2. Які у вас є сімейні традиції?
3. Які сімейні свята?
4. Найулюбленіше блюдо вашої сім'ї.
5. Чи є у вас сімейні реліквії?
6. Яка освіта у твоїх батьків?
7. Дізнайся, який шкільний предмет був найулюбленішим у твоєї мами?
8. Як вчився в школі твій тато?
9. Що ти знаєш про роботу своїх батьків?
10. Чи часто ви проводите вільний час в колі сім'ї?
11. Чи є у тебе домашні обов'язки?

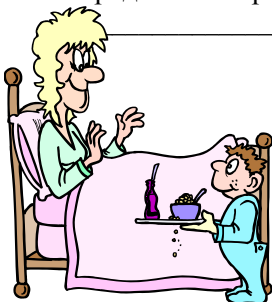


Напиши стисло про те, що ти дізнався з цієї бесіди з батьками, на окремому листку, вклади його в Портфоліо.



Подумай і дай відповіді на ці питання:

1. Чи допомагають тобі батьки в навчанні, при виконанні домашніх завдань? _____
2. З яких предметів? _____
3. Чи карають тебе батьки за погані оцінки? Яким чином? _____
4. Чи обговорюєш ти разом з батьками свої шкільні справи? _____
5. Чим ти любиш більше всього займатися удома? _____
6. Чи подобається тобі проводити вільний час в колі сім'ї? _____
7. Чи часто бувають у тебе удома твої однокласники? _____
8. За що хвалять тебе твої батьки? _____
9. Які правила взаємин прийняті у вашій сім'ї? Наприклад, ти завжди дзвониш батькам і попереджаєш їх про своє місцезнаходження, щоб вони не хвилювалися. _____



Придумай сюрприз для своїх батьків, наприклад: приготуй те, що любить мама, накроюй на стіл, постав квіти у вазу, зроби прибирання в будинку без прохання з боку батьків. Хай вони відмітять, що ти їх чекав і готувався до зустрічі. Постарайся робити такі сюрпризи якомога частіше.

Дитинство має, настій...

Чудовий мир дитинства. Хто хоч би раз не мріяв повернутися туди, де менше відповідальності, де немає домашніх завдань, де можна гуляти, не думаючи про завтрашні заняття, на які не можна спізнюватися.

Повернення в дитинство

Постав своїм батькам ці питання:

1. Яким вам запам'явся той день, коли я народився?
2. Чому мене назвали саме так?
3. Коли я почав ходити?
4. Коли я почав говорити і яким було моє перше слово?
5. Яка у мене була улюблена іграшка в ранньому дитинстві?
6. Який випадок був найсмішнішим в моєму ранньому дитинстві?
7. А який був найсумнішим?
8. Коли я навчився читати?

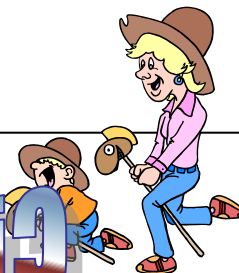


Напиши невелику розповідь на тему: «Коли я був маленьким». Вирази в ній свої думки і відчуття від розмови з батьками. Що ти дізнався нового про себе, що тебе понад усе здивувало?

Коли я був маленьким...

[illegible]

Поцікався у батьків, яким
було їхнє дитинство.
Чим ти схожий на своїх
батьків?

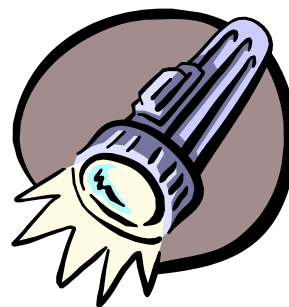


Хто я в класі?

Цей тест допоможе тобі визначити свій образ,
щоб подивитися на себе збоку, очима твоїх товаришів.

Людина-Ліхтарик

Ти завжди готовий допомогти людям, ти хороший друг, легко справляєшся з труднощами. Світло, яке ти випромінюєш, дуже важливе. Але це світло не дає тепла. У тебе не так багато друзів, тому що твій промінчик видно не всім, а тільки найближчим, з якими ти і вважаєш за краще спілкуватися. Твою відсутність відразу відмітить кожен, без тебе будь-яка справа буде не такою цікавою.



Я _____



Людина-Вогнище

Тебе всі люблять, ти можеш запалити інших, тому що у тебе є цікаві ідеї, ти в центрі класного колективу, любиш жартувати, співати, з тобою весело в походах. У тебе багато друзів і зі всіма хороші відносини. Твоїм друзям подобається бути поряд з тобою, тому що ти випромінюєш тепло, яким зігріваєш інших. Але ти не завжди готовий до труднощів поодиноці - тобі потрібні друзі, адже полум'я костриці повинен хтось підтримувати.

Я _____

Людина-Ваги

Ти все зважуєш: з ким дружити, кому допомогти – і не ухвалюєш необачних рішень. Ти обережний: сім разів відміряєш, перш ніж щось вирішиш. У тебе не так багато друзів в класі. Ти вважаєш за краще мати одного друга, але надійного, вірного.



Я _____

Питання для обговорення. Ти визначив, хто ти в класі: ліхтарик, вогнище або ваги? Тобі подобається твоя роль або ти хотів би змінитися? З ким би ти хотів дружити? Який образ тобі ближче: людина-вогнище, ліхтарик або ваги?

Мій вибір

Навчитися робити правильний вибір, уміти орієнтуватися в різних ситуаціях, протистояти несправедливості - дуже важливо! Бувають випадки, коли тобі самому, без підказки дорослих належить вирішувати, як поступити.

Вправа «Чим ти керуєшся, здійснюючи вчинки?»

Завдання. Вибери один варіант відповіді в кожній ситуації.

Ситуація №1

У школі оголошений суботник. **Я** візьму в ньому участь

- ☐ Якщо явка строго обов'язкова і буде перевірка
- ☐ Тому що це важливо для нашої школи
- ☐ Щоб не підвести клас
- ☐ Щоб поспілкуватися з однокласниками



Ситуація №2

У школі організовується класний захід. **Я** прийду:

- ☐ Якщо мені це цікаво
- ☐ Тому що я сам беру в ньому участь
- ☐ Щоб не сварив класний керівник
- ☐ Щоб не підвести товаришів, який готували цей захід



Ситуація №3

Мій клас йде в похід. **Я** піду:

- ☐ Щоб побувати на природі, подихати свіжим повітрям
 - ☐ Тому що мені цікаво бути разом з класом
- ☐ Щоб не зірвати захід
- ☐ Якщо мені захочеться



Ситуація №4

Вчитель дав мені завдання. **Я** його виконаю:

- ☐ Якщо мені за це поставлять оцінку
- ☐ Якщо мені це буде цікаво
- ☐ Щоб про мене погано не подумав класний керівник
- ☐ Тому що це прохання вчителя



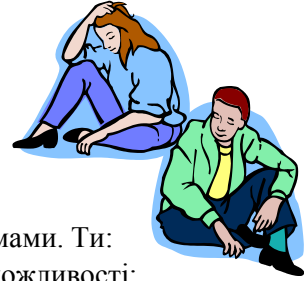
А зараз спробуй зрозуміти, що переважає в твоєму виборі в кожній ситуації. Зафарбуй вибрані квадратики:

- ☐ Особиста вигода
- ☐ Усвідомлення важливості і корисності заходу
- ☐ Відчуття відповідальності і боргу перед колективом
- ☐ Інтерес
- ☐ Примусшення, обов'язковість явки



Давай обговоримо. Як ти вважаєш, чи повинна людина поступатися своїми особистими інтересами заради інтересів колективу?

Мій вибір



Завдання. Подумай, як би ти поступив в подібній ситуації.
Зроби свій вибір на користь одного варіанту.

Ситуація 1. Твій однокласник хоче поділитися з тобою своїми проблемами. Ти:

- а) уважно вислухаєш його, постарася допомогти йому в міру можливості;
- б) вважатимеш, що він сам повинен уміти вирішувати свої проблеми.

Ситуація 2. Ти в компанії своїх однолітків. У твоїй присутності принизили і образили твого однокласника. Ти:

- а) вступишся за нього і постарася захистити;
- б) вважатимеш, що він сам повинен уміти постояти за себе.

Ситуація 3. Ти свідок того, як двоє твоїх однокласників сваряться. Твоя позиція:

- а) не треба втручатися, самі розберуться;
- б) встати на чию-небудь сторону.

Ситуація 4. Тобі не подобається якась якість в поведінці твого однокласника:

- а) скажеш про це йому тактовно, оскільки ти хочеш йому допомогти;
- б) промовчиш, щоб не псувати стосунків.

Ситуація 5. Ви домовилися зустрітися з однокласником у важливій справі, а він не прийшов:

- а) постарася розібратися в причині, зрозуміти його;
- б) образишся і не будеш з ним більше спілкуватися.

Ситуація 6. У твого однокласника не складаються відносини в колективі. Над ним сміються, вважають, що він не модно одягнений:

- а) постарася переконати друзів в тому, що вони не мають рації - не можна принижувати людську гідність;
- б) промовчиш, не втручатимешся.

Ситуація 7. Твій однокласник тебе образив:

- а) не з'ясовуватимеш стосунків, але припиниш спілкуватися до тих пір, поки він не вибачиться перед тобою;
- б) відповіси грубістю на грубість.

Ситуація 8. На тебе чинять тиск твої однокласники, підбурюють тебе, наприклад, прогуляти урок, збрехати батькам, намагаються посварити тебе з ким-небудь. Яке ти сам ухвалиш рішення?

- а) не піддаватимешся спокусі;
- б) будеш з ними заразом, щоб не зіпсувати відносин.

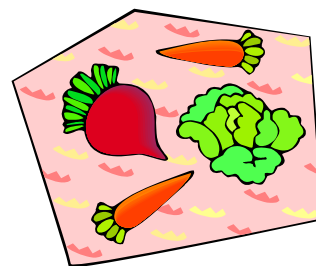
Зроби висновок про риси свого характеру (обведи в кружечок)

Ти :	справедливий	поступливий	прямий	нетерплячий
	незалежний	поблажливий	доброзичливий	емоційний
	егоїстичний	наполегливий	суперечливий	хитрий
	виверткий	упертий	обачливий	серйозний

Будь добрим, справедливим і правдивим,
адже бути таким – значить бути
щасливим!



Культура ЗДОРОВОГО організму



Наше тіло - природний механізм, який набагато складніше і досконало, ніж всі винайдені до цих пір машини. Можливості людського тіла воістину великі. Медицина за тисячі років спостережень і експериментів навчилася позбавляти нас від багатьох хвороб, але краще засвоїти просту істину - профілактика хвороб краща за будь-яке, саме передове лікування.

Засвой декілька простих правил профілактики захворювань організму:

1. Щоденна гігієна порожнини рота (2-3 рази).
2. Щоденний комплекс уранішніх вправ.
3. Повноцінний сон (не менше 8 годин на добу).
4. Прогулянки на свіжому повітрі.
5. Захист шкіри від прямих сонячних променів влітку з 10.00 до 16.00.
6. Збалансоване споживання вітамінів.



А ось про це детальніше!

Вітамін	Джерела	Для чого необхідний
А	Печінка, риб'ячий жир, яєчний жовток, морква, зелень, молочні продукти	Зростання кісток, загоєння шкіри, зір, імунітет
У	Дріжджі, яйця, маргарин	Міцність кісток і зубів
Е	Рослинне масло, яйця, горіхи, маргарин, зелень, цілісне зерно	Захист клітинних мембран
В1	М'ясо, горіхи, біла мука, соя, дріжджі	Нервова система
В2	Дріжджі, молочні продукти, яйця, зернові, зелень	Енергетичний обмін, утворення ферментів, тканин тіла
В3	Риба, м'ясо, картопля, хліб, арахіс	Кровообіг, шкіра і нервова система
В5	Квасоля, яйця, лівер, арахіс, цілісне зерно	Шкіра і волосся, нервова і імунна системи
В6	Дріжджі, цілісне зерно, риба, горіхи, яйця, картопля, м'ясо, зелень	Білковий обмін, нервова система, гемоглобін
В12	Пісне м'ясо, печінка, нирки, молоко, риба, яйця, молюски	Утворення еритроцитів, нервова система, РНК і ДНК
З	Цитрусові, томати, ягоди, картопля, зелень	Сполучна тканина, гормони, засвоєння вітаміну Е

Чи знаєш ти?

Чи відомо тобі, що раціон,
в якому мало овочів і фруктів,
вважається **незбалансованим**
і веде до розвитку захворювань серця і судин?



