

КЛЮЧАРКІВСЬКА ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА
I-II СТУПЕНІВ
МУКАЧІВСЬКОЇ РАЙОННОЇ РАДИ ЗАКАРПАТСЬКОЇ
ОБЛАСТІ

Конспекти уроків

Основи здоров'я

7 клас



Вчитель Голянич Н. І.

Зміст

Урок №1.	Здоров'я і спосіб життя. Цілісність здоров'я. Переваги здорового способу життя	2
Урок №2.	Навички, сприятливі для здоров'я. Значення життєвих принципів для здоров'я	4
Урок №3.	Профілактика захворювань. Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму і бар'єри на шляху інфекцій. Заходи профілактики інфекційних захворювань	6
Урок №4.	Принципи безпечної життєдіяльності. Природні, техногенні та соціальні небезпеки	10
Урок №5.	Види і джерела ризику. Рівні ризику	12
Урок №6.	Безпека на дорозі. Безпека пасажирів легкового і вантажного автомобіля. Засоби безпеки легкового автомобіля. Заходи безпеки під час поїздки на вантажному автомобілі. Небезпечні вантажі	14
Урок №7.	Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП	16
Урок №8.	Побутова безпека. Безпека оселі. Правила безпеки під час користування засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням	19
Урок №9.	Пожежна безпека у громадських приміщеннях. Правила пожежної безпеки у школі. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння. Алгоритм дії під час пожежі у громадському приміщенні	21
Урок №10.	Узагальнення знань за розділом «Вступ», «Здоров'я людини»	23
Урок №11.	Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання	27
Урок №12.	Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми	29
Урок №13.	Чинники, що впливають на здоров'я шкіри та її функції	32
Урок №14.	Особливості функціонування шкіри в підлітковому віці. Догляд за шкірою і волоссям	35
Урок №15.	Узагальнення знань за розділом «Фізична складова здоров'я»	38
Урок №16.	Психічний і духовний розвиток. Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб	39
Урок №17.	Духовний розвиток особистості. Життєві цінності і здоров'я	41

Дата ___/___/___

Тема. Здоров'я і спосіб життя. Цілісність здоров'я. Чинники впливу на здоров'я. Формування здорового способу життя. Переваги здорового способу життя

Мета: дати уявлення про цілісність здоров'я та чинники впливу на нього, систематизувати знання про правила здорового способу життя; вчити здійснювати самооцінку здоров'я; сприяти формуванню в учнів стійких переконань щодо пріоритету здорового способу життя як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; розвивати здоров'язбережувальні компетенції; виховувати свідому потребу в дотриманні принципів здорового способу життя.

Обладнання: ілюстративний матеріал до теми уроку, таблиця «Фактори, що впливають на здоров'я людини», таблиця-схема «Процедури загартовування».

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

Чому всі мають дбати про здоров'я?

Бо світ навколо — пречудовий!

Бо з друзями цікаво час проводить,

З сім'єю разом — милуватися природою!

Ви цінувати мить навчіться...

Тож починаймо! Посміхніться...

Олена Жадак

II. Активізація чуттєвого досвіду, опорних знань учнів

1. Вступне слово вчителя

— Усі ми добре знаємо, що здоров'я — найбільша людська цінність, яку, на жаль, багато хто починає цінувати і берегти, вже втративши частину цього скарбу, відпущеного нам природою. Наукові дані свідчать про те, що людина має можливість жити **100** років і більше.

2. Практична робота (ілюстративний супровід)

Знайдіть помилки в поведінці підлітків, що можуть становити небезпеку для їхнього життя і здоров'я.

(Варіанти ілюстративного матеріалу: діти перед телевізором чи комп'ютером, слухають гучну музику, вживають алкоголь, курять, грають на проїзній частині дороги, читають у ліжку або у транспорті, їдять фастфуд, підпалюють петарди, стоять на даху багатопверхового будинку тощо.)

Висновок. Щоб зберегти здоров'я змолоду, треба виробити в себе звичку до здорового способу життя та безпечної поведінки.

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

1. Обговорення та аналіз епіграфа уроку

Усі здорові люди люблять життя. (Г. Гейне (1797-1856), німецький поет, публіцист, критик)

IV. Повідомлення учням теми, мети та завдань уроку

◆ Яка, на ваш погляд, складова здоров'я найважливіша? Аргументуйте відповідь.

◆ Який зв'язок між способом життя і здоров'ям?

Ваші відповіді відображають тему і завдання уроку. Отже, мова піде про цілісність здоров'я та чинники впливу на нього; продовжимо розмову про здоровий спосіб життя, його переваги та шляхи формування.

V. Осмислення учнями знань

1. Історична довідка

Стисла інформація про розуміння здорового способу життя, що існувало в культурах великих цивілізацій.

2. Складання «асоціативного куща» до поняття «Здоров'я»

Варіанти відповідей учнів: повноцінне харчування, спілкування з друзями, турбота про себе і ближніх, гарний настрій, рухливі ігри, здоровий сон тощо.

4. Складові здорового способу життя

- 1) Повноцінне регулярне харчування.
- 2) Рухова активність.
- 3) Міцний сон уночі.
- 4) Загартування.
- 5) Чергування праці і відпочинку.
- 6) Дотримання правил гігієни.
- 7) Позитивні емоції.

VI. Узагальнення та систематизація знань

1. Оздоровлювальна вправа. Рухайка «Віяло»

Руки зігнути в ліктях долонями до себе. Згинати і розгинати кисті рук, ніби обмахуючи себе віялом.

2. Робота за підручником (у парах)

Знайти в тексті й зачитати інформацію, яка може бути підтвердженням переваг здорового способу життя. Навести аргументи щодо правильності свого вибору.

3. Колективна робота

◆ Якого відпочинку потребує школяр?

А Щодоби; В кожні 2-3 місяці;

Б щотижня; Г влітку.

Довідка: канікули, нічний сон, вихідні, літні канікули.

VII. Підбиття підсумків уроку

1. Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів на уроці

2. Рефлексія

— «Дотримання правил здорового способу життя дозволять мені бути (стати, відчувати тощо)...»

VIII. Домашнє завдання

Обов'язкове:

- опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§1, с.1-8);

Додаткові (на вибір, за бажанням):

- підготувати мудрі поради щодо здоров'я: прислів'я, вислови відомих людей, батьків;
- скласти статтю для класного куточка «Значення лазні, сауни для загартовування».

Дата ___/___/___

Тема. Навички, сприятливі для здоров'я. Значення життєвих принципів для здоров'я

Мета: поглиблювати уявлення учнів про корисні звички та їх формування; вчити передбачати наслідки тих або інших звичок; розвивати логічне мислення, життєві навички, сприятливі для здоров'я та безпечної життєдіяльності; виховувати в учнів мотивацію дбайливого ставлення до життя і здоров'я, упевненість у своїх можливостях.

Обладнання: стікери, зображення кошика для сміття, ілюстративний матеріал до теми уроку, картка для повідомлення «Мої звички», аркуші формату А4, кольорові олівці.

Тип уроку: формування вмінь і навичок.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Дата. Клас

Привітання, створення позитивного настрою

Щире слово серце гріє —

І чарівним все стає.

Встали вранці — усміхніться,

День чудовий настає.

II. Активізація опорних знань і практичного досвіду учнів

Техніка «Активна уява»

◆ Уявіть, що ви проходите кастинг до конкурсу «Найздоровіший семикласник року». Якими якостями ви володієте, щоб перемогти в ньому?

◆ Що треба здобути, розвинути, виховати?

◆ Опишіть вашу участь у конкурсі. Які питання вам можуть поставити члени журі?

◆ У які ситуації можуть пропонувати для обговорення ставити учасникам конкурсу?

Висновок. Здоровий спосіб життя в розумінні сучасної людини переважно обмежується дотриманням певних норм харчування й підтримкою хорошої фізичної форми. Звичайно, це важливо. Але без внутрішнього вдосконалення не можна досягти максимальної ефективності.

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

1. Слухання уривка з повісті Марка Твена «Пригоди Тома Сойєра» («Мері дала йому жерстяний таз, наповнений водою, і шматок мила...»)

2. Обговорення змісту прослуханого

- ◆ Яку звичку мав Том Соєр — корисну чи шкідливу?
- ◆ Пригадайте кілька ваших звичок. Які з них вам подобаються? *(Учні висловлюються за бажанням.)*
- ◆ Яких звичок ви хотіли б позбутися? Запишіть їх на аркушах клейкого паперу і символічно викиньте в кошик для сміття. *(Учні прикріплюють стікери із записаними на них звичками на зображення кошика для сміття, що розміщене на дошці.)*

3. Проблемні запитання

- ◆ Звідки з'являються шкідливі звички?
- ◆ Чому складно змінювати звички?

IV. Повідомлення теми, мети та завдань уроку

1. Вступне слово вчителя

Корисні звички полегшують наше життя, допомагають зберегти й зміцнити здоров'я, а шкідливі негативно впливають на здоров'я й життєдіяльність людини. Боротися зі шкідливими звичками може будь-яка людина, але це досить складно, простіше одразу виробляти корисні звички.

V. Вивчення нового матеріалу

1. Створення проблемної ситуації

- ◆ Чи знаєте ви людей, які не мають шкідливих звичок?
- ◆ Спробуйте описати психологічний «портрет» людини без звичок і життєвих принципів.

2. Глосарій. Робота з термінами

Дати визначення термінів: *навички, звички, життєві принципи* та пояснення до них.

3. Робота за підручником (у парах)

4. Робота з ілюстративним матеріалом

Звички поділяють на корисні, нейтральні та шкідливі. Згрупуйте відповідно ілюстративний матеріал. Поясніть свій вибір.

Висновок. Треба формувати більше корисних звичок, тому що вони не тільки продовжують життя, але і покращують його якість.

5. Оздоровлювальна вправа. Гімнастика для очей

Повільно водять поглядом у різних напрямках: з підлоги на стелю, праворуч і ліворуч, потім у зворотному порядку, не змінюючи при цьому положення голови. Повторіть 8-2 разів.

VI. Первинне застосування знань (пробні вправи)

Диктант «Обираємо здоров'я»

Учитель називає звички, навички та життєві принципи, а учні записують лише ті, що, на їхню думку, сприяють формуванню та зміцненню здоров'я.

(Спати з відчиненою кватиркою, обманювати, класти речі на місце, виконувати домашнє завдання, їсти багато солодкого, розмовляти під час їжі, не переїдати, не злословити, радіти за успіх товариша щиро, бути чесним, лягати пізно спати тощо.)

VII. Формування навичок у стандартних ситуаціях (тренувальні вправи)

1. Створення образу звички

Намалюйте предмет, річ, істоту, явище тощо, яке можна вважати символом вашої звички (заборонний дорожній знак, посмішка тощо). Поясніть значення зображеного вами.

2. Моделювання ситуацій формування корисних звичок

Покажіть сценки на тему «Сьогодні для здоров'я я зробив... Це — моя звичка».

VIII. Творчі вправи (Додаток 1)

IX. Підбиття підсумків уроку

1. Коментоване оцінювання роботи класу окремих учнів на уроці

2. Підсумкове завдання

Обговорення в колі. Кожен учень висловлює свою думку щодо того, як можна запобігти появі шкідливих звичок.

Висновок. Щоб запобігти появі шкідливих звичок, необхідно обирати позитивні зразки для наслідування, навчитися правильно, розумно задовольняти власні потреби та розвивати навички протидії негативному соціальному тиску.

X. Домашнє завдання

Обов'язкове: опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ 2, с. 9-12);

Додаткові (на вибір, за бажанням): скласти план формування корисної звички або відмови від шкідливої; створити соціальну рекламу про здоровий спосіб життя.

Дата ___/___/___

Тема. Профілактика захворювань. Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму і бар'єри на шляху інфекції. Заходи профілактики інфекційних захворювань

Мета: ознайомити з поняттями «інфекційні та неінфекційні захворювання», заходами попередження інфекційних та неінфекційних захворювань; вчити визначати причини хвороб та шляхи проникнення інфекції до організму; розкрити роль і функції імунної системи для здоров'я людини; розвивати санітарно-гігієнічні навички та навички здійснення профілактичних заходів інфекційних захворювань; виховувати потребу в зміцненні захисних сил організму, свідоме ставлення до збереження здоров'я.

Обладнання: стікери у формі щита лицаря, малюнок фортеці, картки з тестовими завданнями (за кількістю учнів), схема до вправи «Асоціативний куц», схема «Методи профілактики захворювань».

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, встановлення позитивного емоційного настрою

2. Очікування

— Пропоную вам записати свої очікування на символічних лицарських щитах-символах захисту. У кінці уроку перенесете їх на зображення фортеці в місце, обране вами. (Учні після виконання записів на стікерах беруться за руки і разом говорять: «Будьмо пильними!»)

— А я очікую, що ви свої знання та життєві навички застосуєте в житті.

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Вправа «Істинне чи хибне твердження?»

- У процесі життя людина набуває багатьох навичок і звичок. Вони можуть бути корисними або шкідливими для здоров'я.
- Позбутися звички непросто, особливо тієї, що спричиняє залежність.
- Корисні звички допомагають людині жити повноцінним життям, а шкідливі — навпаки, негативно впливають на спосіб життя людини, перешкоджають її довголіттю та здоров'ю.

III. Перевірка раніше засвоєних знань

1. Тестові завдання

1. Закінчіть речення.

«Фізична здорова людина — це...»

2. Виберіть правильну відповідь: «Здоров'я — це...» А відсутність хвороб;

Б стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя;

В добра фізична форма.

3. Вести здоровий спосіб життя означає:

А багато їсти; Б займатися спортом; В не мати шкідливих звичок;

Г мало спати; Д дотримувати режиму дня.

4. Виберіть і позначте фактори, вплив яких може погіршити здоров'я:

А загартовування; Б вживання солоної, жирної їжі;

В погані стосунки з батьками; Г хімічне забруднення води, ґрунту.

5. Пригадайте, від яких чинників залежить здоров'я людини:

А спадковість; Б стан навколишнього середовища; В медичне обслуговування;

Г _____

6. Укажіть правильну відповідь («так» чи «ні»).

А Фізичний розвиток — це зміни в рості людини, її масі, пропорціях та функціях тіла.

Б фізичний розвиток хлопчиків і дівчат характеризується силою м'язів;

В окрім фізіологічних змін, у підлітковому віці відбуваються психічні, соціальні та духовні зміни.

7. Фізичне благополуччя — це:

А позитивне сприйняття навколишнього світу;

В гарний фізичний стан організму, у якому злагоджено функціонують усі органи;

В взаєморозуміння у стосунках з людьми, які тебе оточують.

8. На фізичний розвиток негативно впливає:

А загартовування; Б Паління; В заняття у спортивній школі; Г малорухливий спосіб життя.

IV. Мотивація навчальної діяльності учнів і повідомлення теми, мети та завдань уроку

Робота із прислів'ями

Як ви розумієте зміст прислів'я: «Не бігаєш, коли здоровий — забігаєш, коли захворієш»? ?

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

Вправа «Асоціативний куш»

Складання схеми на дошці за асоціаціями учнів до поняття «хвороба». Приклади відповідей: інфекція; біль; лікарня; швидка допомога; лікар; температура; слабкість, аптека тощо.

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Мозковий штурм

— Типові інфекційні захворювання учнів 7 класів: грип, респіраторні захворювання. Як ви гадаєте, які можливі причини подібних хвороб?

2. Глосарій. Робота з термінами

Хвороба — це порушення життєдіяльності організму, його працездатності, здатності адаптуватися до змін навколишнього середовища внаслідок дії факторів ураження.

Інфекція або заражування хворобою — стан, коли в організм потрапляє чужорідний агент — патоген (бактерія, грибок, вірус тощо), який розмножується і може здійснити хвороботворний ефект.

Імунітет — сукупність захисних механізмів, які допомагають організму боротися з чужорідними чинниками (бактеріями, вірусами, сторонніми тілами тощо). Є вроджений (передається спадково) і набутий (створюється внаслідок вакцинації або перенесеного захворювання).

3. Інформаційне повідомлення

Основні причини захворювань:

- інфекції;
- переохолодження; «перегрівання»;
- неправильне харчування;
- малорухливий спосіб життя;
- травмування;
- вживання алкоголю, тютюну, наркотиків;
- стреси;
- недосипання.

Інфекційні (заразні) хвороби: вірусні, бактеріальні інфекції (грип, вітряна віспа, кір, скарлатина, туберкульоз, дизентерія, сальмонельоз, ВІЛ-інфекція тощо).

Неінфекційні захворювання: серцево-судинні, цукровий діабет, психічні захворювання, сколіоз, катаракта ока тощо.

Шляхи зараження інфекційними захворюваннями:

- харчовий — через заражені продукти, воду;
- повітряно-крапельний — під час кашлю, чхання інфікованої людини;

- *через кров* — унаслідок пошкодження шкіри, слизових оболонок, укусів комах, тварин, через порушення санітарних норм при ін'єкціях;
- *контактний* — через шкіру і слизові оболонки.

4. Проблемне запитання

• Що може бути бар'єром на шляху проникнення інфекції? Бар'єрами на шляху проникнення інфекції є:

- шкіра;
- слизові оболонки верхніх дихальних шляхів;
- слизові оболонки шлунково-кишкового тракту.

• 5. Вправа «Творча уява»

— Знаючи визначення поняття «імунітет», спробуйте уявити його образ.

— Із чим у вас асоціюється імунна (захисна) функція організму?

Захист нашого організму можна порівняти з обороною держави: є межі, є армія і різні роди військ.

6. Оздоровлювальна вправа. Самомасаж

Схрестіть руки на грудях. Помасажуйте спину вздовж ключиці з плавним переходом на плечі. Схрестіть руки за головою, стискаючи пальці. Натисніть на плечі. Відпочиньте в цьому положенні.

7. Поняття про захисні реакції організму

Біль, запалення, підвищення температури — захисні реакції організму.

Біль — сигнал тривоги, «крик» хворого організму про допомогу. Під час болей збільшується виділення біологічно активних речовин.

Запалення — локалізує інфекцію й обмежує її поширення в організмі.

Підвищення температури — допомагає побороти інфекцію, адже більшість мікроорганізмів гинуть за високої температури.

8. Робота за схемою «Методи профілактики захворювань»

Методи профілактики захворювань: державні, особисті

Державні (профілактика інфекційних захворювань):

- контроль якості води;
- контроль харчових продуктів;
- контроль закладів громадського харчування;
- контроль стану каналізації;
- обов'язкова вакцинація (щеплення);
- обов'язкове щорічне флюорографічне обстеження.

Особисті:

- дотримання особистої гігієни;
- здоровий спосіб життя.
- регулярне медичне обстеження.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Робота за підручником (у парах) »

Виписати основні терміни. Пояснити один одному їх значення.

2. Проблемні запитання

- Як, на вашу думку, чи могли б ви запобігти хворобі? Обґрунтуйте відповідь.

- Що може зробити людина та її родина для зміцнення імунітету?

3. Вправа «Доповніть схему» (на дошці)

Захисні бар'єри на шляху проникнення інфекції в організм людини — слизові оболонки органів травлення...

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Очікування

Проаналізуйте очікування, які ви записували на початку уроку. Перенесіть стікери-щити на ту відстань до фортеці, на яку, на вашу думку, ви наблизилися до захисту власного здоров'я (набули знань, сформували здоров'язберезувальні компетенції тощо).

2. Узагальнювальна бесіда

«Щоб бути здоровим, потрібна сила характеру. Як людині знайти оптимум у трикутнику між хворобами, лікарями і вправами? Моя порада: вибрати останнє. Принаймні, намагатися. Повірте — повернеться сторицею!» (М. Амосов)

- Як ви можете використати слова відомого кардіохірурга Миколи Михайловича Амосова для власної програми збереження здоров'я?

IX. Домашнє завдання

Обов'язкове: опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ 3, с.13-17);

Додаткове (на вибір, за бажанням): оформити для класного куточка пам'ятки «Захисні реакції організму і бар'єри на шляху інфекцій», «Заходи профілактики інфекційних захворювань».

Дата ___/___/___

Тема. Принципи безпечної життєдіяльності. Природні, техногенні та соціальні небезпеки

Мета: поглиблювати знання школярів про безпеку й небезпеку, принципи безпечної життєдіяльності; вчити розпізнавати природні, техногенні і соціальні небезпеки; сприяти досягненню раціональної послідовності дій у разі потрапляння в небезпечну ситуацію; розвивати навички володіння собою, аналізу ситуацій і прийняття рішень; виховувати мотиваційні основи збереження і зміцнення здоров'я.

Обладнання: ілюстративний матеріал щодо теми уроку, перфокарти (за кількістю учнів), таблиця «Класифікація соціальних небезпек», картки-таблиці для роботи в парах (1 шт. для двох учнів), іграшкова квітка.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного настрою

2. Вправа «Знайомство»

Учні стають (або сідають) у коло. Учитель пропонує учневі, що стоїть (сидить) праворуч, назвати своє ім'я й улюблене заняття (*наприклад*, «Я Марія, люблю читати» тощо). У відповідь на кожну фразу всі учні хором вигукують: «Це здорово!» і водночас піднімають угору великий палець (жест схвалення).

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Робота за перфокартами (Додаток 2)

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Вправа «Пантоміма»

Завдання: зобразити збудника інфекційного захворювання (бактерію, вірус тощо), який захоплює клітини організму людини; захисні реакції організму, які борються зі збудниками інфекцій; бар'єри на шляху інфекцій, що запобігають інфікуванню людини збудниками.

IV. Мотивація навчальної діяльності учнів і повідомлення теми, мети та завдань уроку

Вправа «Мікрофон»

Учитель називає тему заняття. Завдання для учнів: скласти перелік вимог до власних знань, умінь і навичок на кінець уроку; визначити значимість кожної вимоги особисто для себе.

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Диспут

Щоб не склалося загрозливої для здоров'я і життя ситуації, ми повинні знати і пам'ятати правила безпечної поведінки всюди. Іноді мало того, щоб пам'ятати, а ще треба їх ще й виконувати. Наприклад:

- ◆ Гуляючи в саду» парку, потрібно уникати незнайомих місць, а також прогулянок Поблизу підприємств» будівель. Чому?
- ◆ Під час Дощу, грози потрібно мати парасольку.* Навіщо? Доведіть прикладами із власного життєвого досвіду.
- ◆ Назвіть свої варіанти правил, щоб уникнути небезпеки.
- ◆ Чи може нас підстергати небезпека вдома?

2. Мозковий штурм

- ◆ Які риси характеру дадуть змогу людині уникнути небезпек?
- ◆ Як їх можна розвинути (здобути, сформувати, виховати) кожному з нас?

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Ознайомлення з поняттям «Природні небезпеки» (ілюстративний супровід)
2. Інформаційне повідомлення «Рекордні природні небезпеки»
3. Ознайомлення з поняттям «Техногенні небезпеки» (ілюстративний супровід)
4. Ознайомлення з поняттям «Соціальні небезпеки» (ілюстративний супровід)
5. Робота за підручником (у парах)

Скласти міні-конспект про раціональну послідовність дій у разі небезпечної ситуації.

6. Оздоровлювальна вправа. Руханка «Плутанина» (Додаток 3)

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

Вправа «Запитання — відповідь». Взаємонавчання «Природні, техногенні та соціальні небезпеки». Робота в парах

Завдання: по черзі учні ставлять одне одному запитання й аналізують почуті відповіді.

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Рефлексія. «Ланцюжок»

«Щоб уникати небезпек, я... А ти?»

2. Ритуал прощання

Учні стають у коло, передають одне одному квітку і висловлюють добрі побажання або слова подяки.

IX. Домашнє завдання

Обов'язкове: опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ 4, с.18-21);

Додаткові (на вибір, за бажанням): придумати проблемну ситуацію з вивченої теми й алгоритм виходу з неї; написати есе «Життя без небезпек».

Дата ___/___/___

Тема. Види і джерела ризику. Рівні ризику

Мета: поглиблювати знання учнів про види і джерела ризику, вчити оцінювати рівні ризику в щоденному житті; розвивати логічне мислення, навички аналізу ризикованої ситуації; виховувати рішучість, упевненість у своїх можливостях, свідоме ставлення до збереження свого здоров'я.

Обладнання: таблиця «Небезпека та її види», перфокарти (за кількістю учнів), ілюстративний матеріал до теми уроку, схема «Види ризиків».

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного емоційного настрою

2. Бліцінтерв'ю

◆ Що ви зробили сьогодні зранку, щоб зміцнити своє здоров'я?

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Заповнення таблиці «Небезпека та її види»

Види небезпек	Причини виникнення	Наслідки впливу на людину

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Гра «Так — ні» (істинні твердження учні супроводжують плесканням у долоні)

- Соціальне середовище не створює небезпек для підлітків. **(Ні)**
- Аварії на виробництві можуть супроводжуватися хімічними викидами в атмосферу. **(Так)**
- Сильний мороз належить до небезпек техногенного походження. **(Ні)**
- Небезпеки природного походження завжди виникають неочікувано. **(Ні)**

- Викрадення дітей (кіднепінг) належить до соціальних небезпек. (Так)

IV. Мотивація навчальної діяльності учнів. Повідомлення теми, мети та завдань уроку

Вправа «Нам це важливо»

Назвіть «ланцюжком», що саме і навіщо вам важливо дізнатися на сьогоднішньому уроці.

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Розв'язування ситуаційної задачі

А) Запропонуйте вихід із ситуації: на рейки метро впав ваш гаманець. Обґрунтуйте свої дії та алгоритм виходу з небезпечного становища.

Б) Ви порізали палець, коли робили канапку. Вдома немає нікого. Щоб обробити рану, ви заглянули в аптечку. Там було кілька пляшечок із витертими написами. У якій потрібний вам перекис водню? Чи придатний до використання розчин йоду, який ви впізнали за кольором?

2. Інтелектуальна розминка «Що було б, якби...»

Змодельуйте уявну картину, продовживши розповідь, що починаються реченням: «Що було б, якби в нашому повсякденному житті назавжди зникли всі ризики?»

Висновок. Жоден літак не зміг би піднятися в небо, жодна машина не змогла б рушити, жоден корабель не зміг би вийти в море, якщо б виникла необхідність перед цим виключити всі ризики та небезпеки. Неможливо працювати на свердлильному верстаті, керувати автомобілем, іти вулицею, пірнати у воду, готувати обід тощо без деякого елемента ризику. Без ризику життя й прогрес неможливі, але треба дотримувати правил безпеки, щоб ризики були мінімальними.

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Глосарій. Робота з термінами (ілюстративний супровід)

Ризик — це термін, який має універсальне значення, він указує на дію, яка може або повинна статися, з невпевненістю або невизначеністю.

За сюжетними зображеннями здогадайтеся, які образні порівняння існують щодо поняття «ризик». (*Ходити по канату, ходити по гострому лезу, стояти на краю прірви, триматися за соломинку тощо.*)

2. Види ризику (Додаток 4)

3. Вправа «Асоціативний кущ»

Назвати асоціації до слів «ризикована ситуація».

Варіанти: страх, небезпека, успіх, втрата, непередбачуваність, очікування, рішучість, травматизм, адреналін тощо.

4. Оздоровлювальна вправа. Руханка «Сліпий і поводитир»

Учні об'єднуються в пари. Один у парі грає роль «сліпого», а інший — «поводиря». «Сліпий» заплющує очі, «поводир» бере його за руку і водить за собою кімнатою, розповідаючи про все, що перебуває навколо. Вправа продовжується 2 хв, після чого партнери міняються ролями. Завершують роботу обговоренням почуттів учасників, які виникали у процесі виконання вправи.

5. Робота за підручником (у парах)

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Вправа «Знайди відповідність»

Мова вулиць і доріг — спеціальні дорожні знаки, на магазинах також часто можна побачити символ замість назви (наприклад, у відділі ковбасних виробів — малюнок сосисок тощо). Оберіть серед запропонованих зображень ті, які відповідають вивченим на уроці поняттям, та доберіть відповідне твердження. Поясніть свій вибір.

2. Індивідуальна робота за перфокартами

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Вправа «Слово твоєї чесності»

Від чого застерігають тебе батьки, учитель? Як ти виконуєш їх Застереження?

Обведи слово своєї чесності (записані на дошці):

ІНКОЛИ, ЧАСТО, ЗАВЖДИ, НІКОЛИ

2. Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів на уроці

IX. Домашнє завдання

Обов'язкове: опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ 4, с.21-24).

Дата ___ / ___ / ___

Тема. Безпека на дорозі. Безпека пасажира легкового і вантажного автомобіля. Засоби безпеки легкового автомобіля. Заходи безпеки під час поїздки на вантажному автомобілі. Небезпечні вантажі

Мета: ознайомити з поняттям «безпека пасажира легкового і вантажного автомобіля», поглиблювати знання учнів про засоби безпеки легкового автомобіля; вчити користуватися підручниками та пасажами безпеки; розвивати навички аналізу дорожньої ситуації; виховувати дисциплінованість, відповідальність, звичку дотримуватися правил дорожнього руху для пасажира.

Обладнання: ілюстративний матеріал, картки контролю знань (за кількістю учнів), пам'ятка «Правила поведінки пасажира під час руху» (за кількістю учнів), інформація на аркушах для вправи «Від частини до цілого».

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою. «Подарунок»

Учням пропонують зробити подарунок для свого сусіда, а саме — подарувати добрий настрій, посмішку тощо за допомогою міміки та жестів.

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Робота за індивідуальними картками (*Додаток 5*).

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Вправа «Який знак зайвий?»

Учитель демонструє дорожні знаки, що стосуються руху легкових та вантажних автомобілів. Серед них є «зайвий» (наприклад, один із вивчених раніше: «пішохідний перехід», «дикі тварини» тощо). Завдання: видалити із групи «зайвий» знак.

◆ Чому ви обрали саме цей знак?

◆ Поясніть, що об'єднує у групу решту дорожніх знаків.

IV. Мотивація навчальної діяльності учнів і повідомлення теми, мети та завдань уроку

Фронтальна бесіда

◆ Хто є учасником дорожнього руху? (*Пішоходи, водії транспортних засобів, пасажирів, погоничі худоби.*)

◆ До якої категорії учасників дорожнього руху можуть входити учні 7 класу? (*Пішоходи; водії велосипедів; пасажирів громадського, легкового транспорту і мотоцикла.*)

Життєві навички, яких ви набудете на сьогоднішньому уроці, допоможуть: навчитися правил безпеки під час пересування на легковому чи вантажному автомобілях як пасажир; бути пильнішим учасником дорожнього руху; поліпшити свої знання правил дорожнього руху тощо.

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Інформаційні повідомлення. Найшвидший автомобіль. Паси (ремені) безпеки (ілюстративний супровід)

2. Проблемне запитання за соціологічними даними

Соціологи підраховали, що за останні 100 років на Землі у війнах загинуло 80 млн осіб, а на дорогах унаслідок ДТП — 300 млн осіб.

◆ Що для людства становить більшу небезпеку: війни чи ДТП?

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Глосарій. Робота з термінами

Дати визначення термінів: безпека автомобіля, легковий автомобіль, вантажний автомобіль.

2. Безпека пасажирів легкового і вантажного автомобіля

Безпека пасажирів залежить від їхньої поведінки під час руху транспортного засобу та низки факторів: швидкості, конструкції, ступені безпеки автомобіля; використання (або нехтування) водком і пасажирами засобів безпеки на момент аварії; індивідуальних особливостей водія і пасажирів (вік, стан здоров'я, зосередженість, зібраність, швидкість реакції тощо); місця перебування людини в салоні на момент аварії (у напрямку до задньої частини автомобіля ударні навантаження зменшуються).

3. Правила поведінки пасажирів під час руху (за пам'ятками)

4. Засоби безпеки (ілюстративний супровід); надувні подушки; ремені (паси) безпеки; підголівники

5. Правила перевезення дітей у легковому автомобілі:

- проїзд на передньому сидінні дозволений дітям із 12 років;
- найбезпечніше місце в автомобілі — позаду водія;

- перевозити маленьких дітей слід у спеціальному автомобільному кріслі.

6. Поняття «травмувальні фактори»

Чинники всередині салону, що підсилюють небезпеку: підвіски на лобовому склі, насиченість «брызкальцями»; незручний одяг водія (пояс, комір, туга Краватка тощо); незручне взуття водія; нестандартні підстилки на сидіннях; мобільний телефон та розмови по ньому під час руху; незакріплені предмети, зайві предмети в салоні; тютюнопаління; вживання їжі чи напоїв за кермом.

7. Правила перевезення пасажирів у вантажному автомобілі (ілюстративний супровід)

- Посадка й висадка пасажирів здійснюється лише з боку узбіччя та через задній борт; пасажир повинні сидіти тільки на сидіннях; під час руху пасажиром заборонено вставати; дітей до 16 років перевозять у кузові тільки в екстрених та екстремальних ситуаціях.

8. Оздоровлювальна вправа. Руханка «Наступна зупинка.»

Учні сидять на своїх місцях. Ведучий (учитель або учень) говорить: «Поїхали! (Учні починають пересідати зі стільця на стілець у довільному порядку.)

Наступна зупинка для тих, у кого блакитні очі (всіх дівчаток, всіх, у кого чорне волосся, для тих, у кого на одязі є гудзики тощо)». Названі учні припиняють рух на наступному етапі, сидять на стільцях.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Вправа «Сенкан» (Додаток 6)

2. «Особистий кошик»

Учні визначають важливі знання, здобуті на уроці, які вони сьогодні «покладуть» у свій уявний «кошик знань».

IX. Домашнє завдання

Обов'язкове: опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§5, с.25-29);

Додаткові (на вибір, за бажанням): спостереження протягом тижня за власною поведінкою щодо дотримання правил безпеки пасажира легкового чи вантажного автомобіля; скласти пам'ятку «Правила перевезення маленьких дітей у легкому автомобілі».

Дата _____

Тема. Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП

Мета: поглиблювати знання правил дорожнього руху, дати уявлення про види ДТП та дії їхніх свідків; вчити приймати захисні положення тіла в разі ДТП; сприяти формуванню навичок безпечного користування громадським та приватним транспортом; розвивати аналітичне мислення учнів, навички досягнення раціональної послідовності дій у разі потрапляння в небезпечну ситуацію; виховувати прагнення до са-мооцінювання різних видів своєї діяльності, у тому числі й рівня життєвих навичок.

Обладнання: ілюстративний матеріал до вправи «Асоціативний куш», таблиця «Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП», схема «Види ДТП», картки для жеребкування.

Тип уроку: формування вмінь і навичок.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

Ви не повністю одягнені, якщо на вас немає посмішки. Просто посміхніться — і промінчики тепла прокрадуться у вашу, можливо, чимось засмучену або стомлену душу, зігріють серце і, розлившись солодким спокоєм, запалять ваші очі.

II. Активізація опорних знань і практичного досвіду учнів

1. Асоціативний куш (ілюстративний супровід)

Складання схеми за асоціаціями учнів до поняття «безпека на дорозі».

2. Бліцопитування

- ◆ Чому не можна відволікати водія під час руху?
- ◆ Що не можна перевозити в салоні громадського транспорту?
- ◆ Чого не можна робити в салоні громадського транспорту?

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

1. Проблемні запитання

- ◆ Чи може пасажир легкового автомобіля стати причиною ДТП?
- ◆ Чи можна взагалі попередити ДТП?

2. Інформаційне повідомлення. Найперша ДТП

Найперша дорожньо-транспортна пригода, що спричинила людську смерть, сталася в середині серпня 1896 року в Лондоні. Артур Едселл керував автомобілем і збив насмерть 44-річну англійку Бріджит Дрісколл. Автомобіль Артура Едселла мчав з шаленою на ті часи швидкістю, приблизно 8 миль на годину (13 км/год).

IV. Повідомлення теми, мети та завдань уроку

1. Обговорення епіграфа уроку

Аварії трапляються тому, що нинішні водії їздять по вчорашніх дорогах на завтрашніх машинах з післязавтрашньої швидкістю
(Вітторіо Де Сіка, італійський режисер і актор)

2. Вправа «Шкала актуальності»

— Наскільки актуальною для кожного з вас є тема уроку? Озвучте показник за 5-бальною шкалою: 0 — зовсім не важлива, 5 — саме те, що необхідно знати (вміти, розуміти тощо) на найближчий час.

V. Вивчення нового матеріалу

1. Види ДТП (Додаток 8)

2. Робота за підручником (у парах). Скласти правила поведінки під час ДТП

3. Робота за таблицею «Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП»

4. Дії свідка ДТП

Увага! Це важливо знати!

Розголошення учасниками ДТП даних про свідків — це кримінальний злочин. Спілкування неповнолітніх дітей із юристами та учасниками ДТП можливе тільки в присутності батьків (опікунів) або вчителів.

5. Оздоровлювальна вправа «Лебедина шия»

Зробити 2-3 вдихи/видихи. Рухами голови з максимальною амплітудою «написати» в повітрі своє прізвище, ім'я, по батькові. Потім підняти повільно руки догори, пальці зімкнути в «замок», добре потягтись. Опустити повільно руки вниз.

VI. Первинне застосування знань (пробні вправи)

1. Робота ілюстративний супровід

Розгляньте малюнки і дайте відповідь на питання:

- ◆ Що (хто) спричинило (в) ДТП?
- ◆ Чи можна було його уникнути?

2. Складання плану уникнення ДТП. Робота у групах

Учні об'єднуються у три групи: «Пасажири», «Водій», «Пішоходи». Завдання: скласти план уникнення ДТП з різних поглядів (пасажир, водія, пішохода).

3. Презентація роботи у групах та обговорення

VII. Формування навичок у стандартних ситуаціях (ТРЕНУВАЛЬНІ ВПРАВИ)

Моделювання поведінки пасажирів під час ДТП (Додаток 9)

VIII. Творчі вправи

1. Мозковий штурм. Перша допомога в разі ДТП

◆ Які дії може виконати учень 7 класу? (Оцінити стан потерпілого, зупинити кровотечу, накладити пов'язки, викликати «швидку медичну допомогу тощо.)

2. Узагальнювальне слово вчителя

— Іноді секунди, сантиметри вирішують твоє життя і дають змогу його переосмислити. Будьте обережними на дорозі! Неважливо, водій ви, пасажир чи пішохід. Думайте, що часто від вас залежить безпека оточуючих. Не нехтуйте правилами, забудьте про принцип невідповідальності «це може трапитися з будь-ким, але не зі мною». Будьте обережними і пильними!

IX. Підбиття підсумків уроку

Вправа «Незакінчене речення»

«ДТП не станеться, якщо...» (усі учасники дорожнього руху дотримуватимуть Правил, транспортні засоби будуть справними тощо).

X. Домашнє завдання

Обов'язкове: опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ 6, с.30-32);

Додаткові (на вибір, за бажанням): скласти план-обіцянку дбати про свою безпеку та безпеку інших учасників дорожнього руху завжди; скласти допис у класний куточок «Що має містити автомобільна аптечка?»

Дата ___/___/___

Тема. Побутова безпека. Безпека оселі. Правила безпеки під час користування засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням

Мета: поглиблювати знання учнів про правила побутової безпеки; вчити безпечного користування засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням; розвивати вміння поводитися в надзвичайних ситуаціях, навички запобігання проявам паніки; виховувати ціннісне ставлення до життя і здоров'я.

Обладнання: ілюстративний матеріал, олівці, аркуші формату А4; засоби побутової хімії (препарати в аерозольній упаковці, лаки, фарби, розчинники, дезінфікуючі засоби), таблиця «Групи засобів побутової хімії за ступенем безпеки», пам'ятки «Правила користування засобами побутової хімії» (за кількістю учнів).

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного настрою

— Подивіться, будь ласка, на чудовий світ за вікном. Усміхніться, порадійте приємному дню. Привітно, з повагою гляньте на свого сусіда по парті. Скажімо одне одному: «Доброго дня!»

2. Очікування

◆ Чого очікуєте від уроку, вчителя, однокласників, самого себе?

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Фронтальне опитування

◆ Від чого залежить безпечний рух транспортних засобів?

◆ Які порушення здоров'я можливі в разі ДТП?

◆ Яку допомогу можуть надати учні 7 класу постраждалим у ДТП?

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Робота за ілюстративним матеріалом

Назвіть правила уникнення небезпеки вдома.

IV. Мотивація навчальної діяльності учнів. Повідомлення теми, мети та завдань уроку

1. Проблемні запитання

◆ Що може трапитися, коли діти самі залишаються вдома? Чому?

◆ Що з домашніх справ не може виконувати учень 7 класу?

2. Робота із прислів'ями

Сформулюйте тему та завдання уроку за прислів'ями: *Не кидай іскри в попіл — і сама згорить, і село спалить. Дарма не бійся, але стережися.*

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Обговорення небезпечних ситуацій та аналіз їх розв'язання

◆ Наведіть приклади із засобів масової інформації або свого життя на цю тему.

Хто допоміг у разі виникнення небезпеки?

2. Творча вправа «Інтерв'ю з фахівцем»

Завдання: скласти блок запитань до уявних фахівців МНС щодо безпеки оселі та правил користування засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням

Складені учнями запитання окреслюють завдання уроку та план ознайомлення з навчальним матеріалом.

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Фронтальна бесіда

- ◆ Що можна назвати засобами побутової хімії? Наведіть приклади.
- ◆ Навіщо ми користуємося засобами побутової хімії?
- ◆ Яку функцію виконують газові прилади в наших оселях?
- ◆ Які особливості пічного опалення? Чим воно суттєво відрізняється від систем опалення інших типів?

2. Інформаційне повідомлення. «Подорож у минуле. Побутова хімія у давнину»

3. Групи засобів побутової хімії за ступенем безпеки (за таблицею)

За ступенем небезпеки засоби побутової хімії умовно поділяють на групи: більш-менш безпечні, небезпечні для шкіри й очей, вогнебезпечні, отруйні.

- ◆ Назвіть засоби побутової хімії, якими ви користуєтесь удома.
- ◆ Де вони зберігаються?

4. Робота за підручником (у парах)

Розгляньте умовні позначки, що означають: отрута; вогнебезпечні речовини; речовина, що спричиняє подразнення.

5. Ознайомлення із правилами користування засобами побутової хімії (за пам'ятками)

6. Оздоровлювальна вправа. Руханка «Правильна постава»

Стати біля парт, зробити нахили тулуба назад, ліворуч, праворуч. Стоячи прямо, з'єднати руки за спиною на рівні лопаток у «замок» різними способами: через плечі, поза спиною.

7. Пічне опалення та безпека під час користування ним (ілюстративний супровід)

8. Проблемна ситуація

Чимало інформації можна знайти щодо екологічності й цілющих властивостей пічного опалення. Чи важливі в сучасному житті наведені цінності для здоров'я?

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Читання та обговорення інструкцій щодо використання засобів побутової хімії

Учні разом із учителем читають інформацію, розміщену на упаковках із засобами побутової хімії. Наприклад: не розпилювати поблизу відкритого вогню, уникати потрапляння в очі тощо.

2. Самостійна робота. Правила безпеки під час користування газовими приладами (за підручником) (Додаток 10)

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Обговорення змісту висловів учених-хіміків

— Як ви розумієте вислів відомого вченого М. В. Ломоносова: «Широко простягає хімія руки свої у справи людські»? Відомий алхімік Парацельс сказав: «Нема токсичних речовин, є токсичні дози». Що він мав на увазі?

2. Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів

ІХ. Домашнє завдання

Обов'язкове: опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§7, с.33-36).

Додаткові (на вибір, за бажанням): розробити пам'ятку «Безпека оселі»; підібрати ілюстративний матеріал для класного куточка на тему «Правила безпеки під час користування засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням»; скласти повідомлення «Побутова безпека — фактор уникнення ризиків».

Дата ___/___/___

Тема. Пожежна безпека у громадських приміщеннях. Правила пожежної безпеки у школі. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння.

Алгоритм дій під час пожежі у громадському приміщенні

Мета: поглиблювати знання учнів про пожежну безпеку у громадських приміщеннях, продовжувати знайомити зі знаками пожежної безпеки, способами оповіщення про пожежу; вчити визначати причини виникнення пожеж та обирати засоби пожежогасіння; розвивати волюві якості, навички поведінки в надзвичайних ситуаціях, уміння евакуюватися з громадського приміщення; виховувати потребу всебічного самовдосконалення.

Обладнання: ілюстративний матеріал до теми уроку (зображення знаків пожежної безпеки та евакуації), стікери у формі вогнегасників, зображення вогню, відео (або ілюстрації, таблиці, схеми) «Алгоритм дій під час виникнення пожежі у громадському приміщенні».

Тип уроку: формування вмінь і навичок.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного настрою

Настрій на урок взяли, Не просто відповідати,
З посмішкою почали, а міркувати,
Не просто слухати, а чути. Дружно і плідно працювати.
Не просто дивитися, а бачити.

2. Очікування

Учні на стікерах у формі вогнегасників пишуть свої очікування від уроку та кріплять їх на дошці навколо зображення вогню.

II. Активізація опорних знань і практичного досвіду учнів

Мозковий штурм. Складання алгоритму дій у разі небезпеки

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Причини пожежі: несправні газові та електричні прилади; необережне поводження з вогнем; необережне поводження з горючими хімічними речовинами; людська недбалість.

♦ Хто з вас може сказати, що ніколи не доведеться застосовувати життєві навички та знання правил пожежної безпеки?

♦ Чи є серед вас ті, хто вважає, що знання про первинні засоби пожежогашіння та оповіщення про пожежу неважливі для сучасної людини?

IV. Повідомлення теми, мети та завдань уроку

Шкала актуальності

— Наскільки актуальною для кожного з вас є тема уроку? Озвучте показник за 5-бальною шкалою: 0 — зовсім не важлива, 5 — саме те, що необхідно знати (вміти, розуміти тощо) на найближчий час.

V. Вивчення нового матеріалу

1. Поняття «пожежна безпека»

Пожежна безпека — це стан об'єкта, за якого виключена можливість пожежі, а в разі його виникнення використовують необхідні заходи з усунення негативного впливу небезпечних факторів пожежі на людей, споруди і матеріальні цінності.

2. Правила пожежної безпеки у школі (ілюстративний супровід) (Додаток 11)

3. Оповіщення про пожежу (Додаток 12)

4. Первинні засоби пожежогашіння (ілюстративний супровід)

5. Алгоритм дій у разі виникнення пожежі в громадському приміщенні (з відео- та ілюстративним супроводом)

6. Рухлива гра «Пожежна тривога»

Учні ходять класом. Коли прозвучить сигнал пожежної тривоги («Увага! Увага! Пожежна тривога!»), всі повинні зібратися тісною групою, сховавши всередину «дітей», «хворих» і «поранених», і разом вимовити: «Врятуємо дітей, хворих і поранених від вогню!»

Умовними дітьми, хворими та пораненими можуть бути дівчатка, невисокі хлопчики, або, навпаки, високі, блондини або чорняві (кожен раз міняти ознаки).

VI. Первинне застосування знань (пробні вправи)

Робота за підручником (у парах). Взаємонавчання та взаємоперевірка

Прочитайте матеріал у підручнику щодо правил пожежної безпеки у школі.

Поставте одне одному три запитання за змістом прочитаного.

VII. Формування навичок у стандартних ситуаціях (тренувальні вправи)

1. Демонстрування сценок методом стоп-кадру, обговорення

А) Оповіщення про пожежу.

Б) Евакуація із задимленого приміщення.

В) Евакуація із палаючого приміщення.

2. Робота у групах (Додаток 13)

3. Заочна екскурсія в історичне минуле. Перша пожежна команда

VIII. Творчі вправи

1. «Німе кіно». Колективна робота

Завдання: показати сюжет-урибок із фільму «Алгоритм дій під час пожежі у громадському приміщенні», використавши для цього невербальні засоби спілкування (міміку, пантоміму, жести тощо).

2. Обговорення продемонстрованих сюжетів

IX. Підбиття підсумків уроку

Очікування

Учні, очікування яких від теми та уроку здійснилися, виходять та кріплять свої стікери-вогнегасники на зображення вогню (в епіцентр вогнища — повністю здійснилися, по контуру зображення — здійснилися частково, поза зображенням — більшою мірою не здійснилися).

Висновок. Якщо вдалося «загасити» вогнище, отже, мети уроку досягнуто, всі поставлені завдання виконано.

X. Домашнє завдання

Обов'язкове: опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§8, с.37-42).

Додаткові (на вибір, за бажанням): скласти поради для друзів «Правила пожежної безпеки у школі»; написати твір-роздум «Як би я діяв під час пожежі у громадському приміщенні».

Дата ___/___/___

Тема. Узагальнення знань за розділом «Вступ», «Здоров'я людини»

Мета: перевірити рівень підготовки учнів відповідно до програмових вимог: рівень теоретичних знань, понять та їх розуміння і використання; перевірити рівень набутих умінь і сформованих навичок; оцінити рівень навчальних досягнень учнів.

Обладнання: картки з тестовими завданнями.

Тип уроку: узагальнення та систематизації знань.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Учитель повідомляє тему та мету уроку. Роз'яснює умови виконання роботи. Відповідає на запитання, які виникли в учнів стосовно правил виконання роботи.

II. Виконання завдань

I варіант

1. Здоровий спосіб життя:

- А передбачає якусь спеціальну підготовку
- Б розрахований на людину з вищою освітою
- В не передбачає якоїсь спеціальної підготовки
- Г потребує засвоєння складних наукових знань

2. Соціальна складова здоров'я:

А пов'язана з тим, що людина як особистість вільно й усвідомлено приймає ту чи іншу соціальну роль, передбачає можливі наслідки своїх дій, бере на себе відповідальність за їхній результат

Б важлива, тому що людина як біологічна істота має певні анатомічні і фізіологічні особливості, а нормальний стан організму забезпечується узгодженою роботою різних систем органів

В включає в себе здатність адекватно оцінювати і сприймати свої почуття і відчуття, свідомо керувати своїми емоціями

Г дозволяє людині визначити своє ставлення до всіх складових здоров'я, об'єднати їх разом, забезпечити цілісність своєї особистості.

3. Оберіть правильне твердження:

А шкідливі звички формуються складніше, ніж корисні звички

Б шкідливі звички формуються швидше, ніж корисні звички

В шкідливі звички формуються з тією самою швидкістю, що й корисні звички

Г шкідливі звички формуються рідко

4. До інфекційних захворювань належить:

А сколіоз

Б гіпертонія

В інфаркт

Г поліомієліт

5. Людям не властиві ті інфекційні хвороби, на які хворіють тварини, завдяки:

А набутому імунітету

Б уродженому імунітету

В штучному імунітету

Г травній системі

6. «Кислотні дощі» є проявом:

А природної небезпеки

Б техногенної небезпеки

В психологічної небезпеки

Г соціальної небезпеки

7. Пасажир автотранспорту повинен:

А не поступатися місцем інвалідам і людям похилого віку

Б виставити у вікно голову або руки

В стояти в транспорті, не триматися за поручень

Г перебуваючи в автомобілі, пристебнутися пасками безпеки

8. У більшості цивілізованих країн застосування пасків безпеки є:

А не обов'язковим

Б обов'язковим

В непередбаченим

Г незаконним

9. Дорожньо-транспортна пригода — це:

А будь-яка подія, що сталася на дорозі

Б подія, під час якої були поранені люди

В подія за участю хоча б одного транспортного засобу, що перебуває в механічному русі, унаслідок чого загинули або були поранені люди, ушкоджені інші транспортні засоби, вантажі, споруди

Г подія за участю хоча б одного транспортного засобу, що не перебуває в механічному русі

10. Укажіть правильне твердження.

А удар по газовому балону не може призвести до вибуху

Б нагрівання газового балона може призвести до вибуху

В нагрівання газового балона не може призвести до вибуху

Г пошук місця витікання газу за допомогою запаленого сірника не може призвести до вибуху

11. Якого правила слід дотримуватися при використанні речовин побутової хімії в аерозольних упаковках?

А їх не можна використовувати поблизу відкритого вогню

Б їх можна розбирати

В можна, щоб вони потрапляли в очі

Г їх не можна носити в сумці

12. Яка дія є небезпечною при пожежі?

А гасити палаючі електроприлади

Б викликати пожежну команду

В закрити рот і ніс мокрою тканиною

Г попередити про пожежу сусідів

II варіант

1. Спосіб життя формується:

А після проходження спеціального навчання

Б непомітно, поволі

В тільки після 20 років

Г завдяки науковій літературі

2. Духовна складова здоров'я:

А пов'язана з тим, що людина як особистість вільно й усвідомлено приймає ту чи іншу соціальну роль, передбачає можливі наслідки своїх дій, бере на себе відповідальність за їхній результат

Б важлива, тому що людина як біологічна істота, має певні анатомічні і фізіологічні особливості, а нормальний стан організму забезпечується узгодженою роботою різних систем органів

В включає в себе здатність адекватно оцінювати і сприймати свої почуття і відчуття, свідомо керувати своїми емоціями

Г дозволяє людині сформувати своє ставлення до всіх складових здоров'я, об'єднати їх разом, забезпечити цілісність своєї особистості

3. Укажіть правильне твердження.

- А корисні звички формуються легше, ніж шкідливі звички
- Б корисні звички формуються швидше, ніж шкідливі звички
- В корисні звички формуються з тією самою швидкістю, що й шкідливі звички
- Г корисні звички з'являються не відразу, а після тривалого повторення дії

4. До неінфекційних захворювань належить:

- А грип
- Б малярія
- В інфаркт
- Г поліомієліт

5. До методів профілактики інфекційних захворювань належить:

- А посилення контактів між хворими й здоровими людьми
- Б обмеження контактів між хворими й здоровими людьми
- В вакцинація вже хворих людей
- Г відмова від застосування лікарських препаратів

6. Повінь є проявом:

- А природної небезпеки
- Б техногенної небезпеки
- В психологічної небезпеки
- Г соціальної небезпеки

7. Пасажир автотранспорту може:

- А пити гарячі напої з відкритого посуду
- Б відчиняти двері автомобіля під час руху
- В викидати сміття й інші предмети
- Г перебуваючи в автомобілі, пристебнутися пасками безпеки

8. Водій та пасажир, які не користуються пасками безпеки:

- А не позбавляються страхових виплат
- Б не отримують штрафи
- В нічим не ризикують
- Г отримують штрафи і позбавляються страхових виплат

9. Якщо ви стали свідками ДТП, то насамперед треба:

- А підійти ближче до місця ДТП
- Б залишатися на місці аварії аби просто подивитись
- В одразу ж приступити до надання першої медичної допомоги
- Г сповістити про це в міліцію, а якщо є потерпілі — викликати швидку допомогу

10. Укажіть, у якому правилі користування газом допущена помилка.

- А будь-який газовий прилад повинний бути оснащений витяжною і розташований у добре провітрюваному приміщенні
- Б треба користуватися тільки справними газовими приладами
- В під час запалювання газу треба спочатку відкрити газовий кран, а потім піднести запалений сірник до конфорки
- Г під час вимикання газу треба спочатку закрити кран на плиті, а потім на газовій трубі

11. Укажіть правильне твердження.

А усі речовини побутової хімії будуть безпечними, якщо їх використовувати за прямим призначенням і дотримуватися інструкції з їх уживання

Б усі речовини побутової хімії будуть безпечними, якщо вони потраплять на тіло або усередину організму

В усі речовини побутової хімії можна зберігати в місцях, доступних для маленьких дітей

Г усі речовини побутової хімії можна переносити і зберігати разом із продуктами харчування і медикаментами

12. План евакуації при пожежі містить у собі:

А указівки місць розташування пожежних кранів, телефонів, вогнегасників

Б указівки місць розташування туалетів

В указівки розташування місць, що призначені для прийому їжі

Г указівки місць розташування кабінетів керівників

III. Домашнє завдання

1. Повторити § 1-8.

Дата ___/___/___

Тема. Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання

Мета: ознайомити учнів з ознаками підліткового віку та біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання; розвивати творчий потенціал учнів, активність, ініціативність; виховувати позитивне ставлення до змін, що відбуваються в підлітковому віці.

Обладнання: ілюстративний матеріал із зображенням облич людей, що виражають різні емоції; зображення яблука, троянди, метелика на різних етапах їхнього розвитку та дозрівання; картки «Бліцкросу» (одна на парту).

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

— Подивіться на світлини на дошці. Які емоції відображають обличчя людей? Який настрій ви обираєте для подальшої успішної роботи на уроці? Поясніть свій вибір.

II. Активізація чуттєвого досвіду, опорних знань учнів

1. Бліцкрос (за картками)

1) Молодший шкільний вік припадає на навчання в ... класах (*початкових, 1-4*).

2) Навчання в середніх класах збігається з ... віком (*підлітковим*).

3) Підлітковий вік називають... (*складним, проблемним, кризовим*).

4) Основною кризою підліткового віку є... (*непорозуміння з батьками, проблеми у спілкуванні з однолітками, іншими людьми, пошук власного «Я»*).

5) Пошук власного «Я» в підлітковому віці зумовлює як позитивні явища, так і певні... *(ризики)*.

6) Ризики підліткового віку можуть стосуватися як фізичної, так і... складових здоров'я *(психічної, соціальної, духовної)*.

2. Висновки

Підліткам, які прагнуть особистісного саморозвитку і самовдосконалення, необхідні знання щодо фізіологічних і психологічних особливостей підліткового віку.

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Заочна екскурсія в минуле

Протягом століть у художній літературі, зокрема в грецьких, римських, іспанських і китайських джерелах, згадували проміжний і порівняно короткий період між дитинством і дорослістю. Є джерела, у яких цей вік визначено як закінчення періоду дикості та початку цивілізації. Французький етнограф та історик Ф. Арьєс припустив, що термін «підлітковий вік виник» у XIX столітті, коли контроль батьків над розвитком дитини продовжився до шлюбу. Були часи, коли дорослими вважали тих, хто одружувався, незалежно від віку (це могло бути як у 11 років, так і у більш зрілому віці).

IV. Повідомлення учням теми, мети та завдань уроку

1. Вступне слово вчителя

— Підлітковий вік зазвичай характеризують як переломний, перехідний, критичний, але частіше як вік біологічного (статевого), психологічного, соціального, духовного дозрівання. Відповідно до поглядів Л. З. Виготського, підлітковий вік — це найбільш мінливий період життя людини.

2. Шкала актуальності

— Наскільки актуальною для кожного з вас є тема уроку? Озвучте показник за 5-бальною шкалою: 0 — зовсім не важлива, 5 — саме те, що необхідно знати (вміти, розуміти тощо) на найближчий час.

VI. Осмислення учнями знань

1. Поняття та ознаки біологічного дозрівання (ілюстративний супровід)

(Додаток 14)

2. Поняття та ознаки психічного дозрівання *(Додаток 15)*

3. Поняття та ознаки соціального дозрівання (ілюстративний супровід)

(Додаток 16)

4. Поняття та ознаки духовного дозрівання *(Додаток 17)*

VII. Узагальнення та систематизація знань

1. Робота за підручником (у парах)

2. Вправа «Творча уява» (ілюстративний супровід)

Назвіть ознаки «підліткового періоду» в яблука, троянди, метелика. З якими віковими періодами асоціюються інші зображення? Поясніть свою думку.

(Яблуко: дерево цвіте, зелений плід, спілий плід, гниле або в'яле яблуко.

Аналогічно підбирають ілюстрації розвитку троянди — від куца до сухої квітки.)

3. Робота у групах. Диспут «Індивідуальний розвиток підлітка»

Учні об'єднуються у три групи: «+», «-», «судді». По черзі групи «+» і «-» висловлюють твердження відповідно про переваги або недоліки індивідуального розвитку підлітка. Протилежна група має висловлювати контраргументи, опонувати висунутому твердженню. Члени групи «судді» мають робити висновки і підбивати підсумки після кожного етапу диспуту: чия позиція була переконливішою, найбільш наближеною до думки фахівців, підкріплена прикладами із життя.

Наприклад: «+» — швидкий ріст тіла дає переваги у фізичній силі;

«-» — є багато людей, чий зріст і у зрілому віці залишається невеликим, та це не зменшує їхньої фізичної сили.

VIII. Підбиття підсумків уроку

Рефлексія

◆ Де ми можемо застосувати знання та компетенції, систематизовані під час уроку?

◆ Чим сподобався урок?

◆ Які знання вам необхідні в повсякденному житті?

◆ Які висновки ви зробили для себе?

IX. Домашнє завдання

Обов'язкове: опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§9, с.43-44).

Додаткові (на вибір, за бажанням): скласти «Поради підлітку на щодень»; підготувати інформаційне повідомлення «Акселерація та її прояви в підлітковому віці».

Дата ___/___/___

Тема. Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми

Мета: дати уявлення про показники фізичного розвитку підлітків, ознайомити зі способами покращення фізичної форми, вчити визначати чинники впливу на фізичний розвиток і здоров'я; розвивати вміння визначати індекс маси тіла, складати щодільне меню для контролю за масою тіла, навички оцінювання рівня власного фізичного розвитку; виховувати потребу в самовихованні, саморозвитку.

Обладнання: ростомір, напільні ваги, світлини найсильніших людей планети, таблиця «Норми показників фізичного розвитку підлітків», «Пам'ятка підлітку» (за кількістю учнів).

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного настрою

2. Вправа «Знайомство»

Продовжте фразу: «Я — (ім'я), поважаю (люблю) себе за те, що...»

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Вікторина «Що ти знаєш про підлітковий вік»

Учні «ланцюжком» проголошують твердження щодо підліткового віку; наводять приклади з художніх творів тощо.

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Вправа «Згоден чи ні?»

Учитель читає твердження, учні реагують, плескаючи в долоні: «згодні» — хлопок, «не згодні» — мовчок.

- ◆ У підлітковому віці відбувається «стрибок росту». *(Так)*
- ◆ Незграбність підлітків пояснюється видовженням кісток долонь і стоп ніг *(Так)*
- ◆ У хлопців тоншає талія. *(Ні)*
- ◆ Статура дівчаток починає розвиватися за чоловічим типом. *(Ні)*
- ◆ У хлопців грубішає голос. *(Так)*
- ◆ Починає працювати дихальна система. *(Ні)*
- ◆ Починає активно працювати ендокринна система. *(Так)*
- ◆ Акселерація — це пришвидшений розвиток. *(Так)*

IV. Мотивація навчальної діяльності учнів. Повідомлення теми, мети та завдань уроку

Здоровий той, хто сам про себе дбає.

Немає в тім ні розуму, ні хисту

Нести до лікарів хвороб намисто.

Тож зрозумій, до чого ти спроможний,

Бо сам себе здоровим робить кожний.

О. Чеботарьов

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Рубрика «Це цікаво». Розповідь підготовленого учня або вчителя про рекорди фізичного розвитку (ілюстративний супровід)

2. Інтелектуальна розминка «Що було б, якби...»

Учні продовжують думку: «Що було б, якби я зміг досягти в період біологічного дозрівання фізичних показників, подібних рекордсменам?»

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Вправа «Карусель». Робота за підручником (у парах). Взаємонавчання

За матеріалами підручника учні складають опорний конспект. Працюючи в парах, здійснюють консультації один одного, коментують тощо.

2. Показники фізичного розвитку підлітка (Додаток 18)

3. Мозковий штурм. Способи покращення фізичної форми

4. Інформаційне повідомлення «Правильний здоровий сон — один із основних факторів нормального фізичного розвитку підлітка»

5. Оздоровлювальна вправа. Самомасаж

Покладіть кінчики вказівних пальців на скроні, злегка стисніть їх. Зробіть колові рухи пальцями, масажуючи скроні. 10 разів швидко покліпайте очима, не за-

площуючи їх. Потім заплюште очі й розслабте повіки, зробіть 2-3 глибоких вдихи. Повторіть тричі.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Практична робота. Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров'я

- 1.1. Вимірювання зросту за допомогою ростоміра.
- 1.2. Визначення маси тіла.
- 1.3. Порівняння індивідуальних показників із відповідними нормами підліткового віку (за таблицею)
- 1.4. Визначення свого приблизного майбутнього зросту.

1) (зріст мами + зріст тата): 2.

2) +12 см, для хлопчиків; -12 см, для дівчаток.

2. Рольова гра «Журналіст у гостях у найсильнішої людини планети»

Уявіть, що ви — журналісти. Ви маєте можливість побувати в гостях у найсильнішої людини планети і взяти в неї інтерв'ю. Ви можете запитати все, що вас цікавить. Сформулюйте блок запитань.

Учні пропонують варіанти запитань, які їм цікаві.

◆ Чому саме це є цікавим для вас?

◆ Чи хотіли б ви отримати поради особисто для себе? Щодо чого?

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Пам'ятка підлітку. Зачитування

1. Пам'ятай, твоє здоров'я — у твоїх руках!
2. Дотримуй режиму дня.
3. Уживай здорову їжу.
4. Загартовуйся, роби зарядку.
5. Вживай вітаміни.
6. Здійснюй профілактику захворювань.
7. Відвідувай гуртки і секції.
8. Будь прикладом у збереженні та зміцненні здоров'я!

2. «Нагороди» епітетами, порівняннями

Хто з учнів класу, на вашу думку, працював на уроці краще? «Нагородіть» їх відповідними епітетами та порівняннями.

IX. Домашнє завдання

Обов'язкове: опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§10, с.45-46)

Додаткові (на вибір, за бажанням): підготувати інформаційні повідомлення «Фактори фізичного розвитку в підлітковому віці», «Харчування підлітка»; розробити комплекс вправ ранкової зарядки для підлітків.

Дата ___/___/___

Тема. Чинники, що впливають на здоров'я шкіри та її функції

Мета: ознайомити з основними функціями шкіри та чинниками впливу на її здоров'я; дати уявлення про поширені косметичні проблеми підлітків та причини їх виникнення, поглиблювати знання учнів про косметичні засоби для підлітків та їх призначення; розвивати санітарно-гігієнічні навички, уміння виконувати гігієнічні процедури; виховувати потребу звертатися до фахівців у разі виникнення косметичних проблем.

Обладнання: набори геометричних фігур за кількістю учнів (один набір — 1 зелене коло, 1 — жовте коло. По одному прямокутнику зеленого, жовтого, червоного кольору), таблиця-ключ, ілюстративний матеріал, таблиця «Будова шкіри».

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою. «Візерунок»

— Ви маєте набори геометричних фігур, з яких потрібно скласти речення. На дошці — таблиця-ключ до виконання вправи. (У таблиці наведено пояснення щодо того, яке слово (слова) можуть означати окремі фігури.)

Я веселий, бо здоровий.

Я здоровий, бо щасливий.

Я веселий, бо щасливий.

Я здоровий, бо веселий.

Я щасливий, бо здоровий.

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

1. Мозковий штурм

◆ Що означає поняття «духовне здоров'я»?

2. Проблемне запитання

◆ Як фізичний розвиток підлітків пов'язаний із їхнім психічним, соціальним, духовним дозріванням?

III. Перевірка раніше засвоєних знань

1. Складання інформаційного повідомлення «Косметичні проблеми підлітків» (ілюстративний супровід)

Грунтуючись на власному життєвому досвіді та спостереженнях, опираючись на раніше здобуті знання з різних інформаційних джерел, учні складають повідомлення «Косметичні проблеми підлітків». Учителю його не коментує, лише підтримує активність школярів, пропонує обговорення, спонукає до висновків. Важливо, щоб обговорення косметичних проблем не було передбачуваним та обмеженим. Доречним буде акцентувати увагу на різних проблемах шкіри: лупа, вірусні захворювання, герпес, бородавки тощо.

Можливе виникнення дискусії між учнями, що мають протилежні позиції щодо певних аспектів. На її основі здійснюють перехід до наступного етапу уроку.

IV. Мотивація навчальної діяльності учнів і повідомлення теми, мети та завдань уроку

1. Займи позицію: «Так», «Ні»

◆ Краса людини не окреслюється зовнішністю. Головне — це багатство внутрішнього світу.

◆ Зустрічають по одягу, проводжають по розуму.

2. Обговорення та коментарі щодо епіграфів уроку

Обличчя — дзеркало душі

В людині все повинно бути прекрасним: і обличчя, і одяг, і душа, і думки
(А. П. Чехов, рос. письменник.)

Не та красива, що красою славиться

(Східна народна мудрість)

Ми з вами вже знаємо, що в підлітковому віці можуть з'явитися проблеми із зовнішністю. Наше завдання — розглянути їх і з'ясувати, які з цих проблем можуть погіршити стан здоров'я.

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

◆ Що ви зобов'язуетесь робити постійно, систематично, дбаючи про свою красу і здоров'я?

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Вступне слово вчителя

— Практично всі підлітки незадоволені власним зовнішнім виглядом, своїм відображенням у дзеркалі. Але це зовсім не привід себе розлюбити. Насправді кожен гарний по-своєму і ця краса неповторна, індивідуальна. А якщо й трапляються проблеми із зовнішністю (висипання на шкірі, луна тощо) — це пов'язане зі швидкими змінами, що відбуваються на фізіологічному рівні. Адже недарма кажуть, що шкіра — дзеркало всього організму. Тому саме підлітки повинні уважно стежити за власною зовнішністю.

2. Функції шкіри (за таблицею)

Функції шкіри	Характеристика
Терморегуляційна	Участь у регуляції теплового обміну із зовнішнім середовищем. Близько 80 % усіх теплових витрат організму здійснюється через шкіру
Рецепторна (шкіра — орган чуття)	Містить рецептори, завдяки яким відчуває холод, тепло, дотик, вібрацію, біль, що й дає їй змогу реагувати на зміни зовнішнього та внутрішнього середовища, сприймати навколишнє середовище і краще пристосовуватися до його умов
Захисна	Є бар'єром між зовнішнім і внутрішнім середовищем, захищає інші тканини тіла від механічних і термічних ушкоджень, сонячного випромінювання, а також не пропускає всередину організму хвороботворні мікроорганізми (клітини чистої шкіри виділяють речовину, яка має бактерицидні властивості), шкідливі рідини, гази тощо

Дихальна	Загальний газообмін відбувається не тільки через легені, а й через шкіру, яка поглинає кисень і виділяє вуглекислий газ
Видільна	Через шкіру виводиться частина сечовини, мінеральних солей і води (за допомогою потових залоз)
Функції шкіри	Характеристика
Обмінна	Участь у регуляції водного, сольового, вуглеводного та жирового обмінів
Синтетична	Бере участь у синтезі вітаміну Б, який утворюється під дією ультрафіолетових променів
Депозит крові	У кровоносних судинах шкіри дорослої людини затримується близько 1 літра крові
Самоочищення	Постійне злущення відмерлого верхнього шару шкіри запобігає проникненню бактерій в інші тканини та сприяє її відновленню

3. Чинники, які впливають на здоров'я шкіри (дисстративний супровід)

Варто знати, що шкіра — відображення стану всього організму. За її станом можна діагностувати здоров'я людини або часткову його втрату чи відсутність, наявність захворювань. ♦ Що впливає на здоров'я шкіри? *(Неякісне, неправильне харчування, порушення травлення, недосипання, паління, вживання алкоголю тощо.)*

4. Оздоровлювальна вправа. «Ротоніс»

Вдихнути широко відкритим ротом, видихнути носом. Повторити 4-5 разів.

5. Косметичні проблеми підлітків

Перша проблема — підлітки звертають увагу на те, що почали сильніше пітніти. Це пов'язано з посиленою роботою потових залоз у період статевого дозрівання.

Тому треба ретельніше дотримувати правил особистої гігієни: частіше митися, не носити синтетичної білизни, загартовуватися тощо.

Друга проблема — поява вугрової висипки. Вирішення цієї проблеми потребує консультування з фахівцями: лікарем-косметологом, дерматологом.

Дерматолог займається лікуванням хворої шкіри: вугрі, висипання, діатез тощо. Косметолог здійснює маніпуляції по догляду за шкірою: очищення, накладання масок, масаж тощо.

VI. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Робота за підручником (у парах)

Ще 5000 років тому писав Гермес Трисмегіст: «Що всередині, те і зовні, що зовні, то й усередині». Знайдіть у підручнику ту частину тексту, яка, на вашу думку, є сучасним змістовним синонімом його вислову.

2. Робота у групах. Складання пам'яток

1-ша група: складання пам'ятки «Причини звернення підлітка до косметолога (дерматолога)».

2- га група: «Правила застосування косметичних засобів».

Пам'ятка «Правила застосування косметичних засобів»

1. Купувати косметику у спеціальних магазинах (аптеках).
2. Перевіряти термін придатності товару.
3. Ознайомитися зі складом, з особливостями застосування (є спеціальна серія «Для молодшої шкіри»).
4. Дотримувати почуття міри (особливо це стосується ароматів)!
5. Не давати індивідуальні засоби іншим людям.
6. Косметичний догляд необхідно підкріплювати дотриманням режиму сну і харчування.
7. Кращий друг проблемної шкіри — загартовування (контрастний душ).
8. Не використовувати дешеву косметику підозрілої якості та невідомого виробника.
9. Обов'язково змивати декоративну косметику перед сном.

3. Обговорення роботи у групах

Висновок. Пам'ятайте, що по-справжньому красива людина — не та, яка накладе тонни пудри і помади, а та, у якої чиста, гладенька і пружна шкіра, здорове волосся, ясні очі, гарна постава і доброзичлива усмішка.

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Прийом «Кольорові знаки»

Учні вибором та підняттям догори геометричної фігури відповідного кольору показують наступне:

- **зелений** — дізнався(лась) і зрозумів(ла) для себе багато нового;
- **жовтий** — дещо залишилося для мене незрозумілим;
- **червоний** — багато чого не зрозумів(ла)..

2. Незакінчене речення

Продовжте: «Я можу впливати на здоров'я шкіри позитивно, якщо...».

3. Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів

IX. Домашнє завдання

Обов'язкове: опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§11, с. 47-49).

Додаткові (на вибір, за бажанням): підібрати матеріал із різних інформаційних джерел для інформаційного повідомлення «Функції шкіри»; скласти план-список цілей «Здоров'я моєї шкіри залежить від мене»; підготувати антирекламу «Шкірі догляд не потрібний».

Дата ___/___/___

Тема. Особливості функціонування шкіри в підлітковому віці. Догляд за шкірою і волоссям.

Мета: ознайомити з типами шкіри й особливостями її функціонування в підлітковому віці; вчити визначати тип шкіри і волосся; сприяти формуванню вміння користуватися косметичними засобами; розвивати навички догляду за шкірою і

волоссям, захисту їх від несприятливих погодних умов, здоров'яформувальну компетенцію; виховувати потребу відмови від шкідливих звичок як одну з умов збереження здоров'я.

Обладнання: косметичні засоби для підлітків, аркуші паперу (за кількістю учнів), ілюстративний матеріал, таблиця-схема «Типи шкіри», картки для роботи в парах, серветки (за кількістю учнів).

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

I. Привітання, створення позитивного настрою

Дайте поради одне одному щодо настрою на урок. Стежте за тим, щоб ваш емоційний стан не змінився на гірший через пасивність, неуважність, думи тощо.

2. Вправа «Знайомство»

Продовжте фразу: «Якщо б я був (була) лікарем-косметологом...».

II. Мотивація навчальної діяльності учнів і повідомлення теми, мети та завдань уроку

Запитання до учнів

- ◆ За що я зможу в кінці уроку похвалити кожного з вас?
- ◆ Що ви маєте для цього зробити?
- ◆ Наскільки важливою для кожного з вас є тема сьогоднішнього уроку?

III. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

Вправа «Сторінками «Книги рекордів Гіннеса»

1.1. Інформаційне повідомлення.

У всесвітньо відомій Книзі рекордів Гіннеса є цікаві факти щодо людей та функціонування їхнього організму, шкіри і волосся. До вашої уваги — своєрідні рекордсмени. Після «знайомства» з ними сформулюйте блок запитань до кожного з них. Ви можете запитати про все, що вас цікавить. Спробуємо колективно скласти їхні можливі відповіді.

1.2. Інтерв'ю.

Учні ставлять запитання, а решта школярів формують імовірні відповіді рекордсменів Книги рекордів Гіннеса.

IV. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Типи шкіри (ілюстративний супровід)

Типи шкіри: нормальна, жирна, суха, комбінована, чутлива. *Нормальна шкіра:* гладка, еластична, добре зволожена, без надмірного блиску.

Жирна шкіра: має розширені пори, лисніє, схильна до утворення вугрів.

Суха шкіра: тонка, матова, з малопомітними порами, часто бліда, схильна до лущення, чутлива до подразнень.

Комбінована: має ділянки різних типів шкіри (сухої, нормальної, жирної).

Чутлива шкіра: схильна до подразнень та алергічних реакцій, у тому числі на косметичні засоби; часто почервоніння, свербіж.

2. Особливості функціонування шкіри у підлітковому віці

2.7. Асоціативний куц.

Складання схеми за асоціаціями учнів до поняття «шкіра підлітка». Приклади відповідей: засмага, вугрі, бруд, бактерії, захист організму, мило, запалення, косметика, незадоволення, проблеми тощо.

2.2. Робота в парях: найтипівіші проблеми підліткової шкіри; основні причини появи вугрів (за картками).

3. Оздоровлювальна вправа. «Будиночок»

Вправу виконують сидячи, рухи повторюють 5 разів. Спина пряма, руки опущені, ноги разом, стопи притиснуті до підлоги. Спокійно видихнути і плавно підняти руки догори, з'єднати долоні, 10 секунд залишатися в такому положенні. Дихати вільно. Опустити руки, розслабитися.

Рубрика «Це цікаво». Найдовше волосся (розповідь підготовлених учнів)

V. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Практична робота

• Як правильно доглядати за шкірою, щоб уникнути проблем? По-перше: визначити тип шкіри. Робити це слід так:

- очистити шкіру водою кімнатної температури,
- через 1-2 години притиснути до шкіри обличчя тонку паперову серветку,
- проаналізувати результат (сухий тип шкіри не залишить жодних слідів, нормальна шкіра залишить ледь помітні сліди, жирна — залишить жирні плями, якщо на одних ділянках серветки залишилися жирні плями, а на інших — ні — це свідчить про комбінований тип шкіри). З типом шкіри тісно пов'язані і типи волосся.

По-друге: визначитися з принципами догляду за шкірою. Етапи догляду за шкірою обличчя:

- 1) очищення;
- 2) зволоження;
- 3) живлення;
- 4) спеціальний догляд.

У догляді за шкірою допоможе косметика.

Що це таке? У перекладі з грецької мови це слово означає «мистецтво прикрашати». Це наука про способи і методи поліпшення зовнішності людини.

Види косметичних засобів (демонстрування прикладів косметичних засобів):

- **гігієнічні** (мило, шампунь, лосьйон для обличчя, дезодорант тощо);
- **лікувальні** (засіб для проблемних ділянок шкіри тощо);
- **профілактичні** (зубна паста, ополіскувач, крем для рук тощо);
- **захисні** (крем для захисту від УФ-випромінювання тощо);
- **декоративні** (пудра, туш, тіні, помада тощо).

Багато юнаків помилково вважають, що використання косметичних засобів — це «дівчачі» проблеми, тому що плутають поняття декоративна косметика та гігієнічна, профілактична.

Стан шкіри важливий не тільки з естетичної точки зору. Шкіра захищає наш організм від несприятливих факторів навколишнього середовища, активно протистоїть мікробам, вірусам, зберігає наше здоров'я.

Якщо не лікувати запалення на шкірі обличчя, воно може поширитися на інші ділянки тіла, а ослаблена шкіра гірше захищатиме організм від хвороб. Стежити за собою повинні і хлопчики, і дівчатка, не соромитися звертатися до дерматолога, косметолога.

2. Розв'язування ситуаційної задачі

Дівчинка попросила маму купити їй косметичні засоби, щоб ними маскувати дефекти шкіри. Вона вирішила, що вони підуть до магазину, а мама пове'ла її в аптеку. Як ви вважаєте, чому?

Висновок. Неправильно підібрана косметика може нашкодити!

3. Робота за підручником (самостійно)

Прочитати матеріал підручника та доповнити опорний конспект у робочому зошиті.

4. Вправа «Сортування»

Завдання: із запропонованого переліку вибрати косметичні засоби окремо для хлопчиків і для дівчаток, в окрему групу віднести ті, які можуть використовувати підлітки обох статей. (*Мило, зубна паста, ополіскувач порожнини рота, шампунь, скраб, гель для душу, дезодорант, лосьйон, молочко для зняття макіяжу, тонік, помада, тіні для повік, туш для вій*)

VI. Підбиття підсумків уроку

1. Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів на уроці

2. Узагальнювальне слово вчителя

— Німецький поет Генріх Гейне говорив: «Єдина краса, яку я знаю, — це здоров'я». Повноцінний сон, достатня кількість води, овочів і фруктів у щоденному раціоні, позитивні емоції, здоровий спосіб життя збережуть і покращать не тільки стан вашої шкіри, а й загальне самопочуття. Будьте здорові!

VII. Домашнє завдання

Обов'язкове: опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§12, с. 50-54).

Дата ___ / ___ / ___

Тема: Узагальнення знань за розділом «Фізична складова здоров'я»

Мета: перевірити рівень підготовки учнів за I семестр відповідно до програмових вимог: рівень теоретичних знань, понять та їх розуміння і використання; перевірити рівень набутих умінь і сформованих навичок; оцінити рівень навчальних досягнень учнів за I семестр.

Обладнання: картки з тестовими завданнями.

Тип уроку: узагальнення та систематизації знань.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Учитель повідомляє тему та мету уроку. Роз'яснює умови виконання роботи. Відповідає на запитання, які виникли в учнів стосовно правил виконання роботи.

II. Виконання завдань

1)А 2)Б 3)В 4)Б 5)В 6)А

7) **Здоров'я** – це не лише відсутність хвороб, а й стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

Гормони – хімічні речовини в організмі, що контролюють процеси росту, розвитку та обміну речовини в організмі.

8) Лупа

9) Вогнегасник

11) **Вірусні інфекції** - 1, 4, 5

Бактеріальні інфекції – 2, 3, 6

III. Домашнє завдання

1. Повторити § 1-12.

Дата ___/___/___

Тема. Психічний і духовний розвиток. Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб

Мета: дати уявлення про психічний і духовний розвиток та його особливості в підлітковому віці, ознайомити з ознаками інтелектуального та емоційного розвитку підлітка; формувати поняття про розвиток потреб людини з віком; розвивати навички самоусвідомлення та самооцінки, сприяти самовдосконаленню учнів, їхньому інтелектуальному і моральному розвитку; виховувати позитивне ставлення до змін, що відбуваються в підлітковому віці.

Обладнання: картки з переліком типових потреб у підлітковому віці (за кількістю учнів), таблиця «Піраміда потреб» Абрахама Маслоу, ілюстративний матеріал.

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

— Людина, яка щиро усміхається, завжди приваблива. І чим більш щира і природна усмішка, тим красивішими стаємо ми, і тим більше гарного настрою ми даруємо оточенню. Тож частіше усміхайтеся, і вам буде легко жити.

II. Активізація чуттєвого досвіду, опорних знань учнів

Слухання й обговорення притчі «Сад короля» (Додаток 19) Висновок. Ви не можете бути ніким іншим, а лише тим, хто ви є. Життю і всьому тому, що (хто) вас оточує, ви потрібні саме таким.

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

«Займи позицію: «Так», «Ні» (за картками)

— На аркушах паперу, які ви отримали, записані характерні для підліткового віку потреби, а також здорові і шкідливі способи їх задоволення. Висловіть свою позицію щодо прочитаного, поясніть її.

IV. Повідомлення учням теми, мети та завдань уроку

1. Робота із прислів'ями

— Сформулюйте тему уроку за прислів'ями: *Кожна людина — загадка. Який порядок у себе заведеш, таке й життя поведеш. Рибам — вода, птахам — повітря, а людині — вся земля.*

2. Вступне слово вчителя

— Підлітковий вік часто називають складним і навіть небезпечним. Це тому, що у вашому віці з'являється багато нових потреб і можна обрати неправильний спосіб їх задоволення та набути шкідливих звичок.

V. Осмислення учнями знань

1. Міні-лекція «Особливості психічного розвитку підлітків»

2. Глосарій. Робота з терміном

Дати визначення терміну *потреба* та пояснення його. Розповісти про види потреб (об'єктивні, суб'єктивні, нерозумні потреби).

3. Робота за підручником (у парах)

Складання опорного конспекту.

4. Оздоровлювальна вправа. «Зіпсований телефон»

— Однією з потреб у підлітковому віці є прагнення бути почутим. Спробуємо разом, чи вдасться нам це.

Учні стають у шеренгу. Ведучий каже на вухо найближчому до нього учневі речення, яке містить п'ять слів. Наприклад: «Тема сьогоднішнього заняття дуже цікава». Учасник має передати речення (як він почув і зрозумів) наступному, і так далі. Наприкінці ведучий пропонує останньому учасникові виголосити те, що він почув. Зазвичай речення відрізняються.

5. Робота за таблицею «Піраміда потреб» Абрахама Маслоу (Додаток20)

VI. Узагальнення та систематизація знань

1. Мозковий штурм

— Наведіть приклади потреб людини: фізіологічні, соціальні, психічні, духовні.

2. Потреби людини, їхній розвиток із віком. Робота з ілюстративним супроводом

◆ Чи змінюються потреби людини з віком?

◆ Які з потреб людини характерні для всіх вікових періодів?

◆ Які критерії розумних потреб можна виділити?

Батьки грають з дитиною, дитина обідає, підліток слухає музику, студент складає екзамен, жінка їсть, чоловік рахує гроші, сім'я спить, онуки піклуються про бабусю, дідусь читає газету тощо.

3. Гра «Ти мені — я тобі»

Учень за опорним конспектом ставить класу запитання щодо теми уроку. Той, хто дав правильну відповідь, може поставити своє запитання у відповідь.

VII. Підбиття підсумків уроку

1. «Нагороди» епітетами, порівняннями

— Хто з учнів класу, на вашу думку, працював на уроці краще? «Нагородіть» їх відповідними епітетами та порівняннями.

2. Узагальнювальне слово вчителя

— Усім зрозуміло: все, що роблять для вашого здоров'я, не може бути небажаним чи неприємним. Тільки декому іноді не вистачає сили волі, дехто просто лінується виконувати всі приписи і норми культурного життя. Навчіться вимагати самі від себе, виховуйте себе такими, щоб ви самі собі подобались.

VIII. Домашнє завдання

Обов'язкове: опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ 13, с. 55-56).

Дата ___/___/___

Тема. Духовний розвиток особистості. Життєві цінності і здоров'я

Мета: поглиблювати знання учнів про духовний розвиток особистості, дати уявлення про роль життєвих цінностей у формуванні і збереженні здоров'я; розвивати життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю, вміння аналізувати свою систему цінностей; виховувати потребу в самовихованні, саморозвитку, всебічному самовдосконаленні.

Обладнання: індивідуальні картки контролю знань, ілюстративний матеріал, таблиця «Вершина піраміди потреб», музичний супровід.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

I. Привітання, створення позитивного настрою

Бути привітним, людям радіти,

Кажуть в народі — «Бажати добра!»

Скарб спілкування з кимось ділити —

Хай буде вашим бажанням щодня.

2. Вправа «Знайомство»

Продовжте речення: «Якби в мене була квітка-семицвітка, я б використав (-ла) її силу для задоволення таких потреб (здійснення таких бажань): ...»

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Робота за індивідуальними картками

Можливі варіанти завдань:

- ◆ Дати визначення поняття «потреба».
- ◆ Навести приклади соціальних потреб.
- ◆ Пояснити, до якого виду потреб належить сон.
- ◆ Як потреби можуть спричинити деградацію особистості?

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Вправа «Згоден чи ні?»

Учитель читає твердження, учні реагують, плескаючи в долоні: «згодні» — хлопок, «незгодні» — мовчок.

- ◆ Ознакою підліткового віку є становлення самосвідомості. *(Так)*
- ◆ Прагнення слідувати моді належить до суб'єктивних потреб. *(Гак)*
- ◆ Обов'язковим для людини є задоволення всіх її потреб. *(Ні)*

◆ Кожна людина протягом свого життя досягає вершини «піраміди потреб».
(Hi)

IV. Мотивація навчальної діяльності учнів. Повідомлення теми, мети та завдань уроку

Епіграфом до уроку будуть слова Леонардо да Вінчі: *«Пам'ятай, життя — це подарунок; і той, хто його не цінує, на цей подарунок не заслуговує».*

Ваше життя тільки-но починається, і воно сповнене надіями та планами. Що потрібно для того, щоб ці плани здійснилися?

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Слухання оповідання В. Сухомлинського «Добре слово»

- ◆ Що з перелічених у оповіданні дарунків хворій дівчинці є найціннішим?
- ◆ Чому ви так вважаєте?
- ◆ Кого з тих, хто прийшов провідати хвору, можна назвати доброю людиною?
- ◆ Хто з них своїми діями, вчинками продемонстрував духовну досконалість?

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Робота з терміном

Духовність — це ідеал, до якого прагне людина у її власному розвитку, орієнтація на вищі, абсолютні цінності. Це стрижень, фундамент внутрішнього світу людини. Його не можна навчити за допомогою настанов. Можна вказати лише шлях, але не можна змусити ним іти.

2. Міні-лекція «Духовний розвиток особистості»

Ступінь духовного розвитку не завжди визначається віком. Духовно багатою людиною вважають особистість, яка живе в гармонії із собою і світом, у якій сформовані духовні цінності, тобто її чесноти, життєві установки, що існують для кожної людини, що становлять її ідеал.

До показників духовного зростання належать: усвідомлення значущого вибору (наприклад, замість відвідин нічного клубу провести вечір із хворою бабусею); зростання внутрішньої чесноти; естетична та творча спрямованість; людина починає свідомо творити своє життя; зростання почуття гармонії світу.

2.7. Диспут-обговорення за матеріалами лекції.

3. Проблемне питання

Чому люди хворіють? (*Варіанти відповідей: унаслідок необачності і необережності, через невиправдані ризики, недотримання безпеки життєдіяльності тощо.*)

4. Життєві цінності. Вправа «Асоціативний кущ»

Складання схеми за асоціаціями учнів до поняття «життєві цінності».
(*Приклади відповідей: здоров'я, діти, батьки, гроші, нерухомість, сім'я, традиції, духовність, скорб тощо.*)

5. Робота за таблицею «Вершина піраміди потреб»

- ◆ Чому духовні потреби зображають на вершині піраміди?
- ◆ Чи можуть вони бути опорою піраміди? Поясніть свою думку.

6. Оздоровлювальна вправа. Етюд «Потягусі»

Сплести пальці перед собою. Випрямити руки перед собою, вивернувши кисті. Вернутися у вихідне положення. Підняти руки вгору, вивернувши кисті. Повторити кілька разів.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Робота за ілюстративним матеріалом

◆ Які життєві цінності людини ілюструють світлини? (*Варіанти відповідей: час, фінанси, сім'я, навчання, освіта, свобода, задоволення, матеріальне забезпечення, успіх, знайти себе, кохання, якісне харчування, здоров'я, друзі, дім тощо.*)

2. Практична робота. Аналіз власних життєвих цінностей

◆ Розкажіть товаришу про власні життєві цінності. Вислухайте його позицію.

3. Робота за підручником (у парах)

Опрацювавши теоретичний матеріал статті підручника, скласти схему у вигляді сонця «Життя — найвища цінність», записавши на «променях» приклади особистих життєвих цінностей. Утворене сонце ілюструє своєрідну ієрархію цінностей підлітка.

4. Розв'язування ситуаційної задачі

«Група підлітків після відвідування ЗБ-кінотеатру зайшла в автобус. Вони почали голосно обмінюватись враженнями, кидатися залишками попкорну. Пасажири спробували зробити зауваження. Підлітки відреагували бурхливо».

План відповіді

- ◆ Чи спостерігали ви схожі явища коли-небудь?
- ◆ Дайте поради хуліганам від імені пасажирів.
- ◆ Яка модель поведінки пасажирів буде доречною в такій ситуації?
- ◆ Поміркуйте, як зробити зауваження підліткам, щоб вони припинили погано поводитися.
- ◆ Аргументуйте свій вибір.

5. Робота у групах

Притча про мету життя

Одного сонячного дня Хінг Ші вийшов прогулятися берегом річки в супроводі трьох своїх учнів. Зупинившись на березі, Хінг Ші сказав:

— Подивіться на річку, вона — саме життя: то повільно, то бурхливо протікає. Ріка міняється щомиті, ніколи не повторюючись двічі. Учні довго дивились на ріку, поки мудрець не спитав їх:

— А як ви би йшли до своєї мети? Перший відважно сказав:

— Я б завжди боровся з течією, плив проти неї вперед, до мети.

— Це добре, — сказав Хінг Ші, — та ти ризикуєш одного разу втопитися, так і не здолавши річки. Моя тобі порада: перш ніж плисти проти течії, дізнайся, чи твоя мета перебуває в тому ж напрямку.

Другий учень сказав:

— А я буду плисти за течією, як ця пелюстка, що ковзає хвилею, і набрався б досвіду дорогою.

— Це добре лише тоді, якщо течія несе тебе до мети, інакше ти станеш подібним до пелюстки, якій байдуже, куди плисти.

Третій учень відповів:

— А я би плив до мети, постійно міняючи тактику: то пливучи за течією, то борючись із нею.

— Твоя відповідь добра, та недостатньо розумна, — зауважив учитель, — розвернувся і пішов додому. Тоді учні запитали його:

— А твій шлях рікою життя, вчителю, який? Він посміхнувся і сказав:

— Я б не пускався в плавання.

— Та хіба твоєї мети досягнуто? — здивувались учні.

— Ні, — сказав Хінг Ші, — та не до кожної мети можна дістатися вбрав.

Учні об'єднуються у три групи: «+», «-», «судді».

Завдання: проаналізувати зміст притчі з позиції, що відповідає назві групи.

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Обговорення змісту прислів'їв

Чим більше плодів на дереві, тим сильніше його гілки хиляться донизу. Хто втрачає ім'я, той втрачає все.

2. Узагальнювальне слово вчителя (музичний супровід)

— Звичайно, кожному з нас хочеться жити щасливо. А цього неможливо досягти без людських моральних принципів.

Щодня ми творимо книгу життя. Нехай же сторінки в ній будуть світлі, чисті і прекрасні.

Твори добро та будь завжди привітним.

Дитино! Ти приходиш для добра.

Любов у серденьку хай сонцем квітне,

Збагнути це тобі уже пора,

Бо ти ростеш і мудрість пей з кринички

Свого народу. Це ти не забудь.

Старайся виробляти добрі звички,

Ніколи жадібним і заздрисним не будь.

Розпусти, злість не допускай до себе,

І ненажерливість жени від себе геть.

А гордоці і лнь — це не для тебе,

Любов'ю серденько наповни вщерть!

IX. Домашнє завдання

Обов'язкове: опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§14, с. 57-59).

Додаткові (на вибір, за бажанням): написати невеличкий твір-роздум «Взаємозв'язок краси і духовності», «Для чого я живу на землі, яке моє призначення?»; скласти план свого особистісного самовдосконалення.