

# РАЗДЕЛ 1. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

## ТЕМА 1. НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

### Физиологическая, психологическая и социальная зрелость



#### Вспомните, что вы уже выучили

В подростковом возрасте происходят физиологические, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ и изменения. Они связаны с постепенным переходом к периоду \_\_\_\_\_, когда человек способен создать семью.

#### 1 Отметьте правильный ответ.

1. Возраст, в который вступаеете вы, восьмиклассники, называется подростковым. Этот период еще называют:

А детством     В пубертатом     Б юностью     Г зрелостью

2. Подростка считают социально незрелым в том случае, если он:

А еще не может прогнозировать и планировать собственное поведение

Б принимает обдуманные решения

В соотносит свои решения со своими возможностями

Г несет ответственность за свои решения

#### 2 Дополните предложения.

*Для того чтобы стать взрослым, прежде всего нужно достичь*

\_\_\_\_\_.

*Психологическая и социальная зрелость — это следствие жизни в \_\_\_\_\_, результат психологического и \_\_\_\_\_.*

#### 3 Дополните перечень этапов индивидуального развития.

*Младенческий возраст, грудной возраст, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ зрелость, старость.*

- 4) Рассмотрите фотографии. Одна из этих девушек курит, а другая — самостоятельно готовит разнообразные блюда для всей семьи. Кто из них готов к взрослой жизни?



- 5) Дополните перечень признаков физиологической, психологической и социальной зрелости.

1) умение прогнозировать свое поведение в любых ситуациях;  
2) умение находить необходимую информацию и анализировать ее, исходя из целей в разных сферах жизни;

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

### Упражнение № 1

#### Самооценка уровня зрелости и готовности к взрослой жизни

**Цель:** научиться давать самооценку уровню зрелости и готовности к взрослой жизни.

#### Ход работы

I. Выберите ответы на вопросы.

1. Как часто вы думаете, что вам не следовало бы что-то говорить или делать?

а) очень часто — 1 балл;

б) иногда — 3 балла.

2. Если вы будете общаться с очень остроумным собеседником, то вы:
  - а) постараетесь посоревноваться с ним в остроумии и победить — 5 баллов;
  - б) не будете соревноваться с ним, а просто похвалите его остроумие — 1 балл.
3. Выберите одно из утверждений, наиболее близкое вам:
  - а) то, что многим кажется везением, на самом деле является результатом упорного труда — 5 баллов;
  - б) успех часто зависит от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
  - в) в сложной ситуации главное не упорство или везение, а человек, который сможет вас поддержать или утешить — 3 балла.
4. Если вам покажут шарж или пародию на вас, то вы:
  - а) посмеетесь и будете радоваться тому, что в вас нашли что-то смешное и оригинальное — 3 балла;
  - б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в том, кто пародировал вас, и в ответ подарите ему шарж или пародию на него — 4 балла;
  - в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.
5. Часто ли вам не хватает времени, если необходимо выполнить в течение дня много различных заданий?
  - а) да — 1 балл; б) нет — 5 баллов; в) не знаю — 3 балла.
6. Своему другу на день рождения вы выберете:
  - а) подарок, который нравится вам — 5 баллов;
  - б) подарок, которому, как вам кажется, будет рад ваш друг, хоть вам эта вещь и не нравится — 3 балла;
  - в) подарок, реклама которого привлекла ваше внимание — 1 балл.
7. Любите ли вы представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя не так, как в реальной жизни?
  - а) да — 1 балл; б) нет — 5 баллов; в) не знаю — 3 балла.
8. Задевает ли вас то, что некоторые одноклассники учатся лучше, чем вы?
  - а) да — 1 балл; б) нет — 5 баллов; в) иногда — 3 балла.
9. Доставляет ли вам удовольствие перечить кому-либо, не соглашаться с ним?
  - а) да — 5 баллов; б) нет — 1 балл; в) не знаю — 3 балла.
10. Закройте глаза и попробуйте представить себе один из трех цветов — голубой, желтый или красный. Вы представили:
  - а) голубой — 1 балл; б) желтый — 3 балла; в) красный — 5 баллов.

II. Подсчитайте полученные баллы.

III. Ознакомьтесь с результатами теста и сделайте выводы.

**47–38 баллов.** Вы уверены в себе, смело высказываете свое мнение, умеете критиковать других, но не очень любите, когда критикуют вас. Поскольку у вас высокий уровень самоуверенности, то вы можете недооценивать сложность ситуации и переоценить свои возможности в данном случае.

**37–24 балла.** Вы надежный человек, вам можно доверять. Вы умеете находить выход из непростых жизненных ситуаций. У вас адекватная самооценка и позитивное самовосприятие.

**23–10 баллов.** Вероятно, вы не очень довольны собой, часто корите себя, но это совсем не значит, что люди, которые вас окружают, разделяют ваше мнение о вас. Вы слишком критичны к себе, а также терпимо относитесь к недостаткам других.

## Социальные роли и жизненные навыки в современном мире



### Вспомните, что вы уже выучили

Каждый человек занимает определенное \_\_\_\_\_ положение в обществе, т. е. у него есть социальный \_\_\_\_\_. Он предусматривает определенное поведение человека, которого от него ожидает общество, — социальную \_\_\_\_\_.

### 1 Отметьте правильный ответ.

1. К жизненным навыкам НЕ относится умение человека:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> А работать в группе | <input type="checkbox"/> В отдергивать руку от горячего   |
| <input type="checkbox"/> Б быть настойчивым  | <input type="checkbox"/> Г слушать и слышать других людей |

2. Социальные роли, которые выполняет человек:

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> А никогда не меняются            |
| <input type="checkbox"/> Б влияют на поведение человека   |
| <input type="checkbox"/> В даются ему от рождения         |
| <input type="checkbox"/> Г никак не влияют на образ жизни |

**2 Отметьте утверждения «+» или «-».**

- Социальный статус не влияет на поведение людей.
- Есть социальные роли, которые мы получаем с самого рождения, а есть такие, которые мы выбираем сами.
- Социальная роль — это способ поведения человека, который не зависит от его статуса в обществе.

**3 Рассмотрите фотографии. Подпишите социальные роли, которые выполняют изображенные на них люди.**



**4 Дополните предложение.**

*В коллективе необходимы навыки работы в группах, умение конструктивно высказывать свои чувства, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ . Ваш статус ученика предусматривает, что вы \_\_\_\_\_ .*

## ТЕМА 2. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ

### Классификация чрезвычайных ситуаций



**Вспомните, что вы уже выучили**

Чрезвычайные ситуации (ЧС) могут быть \_\_\_\_\_ , природного, \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ характера. Самые тяжелые последствия влекут за собой \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ .