

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

Конспекти уроків

Основи здоров'я

7 клас



Вчитель Голянич Н. І.

Зміст

Урок №18. Уміння вчитися. Умови успішного навчання. Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей	2
Урок №19. Емоційне благополуччя. Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів. Методи самоконтролю	4
Урок №20. Ознаки психологічної рівноваги	6
Урок №21. Поняття і види стресу. Реакція організму на стрес. Ефект самопідтримки стресу. Хронічний стрес і здоров'я	8
Урок №22. Чинники стресу в екстремальних ситуаціях. Чинники виживання в екстремальних ситуаціях. Позитивне мислення	10
Урок №23. Стресова стійкість. Оцінювання рівня стресу. Керування стресом. Самодопомога і допомога в разі стресу.....	14
Урок №24. Конфлікти і здоров'я. Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів.....	16
Урок №25. Способи конструктивного розв'язання конфліктів	18
Урок №26. Підсумковий урок	22
Урок №27. Соціальні чинники здоров'я. Соціальна безпека населеного пункту. Держава на захисті прав дитини. Клініки, дружні для молоді. Вплив засобів масової інформації на здоров'я	24
Урок №28. Найближче оточення дитини. Вплив родини і друзів. Принципи формування міжособистісних стосунків. Види підліткових компаній.....	27
Урок №29. Хвороби цивілізації. Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації».....	30
Урок №30. Профілактика захворювань, що набули соціального значення. Наслідки вживання наркотиків. Міфи і факти про наркотики	32
Урок №31. Наркотична залежність. Ознаки й механізми виникнення залежності Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з поширенням наркотиків. Протидія залученню до вживання наркотиків.....	34
Урок №32. Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі ВІЛ/СНІД і права людини. Причини і наслідки стигматизації і дискримінації. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції	36
Урок №33. ВІЛ/СНІД і права людини. Причини і наслідки стигматизації і дискримінації. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції	38
Урок №34. Туберкульоз: умови інфікування і розвитку, ознаки захворювання. Заходи профілактики на державному і особистому рівнях.....	40
Урок №35. Підсумковий урок	42

Дата ___/___/___

Тема. **Уміння вчитися. Умови успішного навчання. Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей**

Мета: ознайомити з умовами успішного навчання, сприяти формуванню навичок активізації своїх інтелектуальних здібностей; розвивати вміння вчитися, зосереджуватися на досягненні мети; виховувати установку на успіх та віру в себе потребу у всебічному саморозвитку й самовдосконаленні.

Обладнання: пам'ятка «10 умов успішного навчання», картки для роботи у групах, пам'ятка «Як стати успішним» (за кількістю учнів).

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного настрою

2. Вправа «Знайомство»

Продовж речення: «Я добре вмюю...»

II. Активізація чуттєвого досвіду, опорних знань учнів.

Мікрофон

— У класному колективі кожен із вас особливий, тобто є особистістю і має свій талант. Для реалізації таланту люди обирають певну професію. Яку ж професію ви плануєте обрати в майбутньому?

Завдання: закінчити думку, назвавши професію, яку хотіли б обрати в майбутньому.

«Я — особистість, маю свій талант, реалізую його завдяки чому в майбутньому стану...».

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Мозковий штурм

◆ Що вам потрібно для того, щоб здійснити задумане, досягти життєвих цілей?

◆ Як стати успішним?

IV. Повідомлення учням теми, мети та завдань уроку

1. Вступне слово вчителя

— Хтось народжений бути митцем, хтось — фінансовим генієм, а хтось — майбутнім олімпійцем. Та більшість людей можуть почуватися щасливими, лише виконавши особливе призначення.

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.

V. Осмислення учнями знань

1. Робота за підручником (у парах)

Опрацюйте теоретичний матеріал статті підручника та сформулюйте відповідь на запитання: «Що є складовими уміння вчитися?»

2. Оздоровлювальна вправа. Гімнастика для очей

Витягніть уперед вказівний палець правої руки. Протягом 3-5 секунд подивіть-

ся двома очима на кінчик пальця, потім заплющте праве око й дивіться лише лівим оком ще 3-5 секунд; далі змінюємо порядок — 3-5 секунд дивіться на палець двома очима, потім заплющте ліве око й дивіться лише правим оком ще 3-5 секунд.

3. Вправа «Асоціативний куш». Умови успішного навчання

Ви, мабуть, не раз помічали, що хтось має хист до математики, хтось легко вивчає іноземні мови, а про когось кажуть, що він чи вона народилися з пензлем у руках, з лижами на ногах тощо. І це дуже добре. Уявляєте, що було б, якби всі люди мали здібності, наприклад, лише до математики. Хто б тоді грав на скрипці, писав вірші, виховував та навчав дітей?

♦ Від чого залежать здібності? Які умови успішного навчання?

4. Робота за пам'яткою «10 умов успішного навчання»

Історія має багато прикладів, коли люди досягли неймовірних успіхів завдяки наполегливості й розвитку своїх здібностей.

Альберта Ейнштейна замолоду вважали нездібним до математики, в 11 років, на думку своїх учителів, він відставав у розумовому розвитку. Тривалий час Ісаак Ньютон був останнім учнем у класі, доки глузування не змусили його взятися за навчання і швидко залишити позаду всіх, хто з нього насміхався.

— Завдяки чому цим людям удалося досягти значних успіхів? Чи не стануть їхні «умови успіху» в пригоді вам, наприклад, під час навчання?

VI. Узагальнення та систематизація знань

1. Аукціон ідей

— Як набратися сил для успішного навчання?

Варіанти відповідей: туристичні походи, відпочинок біля моря чи річки, подорож на велосипедах, катання на роликах, лижах, ковзанах, рибальство, рухливі ігри, плавання, танці, заняття спортом, сон, медитація, споглядання творів мистецтва (картин, скульптур тощо), прогулянки на природі тощо.

2. Рольова гра «Журналіст у гостях у відмінника»

Учні — в ролі журналістів, учитель виконує роль уявного відмінника - семикласника. Кожен зі школярів повинен сформулювати питання до відмінника щодо його навчальної діяльності, хобі, дозвілля, способу життя, харчування тощо.

3. Робота у групах

1-ша група «Галант»: скласти план розвитку таланту.

2-га група «Успіх»: скласти поради «Як попередити перевтому».

3.1. Презентація роботи у групах.

VII. Підбиття підсумків уроку

1. Рефлексія

♦ Які знання нам необхідні в повсякденному житті?

♦ Які висновки ви зробили для себе?

2. Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів на уроці

VIII. Домашнє завдання

Вивчити § 15 підручника.

Дата ___/___/___

Тема. Емоційне благополуччя. Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів. Методи самоконтролю

Мета: ознайомити з поняттям «емоційне благополуччя», дати уявлення про вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень, культуру вияву почуттів, ознаки психологічної рівноваги; вчити розпізнавати відчуття, емоції та почуття, спробувати їх виявлення, аналізувати дії, що впливають на настрій та почуття; формувати навички самоконтролю емоційного стану; розвивати толерантність, вміння співпереживати та співчувати; виховувати культуру поведінки, доброзичливе ставлення до інших людей.

Обладнання: ілюстративний матеріал, аркуші паперу (за кількістю учнів), картки для роботи у групах, схема «Асоціативний кущ», журнали з кольоровими ілюстраціями, ножиці, клей, сухі серветки.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

I. Привітання, створення позитивного настрою

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

1. Конкурс ерудитів

Скласти коротке формулювання термінів, записаних на дошці (самостійно на окремих аркушах паперу): а) сприйняття; б) увага; в) пам'ять; г) творчі здібності.

2. Самоперевірка

Учитель відкриває заздалегідь записані на дошці правильні відповіді. Необхідно оцінити правильність виконання завдання.

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Займи позицію «Так», «Ні»

«Людині від народження дано певні можливості організму і психіки. Вони залишаються сталими протягом усього життя».

Висновок. Спадковість — один із факторів здібностей і обдарованості. Та тренування, вправління, саморозвиток, самовиховання, самовдосконалення — не заперечні умови збільшення можливостей організму і психіки людини.

IV. Мотивація навчальної діяльності учнів.

Вступне слово вчителя

— На перший погляд здається, що неприємні почуття — це вади, які треба долати. Та хіба не почуття страху час від часу попереджає про небезпеку, стримує від необачних кроків або змушує швидше діяти? Від того, що такі почуття неприємно переживати, вони не втрачають цінності. Почуття — це неначе пристрій, який повідомляє: «Все гаразд, тобі нічого не загрожує!» або «Обережно! Це небезпечно!». Помандруймо у світ почуттів та емоційного благополуччя.

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

Слухання та обговорення змісту оповідання В. О. Сухомлинського «Скажи людині: «Доброго дня!»

- ◆ Що можна сказати про емоційний стан хлопчика на початку оповідання?
- ◆ Чи вплинула поява нових емоцій на настрій, емоційне благополуччя героїв оповідання? Як саме?

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Поняття «емоційне благополуччя» та його ознаки

2. Вплив емоцій на здоров'я. Лекція з елементами бесіди

Вам доводилося коли-небудь так нервувати, що ви ледве дихали? Чи чули ви, як калатає ваше серце від збудження або страху? Чи доводилося вам червоніти? Всі ці звичайні реакції ілюструють, як емоції впливають на функції організму. Чарльз Дарвін, англійський натураліст і мандрівник, писав: «Страх є реакцією організму, яка допомагає виживати в умовах конкуренції. Ті, хто боїться, — виживають, а безстрашні вмирають». Отже, страх — це позитивна чи негативна емоція?

3. Методи самоконтролю

Варто згадати способи, які допоможуть вам позбавитися від неприємного настрою, перейти в активний робочий стан: зайнятися емоційно приємною діяльністю; аутотренінг; спорт; зустріч із друзями, прогулянка лісом, цікава подорож тощо. Це і є методи самоконтролю, рекомендовані фахівцями.

4. Оздоровлювальна вправа. «Уявне малювання»

Руки розслабте, відведіть у сторони. Уявіть, що з плеча однієї руки росте пензель. Подивіться на плече і намалюйте ним усе, що бачите. Робіть плавні подовжені мазки, керуючи плечем.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Робота з ілюстративним супроводом

◆ Які світлини демонструють емоційне благополуччя? За якими ознаками це можна визначити? (*Варіанти зображень: агресивна розмова по телефону, плач людини, дитина на руках у мами, кулак, сумне обличчя, рухлива гра дітей, насолода природою тощо.*)

2. Вправа «Асоціативний куш»

З асоціацій учнів до поняття «емоційне благополуччя» колективно складають схему — «сонце».

3. Робота за підручником. «Культура вияву почуттів» (у парах)

4. Робота у групах (за картками)

5. Практична робота «Відпрацювання навичок висловлювання почуттів»

Прислухайтесь до своїх чуттів і продовжте фразу: «У цю хвилину я відчуваю... (тепло, холод, голод, спрагу, втому...)». Підсумуйте! Це — ваші відчуття. Прислухайтесь до свого настрою і продовжте фразу: «У цю хвилину мені (весело, сумно, нудно, радісно, цікаво...)». Підсумуйте! Це — ваші емоції. Висловіть свої почуття одне до одного. Наприклад: «Ти подобаєшся мені», «Я відчуваю до тебе симпатію», «Я поважаю тебе». Підсумуйте! Це — ваші почуття.

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Рефлексія

Продовжте фразу: «Вміння керувати своїми емоціями допоможуть мені...»,

«Вміння співпереживати та співчувати рідним і близьким, знайомим і незнайомим дозволять мені...».

2. Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів на уроці.

IX. Домашнє завдання

Вивчити § 16 підручника.

Дата ___/___/___

Тема. Ознаки психологічної рівноваги

Мета: сформувати в школярів поняття про ознаки психологічного благополуччя.

Обладнання фотографії й плакати, які дають змогу показати ознаки психологічного благополуччя.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний етап

II. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

Обговорення проблемної ситуації

«Марині випав важкий день: автобус затримався, і вона запізнилася до школи, сусід по парті смикнув її зошит і ненавмисно порвав його, а в буфеті Марина розбила склянку зі шойно купленим соком. Але Марина подумала й вирішила, що не варто засмучуватися й переживати. Адже вона не винна, що транспорт ходить нерегулярно, що її сусід такий неакуратний, а склянка із соком мокра й слизька. Як ви думаєте, чи правильно вирішила Марина?»

III. Вивчення нового матеріалу

Розповідь учителя з елементами бесіди

1. Психологічне благополуччя та його ознаки

Кожен із нас хоче бути здоровим. Так склалося, що найголовнішим є фізичне благополуччя. Іноді так і кажуть: «Головне, щоб нічого не боліло». Але не менш важливою частиною нашого благополуччя є його психологічний бік. У чому проявляється психологічне благополуччя?

— По-перше, у тому, що людина вміє управляти своїми емоціями й відповідно виражати їх. Вона вміє зберігати свій гарний настрій. За такого стану людина й сама почувається комфортно, й іншим людям приємно перебувати поруч із нею. Спілкування з нею стає радістю. Зверніть увагу, як привабливо виглядають щасливі люди! Гарний емоційний стан допомагає вчитися, працювати, розкривати свої здібності, знаходити друзів.

— По-друге, у тому, що людина інтелектуально розвинена і її інтелектуальні здібності відповідають віку. Інтелект робить людину надзвичайно привабливим співрозмовником, допомагає долати найрізноманітніші життєві проблеми, сприяє вмінню поставити перед собою мету та знайти шляхи її досягнення.

— По-третє, у психологічно благополучної людини сформовані моральні принципи. Така людина відповідальна, їй можна довіряти, вона ніколи не зрадить,

вона вірна в любові й у дружбі. Інакше кажучи, вона має моральний стрижень, який допомагає їй відрізнити добро від зла й не переступати межі, за якими починається психологічне руйнування особистості людини. Окрім того, психологічно благополучній людині притаманне особистісне зростання. **Особистість** — це соціальна сутність людини. Вона містить у собі й емоції, і характер, і волю. **Воля** — це здатність свідомо ставити мету й прямувати до неї, переборюючи будь-які труднощі. Людина як особистість вільно й свідомо обирає собі ту або іншу соціальну роль, розуміє можливі наслідки своїх дій, бере на себе відповідальність за них. Тільки не варто обтяжувати себе відповідальністю за чужі дії й учинки. У світі є багато явищ і ситуацій, які ти не зможеш змінити, тому не варто засмучуватися. Тільки можете змінювати своє ставлення до них. Якщо людина сформувалася як особистість і здатна до особистісного зростання, то вона психологічно благополучна.

2. Ознаки психологічного благополуччя підлітка

Зупинімося на деяких прикладах, які характеризують психологічне благополуччя підлітка. Підлітку хочеться бути визнаним і оціненим іншими. Якщо цього не відбувається, то багато підлітків починають переживати або стають агресивними. Психологічно благополучний підліток долає поставлене завдання. Оскільки він розвиває свою волю, то може свідомо поставити мету й прямувати до неї, переборюючи труднощі. Наприклад, підліток поставив перед собою мету грати в шкільному ансамблі. Його завдання — навчитися грати на гітарі так, щоб його взяли в ансамбль. Звісно, це не просто, але якщо є здібності й воля, то він зуміє знайти час, аби вивчитися грати на гітарі. Можна, звісно, говорити, що в ансамблі всі грають не так, як треба, і робити вигляд, що туди зовсім не хочеться, але ж і результат такої поведінки буде відповідним. Є безліч ситуацій, у яких підліток може проявити себе, якщо (правді цього захочеш. Підліток часто вдається в крайнощі. Постережіть за собою, (з'ясуйте, у яких випадках це відбувається з вами, подумайте, як можна це подолати. Наприклад, підліток попросив однокласника допомогти прибрати в класі, однак той зовсім не збирався це робити. Проханець дуже хотів накричати на нього, але зміг полічи до десяти й сказати те, що хотів сказати, спокійним голосом. Учатися управляти своїми емоціями — це ознака дорослішання. Якщо в когось з'явився кумир, то спробуйте поставитися до нього більш критично. І запам'ятайте, що, коли ви підрастаете, кумири рано чи пізно підуть із вашого життя. Психологічно благополучний підліток дуже допитливий, що притаманне цьому вікові. Добре, якщо підлітку все цікаво, хочеться про все дізнатися й усе спробувати. Якщо ж усе навпаки, тоді подібний стан називають нудьгою. **Нудьга** — це енергія, яка не знаходить виходу. Коли підліткам нудно, вони можуть накоїти чимало дурниць. Наприклад, спробувати наркотики, щоб було не так нудно. Психологічно благополучний підліток долає нудьгу, не ризикуючи своїм здоров'ям, скеровуючи накопичену енергію в корисне русло. Психологічно благополучна людина вміє управляти своїми емоціями й відповідно виражати їх, уміє повсякчас бути в гарному настрої. Вона інтелектуально розвинена. У неї сформовані моральні при-

нципи. Вона — особистість, здатна до саморозвитку.

IV. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

Робота із зошитом

Виконання завдань робочого зошита, с 56—57, № 1, 2.

Робота з підручником

Учні читають текст параграфу й відповідають на запитання вчителя.

V. Домашнє завдання

Вивчити § 17 підручника.

Дата ___/___/___

Тема. Поняття і види стресу. Реакція організму на стрес. Ефект самопідримки стресу. Хронічний стрес і здоров'я

Мета: поглиблювати знання учнів про стрес та його види, дати уявлення про можливі реакції організму на стрес та вплив стресу на здоров'я; вчити розпізнавати ознаки стресу; розвивати навички самоконтролю; виховувати в учнів мотивацію дбайливого ставлення до збереження та зміцнення психічної складової здоров'я.

Обладнання: дзеркальця (за кількістю учнів), картки контролю, квітка із запитаннями на пелюстках, ілюстративний матеріал, таблиця «Стадії стресу».

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного настрою

2. Вправа «Відображення емоцій»

Мета: вчити учнів зображати позитивні емоції.

Візьміть кожен дзеркальце і, дивлячись на своє відображення, зобразіть радість, спокій, здивування, захоплення, задоволення, щастя.

◆ Яка емоція вам вдалася найкраще?

◆ Яке ваше відображення в дзеркалі хотілося б мати у вигляді світлини?

◆ Запам'ятайте свою міміку, що демонструє позитивні емоції, та даруйте такий вираз обличчя навколишньому світу.

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Індивідуальна робота за картками

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Вправа «Згоден чи ні?»

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

IV. Мотивація навчання учнів

1. Вправа «Квітка питань»

— Подивіться, яка в мене є гарна квітка. Вам потрібно по черзі відірвати пелюстку та дати відповідь на питання, яке ви там прочитаєте. (*Варіанти питань: Я щасливий, коли... Я засмучуюся, коли... Я в нерішучості,...*)

2. Обговорення

♦ Чи на всі питання ви б відповідали так, як це робили інші учні? Чому? Людина не може залишатися байдужою до навколишнього світу. Предмети й люди, з якими вона стикається, події, свідком або учасником яких вона стає, викликають у неї різні реакції. Вони свідчать про ставлення людини до дійсності. .

♦ Як, на вашу думку, називаються ці реакції?

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

Аналіз життєвих ситуацій

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Вправа «Асоціативний куц»

За асоціаціями до поняття «стрес» учні складають схему.

2. Глосарій. Робота з термінами

Дати визначення терміну «стрес» та пояснити його.

3. Оздоровлювальна вправа «Коло друзів»

Два учні, стоячи в колі, по черзі беруть товариша за ліву, потім за праву руку, говорячи йому компліменти. Після чого цей учасник робить те саме. Таким чином, кожен учень має можливість і сказати товаришу щось приємне, і почути від інших комплімент.

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

За матеріалами підручника учні складають опорний конспект. Працюючи в парах, консультують один одного, коментують гощо.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Робота у групах

Об'єднати учнів у три групи: «+», «-», «Судді».

1-ша група «+»: довести позитивний вплив стресу на організм людини.

2-га група «-»: довести негативний вплив стресу на організм людини.

3-тя група «Судді»: аргументувати протилежні позиції, підбити підсумки, зробити висновки.

2. Робота з ілюстративним супроводом

Подивіться на світлини і прокоментуйте їх: чи ілюструють вони стресовий стан? Якщо так, то який вид стресу, на вашу думку, зображено? Чому ви так вважаєте?

3. Слухання оповідання В. О. Сухомлинського «Склянка води»

4. Рольова гра «В гостях у героя оповідання» (у парах)

Уявіть, що хлопчик Юрко вже дорослий, має власних дітей. Нам випала нагода побувати в нього в гостях. Що саме ви б почули від нього, якби розмова була про випадок, описаний у оповіданні?

Працюючи в парах, складіть ваш діалог з Юрієм, роль якого виконає один із пари, і презентуйте його класу.

VIII. Підбиття підсумків уроку

Рефлексія

♦ Які знання нам необхідні в повсякденному житті?

♦ Які висновки ви зробили для себе?

IX. Домашнє завдання

Вивчити § 18 підручника.

Дата ___/___/___

Тема. Чинники стресу в екстремальних ситуаціях. Чинники виживання в екстремальних ситуаціях. Позитивне мислення

Мета: формувати уявлення про чинники виникнення стресу та чинники виживання в екстремальних ситуаціях, вчити аналізувати вплив мислення на поведінку в екстремальних ситуаціях; розвивати навички позитивного мислення; виховувати мотиваційні основи до зміцнення психічної та духовної складової здоров'я.

Обладнання: картки контролю знань, ілюстративний матеріал, мультимедійне обладнання та презентація, спокійна мелодія, картки для вправи «Позитивне мислення».

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою. Вправа «Римуємо імена»

Учасникам необхідно скласти риму на своє ім'я, яка починається словами:

«Моє ім'я...». Приклади:

- «Моє ім'я Марія, хай збуваються ваші мрії!»
- «Моє ім'я Артегл, маю успіху тотем!»

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Робота за індивідуальними картками

Заповніть таблицю «Вплив стресу на організм людини».

Бйфоричний (позитивний) стрес	Дистрес (негативний стрес)
1. Сприяє мобілізації організму в складній ситуації	1. Може призвести до розладів нервової системи.
2.	2.
3.	3.

III. Перевірка раніше засвоєних знань

1. Фронтальне опитування

- ◆ Які стресори ми не можемо контролювати?
- ◆ Які з них піддаються контролю?
- ◆ Чому потрібно вміти розслабитися?
- ◆ Які існують способи зниження загального стресового навантаження?

2. Вікторина «Що ти знаєш про причини стресів»

IV. Мотивація навчальної діяльності учнів.

1. Робота ілюстративний супровід

— «Погані» стреси можуть бути причиною дуже важких хвороб, які закінчуються летально. А так звані «хороші» стреси, навпаки — тренують і зміцнюють

адаптаційні системи організму та тримають його в тонусі, тобто вони є необхідними для підтримки здоров'я людини. І підтвердженням цих слів є вислів Ганса Сельє: «Без стресу життя вмирає»... Саме тому людське життя повинно зводитися до того, щоб не лікувати стреси, а навпаки, як каже засновник Сельє, «вчитися отримувати від нього задоволення». Людина повинна вчитися контролювати себе, свої вчинки і своє життя.

— Сформулюйте тему уроку за ілюстративним матеріалом: повітряна кулька, смайлик-посмішка, термометр з аномальними показниками температури (спека чи холод) тощо.

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Читання та обговорення оповідання В. Сухомлинського «Сива волосинка» *Запитання до учнів*

- ◆ Які емоції пережила мама Михайлика, коли побачила його на тоненькій гілці?
- ◆ Які почуття в мами до Михайлика? Аргументуйте свою думку.
- ◆ Які почуття в Михайлика до мами? Як він їх виявив?
- ◆ Які стресори вплинули на здоров'я матері?

2. Дискусія

Великий німецький композитор Йоганн Себастьян Бах говорив: «Навколишній світ — це дзеркало наших думок». Що він мав на увазі?

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Складання схеми «Стресори екстремальних ситуацій»

- ◆ Наведіть приклади екстремальних ситуацій. (*Напад, пограбування, хвороба, аномальна температура повітря, війна, шаптаж, ДТП тощо.*)
- ◆ Чи можна вважати екстремальні ситуації стресовими? Чому?
- ◆ Дію яких стресорів людина відчуває в екстремальних ситуаціях? (*Страх, біль, перевтома, самотність, невіра, розпач, паніка, тривога, відчай, гнів, роздратування тощо.*)

2. Чинники виживання в екстремальних ситуаціях

Готовність до дій (самоконтроль; налаштованість на виживання; фізична підготовка психічна рівноваженість; самооцінка можливостей). *Сила волі* (контроль проявів гніву; подолання тривоги; наполегливість). *Уміння перебувати у групі* (адекватна оцінка своїх здібностей, свого внеску у спільну діяльність; адекватна реакція на критику). *Високий рівень самоконтролю* (раціональне використання часу; прийняття рішення; аналіз проблеми; віра в себе; адекватна самооцінка). *Емпатія* (взаємопідтримка; розуміння почуття проблем і потреб інших людей). *Толерантність* (пошук компромісів; ефективне спілкування). *Позитивне мислення* (установки на успіх; оптимізм).

3. Позитивне мислення

Позитивне мислення, крім уміння тверезо міркувати й аналізувати свої почуття, має на увазі також:

- ◆ любов до самого себе і вигнання зі свідомості принизливої самокритики, прийняття самого себе таким, який ти є, з усіма позитивними і негативними сторонами;

- ◆ сприйняття світу з позицій «я — хороший, ти — хороший», «світ навколо мене — хороший»;
- ◆ прощення самому собі своїх колишніх помилок;
- ◆ вміння говорити оточуючим «ні», не відчуваючи при цьому руйнівного почуття провини;
- ◆ здатність прислухатися до свого внутрішнього голосу, потреб;
- ◆ любов до тієї справи, якою займаєшся.

4. Релаксаційна пауза. Руханка «Квіткова»

Багато почуттів може бути не тільки в людей, а і в навколишній природі. Спробуймо показати, що може почувати насінина квітки в різні періоди свого життя. **(Під спокійну музику діти виконують вправи-руханки.)**

— Уявіть, що ви — маленьке зернятко, яке лежить у землі. Настала весна, пригріло сонце — і зернятко починає проростати. Сонце гріє дедалі більше — росте стебло. З'являються гілки, пуп'янки. Настає радісний момент — розцвітають прекрасні квіти. Надходить літо, квіти гарнішають, милуються собою. Усміхаються квіткам-сусідам, радіють життю. Але подув вітер, настала осінь. Квітка бореться з негодою. Згинається, хилиться до землі. Їй сумно. Пішов сніг. Квітка знову перетворилася на маленьке зернятко. Їй тепло і спокійно. Воно з надією чекає весни.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

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

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

2. Практична робота

2.7. Складання порад для подолання стресу (у парах).

- Визначте для себе головні життєві цілі й зосередьте зусилля на їх досягненні.
- Не нехуйте спілкуванням.
- Зробіть кроки для усунення причин напруження.
- Використовуйте короткі паузи (хвилини очікування, вимушеної бездіяльності) для розслаблення.
- Подбайте про психотерапевтичний вплив навколишнього середовища (колір, звуки, природа тощо).
- Обговоріть з близькими свої проблеми.
- Навчіться слухати, щоб зрозуміти співрозмовника.
- Знайдіть резерви часу для приємних справ.
- Відпочивайте разом із сім'єю.
- Знайдіть місце для гумору та сміху у вашому житті.
- Музика — це теж психотерапія.
- Фізичні вправи знімають нервову напруженість.
- Допоможе зміна діяльності, коли позитивні емоції від приємного заняття витісняють сум.
- Стежте за тим, щоб ваше мислення було позитивним.
- Не втрачайте віри в себе і свої можливості.

- Оптимістичне налаштування допоможе знайти вихід зі стресової ситуації.

2.2. Робота у групах. «Як опанувати стрес?».

Учні об'єднуються в невеликі групи і винаходять свої шляхи подолання стресу в екстремальних (нестандартних) життєвих ситуаціях. Після закінчення відбувається презентація результатів роботи у спосіб, який обрали самі учні (проект, поради, сценка, вірш, пантоміма, агітбригада, колаж тощо).

Ситуації: заблукав у лісі, потрапив у глибоку яму, відстав від групи на екскурсії, сів не в той маршрут громадського транспорту, залишився без зв'язку (загубив телефон) в поході тощо.

2.3. Робота у групах. Вправа «Позитивне мислення».

— Кожному з нас під силу розірвати «ланцюг» самопідтримки стресу, змінивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні. (Кожна група отримує картку з прикладами негативних думок, проти яких треба записати протилежні, позитивні.)

Негативні думки, які поглиблюють стрес	Позитивні думки, які допомагають зберегти самоконтроль
«У мене нічого не вийде»	«Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, то все одно у мене залишиться досвід»
«Усе пропало»	«Це не кінець світу. Чи буде мати значення це через рік?»
«Я — дурень»	«Я помилився. Не помиляється той, хто нічого не робить», «Я — успішна людина!»
«Мені обов'язково треба мати це»	«Мені б хотілося мати це, але я можу почекати»
«Я повинен бути першим»	«Мені б хотілося стати першим. Але я все одно себе люблю»
«Вони змушені це зробити»	«Сподіваюся, вони це зроблять»
«Це безнадійно»	«Ще не все втрачено»
«Не варто й починати»	«Треба хоч спробувати»
«Я не зможу»	«Я ніколи не переймаюся через дрібниці»
«Я безнадійна людина»	«Я дивлюся на світ із оптимізмом»
«Усе втрачено»	«Варто спробувати ще раз»

Висновок. Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємо трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей. Бо шлях подолає той, хто йде!».

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Незакінчене речення

Продовжте речення: «Я можу подолати стрес у разі потрапляння в екстремальну ситуацію, тому що...».

2. «Зала перебування»

— Уявімо, що наше спілкування відбувалося у форматі «онлайн». Кожен із вас перебував у різних залах. Хто з вас протягом уроку перебував у «залі активності»? Які учні класу провели урок у «залі пасивності»? Хто, на вашу думку, прожив цю годину в «залі успіху»?

IX. Домашнє завдання

Вивчити § 19 підручника.

Дата ___/___/___

Тема. Стрессова стійкість. Оцінювання рівня стресу. Керування стресом. Самодопомога і допомога в разі стресу

Мета: ознайомити з поняттям «стрессова стійкість», учити застосовувати різні способи самопомоги та допомоги в разі стресу; розвивати навички керування стресом, зниження загального стрессового навантаження; виховувати мотиваційні основи самоконтролю як здоров'язберігавальної компетенції.

Обладнання: ілюстративний матеріал, геометричні фігури (зеленого, жовтого, червоного кольорів), схема-таблиця «Психічна саморегуляція в умовах діяльності», кольорові журнали, ножиці, клей, папір формату А3, А4, скринька.

Тип уроку: формування вмінь і навичок.

Хід уроку

I. Організаційний момент

I. Привітання, створення позитивного настрою

II. Активізація опорних знань і практичного досвіду учнів

Займи позицію «Так», «Ні»

«Все, що судилося людині, обов'язково трапляється з нею. Стреси слід сприймати як належне».

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Проблемне запитання

- Які способи боротьби зі стресами пропонують рекламні ролики? *(Переважно пропонують фармацевтичні препарати.)*

IV. Повідомлення теми, мети та завдань уроку

Вступне слово вчителя

— Щоб стрес нас не вбив, нам треба вміти оцінити рівень стресу, керувати ним (а не навпаки), засвоїти навички самопомоги і допомоги в разі стресу — завдання нашого уроку.

V. Вивчення нового матеріалу

1. Стрессова стійкість (ілюстративний супровід)

Організм кожної людини має межу, доки може протистояти стресу. Якщо вплив

стресорів настільки сильний, що переходить межу, за якою людина вже не може боротися, говорять, що нервеве напруження більше за стресову стійкість. Отже, стресова стійкість — це і є та межа, яку ще називають «порогом терпіння», «точкою кипіння», «останньою краплею». Світлини демонструють образні порівняння стресової стійкості: кипіння води відбувається тільки за 100 °С, в атракціоні з молотком «Силомір» переможе той, хто вклав в удар певний об'єм сили, додавання однієї краплі може спричинити розливання рідини за краї посудини тощо.

2. Самодопомога в разі стресу (медитація, самомасаж, релаксація, переключення уваги, самонаказ, самопереконання тощо)

3. Професійна допомога

Професійну допомогу в разі стресу та його наслідків може надати психолог, психотерапевт, а у важких випадках — психіатр. Ефективними є гіпноз, фізіотерапевтичні процедури — гімнастика, ванни, електросон, фітотерапія, застосування адаптогенів тощо.

4. Оздоровлювальна вправа «Дерево» (на саморегуляцію)

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

Взаємонавчання. За матеріалами підручника учні складають опорний конспект. Працюючи в парах, здійснюють консультування одне одного, коментують тощо.

VI. Первинне застосування знань (пробні вправи)

1. Робота у групах

Об'єднання учнів у чотири групи. Завдання:

- «Психологи» — скласти поради щодо самопомоги в разі стресу.
- «Дизайнери» — створити колаж «Способи подолання стресу».
- «Лікарі» — прочитати лекцію «Протистресовий стиль життя».
- «Режисери» — створення соціальної реклами «Як діяти у стресових ситуаціях».

VII. Формування навичок у стандартних ситуаціях (тренувальні вправи)

1. Інтелектуальні прийоми керування стресами

Запропонуйте учням написати на аркуші паперу подію, яка нещодавно засмутила їх (отримав погану оцінку, посварився з батьками тощо). Попросіть їх скласти папірець навпіл і подумати, як вони ставитимуться до цієї події через рік.

Чи матиме вона для них таке саме значення?

Щоб знизити рівень стресу, іноді достатньо подумати про тих, хто страждає, — хворих, немічних, бездомних. Спробувати допомогти комусь або використати почуття гумору. Наприклад, складати жартівливі пояснення своїм вчинкам.

2. Вправа «Скринька з проблемами»

На аркушах паперу учні формулюють одну свою проблему й кладуть його у скриньку. Після перемішування їх кожен витягає один із аркушів і пропонує свій варіант вирішення проблеми. Так знаходять вирішення всіх ситуацій, можливо, спільними зусиллями.

VIII. Творчі вправи

1. Формули для самозаспокоєння (колективно)

Опанувати себе — значить володіти ситуацією. Складіть вербальні установки — формули для самозаспокоєння. Наприклад: Все буде добре. Проблема вирішиться. Це не варто хвилювання. Я зосереджуся на своєму диханні. Я абсолютно спокійна (ний). Спокійно обмірковую свої подальші дії.

2. Мозковий штурм: «Мій рецепт подолання стресу»

IX. Підбиття підсумків уроку

1. Прийом «Кольорові знаки»

2. Узагальнювальне слово вчителя

— Завершити наше спілкування мені хотілося б словами Ганса Сельє: «Нехай для вас стрес буде ароматом і смаком життя...»

X. Домашнє завдання

Вивчити § 20 підручника.

Дата ___/___/___

Тема. Конфлікти і здоров'я. Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів.

Мета: поглиблювати знання учнів про конфлікти, причини їх виникнення та стадії розвитку; систематизувати уявлення про способи та етапи конструктивного розв'язання конфліктів; розвивати навички ефективного спілкування, розв'язання конфліктів; виховувати прагнення розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності, вирішувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів.

Обладнання: ілюстративний матеріал, картки із завданнями тесту (за кількістю учнів), аркуші паперу А3, А4, таблиця «Стадії виникнення конфліктів».

Тип уроку: формування вмінь і навичок.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

— Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу — ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб налаштуватися на спілкування і почати повноцінно сприймати інформацію.

II. Активізація опорних знань і практичного досвіду учнів

Тест «Твій рівень психологічного благополуччя»

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Вправа «Мені важливо...»

Напишіть два правила для запобігання конфліктам, які важливі для вас.

IV. Повідомлення теми, мети та завдань уроку

Робота із прислів'ями

Сформулюйте тему уроку за прислів'ями: *Ні з ким не лаявся, а змушений миритися.*

Піднімуться хмари — дощ буде, люди щось не поділять — сварка буде. Хто любить лаятись, тому ні з ким вечеряти. Солом'яний мир краще залізних чвар.

V. Вивчення нового матеріалу

1. Мозковий штурм

Що таке конфлікт? Які причини виникнення конфліктів?

2. Робота за підручником (у парах). Взаємонавчання «Стадії розвитку конфліктів»

3. Інформаційне повідомлення «Розпалювання конфліктів»

4. Мозковий штурм «Кроки до розв'язання конфліктів»

5. Оздоровлювальна вправа. «Емоційний спокій»

Стисніть пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем. Роблячи видих спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям. Потім, послабляючи стискання кулака, зробіть вдих. Повторити вправу п'ять разів, потім — із заплющеними очима.

VI. Первинне застосування знань (пробні вправи) Розв'язування ситуаційних задач

Оберіть спосіб, як опанувати себе в наведених нижче ситуаціях. *Ситуація 1.* Ти стоїш у черзі за квитком. Раптом до хлопця, що стоїть попереду тебе, підійшли знайомі, і він пропустив їх уперед.

Ситуація 2. Однокласник почав звинувачувати тебе в тому, чого ти не робив.

VII. Формування навичок у стандартних ситуаціях (тренувальні вправи)

Моделювання ситуацій

Складіть приклади конфліктних ситуацій, змодельуйте їх, запропонуйте варіанти розв'язання конфліктів (уникання, поступки, агресивна боротьба, компроміс).

Висновок. Уміння розв'язувати конфлікти — ознака зрілої особистості. Ти можеш сказати, що й серед дорослих багато тих, хто розв'язує свої проблеми погрозами, сварками чи кулаками. Та це означає лише те, що не кожна доросла людина є зрілою особистістю.

VIII. Творчі вправи

1. Створення соціальної реклами «Рецепт конструктивного розв'язання конфліктів» (колективно)

Учні пропонують обрані ролі, пояснюють вибір. У результаті колективного обговорення створюють рекламний ролик соціального спрямування.

2. Вправа «Витинанки»

Мета: наочно показати проблеми в розумінні людьми одне одного. Учні отримують аркуші паперу, стають у коло спиною до центру. Ведучий дає інструкції: «Згорніть аркуш паперу навпіл, відірвіть лівий куток; згорніть ще раз, відірвіть правий куток, відірвіть лівий куток; згорніть ще раз, відірвіть лівий куток». Після цього всі розгортають свої аркуші і порівнюють. Чи є однакові витинанки? Так і людей немає однакових. Це треба пам'ятати, щоб уникати конфліктних ситуацій.

IX. Підбиття підсумків уроку

1. Узагальнення знань. Усний залік

Мета: розвивати здатності до самоаналізу та рефлексії; узагальнювати знання з розділу 3, отриманий на уроках досвід, зворотний зв'язок. Учні стають (сідають) у коло. Кожен відповідає на одне питання вчителя за змістом розділу, та на одне питання класу.

2. Ритуал прощання

Учні висловлюють побажання одне одному щодо збереження та зміцнення психічної і духовної складової здоров'я.

X. Домашнє завдання

Вивчити § 21 підручника.

Дата ___ / ___ / ___

Тема. Способи конструктивного розв'язання конфліктів

Мета: пояснити значення терміна «конфліктоген», навести приклади конфліктогенів; розвивати вміння аналізувати конфліктні ситуації і вирішувати їх; ознайомити учнів із прийомами конструктивного розв'язання конфліктів, із методикою медіації; відпрацьовувати навички самоконтролю; виховувати толерантне ставлення до інших людей.

Обладнання: картки з твердженнями для виконання логічної вправи; дидактичний і роздатковий матеріал «Правильний вибір», «Шляхи вирішення конфліктів», картки із прикладами конфліктних ситуацій, «Правила вирішення конфлікту», блок-схема; ілюстрації до теми «Конфлікт»; м'яч.

Тип уроку: формування вмінь і навичок.

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності.

Перевірка домашнього завдання

- Що називають конфліктом?
- Що спричиняє конфлікт?
- Які бувають конфлікти?
- Скільки стадій конфлікту ви знаєте? Які саме?
- Чи впливають конфлікти на здоров'я? Як саме?
- Що означає індіанська приказка: «Щоб зрозуміти людину, треба пройти 15 миль у її мокасінах»?

Виконання логічної вправи за картками (для 4–5 учнів за їхнім бажанням). Виберіть із наведених тверджень ті, з якими ви згодні. Під час конфлікту більшість людей: сперечаються; намагаються зрозуміти один одного; допомагають один одному; кричать один на одного; співпрацюють; уважно слухають один одного; підозрюють один одного; намагаються перемогти; посміхаються; б'ються; змагаються один з одним; звинувачують один одного; ображаються один на одного; намагаються якомога швидше закінчити розмову.

Обговорення суджень.

Слово вчителя. Конфлікти — це невід’ємна частина людських стосунків. Хтось жартував, що у світі більше конфліктів, ніж піщинок у пустелі. Люди щодня вступають у конфлікти із собою, так само з однокласниками, родичами, колегами, суспільством. І якщо уникнути конфліктних ситуацій неможливо, то потрібно навчитися їх «долати». Здобуваючи певні навички регулювання конфліктів, людина має змогу діяти в таких ситуаціях виважено й усвідомлено, відповідати за свої вчинки. Вирішення конфлікту — це пошук виходу з конфлікту, що задовольнятиме інтереси всіх його учасників. Розв’язати конфлікт простіше на самому початку його розвитку, коли взаємних претензій нагромадилося ще не досить багато. Якщо ви сподіваєтеся, що все владнається саме собою, то ризикуєте дістати нові ускладнення. Будь-яка конфліктна ситуація вимагає вирішення.

III. Вивчення нового матеріалу

Розповідь учителя з елементами бесіди

Конфліктологія. Правила подолання конфлікту. Стадії та стратегії поведінки у вирішенні конфліктної ситуації: напад, захист, ухилення, пристосування, відкрита взаємодія. Способи розв’язання конфліктів. Позитивні і негативні методи вирішення конфліктів. Стратегії поведінки в можливих варіантах розв’язання конфліктів: суперництво, уникнення, пристосування, компромісне врегулювання, співробітництво. Медіація та її етапи.

Робота в групах

Об’єднання учнів у п’ять груп.

Завдання групам

Розгляньте таблицю «Шляхи подолання конфлікту» і доберіть приклади конфлікту, який можна подолати цим способом. Кожна група заповнює свою частину таблиці. Виконавши вправу, всі групи заповнюють зведену таблицю повністю.

У ч и т е л ь. Для більш вдалого добору вирішення конфліктної ситуації, пам’ятайте правила, які вам допоможуть у цьому. (Правила записано на плакатах або на дошці). Процес вирішення конфлікту можна розділити на 5 стадій або щаблів, пройшовши які ви можете знайти вихід із ситуації, в якій опинилися.

Розглянемо блок-схему.

Валеологічна пауза

Математичний етюд «Лічба»

Рибку витяг дикобраз — П’ЯТ. (1)

Жаба вигукнула: «Ква!» — ДВА. (2)

Ворон каркнув угорі — ТРИ. (3)

Прилетіли сойки сірі — ЧОТИРИ. (4)

А глухі тетері сплять — П’ЯТЬ. (5)

В шуки викликало злість — ШІСТЬ. (6)

Котик мовить: «Рибку з’їм!» — СІМ. (7)

Дятел стукав на горісі — ВІСІМ. (8)

Заблукався кротик: «Де я?» — ДЕВ’ЯТЬ. (9)

Всі ви рибки наїстесья — ДЕСЯТЬ. (10)

(Ігор Січовик)

В. п. — стоячи.

1. Кистю правої руки показати рибку, яка пливе («рибку»), потім імітувати витягування рибки з річки («витяг»). Зігнути руки в ліктьових суглобах, розвести пальці в сторони, показуючи голки дикобраза («дикобраз»). Виставити один палець на правій руці («раз»).

2. З'єднати долоні обох рук, піднести їх до рота поперек обличчя, великі пальці торкаються губ («жабка вигукнула»). Утримуючи великі пальці біля губ, роз'єднати долоні з другої сторони, наче жабка роззявила рота («ква»). Виставити два пальці на правій руці («два»).

3. Кистями утворити пташку, з'єднавши великі пальці по всій довжині, підняти, опустити і знов підняти решту пальців («ворон каркнув угорі»). Виставити три пальці на правій руці («три»).

4. Двічі підняти та опустити руки, наче крила («прилетіли сойки сірі»). Виставити чотири пальці на правій руці («чотири»).

5. Скласти разом долоні, нахилити голову праворуч, підклавши долоні під праве вухо («А глухі тетері сплять»). Виставити п'ять пальців на правій руці («п'ять»).

6. Хуткими різкими рухами правої руки імітувати злу щуку («в щуки викликало злість»). З 6-го по 10-й рядок до виставлених п'яти пальців на правій руці додавати по одному на лівій (щоб разом було виставлено відповідно від шести до десяти пальців).

7. М'якими рухами рук зображувати вмивання лапками котячої мордочки.

8. Ліву руку зігнути в лікті, передпліччя вертикально. Стукати вказівним пальцем правої руки по лівій долоні, яка знаходиться у вертикальному положенні (8 р.).

9. Заплющити очі, крутити головою праворуч-ліворуч, зображуючи сліпого крота.

10. Погладити живіт правою долонею за рухом годинникової стрілки, імітуючи ситість.

V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

— Яка поведінка є найбільш коректною в конфліктних ситуаціях?

Моделювання ситуацій із конструктивним розв'язанням конфліктів

Занімати рекомендації конструктивного вирішення конфлікту в класі.

Ситуація 1. Староста класу Ольга запропонувала всім класом провести цікаво вільний час. Вона звернулася до однокласників:

— Давайте подумаємо, куди ми можемо поїхати на екскурсію на вихідні дні.

Почулися вигуки:

— Поїдемо в центр міста. Там є музеї, театри. Інші пропонували:

— Якщо вже їхати, то лише до Києва. Там є багато цікавих місць.

— Якщо їхати до столиці України, то треба відразу визначити, які саме музеї відвідаємо і в якому театрі побуваємо.

— Мусимо мати детальний план проведення екскурсій, — запевняли інші. Учні здійняли такий галас, що їх було чути по всій школі. Але до спільної думки однокласники так і не дійшли. Почалися суперечки.

Чому підлітки не змогли спокійно вирішити, куди їм їхати на екскурсію? Як треба було вчинити Ользі?

Ситуація 2. Наведіть приклад конфліктної ситуації між класами в школі або групами учнів одного класу під час проведення спортивних змагань.

Ситуація 3. Змодельуйте ситуацію суперечки підлітка і когось із батьків. Запишіть, як розв'язати такий конфлікт?

Висновок.

Робота з дидактичним матеріалом

Розгляньте таблицю й обговоріть, який підхід до розв'язання проблем і конфліктів ви найчастіше спостерігаєте у своєму житті? Чому? А в класі? Поясніть.

VI. Підсумки уроку

Слід відшукувати оптимальний шлях подолання конфлікту. Агресивна і пасивна поведінка провокує конфлікти. І навпаки, впевненість у собі, адекватна самооцінка, повага до себе та інших допомагають уникати конфліктів, конструктивно й успішно розв'язувати їх.

VII. Релаксація

Гра «Ідеальні батьки і діти»

Гравці утворюють коло. Спочатку їм пропонується перетворитися на ідеальних батьків. Ведучий (учитель) стоїть у центрі кола з м'ячем і вибірково кидає його комусь із гравців. Той, хто спіймав м'яч, повинен закінчити фразу:

«Якби я був ідеальним батьком (або матір'ю), то...». Після закінчення фрази гравець вертає м'яч ведучому. Незважаючи на статі, гравці можуть говорити як від імені чоловіка, так і від імені жінки. Це навіть буде цікавіше, ніж традиційне співвідношення. Наприклад, хлопчик може сказати: «Якби я був ідеальною матір'ю, то навчив би сина шити». Повторювати кінцівки фраз не можна. Відповідати треба швидко і чітко. Можна підключити почуття гумору, жарти, але в міру, без крайнощів і нісенітниць. Бажано, щоб відповіли всі учні. Таким же чином гравці перетворюються на ідеальних синів та дочок. Спонтанні відповіді дітей дають учителю інформацію для роздумів, адже в більшості випадків діти кажуть те, що їм найперше спадає на думку, і, можливо, те, чого б вони справді бажали досягти у своїй нинішній або майбутній сім'ї.

VIII. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника §22.
- 2) Повторити §13-21.

Дата ___/___/___

Тема. Підсумковий урок за розділом "Психічна і духовна складові здоров'я"

Мета: повторити та узагальнити засвоєння основних понять; систематизувати теоретичні положення та провідні ідеї предмета; продовжити розвивати логічне мислення, пізнавальну активність; продовжувати виховувати бажання берегти своє здоров'я.

Тип уроку: урок узагальнення знань.

Обладнання: завдання на картках.

Хід уроку

I. Організаційний етап

Завдання

1. Буває так, що вам доручили спільну справу, наприклад, підготувати газету до Нового року. Але кожен учасник подій бачить цю газету по-своєму.

Виникає конфлікт, пов'язаний з:

- А різними цілями
- Б діловими розбіжностями
- В різними цінностями
- Г різним рівнем культури

2. Вибірковість сприйняття залежить насамперед від:

- А кольору предметів, що сприймаються
- Б ваших потреб, які існують у даний момент
- В кількості предметів, що сприймаються
- Г розмірів предметів, що сприймаються

3. Стиль конкуренції в конфлікті передбачає:

- А що ви ухиляєтеся від вирішення конфлікту, можливо, тому що відчуваєте себе неправим або не хочете витрачати сили на конфлікт
- Б що ви не відстоюєте свої інтереси й дієте спільно з протилежною стороною
- В що ви відстоюєте свій інтерес, але враховуєте й інтерес іншої сторони
- Г що ви активно йдете до вирішення конфлікту своїм шляхом, тому що впевнені, що ваше рішення правильне

4. На вулиці підліток кинув під ноги папірець від чіпсів. Перехожий зробив йому зауваження. Підліток у відповідь став грубити. Який виник конфлікт?

- А конфлікт норм поведінки
- Б конфлікт ідей
- В конфлікт смаків
- Г конфлікт цілей

5. Які принципи НЕ допоможуть вирішити конфлікт?

- А визначте причину конфлікту
- Б запропонуйте всі можливі варіанти вирішення конфлікту
- В не погоджуйтеся з пропозиціями іншої сторони, наполягайте на своєму
- Г обговорюйте проблему, а не людей

6. Укажіть, що сприяє запам'ятовуванню.

А намагання зрозуміти матеріал, формування свідомого вольового наміру запам'ятати його

Б заучування матеріалу при ввімкненому телевізорі

В заучування й повторення матеріалу великими порціями

Г байдуже ставлення до матеріалу, що запам'ятовується

7. Конфлікти виникають, тому що:

А люди не розуміють один одного

Б люди не вміють між собою домовитися

В у людей можуть бути протилежні цілі, інтереси, позиції або погляди;

Г усі люди нестримані

8. Настя хотіла подивитися по телевізору серіал, а її брат хотів дивитися футбол. Вони стали виривати один в одного з рук пульт. Який виник конфлікт?

А конфлікт поглядів

Б конфлікт бажань

В конфлікт норм поведінки

Г конфлікт ідей

9. Розвитку уваги буде сприяти:

А підготовка уроків у кімнаті, де працює телевізор

Б виконання домашнього завдання пізно вночі

В інтерес до досліджуваного предмета

Г бажання швидше виконати завдання й зайнятися чим-небудь більш цікавим

10. Тривалі стреси:

А виснажують організм, знижують його захисні сили

Б ніяк не впливають на організм людини

В необхідні для організму людини

Г корисні для організму людини

11. Однокласник забирає у дівчинки портфель, щоб допомогти, але вона думає, що він хоче її образити. Виникає конфлікт, пов'язаний з:

А різними цінностями

Б різними смаками

В нерозумінням

Г діловими розбіжностями

12. Виборча спрямованість на той чи інший об'єкт, зосередження на ньому, називається:

А пам'яттю **Б** спостереженням **В** сприйняттям **Г** увагою

Установіть відповідність між поняттям та його визначенням:

А Суперництво 5

Б Співпраця 3

В Компроміс 4

Г Пристосування 2

Г Уникнення 1

1. Відхід від конфліктної ситуації без спроби її розв'язати
2. Відмова від власних інтересів
3. Пошук такого варіанта поведінки, в якому буде враховано інтерес обох сторін
4. Вибір проміжного варіанта, в якому кожна сторона конфлікту щось виграє, а чимось поступиться
5. Прагнення домогтися свого, нехай навіть і на шкоду іншим людям

II. Домашнє завдання

- 1) Повторити §13-22.

Дата ___/___/___

Тема. Соціальні чинники здоров'я. Соціальна безпека населеного пункту. Держава на захисті прав дитини. Клініки, дружні для молоді. Вплив засобів масової інформації на здоров'я

Мета: дати уявлення про соціальні чинники здоров'я, ознайомити з ознаками безпечного і небезпечного соціального середовища, поняттям «клініка, дружня для молоді»; вчити розпізнавати позитивні й негативні впливи соціального оточення; розвивати аналітичне мислення, навички впевненої поведінки; виховувати рішучість, упевненість у власних можливостях.

Обладнання: ілюстративний матеріал, таблиця «Особливості життя в населених пунктах», пам'ятки з координатами найближчих клінік, дружніх до молоді (за кількістю учнів), Конвенція ООН про права дитини, знаки, що ілюструють права дитини, інформаційно-довідкові картки для роботи у групах.

Тип уроку: засвоєння нових знань

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

В Ізраїлі, вітаючись, люди одне одному говорять: «Мир вам!». Привітаймося по-ізраїльськи!

II. Активізація життєвого досвіду, опорних знань учнів

1. Бесіда

У наш цивілізований, технічно розвинений час людство залишається залежним від явищ, які досить часто мають катастрофічний характер. Посилення антропогенного тиску на природу спричинило її руйнування. Це поставило під загрозу здоров'я та життя людей, існування людської цивілізації.

♦ Якого походження можуть бути небезпеки повсякденного життя?

(Природного (біологічного як складової), техногенного, соціального (антропогенного).)

2. Робота з ілюстративним супроводом

— Розгляньте запропонований ілюстративний матеріал і оберіть той, що, на вашу думку, показує джерела соціальних небезпек. *(Бродяжництво, проституція, алкоголізм, злочинність, страйки, війни тощо)*

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Вправа «Мікрофон»

Соціальні установки, моделі поведінки та способу життя формуються в ранньому віці. Тому дуже важливо знати, які фактори мають визначальний вплив на поведінку щодо збереження та зміцнення здоров'я.

♦ Якої ви думки з приводу почутого?

IV. Повідомлення учням теми, мети та завдань уроку

Для розгляду на уроці окреслено коло питань, пов'язаних зі здоров'ям та поведінкою молодих людей.

V. Осмислення учнями знань

1. Вступна бесіда

♦ Пригадайте, що означає поняття «безпека».

Суттєво впливають на стан здоров'я населення чинники соціального середовища: демографічна та медична ситуації, духовний та культурний рівень, матеріальний стан, соціальні відносини, засоби масової інформації, урбанізація, конфлікти тощо.

2. Поняття «соціальні чинники здоров'я»

Соціальні чинники — це прояв соціальних умов для конкретної людини: умови праці та відпочинку, житло, харчування, освіта, виховання тощо.

3. Поняття «соціальна безпека населеного пункту»

Знаючи, що таке соціальна небезпека, сформулюйте визначення поняття «соціальна безпека населеного пункту».

Особливості життя в населених пунктах

Велике місто	Малий населений пункт
Велика територія	Мала територія
Люди погано знають одне одного	Люди добре знають одне одного
Значна кількість потенційно кримінальних зон	Менша кількість потенційно кримінальних зон
Роз'єднаність людей	Контактність населення
Слабкі міжособистісні контакти	Тісна контактність населення
Обмеженість поширення інформації про криміногенні ситуації	Швидке поширення інформації побутового і кримінального характеру
Відносно близьке розташування правоохоронних органів	Віддалене розташування правоохоронних органів
Широкі можливості сповіщення правоохоронних органів	Обмежені можливості сповіщення правоохоронних органів
Широкі можливості реагування правоохоронних органів	Обмежені можливості реагування правоохоронних органів

4. «Юридична консультація» (ілюстративний супровід)

Група «юристів», що заздалегідь «озброїлася» відповідними матеріалами, відповідає на запитання з теми «Держава на захисті прав дитини». Відповіді ґрунтуються на відповідних статтях Конвенції ООН про права дитини.

Приклади запитань

- ◆ Як держава захищає права дитини в сім'ї?
- ◆ Що таке опіка, піклування, усиновлення?

5. Оздоровлювальна вправа. Руханка «Кораблі та скелі»

Учні об'єднуються у дві групи. Перша група — «кораблі», друга — «скелі». «Скелі» присідають по класу в довільному порядку, «кораблі» заплющують очі та хаотично пересуваються кімнатою. Під час наближення до них «корабля» «скелі» шиплять, імітуючи звук, із яким «хвилі набігають на скелі». Мета «скель» — не допустити «аварії» «корабля».

Потім гравці міняються ролями.

6. Клініки, дружні для молоді

«Клініка, дружня для молоді» (КДМ) — це проект ЮНІСЕФ, створений з метою збереження фізіологічного та психологічного здоров'я підлітків та молоді від 14 до 24 років.

До послуг клієнтів безкоштовні, кваліфіковані консультації медичних фахівців. Клініка працює за принципами безвідмовності, доброзичливості, конфіденційності, анонімності, неупередженості підходу до відвідувача, добровільності відвідування та доступності.

VI. Узагальнення та систематизація знань

1. Аналіз сюжету казки з використанням здобутих знань

— Пригадайте відому казку про Попелюшку. Чи були дотримані її права? Чи змогла б вона себе захистити? Як саме?

2. Робота у групах. Аналіз розповіді підлітка про враження від візиту до КДМ

Клас об'єднується у три групи: «+», «-», «Опоненти».

Завдання: група «+» проголошує переваги КДМ для підлітків; група «-» називає недоліки користування послугами КДМ для підлітка; група «Опоненти» мають висловлювати протилежні аргументи на кожен тезу висловлювань обох груп.

Інформаційно-дослідкові картки для роботи у групах «Клініки, дружні для молоді» Погляд підлітка

«Заклад я знайшла майже одразу, бо вивіска з назвою «Клініка, дружня для молоді» виділялася ще біля арки, тому можна було здогадатися, що вхід із двору. Потім піднялася на другий поверх, плакати біля дверей дали зрозуміти, що все-таки потрапила туди, куди потрібно. Лікар-психолог зустріла мене доброзичливо, склала приємне враження, тому було зручно ставити будь-які питання щодо роботи клініки. Я дізналася, що тут безкоштовно приймають клієнтів від 14-ти до 24-х років лікарі: гінеколог, уролог, дерматовенеролог, лікар УЗД та психолог. Молодь може отримати консультацію, огляд та деякі лабораторні обстеження. Потім на моє прохання були надані координати усіх КДМ у нашому місті».

Переваги КДМ

Головні плюси «Дружньої клініки для молоді» (на відміну від районної) — анонімність, конфіденційність, доброзичливість, безвідмовність, безкоштовність.

Справді, отримати допомогу може будь-хто незалежно від статі, соціального статусу, етнічної належності без документів або фінансового забезпечення. Це захищає клієнта від думок, які зазвичай установлюють бар'єр під час відвідування лікарні: «Мені соромно, раптом хтось дізнається про мою хворобу. Краще не піду, можливо, я і не хворію...» або «Мабуть, це дорого, в мене зараз немає грошей...» Спеціалісти виділяють близько 30-ти хвилин на одного клієнта, а психолог — навіть 1 годину. У клініці немає черг, лікарі приймають за записом — це убезпечує від зайвих поглядів та втрати часу. Всі медичні працівники перед прийняттям на роботу пройшли тренінг щодо дружнього ставлення до клієнта, тому молодь захищена від упередженого ставлення і осуду.

Недоліки КДМ

Молодь малопоінформована про існування клініки. Державний заклад не завжди має належну рекламу, хоча своїми силами персонал надає інформацію про клініку через мережу «ВКонтакте», співпрацює із соціальними службами для сім'ї, дітей та молоді, навчальними закладами міста. У клініці надають консультацію, огляд та деякі лабораторні обстеження, але не у всіх випадках можуть лікувати клієнта через вузький спектр послуг. У таких випадках, як, наприклад, вагітність, клініка перенаправляє дівчину в жіночу консультацію, де вже, можливо, будуть потрібні кошти. Через брак фінансування апарати не оновлюються (тому і спектр послуг не розширюється), пацієнти іноді самі купують одноразові засоби медичного призначення на прийом (наприклад, шприци, гумові рукавички тощо). Часто тільки гінеколог та психолог працюють із понеділка по суботу, уролог і лікар УЗД приймають двічі на тиждень, дерматовенеролог — раз, що не дуже зручно.

Але...

У будь-якому разі добре, що існують клініки, де є безкоштовна допомога в діагностиці низки захворювань. Констатація наявності хвороби — перший крок до лікування. Здоров'я — безцінний дар, який потрібно берегти. Тому не треба боятися або соромитися попросити поради. Адже, чим швидше отримаєш відповідь, тим швидше вирішиться проблема. Добре, що вони є.

VII. Підбиття підсумків уроку

1. Вручення пам'яток із координатами найближчих клінік, дружніх до молоді

2. «Мікрофон»

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

VIII. Домашнє завдання

Опрацювати матеріал підручника § 23.

Дата ___/___/___

Тема. Найближче оточення дитини. Вплив родини і друзів. Принципи формування міжособистісних стосунків. Види підліткових компаній

Мета: ознайомити із принципами формування міжособистісних стосунків у найближчому оточенні, вчити налагоджувати партнерські стосунки з родиною і друзями; розвивати навички ефективного спілкування; виховувати прагнення до особистісного самовдосконалення та саморозвитку.

Обладнання: ілюстративний матеріал, картки «Моє найближче оточення» (за кількістю учнів), схема «Типи міжособистісних стосунків», таблиця «Соціальні ризики для здоров'я в найближчому оточенні підлітків».

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, встановлення позитивного настрою

Мешканці Гренландії під час зустрічі одне одному говорять: «Гарна погода!», навіть якщо за вікном мінус 40 градусів і дме сирий вітер! Привітаймося по-гренландськи!

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання Аукціон ідей

• Як можна зробити мінімальним негативний вплив засобів масової інформації? Уявімо, що ви володієте такими можливостями.

III. Перевірка раніше засвоєних знань

1. Вправа «Асоціативний куш»

Скласти «портрет» соціально здорового учня.

2. Вправа «Згоден чи ні?»

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

- Родина, друзі — це ваше найближче оточення. *(Так)*
- Найближче оточення має завжди тільки позитивний вплив на підлітка. *(Ні)*
- Стосунки з родиною та друзями формуються самі по собі. Цей процес не потребує зусиль. *(Ні)*
- Дружба в підлітковому віці має особливе значення. *(Так)*
- У родині все має підпорядковуватися інтересам підлітка. *(Ні)*
- Основою спілкування з друзями і сім'єю є взаєморозуміння і довіра. *(Так)*

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

1. Слухання історії «Два товариші»

2. Обговорення історії

- Що є основою справжньої та вірної дружби? *(Вміння пробачати і ніколи не залишати друга в біді.)*
- Чи можна такий висновок застосувати і щодо стосунків у сім'ї, родині?

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

Аналіз «золотого правила» моралі

Поясніть, що означає «золоте правило» спілкування та міжособистісних стосунків: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб ставилися до тебе».

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Вступне слово вчителя (ілюстративний супровід)

— Родина, друзі, однокласники, вчителі, керівники гуртків, членами яких ви є, сусіди або знайомі, з якими ви часто бачитесь і спілкуєтеся, — це ваше найшлішче оточення.

2. Типи міжособистісних стосунків (за схемою)

Міжособистісні стосунки — це взаємозв'язки, які суб'єктивно переживаються, об'єктивно проявляються в характері та способах взаємного впливу людей у процесі спільної діяльності та спілкування.

Типи міжособистісних стосунків				
знайомство	приятелювання	дружні	сімейні, родинні	любовні, романтичні

3. Робота за підручником (у парах)

Щоб мирно жити з людьми, треба враховувати особливості їхнього емоційного життя. Це один із принципів формування міжособистісних стосунків. Користуючись матеріалами підручника, продовжте опорний конспект щодо інших принципів побудови стосунків між людьми.

4. Оздоровлювальна вправа. Релаксація «Присмний спогад»

Учні сидять у колі із заплющеними очима. Потім згадують ті речі або події, які несли з собою гарний настрій або почуття задоволення, а далі, зберігаючи гарні відчуття, розплющують очі, встають і потягуються, посміхаються один одному.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Самостійна робота «Моє найближче оточення» (за картками)

Завдання: отримавши картку, учні мають написати на зображеннях силуетів людей статус та імена тих, хто становить їх найближче оточення. Силует посередині символізує самого учня, тому на ньому має бути записане ім'я дитини. Наприклад: найближче оточення Артема — це мама Олена, тато Сергій, дідусь Микола, бабуся Ганна, тітка Тетяна, тітка Марина, сестри Дарина та Марія, брати Єгор та Андрій, подруга Валерія, друг Олег. Чому стрілки між силуетами ілюструють двосторонній зв'язок? (У зоні

найближчого оточення відбувається тісна двостороння взаємодія.)

3. Складання порівняльної таблиці «Соціальні ризики для здоров'я в найближчому оточенні підлітків» (за розробленим початком)

4. Робота у групах

VIII. Підбиття підсумків уроку

Рефлексія. Колективне складання висновків

Позитивні стосунки з батьками або іншими дорослими, сприятлива та дружня атмосфера, активна участь у громадському житті допоможуть утримати підлітків від небезпечної поведінки.

IX. Домашнє завдання

Вивчити § 24 підручника.

Дата ___/___/___

Тема. Хвороби цивілізації. Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації»

Мета: поглиблювати знання учнів про «хвороби цивілізації», ознайомити із соціальними чинниками ризику їх виникнення та поширення; розвивати життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю; виховувати мотиваційні основи збереження і зміцнення здоров'я.

Обладнання: ілюстративний матеріал, аркуші паперу А3, А5, схема «Асоціативний куш», кольорові журнали, ножиці, клей, олівці, інформаційно-довідкові картки для роботи груп.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

В арабських країнах під час зустрічі люди схрещують руки на грудях. Привітаймося по-арабськи!

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання Гра «Ти мені — я тобі»

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

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Тестування

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

1. Відкритий мікрофон

— Миколай Михайлович Амосов говорив: «Здоров'я населення, як дзеркало, відображає обличчя суспільства». Що ви думаєте з цього приводу?

2. Очікування

◆ Чого ви очікуєте від роботи за оголошеною темою уроку? Отже, завдання уроку визначилися вашими очікуваннями.

V. Актуалізація життєвого досвіду учнів

Рольова гра «Запитання підліткам ставить...»

1) **Лікар-дерматолог:** «Чи пов'яжете ви проблеми зі шкірою із браком перебування на свіжому повітрі, просиджуванням тривалий час за телевизором і комп'ютером?»

2) **Фітнес-тренер:** «Я бачу щодня на вулицях велику кількість підлітків, хворих на ожиріння. У спортивному залі картина зовсім інша... Поясніть, чому ви часом несерйозно сприймаєте цю проблему».

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Глосарій. Робота з термінами

Дати визначення термінів «цивілізація» та «хвороби цивілізації». Пояснити їх.

2. Бесіда (ілюстративний супровід)

Галузі промисловості та науково-технічний прогрес не тільки принесли користь у наше суспільство, але й шкоду у вигляді хвороб. Гіподинамія, ослаблення зору, гіпертонія, цукровий діабет, інфаркт міокарда, бронхіальна астма, неврози, психічні розлади, алергія, серцево-судинні, інфекційні хвороби набули такого широкого розповсюдження, що змусили весь світ шукати причини. Серед неінфекційних захворювань на першому місці — ожиріння. Поширюється астенопія — ослаблення зору, що виникає під час зорової роботи, комп'ютерний зоровий синдром. Останнім часом ми дуже часто стискаємося з алергією.

3. Незакінчене речення

Ученими доведено, що первісна людина не хворіла на ожиріння. Як ви вважаєте, чому? Відповідь дайте, продовжуючи речення: «Первісні люди не знали, що таке ожиріння тому, що...»

4. Інформаційне повідомлення «Алкоголізм і тютюнопаління як хвороби цивілізації»

4. Асоціативний куц до поняття «Причини хвороб цивілізації»

Одна з причин хвороб цивілізації — це малорухливість. Які ще фактори підвищують ризик поширення захворювань, що пов'язані із негативним впливом науково-технічного прогресу на здоров'я людини?

5. Оздоровлювальна вправа. Офтальмотренаж (гімнастика для очей)

Міцно примружте очі на 3-5 секунд, далі потримайте очі розплющеними 3-5 секунд. Повторіть 7 разів. Ця вправа зміцнює м'язи повік, покращує кровообіг.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

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

2. Робота у групах. Соціальні чинники «хвороб цивілізації»

1-ша група «ЗМІ»: створити антирекламу «Роби так — і отримай цивілізаційний «подарунок».

2-га група «Лектори»: підготувати інформаційне повідомлення «Соціальні чинники «хвороб цивілізації».

3-тя група «Дизайнери»: виготовити колаж «Профілактика «хвороб цивілізації»;

4-та група «Прес-служба»: розробити пам'ятку «Профілактика «хвороб цивілізації».

3. «Аукціон ідей». Профілактика «хвороб цивілізації»

Учні пропонують варіанти профілактичних заходів: більше рухатися, чергувати розумову та фізичну роботу, більше гуляти на свіжому повітрі тощо.

VIII. Підбиття підсумків уроку

Вправа «Питання в кубі»

Учитель передає одному з учнів кубик, на гранях якого записано запитання.

Учень обирає питання, на яке йому хотілося б відповісти, показує цю грань куба іншим і відповідає. Потім кидає кубик будь-кому з однокласників.

IX. Домашнє завдання

Вивчити § 25 підручника.

Дата ___/___/___

Тема. Профілактика захворювань, що набули соціального значення.

Наслідки вживання наркотиків. Міфи і факти про наркотики

Мета: ознайомити із профілактичними заходами щодо виникнення захворювань, що набули соціального значення; вчити розпізнавати міфи про наркотики, на прикладі фактів про наркотики дати уявлення про наслідки їх уживання; розвивати навички мотивації успіху та тренування волі; виховувати потребу у визначенні пріоритетів у разі вибору життєвих цілей та програм.

Обладнання: ілюстративний матеріал, мультимедійне обладнання та презентація, набори геометричних фігур (червоні, жовті, зелені).

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

I. Привітання, створення позитивного настрою

В Індії люди на знак вітання руки складають разом і шанобливо притискають їх до грудей. Привітаймося по-індійськи!

2. Вправа «Знайомство»

Кожному учневі потрібно закінчити речення: «Не хочу хвалитися, але я...» (назвати декілька рис характеру, якими можна пишатися).

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

1. Робота за індивідуальними картками

Дати відповіді на запитання.

- ◆ Які потреби і бажання підлітків використовують у рекламі?
- ◆ Як саме рекламні стратегії можуть «тиснути» на вибір і рішення людини?
- ◆ Чи однаковими є бажання виробника тютюнових виробів і споживача їх реклами?

2. Вікторина «Що ти знаєш про «хвороби цивілізації»

Учні «ланцюжком» проголошують твердження щодо глобальних проблем збереження здоров'я людини; наводять приклади з художніх творів, кінофільмів, власного життєвого досвіду чи спостережень тощо.

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Вправа «Запитання підліткам ставить...»

1) **Уїлл Роджерс**, американський актор-комік, журналіст: «Якби рекламодавці витрачали на поліпшення своєї продукції ті гроші, які вони витрачають на рекламу, їх продукція не потребувала б реклами. А ви що думаєте з цього приводу?»

2) **Джордж Мур**, англійський філософ: «Своїм здоров'ям і довголіттям я зобов'язаний тому, що жодного разу не доторкнувся ні до сигарети, ні до чарки... А на які жертви здатні ви, сучасні підлітки, заради власного здоров'я і довголіття?»

IV. Мотивація навчальної діяльності

Епіграф уроку

Комусь потрібні наркотики, комусь алкоголь. А мені і музики вистачає...

Статус у соціальній мережі підлітка, що захоплюється музикою.

♦ Що хотів донести до інших ваш одноліток, коли обрав такий статус?

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

Займи позицію «Так», «Ні»

«Наркоманія — це хвороба дурнів і слабаків. Я не такий (така) і ніколи не стану залежним (залежною) від наркотиків. Моя сила волі, друзі, характер є тому підтвердженням». Учитель дає провокативні коментарі відповідям учнів, щоб вони мали можливість замислитися: чи буде так тривати постійно, чи у всіх друзях можна бути впевненим, чи не забракне сили волі в потрібний момент?

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Проблемне запитання

• Чому певні проблеми, захворювання набувають соціального значення?

2. Наслідки вживання наркотиків (за слайдами мультимедійної презентації або ілюстративним матеріалом)

3. Робота за підручником (у парах). Міфи і факти про наркотики

4. Оздоровлювальна вправа «Розслаблення і дихання»

Заплющте очі. Зробіть так, щоб кожна частина вашого тіла була абсолютно розслабленою, від голови — до п'ят. Виконайте дихальну вправу:

- вдихніть повільно і глибоко через ніс (10 секунд);
- затамуйте дихання (3 секунд);
- повільно і повністю видихніть через рот при посиленні черевного м'яза (13 секунд).

Вправу виконують 3-5 разів.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Вправа «Творча уява» (ілюстративний супровід)

Назвіть образні ознаки соціально значимого захворювання на ілюстраціях. Із чим асоціюються інші зображення? Поясніть свою думку. *(Наприклад: червиве яблуко, зів'яла квітка, кактус тощо)*

2. 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.

VIII. Підбиття підсумків уроку

Приєм «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. Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів на уроці

IX. Домашнє завдання

Вивчити § 26 підручника.

Дата ___/___/___

**Тема. Наркотична залежність. Ознаки й механізми виникнення залежності
Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з поширенням
наркотиків. Протидія залученню до вживання наркотиків**

Мета: поглиблювати знання учнів про наркотичну залежність, ознаки і механізми її виникнення; ознайомити зі змістом статей Кримінального кодексу України про відповідальність за злочини, пов'язані зі зберіганням та поширенням наркотиків; сприяти формуванню навичок розпізнавання психологічних прийомів залучення до вживання наркотиків; розвивати вміння відмовлятися від пропозиції вжити наркотики, навички поведінки в умовах тиску, погроз; виховувати потребу в самоконтролі.

Обладнання: індивідуальні картки контролю, ілюстративний матеріал, кольорові журнали, ножиці, папір формату А3 (3 шт.), А6 (за кількістю учнів), олівці, клей, таблиці-схеми «Типи наркотичної залежності», «Засоби впливу на залежних осіб», секундомір.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

Представники одного з народів у Китаї під час зустрічі самі собі тиснуть руку. Привітаймося за їхнім звичаєм!

II. Перевірка виконання учнями домашнього

Завдання. Робота за індивідуальними картками (за варіантами)

III. Перевірка раніше засвоєних знань

1. Рольова гра «Запитання підліткам ставить...»

1) Макколей Калкін, виконавець головної ролі в кінострічці «Один удома»: *«Я витрачав на наркотики близько 60 тисяч доларів на місяць. Тепер «підсів» на алкоголь і сигарети, виходило майже 60 цигарок на добу. Я вважаю, що маю право як завгодно розпоряджатися грошима, які сам заробив. У мене їх ще достатньо, щоб у разі бажання позбутися всіх своїх залежностей. За що мене засуджують прибічники здорового способу життя, не розумію...»*

2) Лоліта Мілявська, співачка: *«Кокаїн згубив мою ненароджену дитину... Я зруйнувала шлюб... Та наркотики змінили моє життя: тепер я можу допомагати наркозалежним людям зі знанням справи. Якої ви думки з цього приводу?»*

IV. Мотивація навчальної діяльності учнів.

Рольова гра «Журналіст у гостях у «зірки», що вживала наркотики»

(Додаток 39)

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

Мозковий штурм

- ◆ Назвіть основні причини вживання наркотичних речовин підлітками.
- ◆ Чи завжди можна пояснити негативні вчинки підлітків проблемами «перехідного віку»?

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Типи наркотичної залежності (за таблицею, ілюстраціями)

Розвиваючись, залежність послідовно проходить кілька стадій — соціальну, психологічну, фізіологічну.

Соціальна залежність — коли людина ще не почала вживати наркотичні речовини, але потрапила в середовище тих, хто їх уживає.

Психологічна залежність — на цій стадії змінюється поведінка людини. Вона починає вживати наркотичні речовини з метою відчуття певних емоцій.

Фізіологічна залежність — організм залучає наркотики у процес обміну речовин. Це непереборна фізична потреба, яка виникає в результаті вживання наркотиків.

2. Юридична консультація

Група «юристів», що заздалегідь «озброїлася» відповідними матеріалами, відповідає на запитання, які цікавлять учнів із теми «Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з поширенням наркотиків».

2.1. Аналіз міжнародного законодавства в галузі боротьби з нелегальним обігом наркотиків та їх уживанням.

2.2. Стратегія державної політики в Україні щодо наркотиків (аналіз змісту окремих витягів).

3. Оздоровлювальна вправа. Руханка «Я — це мій голос»

Уявіть, що ви перетворилися на власний голос і робите шлях від вашої телефонної трубки через супутник зв'язку в телефонну трубку вашого друга, що перебуває на протилежному кінці планети. Покажіть «голосову подорож» за допомогою рухів.

4. Колективна робота. Протидія залученню до вживання наркотиків

Розставте за «шкалою пріоритетності» чинники впливу на алко- та наркозалежних осіб, від менш дієвого, до найефективнішого. (Сім'я; друзі; трудовий колектив; соціально-економічні фактори; ЗМІ; держава; цінності і вимоги суспільства; реабілітаційні програми; генетична спадковість; релігія)

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Робота за підручником (у парах)

За матеріалами підручника учні складають опорний конспект із теми, яку вивчають на уроці. Працюючи в парах, здійснюють консультування одне одного, коментують тощо.

2. Створення антитютюнової, антиалкогольної, антинаркотичної реклами (ілюстративний супровід)

4. Практична робота. Відпрацювання навичок відмови від пропозиції вжити наркотик

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Прийом «Моя теза»

На аркушах паперу запишіть одним реченням головну ідею теми уроку. Об'єднайтеся у пари і за 45 секунд спробуйте переконати партнера, що саме ваша теза важливіша за інші. На таких самих умовах переконайте іншу пару у важливості вже спільної тези. Об'єднана «четвірка» переконує іншу, доки половина

класу не обере свого речника, який від імені групи, що становить 1/2 загальної кількості учнів у класі, захищатиме спільно вибрану тезу, сперечаючись із речником іншої команди. На промову кожного речника відведено 2 хв і так само на завершальні дебати. Речник, який буде більш переконливим, оголошує тезу своєї команди головною в підсумку уроку.

IX. Домашнє завдання

Вивчити § 27 підручника.

Дата ___/___/___

Тема. Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі ВІЛ/СНІД і права людини. Причини і наслідки стигматизації і дискримінації.

Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції

Мета: систематизувати знання учнів про особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі, ознайомити з причинами і наслідками стигматизації і дискримінації, положеннями законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції; розвивати навички оцінки ризиків ВІЛ-інфікування в різних ситуаціях, уміння розрізняти прояви дискримінації, зокрема щодо ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД людей; виховувати впевненість у поведінкових реакціях, негативне ставлення до виявів стигми і дискримінації людей, які живуть із ВІЛ.

Обладнання: ілюстративний матеріал, свічка з рожевою стрічкою, стрічки тканини завдовжки 70 см — 1 м (6 шт., темного кольору), папір формату А3 (3 шт.), олівці, клей, ножиці, кольорові журнали, мультимедійне обладнання та презентація, музичний супровід (І. Дубцова, В. Романченко «Живи»).

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання

Мешканці Тибету (регіон у Китаї) під час зустрічі знімають головний убір правою рукою, а ліву руку закладають за вухо і висовують язик. Привітайтеся по-тибетськи!

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання 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.

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Мозковий штурм

Сформулюйте відмінності між ВІЛ та СНІДом.

IV. Мотивація навчальної діяльності учнів.

Вправа «Біла ворона»

Учитель пропонує одному з учнів на деякий час стати не таким, як усі. Для цього йому треба робити усе протилежне тому, що робить група. Група повторює рухи ведучого, наприклад, група підіймає руки, а «біла ворона» — ні. Всі по-

сміхаються, а «біла ворона» — насуплюється тощо. Невдовзі ведучий говорить: «Це важко — бути не таким, як усі. Хто йому буде допомагати?» Так з'являються більше «білих ворон». Коли до «білої ворони» приєднується більшість, вправа закінчується.

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Вправа «Ланцюжок»

Учні по черзі називають по одній рисі толерантної людини.

♦ Чому потрібно поважати інших?

2. Вступне слово вчителя

— Люди можуть бути безпорадними і немічними, перебувати у стані страху, суму, розгубленості. Зазвичай вони потребують піклування та співчуття. Співчувати та співпереживати здатні чуйні, милосердні люди.

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Довідкове бюро. Хронологія фактів про ВІЛ-інфекцію та СНІД

2. Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі

3. Проблемне запитання

♦ Чи м пояснюється ставлення здорових людей до ВІЛ-позитивних та хворих на СНІД?

4. Глосарій. Робота з термінами

5. Колективне складання схеми «Причини стигматизації і дискримінації»

6. Оздоровлювальна вправа. «Гра з улюбленими м'ячами»

Підніміться, відведіть руки у сторони долонями догори та уявіть, що в кожній руці лежить м'яч. Нахиліть підборіддя до грудей. Вдихніть, проведіть плавну лінію у вигляді арки від однієї руки до іншої. Видихніть, трохи нахиліться вперед, долоні донизу, голову в початкове положення. Повторіть в інший бік.

7. Робота за підручником (у парах)

За матеріалами підручника учні складають опорний конспект «Наслідки стигматизації і дискримінації».

8. Юридична консультація

Група «юристів», що заздалегідь «озброїлася» відповідними матеріалами, відповідає на запитання, які цікавлять учнів з виучуваної теми («Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції»).

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Робота у групах. Розробка проєктів «Протидія стигматизації і дискримінації ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД»

Учні об'єднуються у три групи. Завдання: розробити проєкти, що містили б відповіді на запитання ...

1-ша група «Я» — «Як можу Я протидіяти стигматизації і дискримінації ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД людей?»;

2-га група «МИ» — «Що МИ можемо зробити для зниження поширення ВІЛ-інфекції у світі?»;

3-тя група «РАЗОМ» — «Що під силу людям, які об'єднуються РАЗОМ, у боротьбі з ВІЛ-інфекцією та СНІДом?».

Інструктаж супроводжується переглядом відповідного ілюстративного матеріалу.

2. Психодраматична вправа «Що він відчуває?»

2.7. Обговорення почуттів та відчуттів кожного учня.

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. «Свічка пам'яті» (під музичний супровід)

Учитель запалює свічку, перев'язану рожевою стрічкою, під звучання пісні «Живи» (автор слів і композитор Ірина Дубцова, виконавці І. Дубцова, Віктор Романченко), передає по колу учням.

2. Рефлексія. «Незакінчене речення»

• Я відчув (відчула)... Я зрозумів (зрозуміла)... Із цього часу я...

IX. Домашнє завдання

Вивчити § 28 підручника.

Дата ___/___/___

Тема. ВІЛ/СНІД і права людини. Причини і наслідки стигматизації і дискримінації. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції

Мета: сформувати в школярів поняття про те, як наркоманія пов'язана з ВІЛ-інфікуванням.

Обладнання фотографії й плакати, які дають змогу показати зв'язок наркоманії з ВІЛ-інфікуванням.

Терміни та поняття: ВІЛ-інфікування, наркоманія,

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний етап

II. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

Обговорення проблемної ситуації

«У компанії тобі запропонували спробувати наркотик ін'єкційним шляхом, сказавши, що це безпечно, оскільки всі віруси в шприці швидко гинуть. Як ви думаєте, чи варто вірити на слово?»

III. Вивчення нового матеріалу

Розповідь учителя з елементами бесіди

1. Епідемія ВІЛ і наркотики

Починаючи з 1995 року, Україна переживає епідемію ВІЛ-інфекції. **Епідемія** — це масове поширення інфекційної хвороби, що значно перевищує звичайний рівень захворюваності в певній місцевості. Існує наука епідеміологія, яка вивчає причини виникнення й об'єктивні закономірності розповсюдження інфекційних хвороб та розробляє заходи боротьби з епідеміями. Вона дає змогу прогнозувати, як будуть розвиватися епідемії й кого, вони найімовірніше вразять. Епідеміологи вивчають також епідемію СНІДу. Характерною рисою поширення ВІЛ-інфікування серед молоді в Україні є те, що основний шлях інфікування

в державі — ін'єкційний. Він пов'язаний із використанням наркотичних речовин. Можна сказати, що СНІД прийшов в Україну разом із наркотиками. На жаль, сьогодні Україна посідає одне з перших місць у Європі за кількістю ВІЛ-інфікованої молоді віком від 15 до 24 років.

Отже, ВІЛ і наркотики тісно пов'язані між собою. Ін'єкційні наркотики — головний шлях розповсюдження ВІЛ в Україні, і боротися з ними треба одночасно. Епідеміологи користаються висловом «групи ризику». Наприклад, курці — це група ризику розвитку раку легенів, а наркомани — група ризику зараження ВІЛ.

Якщо підліток хоче бути здоровим, то мусить знати про те, якому ризику він підлягає, приймаючи рішення, пов'язані з особистим здоров'ям. Дозволяючи увійти у своє життя наркотикам, він дозволяє увійти в нього й ВІЛ.

2. Деякі характеристики ВІЛ

Нагадаємо, що ВІЛ — це вірус імунодефіциту людини, який розмножується в клітинах крові. У навколишньому середовищі він швидко руйнується, а от у крові може жити досить довго. Цей вірус може потрапляти від хворої людини до здорової по-різному:

- при потраплянні інфікованої крові в кровоносну систему людини;
- використанні нестерильного інструмента;
- переливанні інфікованої крові або пересадці органів і тканин;
- від інфікованої матері до дитини (під час вагітності, пологів, а також під час грудного вигодовування);
- статевим шляхом.

Одним із головних шляхів передачі вірусу серед молоді України є використання нестерильного інструмента, тобто шприца, яким вводять наркотик одразу кільком людям.

Особливий інтерес становить термін життя ВІЛ усередині шприца або порожнистої голки. Учені з'ясували, що на нього впливає ціла низка факторів, зокрема кількість крові в голці, кількість вірусу в крові, температура навколишнього середовища. Але слід неодмінно зважати на те, що якийсь час вірус буде жити в шприці!

Основний шлях ВІЛ-інфікування серед молоді в Україні пов'язаний з уживанням наркотичних речовин. Окрім усіх інших нещасть, які приносять наркотики, є ще одне — це реальна небезпека заразитися й захворіти на СНІД.

IV. Узагальнення, систематизація й контроль знань

Робота із зошитом

Виконання завдань робочого зошита, с 59-60.

Робота з підручником

Учні читають текст параграфа й відповідають на запитання вчителя.

V. Домашнє завдання.

Вивчити § 29 підручника.

Дата ___/___/___

**Тема. Туберкульоз: умови інфікування і розвитку, ознаки захворювання.
Заходи профілактики на державному і особистому рівнях**

Мета: ознайомити з ознаками, умовами інфікування і розвитку туберкульозу, формами протікання захворювання; сформулювати уявлення про протитуберкульозні заходи на державному й особистому рівнях; розвивати навички узагальнення знань, аналізу та порівняння; виховувати ціннісне ставлення до життя і здоров'я.

Обладнання: зображення річки, стікери у формі човників (за кількістю учнів), картки контролю знань, мультимедійне обладнання та презентація, ілюстративний матеріал, пластикові стаканчики з водою (за кількістю учнів), оклянка із розчином крохмалю (1 шт.), таця, розчин йоду, піпетка, паперові ромашки (за кількістю учнів).

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

В Італії під час зустрічі люди одне одному говорять: «Чао!». Привітаймося по-італійськи!

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

1. Вправа «Згоден чи ні?»

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

- СНІД — це інфекційне захворювання. *(Так)*
- ВІЛ-позитивні люди є носіями інфекції. *(Так)*
- ВІЛ насамперед руйнує серцево-судинну систему організму людини. *(Ні)*
- Пропаганда здорового способу життя — один із профілактичних заходів у боротьбі зі СНІДом. *(Так)*
- ВІЛ поширюється через укуси комах. *(Ні)*
- ВІЛ міститься у слинах крові. *(Так)*

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Робота за картками (за варіантами)

- 1) Які права мають ВІЛ-інфіковані та хворі на СНІД люди?
- 2) Які обов'язки мають ВІЛ-інфіковані та хворі на СНІД люди?

IV. Мотивація навчальної діяльності учнів

Вправа «Очікування»

Запишіть на стікерах-човниках те питання з теми уроку (записана на дошці), яке вас найбільше турбує. Озвучте його і прикріпіть свого «човника» на лівому березі річки Надії.

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

Захворюваність на туберкульоз та смертність від нього в Україні залишається на рівні, що визначає його як епідемію. Щороку від туберкульозу вмирають близько 10 тис. наших співвітчизників.

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. «Довідкове бюро» (ілюстративний супровід)

Туберкульоз (синоніми — сухоти, бугорчатка) з'явився не в наші дні, а відомий із давніх часів. Про це свідчать археологічні розкопки: в кісткових останках людей кам'яного віку і в муміях Єгипту були помічені зміни туберкульозного характеру. Класичні описи туберкульозу легенів були зроблені Гіппократом у IV ст. до н. е. і Абу Алі Ібн Сіною (Авіценною) в X ст. н. е. Однак тільки в кінці XIX століття було виявлено, що це захворювання спричинене мікроскопічними бактеріями. Німецький лікар Роберт Кох 24 березня 1882 року зробив доповідь про те, що знайшов мікобактерії, цього захворювання. Пізніше ці частинки були названі бацилами, або паличками Коха, а день 24 березня є Всесвітнім днем боротьби з туберкульозом.

2. Міні-лекція «Умови інфікування і розвитку хвороби» (ілюстративний супровід)

3. Проблемне запитання

◆ Що, на вашу думку, мікобактерії потрібно в організмі людини для «комфортного перебування» і розмноження?

4. Дослід «Поширення туберкульозної інфекції»

5. Оздоровлювальна вправа. Гімнастика для очей

Переміщуйте погляд у різні напрямки. Намагайтеся роздивлятися предмети навколо вас. Ця вправа зміцнює м'язи очей.

6. Робота за підручником (у парах). Ознаки захворювання

За появи цих ознак потрібно одразу ж звернутися до лікаря-педіатра, який після додаткових обстежень та підтвердження діагнозу направить до фтизіатра. Це спеціаліст, який лікує туберкульоз.

7. Інформаційне повідомлення «Заходи профілактики на державному і особистому рівнях» (ілюстративний та презентаційний супровід)

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

Учитель складає завдання, беручи до уваги те, на яких питаннях вивчених тем слід їх побудувати. Можна обрати різні форми узагальнення: тестування, самостійна робота, усний залік тощо.

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Рефлексія

◆ Чи справдилися ваші очікування?

◆ Чи вірите ви в те, що, доклавши власних зусиль, зможете убезпечити себе від цієї інфекції? • -

◆ Якщо так, то перемістіть свої «човники» до правого берега Надії.

2. Вручення символу (ромашки)

Символ боротьби з туберкульозом — ромашка, яка є символом чистого дихання легенів. Ви отримуєте її як знак небайдужості, спонукання до дій проти поширення туберкульозу у світі.

IX. Домашнє завдання

Вивчити § 30 підручника.

Дата ___/___/___

Тема. Підсумковий урок за розділом "Соціальна складова здоров'я"

Мета: повторити та узагальнити засвоєння основних понять; систематизувати теоретичні положення та провідні ідеї предмета; продовжити розвивати логічне мислення, пізнавальну активність; продовжувати виховувати бажання берегти своє здоров'я.

Тип уроку: урок узагальнення знань.

Обладнання: завдання на картках.

Хід уроку

I. Організаційний етап

Завдання

1. Якщо ви хочете попросити в сусіда по парті лінійку, то яку фразу слід обрати, аби її отримати?

А «Швидко дай мені лінійку»

Б «Дай мені лінійку, не будь жадною!»

В «Позич мені, будь ласка, свою лінійку, якщо вона тобі зараз не потрібна»

Г «Ану дай мені лінійку»

2. Конфлікти виникають тому, що:

А у людей можуть бути протилежні цілі, інтереси, позиції або погляди

Б люди ніколи не можуть домовитися між собою

В усі люди не розуміють одне одного

Г усі люди дуже нетерплячі

3. ВІЛ — це:

А синдром набутого імунodefіциту

Б інфікована людина

В бактерія СНІД

Г вірус імунodefіциту людини

4. Яка поведінка буде безпечною, якщо біля будинку вас зустріла група підлітків, які запропонували вам піти в підвал сусіднього будинку, бо там є дещо цікаве?

А ввічливо відмовитися, пояснивши, що вас чекають батьки

Б посваритися, а можливо, і побитися з ними

В покликати свого друга і піти удвох

Г піти з ними

5. Які наші якості НЕ приваблюють інших людей?

А чесність **Б** порядність **В** доброзичливість **Г** командирський тон і диктаторські риси

6. Які вислови свідчать про те, що між людьми склалися дружні стосунки?

А «Не чіпляйтеся до мене із запитаннями»

Б «Я хотів би знати вашу думку»

В «Мені все одно, що ви думаєте»

Г «Це ваші проблеми»

7.Яка поведінка буде небезпечною, коли ви повертаєтеся додому і знаходитеся самі в під'їзді?

А якщо на сходовому майданчику, куди ви прямуєте, перебувають підозрілі люди, краще піднятися вище або спуститися за допомогою ліфта
Б заходити в ліфт, якщо там знаходиться незнайома людина, що не викликає довіри

В не звертати уваги на незнайомих людей у під'їзді

Г стояти занадто довго перед дверима й шукати ключа

8.Які стосунки притаманні безпечній компанії?

А у компанії вживають алкоголь, лаються, втягують вас у бійки

Б у компанії вам заважають навчатися

В члени групи курять і вживають алкоголь

Г у компанії всі ставляться одне до одного доброзичливо

9.Що сприяє спілкуванню?

А бесіда, під час якої ви активно цікавитесь співрозмовником та його поглядами

Б бесіда, під час якої ви говорите тільки про себе та свої погляди, не слухаючи співрозмовника

В бесіда про те, що цікавить тільки вас

Г недоброзичливе ставлення до співрозмовника

10.Дискримінація — це:

А забезпечення рівних соціальних, політичних чи економічних прав різним соціальним групам

Б будь-яка форма негативного ставлення до окремих осіб чи груп, позбавлення їх певних соціальних, політичних чи економічних прав, переслідування за національну, релігійну чи політичну приналежність

В заохочення людей певної національності або певного світогляду

Г форма позитивного ставлення до окремих осіб чи груп

11.Продавці наркотиків є:

А людьми, які завжди кажуть правду

Б аморальними людьми, які наживаються на чужому горі

В людьми, які зважають на ваші інтереси

Г звичайними торговцями

12.Наркотична залежність:

А легко лікується

Б довго виникає, але легко лікується

В легко виникає, але довго лікується

Г ніколи не виникає.