

§14. САМООЦІНЮВАННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ



НАВІЩО ПОТРІБНЕ САМООЦІНЮВАННЯ?



Будь-яке самооцінювання своїх якостей визначає оцінювання можливостей щодо досягнення цілей у різних сферах поведінки й діяльності.



Чому потрібне самооцінювання особистої безпечної поведінки?

- Чому самооцінювання особистої безпечної поведінки має бути адекватним?
- До яких наслідків призводитиме занижене самооцінювання особистої безпечної поведінки?
- До яких наслідків призводитиме завищене самооцінювання особистої безпечної поведінки?



АДЕКВАТНЕ САМООЦІНЮВАННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ

Якщо оцінювання людиною самої себе є реальним, його називають **адекватним самооцінюванням**, а якщо ні, — **неадекватним**.
Неадекватне самооцінювання є двох видів: завищене або занижене

Адекватне самооцінювання особистої безпечної поведінки — це реальне оцінювання людиною власних знань, якостей, здібностей, учинків, спрямованих на забезпечення збереження власного життя та здоров'я



ЯКЩО У ВАС ЗАВИЩЕНЕ ЧИ ЗАНИЖЕНЕ САМООЦІНЮВАННЯ...

Якщо у вас завищене чи занижене самооцінювання, а ви оцінюєте безпечність власної поведінки, можете переоцінити або недооцінити свої сили й наразити себе та оточення на небезпеку



ПРАЦЮЙМО З IZZI

Самооцінка передбачає спостереження за собою і своїми вчинками, аналіз власних почуттів, емоцій, переживань.

ТАК

НІ

↺

Перевірити

☐ ☐ ☐

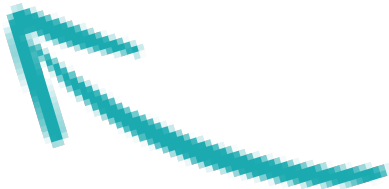
←

→

1/3



Прочитайте
твердження. Позначте
ТАК / НІ



ПРАВИЛА КІЛЬКОХ «НЕ»

Аби запобігти виникненню ризиків
для життя та здоров'я від завищеної
самооцінки, ви маєте знати кілька **НЕ**

- **НЕ** ідеалізуйте уявлення про свої здібності й можливості
- **НЕ** ставте перед собою нездійснених цілей
- **НЕ** втрачайте зворотний зв'язок із оточенням, прислухайтесь до нього
- **НЕ** тлумачте свої слабкі сторони як сильні
- **НЕ** пов'язуйте власні невдачі виключно із зовнішніми чинниками, бо невдача часто є результатом ваших власних помилок



НАСТУПНІ ПРАВИЛА КІЛЬКОХ «НЕ»

Аби не зашкодити життю та здоров'ю через занижене самооцінювання, ви маєте ще знати кілька таких **НЕ**



- **НЕ** демонструйте невпевненість у собі або свою нерішучість
- **НЕ** чекайте підтримки та схвалення вас оточенням
- **НЕ** перебільшуйте роль неприємностей і невдач у своєму житті
- **НЕ** будьте занадто вимогливими до себе й оточення



ПРАЦЮЙМО З IZZI

Утворіть схему «Кілька
НЕ від завищеної /
заниженої самооцінки»

НЕ

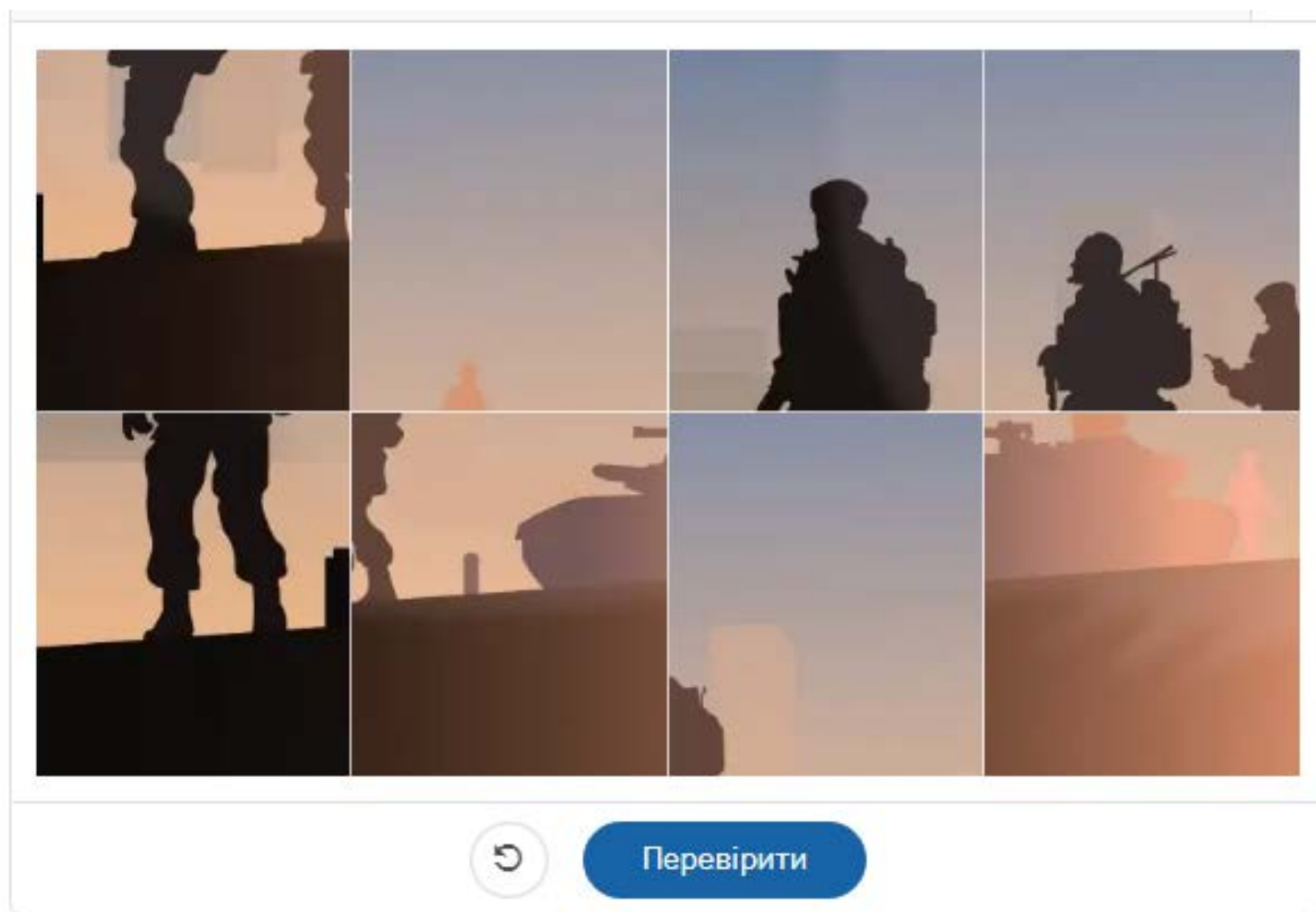
- чекайте підтримки і схвалення вас навколишніми людьми
- будьте занадто вимогливими до себе і навколишніх
- ідеалізуйте уявлення про свої здібності і можливості
- ставте перед собою нездійсненних цілей
- допомагайте іншим
- захищайтеся, якщо виникла така необхідність



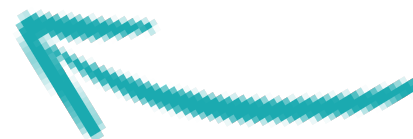
Перевірити



ПРАЦЮЙМО З IZZI



Складіть пазл.
Пригадайте правила
поведінки під час
зустрічі з озброєними
людьми в межах
самооцінювання
особистої безпечної
поведінки



ПРАЦЮЙМО З IZZI

Увідповідніть ілюстрації,
на яких зображені
джерела небезпек, і їхні
назви

	Промислова очисна станція
	Автомобільна заправна станція
	Атомна електростанція
	Склад із хімікатами

 [Перевірити](#)

