

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

Конспекти уроків

Основи здоров'я

8 клас



Вчитель Голянич Н. І.

Зміст

Урок №1.	На порозі дорослого життя. Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість	2
Урок №2.	Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі	4
Урок №3.	Класифікація надзвичайних ситуацій. Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях	6
Урок №4.	Основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях	11
Урок №5.	Перша допомога при надзвичайних ситуаціях	13
Урок №6.	Визначення стану потерпілого. Алгоритм рятування людей під час пожежі	15
Урок №7.	Поняття про оздоровчі системи. Складові оздоровчих систем ...	18
Урок №8.	Фізичні якості людини. Вплив фізичної активності на здоров'я ...	21
Урок №9.	Традиційні і сучасні системи харчування. Вибір харчових продуктів	24
Урок №10.	Дієтичне харчування. Негативні наслідки незбалансованого харчування. Харчові добавки	27
Урок №11.	Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях	31
Урок №12.	Узагальнення знань за розділами «Здоров'я людини», «Фізична складова здоров'я».....	34
Урок №13.	Становлення особистості. Біосоціальний характер особистості. Розвиток особистості. Формування самосвідомості в підлітковому віці	38
Урок №14.	Складові духовного розвитку особистості. Моральний розвиток особистості. Формування системи цінностей. Піраміда потреб. Планування майбутнього	43
Урок №15.	Краса і здоров'я. Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я	46
Урок №16.	Уміння вчитися. Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення	49
Урок №17.	Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги	51
Урок №18.	Узагальнення знань за розділом «Психічна і духовна складові здоров'я».....	55

Дата ___/___/___

Тема. На порозі дорослого життя. Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість

Мета: формувати поняття про фізіологічну, психологічну, соціальну зрілість; виховувати активну позицію в навчальній діяльності та повсякденному житті.

Обладнання: ілюстративний матеріал, схема «Складові зрілості».

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

II. Активізація чуттєвого досвіду, опорних знань учнів

- Про кого й у який час було зроблено таке зауваження: «Коли я був маленьким хлопчиком, нас учили шанувати і поважати старших, але сьогодні молодь думає, що вони найрозумніші, і не терплять жодних обмежень»?

Понад 3000 років тому так висловлювався Гесід, античний поет.

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

— Як знання про особливості вікових періодів можуть допомогти (або нашкодити) людині?

У процесі свого індивідуального розвитку кожна людина проходить певні етапи, кожний із яких відзначається своїми особливостями й відіграє в нашому житті певну роль. Знання про це допомагають долати труднощі, які виникають у кожному з життєвих періодів людини.

IV. Повідомлення учням теми, мети та завдань уроку

1. Слухання уривка притчі «Олівець». Початок

Перш ніж покласти олівець до коробки, майстер відклав його вбік.

— Є п'ять речей, які ти повинен знати, — сказав він олівцю, — перш ніж я відправлю тебе в світ. Завжди пам'ятай про них і ніколи не забувай, і тоді ти станеш кращим олівцем, яким тільки можеш бути...

— Продовження почуєте наприкінці уроку.

2. Вправа «Мозковий штурм»

— Прочитайте тему уроку, що записана на дошці. Сформулюйте мету і завдання.

— Чому притчу такого змісту обрано для нашого сьогоднішнього уроку?

V. Осмислення учнями знань

1. Поняття «зрілість людини» та її складові



VI. Узагальнення та систематизація знань

1. Робота в групах (3). Складання схеми «Ознаки зрілості».

— Складіть перелік ознак, за якими можна констатувати ...

I група — ... фізіологічну зрілість людини,

II група — ... психологічну зрілість людини,

III група — ... соціальну зрілість людини.

1.1. Презентація роботи груп. Складання спільної схеми «Ознаки зрілості»

2. Практична робота. Самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя

2.1. Вправа «Мої переваги, мої недоліки» (за індивідуальними картками).

— Заповніть таблицю, враховуючи свої переваги і недоліки, запишіть можливості, які є у вас завдяки вашим чеснотам, і ті обмеження, які випливають із ваших недоліків.

Картка для вправи «мої переваги, мої недоліки»

Мої переваги:

1	2	3
---	---	---

Мої недоліки:

1	2	3
---	---	---

Мої можливості:

1	2	3
---	---	---

Обмеження:

1	2	3
---	---	---

5. Слухання та обговорення притчі «Олівець». Закінчення

...Перше — ти зможеш зробити багато великих речей, але лише в тому випадку, якщо ти дозволиш комусь тримати тебе у своїй руці.

Друге — ти будеш переживати хворобливе обточування час від часу, але

це буде необхідним, щоб стати кращим олівцем.

Третє — ти будеш здатний виправляти помилки, які допускаєш.

Четверте — твоя найбільш важлива частина буде завжди перебуватиме всередині тебе.

А головне: де б тебе не використовували, скільки б ти не витратив сил, продовжуй писати.

— Зробіть висновки зі змісту прослуханої притчі. Пов'яжіть їх із темою уроку.

VII. Підбиття підсумків уроку

1. Рефлексія (музичний супровід, пісня «Доросле життя»)

— Хто з вас вважає себе соціально зрілою людиною повністю, а хто — частково?

— Наскільки важливою є тема цього уроку для вашого подальшого розвитку?

VIII. Домашнє завдання

Опрацювати матеріал підручника §1.

Дата ___/___/___

Тема. Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі

Мета: формувати поняття про соціальні ролі, життєві навички; розвивати навички аналізу, систематизації, виховувати активну позицію в навчальній діяльності та повсякденному житті.

Обладнання: папір А4, картки для вправи «Мої гідності, мої недоліки» (за кільк. учнів), картки з написами «людина — природа», «людина — техніка», «людина — людина», «людина — знакова система», «людина — художній образ».

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Фронтальне опитування

— Дайте коротку характеристику підліткового віку.

— Порівняйте підлітковий вік із молодшим шкільним, назвавши основні відмінності й новоутворення.

— Який вік мають на увазі, коли говорять «На порозі дорослого життя»?

— Коли підлітка вважають соціально (фізично, психологічно...) зрілою людиною?

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Змалку ви дізнаєтесь про правила поведінки в суспільстві, навчаєтесь відповідально ставитися до обов'язків.

IV. Повідомлення учням теми, мети та завдань уроку

V. Осмислення учнями знань

1. Поняття «соціальна роль» та «життєві навички»

Соціальна роль — це спосіб поведінки, який відповідає прийнятним у суспільстві нормам, залежить від соціального статусу людини і засвоюється в процесі соціалізації.

Життєві навички — це здатність до адаптації, поведінки і подолання труднощів повсякденного життя.

Життєві навички, що сприяють здоровому способу життя

Навички	Різноманітність навичок	Результати навчальної діяльності
	Режим праці та відпочинку	<ul style="list-style-type: none"> • вміння чергувати розумову та фізичну активність; • вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку
	Санітарно-гігієнічні навички	<ul style="list-style-type: none"> • навички особистої гігієни; • вміння проводити гігієнічні процедури (доглядати за шкірою, зубами, волоссям тощо)
Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю	Навички ефективного спілкування	<ul style="list-style-type: none"> • вміння слухати; • вміння чітко висловлювати свої думки; • вміння виражати свої почуття; • вміння просити про послугу або допомогу; • володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо); • адекватна реакція на критику
	Навички співчуття	<ul style="list-style-type: none"> • вміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей; • вміння висловити це розуміння; • вміння зважати на почуття інших людей; • вміння допомагати та підтримувати
	Навички розв'язування конфліктів	<ul style="list-style-type: none"> • вміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; • вміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності; • вміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів
	Навички поведінки в умовах тиску, погроза, дискримінації	<ul style="list-style-type: none"> • вміння уникати небезпечних ситуацій і діяти в разі загрози насильства; • вміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин тощо; • вміння розрізняти прояви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД; • навички впевненої поведінки, зокрема застережливих дій щодо ВІЛ/СНІДу
	Навички спільної діяльності та співробітництва	<ul style="list-style-type: none"> • вміння працювати в команді; • вміння адекватно оцінювати свої здібності, свій внесок у спільну діяльність; • вміння визнавати внесок інших у спільну роботу
Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю	Самоусвідомлення та самооцінка	<ul style="list-style-type: none"> • позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив; • вміння реально оцінювати свої здібності та можливості; • адекватна самооцінка; • вміння адекватно сприймати оцінки інших людей
	Навички самоконтролю	<ul style="list-style-type: none"> • вміння правильно виражати свої почуття; • вміння контролювати прояви гніву; • вміння долати тривогу; • вміння переживати невдачі; • вміння раціонально планувати час
	Мотивація успіху та тренування волі	<ul style="list-style-type: none"> • вміння зосереджуватися на досягненні мети; • розвиток наполегливості та працьовитості; • установки на успіх та віра в себе
Аналіз проблем і прийняття рішень	Аналіз проблем і прийняття рішень	<ul style="list-style-type: none"> • вміння визначати суть проблеми та причини її виникнення; • здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми; • вміння передбачити наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей; • вміння оцінювати реальність кожного з варіантів, враховуючи власні можливості та життєві обставини; • здатність обирати оптимальні рішення
	Визначення життєвих цілей та програм	<ul style="list-style-type: none"> • вміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями; • вміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час; • вміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин

VI. Узагальнення та систематизація знань

1. Оздоровлювальна вправа. Руханка «Вставалки-пересідалки»

Виділяють 5 типів професій за сферою діяльності: людина — природа, людина — техніка, людина — людина, людина — знакова система, людина — художній образ.

Учні отримують картки з одним із перерахованих типів професій.

Я називаю професію, а ви змінюєте місця: ті, хто вважає, що ця професія належить до типу професій, аркуш із назвою якої ви тримаєте в руках.

Наприклад, професія «стоматолог» — переміщуються класною кімнатою учні, які отримали картки з написом «людина-людина».

2. Робота за підручником (у парах)

— Знайдіть у тексті й зачитайте інформацію, яка може доповнити ваші знання про соціальні ролі й життєві навички.

VII. Підбиття підсумків уроку

Людина впродовж життя виконує різні соціальні ролі. Щоб успішно виконувати їх, слід набувати і вдосконалювати життєві навички.

VIII. Домашнє завдання

Опрацювати матеріал підручника §2.

Дата ___/___/___

Тема. Класифікація надзвичайних ситуацій. Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях

Мета: формувати поняття про надзвичайні ситуації, їх класифікацію, основні причини та можливі наслідки для життя і здоров'я людини; ознайомити з основними принципами порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях; розвивати навички виконання найпростіших рятувальних робіт; виховувати готовність грамотно діяти в надзвичайних ситуаціях; виховувати свідому відповідальність за вибір своїх дій та прийняті рішення.

Обладнання: ілюстративний матеріал, таблиця «Класифікація надзвичайних ситуацій», друковані ЗМІ з повідомленнями про надзвичайні ситуації, мультимедійне обладнання та презентація.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, встановлення позитивного настрою
2. Створення атмосфери довіри та доброзичливості

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

1. Тестування

1. Складові якої зрілості людини мають на увазі, коли говорять: «Зрілість людини не залежить від віку чи статі»?

- А Фізіологічної;
- Б психологічної;
- В соціальної.

2. Біологічною називають зрілість...

- А фізіологічну;
- Б психологічну;
- В соціальну.

3. Компонентом соціальної зрілості є:

- А завершення біологічного дозрівання;
- Б матеріальна незалежність;
- В емоційна зрілість.

3. Життєві навички — це...

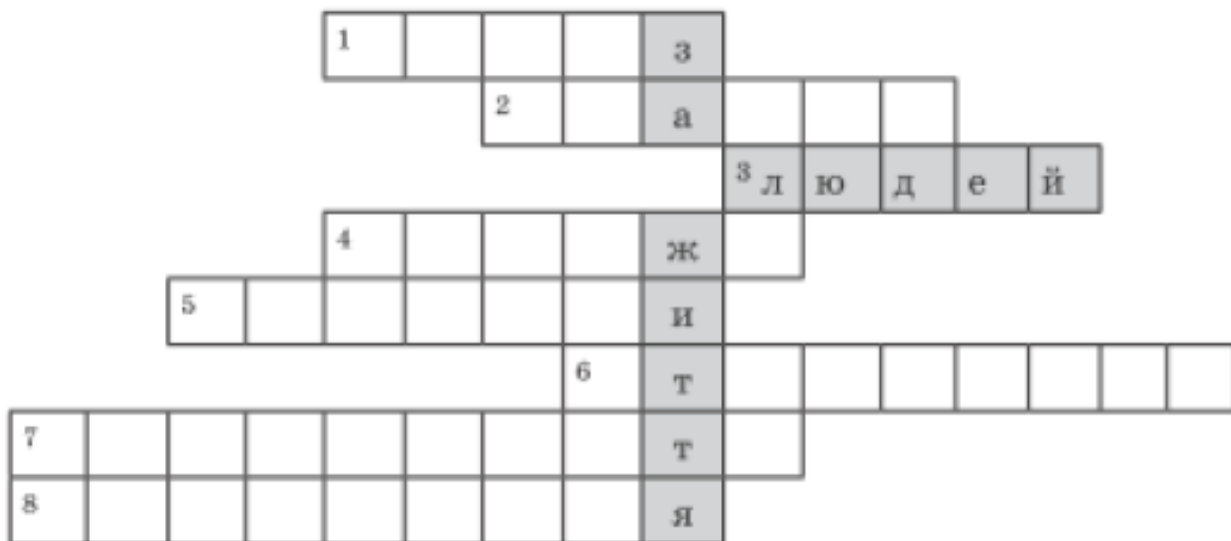
А спосіб поведінки, який відповідає прийнятим у суспільстві нормам, реалізований в очікуваннях оточення і залежить від соціального статусу людини;

Б певні зрушення у фізіологічному розвитку й статевому дозріванні підлітка;

В здатність до адаптації, поведінки і подолання труднощів повсякденного життя.

III. Мотивація навчання учнів і повідомлення теми, мети та завдань уроку

1. Розв'язування кросворда, пов'язаного з темою уроку



1. Однією з причин захворювання великої кількості людей узимку є сильний... (мороз).

2. Наслідком виходу з ладу обладнання на виробництві можуть бути... (аварії).
3. Небезпечні ситуації створюють загрозу життю і здоров'ю... (людей).
4. Майже неможливо загасити торф'яні... (пожежі).
5. Спричинити небезпечну ситуацію може явище... (природи).
6. Під час пожеж шкідливі викиди забруднюють... (атмосферу).
7. Під час надзвичайних ситуацій не можна... (панікувати).
8. Наслідком обледеніння поверхні доріг узимку є... (ожеледиця).

2. Відповіді на запитання

- Що ви знаєте про надзвичайні ситуації? Наведіть приклади.
- Хто з вас може сказати, що ніколи не доведеться застосовувати життєві навички та знання про надзвичайні ситуації?

IV. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Питання до класу

- Які ознаки зрілості людини сприяють виживанню в надзвичайних ситуаціях? Назвіть їх.

V. Вивчення нового матеріалу

1. Слухання уривку притчі «Глиняний глечик». Початок

Хворий лежав на ліжку. Він не міг встати, а справа неймовірно мучила його. У цей час рідні всі пішли у своїх справах. Чоловік так стогнав, що гле-

чик, який стояв на столі, сповнився співчуттям до нього. Але як йому дотягну-

тися до хворого?

«Дайте мені пити...», — тільки й шепотів спраглий. Доклавши неймовірних зусиль, прикотився глечик до ліжка, просто під руку хворого...

— Продовження почуєте в кінці уроку. Що з почутого викликало у вас емо-

ції? Які саме?

2. Поняття «надзвичайна ситуація» Класифікація надзвичайних ситуацій

Надзвичайна ситуація (НС) - порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об'єкті або території, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, великою пожежею, застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвели або можуть призвести до загибелі людей та/або значних матеріальних витрат.

Ознакою надзвичайної ситуації є наявність або загроза загибелі людей та тварин, або значне погіршення умов їхньої життєдіяльності; заподіяння великих економічних збитків, істотне погіршення стану навколишнього

природного середовища.

Відповідно до характеру походження подій, що можуть зумовити виникнення надзвичайних ситуацій на території України, **розрізняють:**

- надзвичайні ситуації техногенного характеру;
- надзвичайні ситуації природного характеру;
- надзвичайні ситуації соціально-політичного характеру, пов'язані з протиправними діями терористичного й антиконституційного спрямування;
- надзвичайні ситуації воєнного характеру, пов'язані з наслідками застосування зброї або засобів масового ураження.

Крім того, відповідно до територіального поширення, обсягів заподіяних або очікуваних економічних збитків кількості людей, які загинули, за класифікаційними ознаками визначають **чотири рівні** надзвичайних ситуацій:

1)	надзвичайна ситуація загальнодержавного рівня	це надзвичайна ситуація, яка розвивається на території двох та більше областей або загрожує транскордонним перенесенням, а також у разі, коли для її ліквідації необхідні матеріали і технічні ресурси в обсягах, що перевищують власні можливості окремої області, але не менше одного відсотка обсягу видатків відповідного бюджету
2)	надзвичайна ситуація регіонального рівня	це надзвичайна ситуація, яка розвивається на території двох або більше адміністративних районів (міст обласного значення) — Автономної Республіки Крим, областей, міст Києва та Севастополя, або загрожує перенесенням на територію суміжної області України, а також у разі, коли для її ліквідації необхідні матеріальні і технічні ресурси в обсягах, що перевищують власні можливості окремого району, але не менше одного відсотка обсягу видатків відповідного бюджету
3)	надзвичайна ситуація місцевого рівня	це надзвичайна ситуація, яка виходить за межі потенційно небезпечного об'єкта, загрожує поширенням самої ситуації або її вторинних наслідків на довкілля, сусідні населені пункти, інженерні споруди, а також у разі, коли для її ліквідації необхідні матеріальні і технічні ресурси в обсягах, що перевищують власні можливості потенційно небезпечного об'єкта, але не менше одного відсотка обсягу видатків відповідного бюджету. До місцевого рівня також належать усі надзвичайні ситуації, які виникають на об'єктах житлово-комунальної сфери та інших, що не входять до затверджених переліків потенційно небезпечних об'єктів
4)	надзвичайна ситуація об'єктного рівня	це надзвичайна ситуація, яка розгортається на території об'єкта або на самому об'єкті і наслідки якої не виходять за межі об'єкта або його санітарно-захисної зони

3. Вправа «Мозковий штурм». Причини виникнення НС в Україні

Учні озвучують власні міркування щодо причин виникнення НС в

Україні, потім учитель демонструє їх перелік на слайді презентації.

4. Міні-лекція «Принципи порятунку та захисту людей під час НС»

Рятувальні служби керуються в роботі такими основними принципами: захищати слід усе населення країни; заходи щодо захисту від НС різного характеру планують і здійснюють відповідно до законодавства; порятунок дітей є одним із першочергових завдань.

Основними способами захисту населення під час НС є: порятунок у захисних спорудах та в простих укриттях; розосередження, евакуація; використання засобів індивідуального захисту; проведення заходів медичного захисту, аварійно-рятувальних робіт у зонах НС.

Евакуація — це організоване вивезення населення з міст у заздалегідь підготовлені прилеглі безпечні місця з метою його розосередження.

VI. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Робота за підручником (у парах). Взаємонавчання та взаємоперевірка

— Поставте одне одному три запитання за змістом прочитаного.

2. Вправа «Плутанина»

— Відтворіть порядок дій у ситуації, переставивши місцями частини тексту.

Дії під час пожежі у вагоні залізничного потягу.

- 1) У ситуації пожежі в потязі треба йти від вогню в перші вагони.
- 2) Якщо це неможливо, то слід йти в кінець потяга, щільно зачиняючи за собою всі двері.
- 3) Зачинити вікна, щоб вітер не роздмухував полум'я.
- 4) Якщо існує загроза для життя, слід облишити спроби врятувати багаж.
- 5) негайно треба сповістити провідників, пасажирів, розбудити сплячих.

Відповідь: 5, 3, 4, 1, 2.

VII. Підбиття підсумків уроку

1. Слухання та обговорення притчі «Глиняний глечик». Закінчення

...Чоловік розплющив очі і здивувався. Піднісши глечик до губ, жадібно припав до нього, сподіваючись утамувати спрагу. Але посудина була порожньою. Зібравши останні сили, зі злістю жбурнув хворий глечик на підлогу.

Єдиний охочий допомогти розлетівся на друзки...

Не перетворюй тих, хто прагнуть тобі допомогти, на шматки. Нехай навіть спроби їхні марні...

— Який висновок можна зробити зі змісту притчі?

2. Рефлексія

— Оберіть «Смайл уроку» серед запропонованих. Поясніть свій вибір.

Учні за допомогою смайлика показують враження від уроку, чи справди-

лись очікування.

IX. Домашнє завдання

Опрацювати матеріал підручника §3.

Дата ___/___/___

Тема. Основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях

Мета: ознайомити з основними положеннями законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях; систематизувати знання про дії в умовах загрози життю і здоров'ю; розвивати вміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин; виховувати особисту відповідальність за своє життя і здоров'я.

Обладнання: ілюстративний матеріал до теми уроку, стікери, зображення гори, роздавальний матеріал для роботи в парах (за кількістю учнів).

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, встановлення позитивного настрою

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Фронтальне опитування

- Назвіть основні принципи захисту і порятунку людей при НС.
- Що називається евакуацією населення? Як її проводять?
- Які засоби індивідуального захисту ви знаєте? Назвіть ситуації, у яких їх використовують.

III. Перевірка раніше засвоєних знань

1. Вправа «Поясни формулу»

— Формула безпечної життєдіяльності «Передбачати, уникати, діяти». Використайте для її пояснення здобуті на минулих уроках знання.

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

Вправа «Очікування»

— Що ви очікуєте від цього уроку?

Учні записують на стікерах свої очікування і прикріплюють на зображення гори, біля її підніжжя.

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

Вправа «Відкритий мікрофон»

— Висловіть свої міркування на тему: «Якби я отримав завдання створити законодавчу базу щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях, то...»

VI. Вивчення нового матеріалу

Слово вчителя

1. Законодавство України у сфері захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру ґрунтується на Конституції України (254к/96-ВР) та містить Закон «Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру», Закон України «Про правовий режим надзвичайного стану» (1550-14), інші нормативно-правові акти.

2. Права громадян України у сфері захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру. (Виступ, підготовлений учнями)

3. Обов'язки громадян України у сфері захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Робота за підручником

Учні об'єднуються у три групи.

Завдання: ознайомтеся (за підручником) з відповідними положеннями законів України щодо діяльності рятувальних служб і громадян в умовах НС, підготуйте повідомлення.

I група — завдання і функції аварійно-рятувальних служб.

II група — права громадян у сфері захисту від НС.

III група — обов'язки громадян у НС.

2. **Оздоровлювальна вправа. Офтальмотренаж** (*гімнастика для очей*)
— Не повертаючи голови, здійсніть рухи очима у вказаних на малюнках напрямках.



3. Вправа «Незакінчене речення» (*за ілюстративним матеріалом*)

Завдання: продовжте речення «Якби я потрапив у таку ситуацію, то...», обравши сюжет серед запропонованих. (Попередньо учні визначаються із соціальною роллю обраного на світліні персонажа. Наприклад, я — жертва, заручник, рятувальник, спостерігач тощо.)

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Вправа «Очікування»

— Залежно від того, наскільки справдилися ваші очікування від уроку, перемістіть відповідно свої стікери: схилом гори чи на її вершину.

2. Аналіз роботи класу, окремих учнів на уроці

IX. Домашнє завдання

Опрацювати матеріал підручника §4.

Дата ___/___/___

Тема. Перша допомога при надзвичайних ситуаціях

Мета: ознайомити зі способами визначення стану потерпілого в надзвичайній ситуації, систематизувати знання про правила надання першої допомоги при НС; розвивати навички надання першої допомоги потерпілому; виховувати впевненість у своїх діях.

Обладнання: ілюстративний матеріал, картки контролю знань.

Тип уроку: застосування знань, умінь і навичок.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Вправа «Міні-інтерв'ю»

— Якою була перерва? (*Веселою, короткою...*)

— З яким настроєм ви прийшли на урок? (*Гарним, сумним, надзвичайно веселим...*)

II. Актуалізація опорних знань, навичок і вмінь учнів

1. Вправа «Додай потрібні слова»

— Прочитайте текст (на дошці), вставляючи потрібне замість крапок. Порятунок і захист людей у НС — це головна мета... (*рятувальних служб*).

Основними способами захисту населення в НС у сучасних умовах є: укриття населення в... (*захисних спорудах, сховищах*), розосередження й... (*евакуація*) населення з великих міст у безпечну зону; своєчасне й уміле застосування населенням засобів ... (*індивідуального захисту*).

2. Вправа «Мозковий штурм»

— Чим ви самі можете дати собі раду в умовах надзвичайної ситуації?

— Чи зможете допомогти якомусь інше комусь? У який спосіб?

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Наслідками НС є людські жертви. Високий відсоток смертельних випадків міг би значно зменшитися, якщо б потерпілим своєчасно було надано першу допомогу.

Люди не надають потерпілим допомогу з різних причин: не вміють цього робити, невпевнені у власних можливостях, бояться брати відповідальність за когось тощо.

IV. Повідомлення теми, мети та завдань уроку

V. Осмислення учнями змісту роботи та послідовності дій

1. Вступне слово

2. Поняття «перша допомога»

Перша допомога — це сукупність простих, доцільних дій, спрямованих на збереження здоров'я потерпілого.

Під час надання першої долікарської допомоги треба керуватися такими

принципами: правильність, доцільність, швидкість, продуманість, рішучість, спокій.

3. Перша допомога при НС

VI. Самостійна робота учнів під контролем і з допомогою вчителя

1. Вправа «Мозковий штурм»

— Назвіть умови протікання НС, у результаті яких потерпілі потребуватимуть домедичної допомоги. Наприклад: отруйний дим, дія електроструму тощо.

2. Оздоровлювальна вправа. Руханка «Увага! Увага!»

Учні попередньо домовляються, хто виконуватиме роль дітей, жінок, літніх людей і починають хаотично ходити по класу. За сигналом «Увага! Увага! Говорить штаб цивільного захисту! На місто нападли гіпопотами! Врятуємо дітей!», усі збираються тісною групою, «ховаться» усередину «дітей». Потім сигнали «штабу ЦЗ» дещо змінюються, наприклад: «...На місто летять великі метелики! Врятуємо жінок!», «...На місто насувається газетний дощ! Врятуємо літніх людей!»

3. Робота за підручником. Штучне дихання і масаж серця

— Знайдіть у тексті й зачитайте відповідну інформацію. Поставте запитання за прочитаним матеріалом будь-кому з класу.

VII. Узагальнення та систематизація результатів роботи учнів

1. Робота у групах (4). Надання невідкладної допомоги у НС (ілюстративний супровід)

I група — перша допомога в разі утоплення.

II група — способи транспортування потерпілого в разі різних травмувань.

III група — надання психологічної допомоги потерпілим у НС.

IV група — надання першої допомоги в разі втрати свідомості.

2. Колективна робота. Вправа «Десять “не можна”»

— Складіть перелік тверджень щодо надання першої допомоги потерпілим у НС, які б починалися словами «Не можна...» (...ігнорувати прохання про допомогу, якщо можеш її надати; піддаватися загальній паніці тощо).

VIII. Контроль учителя, самоконтроль і взаємоконтроль у процесі виконання завдань

Робота за картками контролю знань

Чого не можна робити під час надання першої допомоги потерпілому в НС?

- Торкатися й переносити потерпілого на інше місце, якщо йому не загрожує вогонь, обвал будинку, якщо йому не потрібно робити штучне дихання й надавати термінову медичну допомогу.

- Вправляти органи, що випали, у разі ушкодження грудної й особливо черевної порожнини.
- Давати воду або ліки для приймання всередину непритомній людині.
- Обережно вкладати потерпілого на спину, у разі блювання повернувши голову набік.
- Перевіряти, чи є дихання, чи працює серце.

Що треба робити під час надання першої допомоги потерпілому в НС?

Швидко зупиняти кровотечу, іммобілізувати (знерухомлювати) місце переломів.

Давати знеболювальні ліки.

Доторкатися до рани руками або якими-небудь предметами.

Намагатися витягти потерпілих із вогню, води, будинку, що загрожує обвалом, не вживши належних заходів для власного захисту.

Чого не можна робити під час надання першої допомоги в разі перелому кісток кінцівок?

- Накладати шину з палиць, прутів, пучків очерету.
- Надавати зламаний кінцівці піднятого положення.
- Прикладати холодний компрес.
- Давати знеболювальне.
- Спробувати вправити уламки кістки.
- Накладати шину в місце, де виступає кістка.
- Прикладати грілку.
- Без необхідності знімати одяг і взуття.

VIII. Підбиття підсумків уроку

Підсумкове завдання «Обговорення в колі»

Кожен учень висловлює свою думку про те, які знання, життєві навички необхідні йому для впевненості в тому, що в разі необхідності він зможе надати допомогу потерпілим у небезпечній ситуації.

Висновок. Необхідно постійно здійснювати самовдосконалення та розвивати здоров'язбережувальні життєві навички.

IX. Домашнє завдання

Опрацювати матеріал підручника §5.

Дата ___/___/___

Тема. Визначення стану потерпілого. Алгоритм рятування людей під час пожежі

Мета: ознайомити зі способами визначення стану потерпілого в надзвичайній ситуації, поглиблювати уявлення учнів про рятування людей, сис-

тематизувати знання про надання допомоги потерпілим на пожежах; розвивати навички аналізу ситуацій і прийняття рішень; виховувати рішучість, упевненість у своїх можливостях.

Обладнання: ілюстративний матеріал, соціальні плакати державної служби з НС та техногенної безпеки України, таблиця-схема «Рятування людей на пожежі», мультимедійні засоби та презентація.

Тип уроку: формування вмінь і навичок.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Вправа «Самоналаштування»

— Покладіть руки на парту, заплющте очі та промовляйте: «Я зможу сьогодні добре працювати на уроці...», «Я бажаю всім однокласникам успіхів на сьогоднішньому уроці...»

II. Активізація опорних знань і практичного досвіду учнів

Вправа «Істинне чи хибне твердження?»

- Пожежа — це некероване горіння поза межами спеціального вогнища, що поширюється в часі й просторі.
- Пожежі відбуваються не тільки в природі, але й на виробництві, у помешканнях громадян.
- Горять будівлі, лісовий фонд, а хлібні масиви вогню не піддаються.
- Серйозну небезпеку становлять масові лісові, степові і торф'яні пожежі.

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Щороку на дим і попіл перетворюються матеріальні цінності у мільярди гривень, гине значна кількість людей, зокрема й дітей.

— Чи стануть у пригоді сучасному підлітку навички рятування людей під час пожежі?

IV. Повідомлення теми, мети та завдань уроку

— Тема сьогоднішнього уроку стосується питань порятунку людей під час пожежі. Покажіть невербальними засобами тему уроку (мімікою, жестами) та озвучте свої очікування.

V. Вивчення нового матеріалу

1. Визначення стану потерпілого (ілюстративний супровід)

Потерпілий може бути у стані: непритомності, паніки, відчуття фізичного болю.

У стані непритомності у потерпілого слід визначити ознаки життя: наявність пульсу та дихання, реакції зіниць ока на світло. Пульс можна визначити, натиснувши на тіло в тих місцях, де артерія найближче розташована до поверхні шкіри.

2. Бесіда за соціальними плакатами державної служби з НС та техно-

генної безпеки України

— Що мають на меті державні служби з НС та техногенної безпеки, створюючи соціальні проекти: плакати, відеоролики, буклети, календарі, флешмоби тощо?

3. Вправа «Мозковий штурм». Причини пожеж в Україні (мультимедійний супровід)

4. Принципи рятування людей під час пожежі (мультимедійний супровід)

VI. Первинне застосування знань (пробні вправи)

1. Робота в групах (2). Вправа «Машина часу»

— Уявімо, що в майбутньому склалася ситуація, у якій вам можуть стати в пригоді знання, життєві навички щодо рятування себе та інших потерпілих в умовах пожежі. Доведіть свою спроможність рішуче й ефективно діяти в таких ситуаціях, реальну користь своїх знань.

I група — моделювання ситуації виведення людей із палаючого приміщення (ілюстративний супровід).

II група — дії щодо рятування потерпілих від пожежі на відкритій місцевості (демонстрування з коментарем);

2. Робота за підручником (у парах). Взаємонавчання та взаємоперевірка

— Поставте одне одному три запитання за змістом прочитаного.

3. Оздоровлювальна вправа. Руханка «Пожежна тривога»

Учні ходять класом. Коли прозвучить сигнал пожежної тривоги («Увага! Увага! Пожежна тривога!»), всі повинні зібратися тісною групою, сховавши всередину «дітей», «хворих» і «поранених». Умовними дітьми, хворими та пораненими можуть бути дівчатка, невисокі хлопчики, або, навпаки, високі, блондини або чорняві (щоразу міняти ознаки).

VII. Формування навичок у стандартних ситуаціях (тренувальні вправи)

Розв'язування ситуаційних задач (мультимедійний супровід)

а) Вам доручено провести заняття з учнями початкових класів на тему «Причини пожеж та порятунок під час їх виникнення». Яким буде план цього заняття?

б) Пожежа у стаціонарному відділенні лікарні. Ви прийшли відвідати хворого сусіда. Крім нього, в палаті ще один інвалід у візку. Як діятимете?

VIII. Творчі вправи

1. Колективна робота. Вправа «Десять “не можна” під час рятування потерпілого в разі пожежі»

Завдання: скласти пам'ятку для рятувника, яка б містила 10 заборонних

правил щодо дій під час порятунку потерпілих під час пожежі.

Наприклад: не можна ігнорувати власну безпеку, піддаватися паніці, діяти невпевнено, марнувати час при прийнятті рішень тощо.

2. Вправа «Якби малюнки заговорили...» (мультимедійний супровід)

— Уявімо, що під час демонстрування фільму «Порятунок потерпілих на пожежі» з технічних причин зник звуковий супровід. За його кадрами зробіть відповідні інформаційні коментарі для аудиторії: учнів середніх класів, батьків, літніх людей.

IX. Підбиття підсумків уроку

Саморефлексія

Учні відповідають на запитання: «Чи справдилися мої очікування?», «Про що мені хочеться поговорити?», «Яку проблему хотілось би порушити?».

X. Домашнє завдання

Опрацювати матеріал підручника §6.

Дата ___/___/___

Тема. Поняття про оздоровчі системи. Складові оздоровчих систем

Мета: дати уявлення про оздоровчі системи та їхні складові; поглиблювати знання про сучасні принципи раціонального харчування; розвивати здоров'язбережувальні компетенції; виховувати свідому потребу в дотриманні принципів здорового способу життя.

Обладнання: ілюстративний матеріал, таблиця-схема «Базові елементи оздоровчих систем», мультимедійні засоби та презентація.

Тип уроку: засвоєння нових знань.

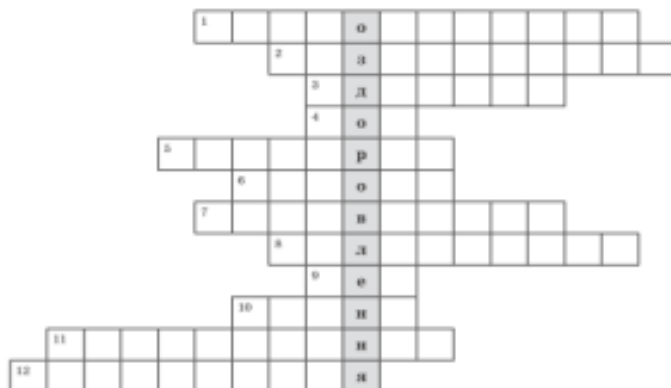
Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

II. Активізація чуттєвого досвіду, опорних знань учнів

Розв'язування кросворда, пов'язаного з темою уроку



1. «Здоров'я — це не лише відсутність хвороб, а й стан повного фізичного, душевного і соціального... (благополуччя)».
2. «Подруга» спорту. (Фізкультура)
3. «Бережи сукню знову, а ... (здоров'я) змолоду». (Українське народне прислів'я)
4. Складовою здорового способу життя є здоровий... (сон).
5. Ім'я Іванова, засновника системи загартовування. (Порфирій)
6. Що, за народним прислів'ям, має бути в холоді? (Тримай ноги в теплі, ... (голову) в холоді, а живіт — у голоді.)
7. Противага пасивності. (Активність)
8. Спосіб відпочинку, профілактика перевтоми. (Релаксація)
9. Продукт рослинного походження, що використовують в їжу, для окремих видів масажу. (Мед)
10. Сучасний слоган прибічників здорового способу життя: «Здоровим бути... (модно)!»
11. Процес взаємодії між людьми, може бути вербальним і невербальним. (Спілкування)
12. Має бути раціональним, збалансованим. (Харчування)

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Вправа «Мікрофон»

— Які елементи способу життя людини можна вважати оздоровчими?

IV. Повідомлення учням теми, мети та завдань уроку

Бесіда з учнями

— З метою сприяння здоров'ю люди часто звертаються до різних оздоровчих систем. Як ви гадаєте, чи завжди доцільно використовувати певні елементи цих систем?

V. Осмислення учнями знань

1. Поняття «оздоровча система»

2. Інформаційне повідомлення «Види оздоровчих систем»

Оздоровчі системи є традиційні і сучасні, науково обґрунтовані й народні.

Йога — найдавніший, метод свідомого гармонійного самовдосконалення людини.

Ушу належить переважно до розмаїття китайських бойових мистецтв.

Цигун — давньокитайська гімнастика, що поєднує фізичні вправи і медитацію.

Загартовування — це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла тощо).

Фітотерапія — використання лікарських рослин для профілактики та

лікування хвороб.

Ароматерапія — використання ефірних олій, фітонцидів рослин для укріплення фізичного та психічного здоров'я, косметичного догляду за тілом.

Анімалотерапія — вид терапії, що використовує тварин і їхні образи для надання психотерапевтичної допомоги.

- **Дельфінотерапія** — метод лікування, заснований на спілкуванні з дельфінами. Воно допомагає стабілізувати психоемоційний стан людини, зняти психологічне напруження.

- **Іпотерапія** — метод лікування, заснований на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди.

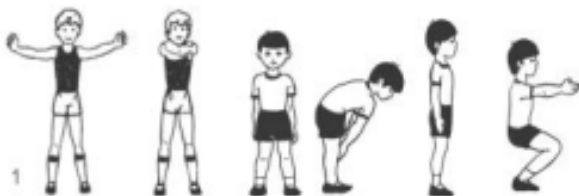
- **Апітерапія** - це медичне використання бджолиних продуктів. У тому числі: мед, пилок, віск, прополіс, королівське желе (маточне молочко).

- **Гірудотерапія** — давній метод лікування медичними п'явками, який успішно використовують замість сучасних медикаментів, і вони багато в чому перевершують їх, тому що не спричиняють небажаних побічних явищ.

- **Каністерапія** — вид анімалотерапії з використанням собак.

- **Фелінотерапія** — терапевтичний вплив кішок.

4. Оздоровлювальна вправа. Руханка «Корисне дихання»



VI. Узагальнення та систематизація знань

1. Робота за підручником (у парах)

— Складіть по два запитання за матеріалами підручника щодо теми уроку. Поставте їх одне одному, працюючи в парах.

2. Робота у групах (4)

Завдання:

I група складає інформаційне повідомлення про вплив різних кольорів на здоров'я людини.

II група складає рекомендації щодо вибору індивідуальної оздоровчої системи.

III група складає рецепти дієтичних страв із традиційних українських національних інгредієнтів (гарбуз, ягоди, фрукти, зелень, трави, риба, овочі, злакові тощо).

IV група створює антирекламу якоїсь оздоровчої системи.

VII. Підбиття підсумків уроку

Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів на уроці

Рефлексія

— Складіть висловлювання за елементами допоміжного блоку.

На уроці я...

дізнався (лась)...

- найбільші труднощі я відчув (ла)...

зрозумів (ла)...

- я не вмів (ла), а тепер умію...

навчився (лась)...

- я змінив (ла) своє ставлення до...

найбільший мій успіх — це...

- на наступному уроці я хочу...

VIII. Домашнє завдання

Опрацювати матеріал підручника §7.

Дата ___/___/___

Тема. Фізичні якості людини. Вплив фізичної активності на здоров'я

Мета: ознайомити учнів з поняттям «фізичні якості людини» та основними складовими фізичного розвитку, систематизувати знання про вплив фізичної активності на здоров'я; вчити здійснювати самооцінку здоров'я; розвивати здоров'язбережувальні компетенції; виховувати свідому потребу в дотриманні принципів здорового способу життя.

Обладнання: ілюстративний матеріал, ростомір, напільні ваги, таблиця «Вікові співвідношення маси й зросту тіла в підлітків», папір А2, клей, ножиці, кольорові ілюстровані журнали, маркери.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, встановлення позитивного настрою

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Фронтальне опитування

— Дайте визначення поняття «оздоровчі системи».

— Охарактеризуйте найпоширеніші сучасні оздоровчі системи.

— Що ви знаєте про народні оздоровчі системи, характерні для України?

III. Перевірка раніше засвоєних знань

1. Тестування

1. Оздоровча система — це...

А комплекс вправ і методів, спрямованих на поліпшення стану здоров'я, забезпечення нормального розвитку й активного способу життя;

Б практичні методики формування впевненості в собі.

2. Ребефінг — це...

А лікування дотриманням певної дієти;

Б дихальна терапія;

В терапія за допомогою тварин.

3. Вегетаріанство — це...

А традиційна система харчування;

Б національний стиль харчування українців;

В сучасна альтернативна система харчування.

4. Яких тварин не використовують в оздоровчих системах для терапії?

А Ведмедів;

Б кішок;

В собак.

5. Складовою більшої частини оздоровчих систем є:

А прогулянки верхи на конях;

Б система харчування;

В слухання приємної спокійної музики.

6. В основі відновлення нормального обміну речовин лежить:

А ароматерапія;

Б іпотерапія;

В дієтотерапія.

2. Самооцінювання

Після оголошення правильних відповідей на запитання тесту учні оцінюють свої роботи. «Ціна» однієї правильної відповіді — 2 бали.

IV. Мотивація навчання і повідомлення теми, мети та завдань уроку **Слухання та обговорення притчі «Звідки з'являються шкідливі звички?»**

У тваринному світі проводимо опитування причин швидкого поширення паління, алкоголю.

— Дятле, чому ви палите?

— Палю сьогодні, тому що палив учора.

— Вівці, чому ви п'єте алкогольні напої?

— Щоб підтримати компанію.

— Мавпи, чому ви палите?

— Люблю наслідувати знаменитостей.

Головними причинами шкідливих звичок у тварин стали такі риси: легковажність, бажання бути «як усі», наслідування, наївність і сліпа впертість.

Запитання до класу

— Чи сприяють шкідливі звички дорослішанню, ефективному спілкуванню? Як взаємодіють шкідливі звички і фізичне благополуччя людини?

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Епіграфи до уроку

«Якщо тіло людини неслухняне, якщо що-небудь пригнічує людину, за-

важаючи радіти життю, то це початок хвороби...» (Микола Амосов, вчений-медик, хірург-кардіолог)

«Наш організм створений на 120 років життя. Якщо ми живемо менше, то це спричинено не недоліками організму, а тим, як ми з ним поведомось» (Кеннет Купер, американський лікар, розробник тестів для оцінки фізичного стану організму людини).

VI. Сприйняття та усвідомлення нового навчального матеріалу

1. Поняття «Фізичне благополуччя» як основа здорового способу життя

Фізичне благополуччя — добрий фізичний стан організму, у якому злагоджено функціонують усі органи. Він легко пристосовується до змін довкілля, активно опирається хворобам.

— Чому, на вашу думку, фізичне благополуччя є основою «піраміди здоров'я»?

2. Практична робота. Визначення індивідуальних фізичних показників здоров'я

Скориставшись офіційними показниками, заповніть відповідно таблицю.

Вік	Маса тіла кг		Зріст, см	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
1	10–11,5	9,1–10,3	73–79	72–77
2	12,4–13,7	11,7–14,1	85–92	82–90
3	13,7–16,1	13,1–16,7	99–99	91–99
4	15,5–18,9	14,4–17,9	98–107	95–106
5	17,4–22,1	16,5–20,4	105–116	104–113
6	19,7–24,1	19–23,6	111–121	111–120
7	21,6–27,9	21,5–27,5	118–129	116–129
8	24,–31,3	24,2–30,8	125–135	124–134
9	26,1–34,9	26,6–35,6	128–141	128–140
10	30–38,4	30,2–38,7	135–147	137–147
11	32,1–40,9	31,7–42,5	138–149	138–152
12	36,7–49,1	38,4–50	143–158	146–160
13	39,3–53	43,3–54,4	149–165	151–163
14	45,4–56,8	46,5–55,5	155–170	154–167
15	59,4–62,7	50,3–58,5	159–175	156–167

Мій зріст, см	Моя маса, кг

3. Поняття «фізичної форми» та її складових

Одним із найважливіших факторів, який допоможе вам бути сильною і красивою людиною, є хороша фізична форма.

Хороша фізична форма людини складається з декількох компонентів: загальна та м'язова витривалість, спритність, сила, гнучкість, склад тіла.

4. Вправа «Мозковий штурм». Поняття «фізична активність»

— Що таке фізична (рухова) активність людини?

Оптимальним вважають фізичне навантаження, що триває не до 1,5–3 годин на день, а мінімально допустиме — не менше 1 години.

5. Оздоровча вправа. Самомасаж рук



VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Робота за підручником (у парях). Взаємонавчання та взаємоперевірка

— Поставте одне одному три запитання за змістом прочитаного.

2. Робота у групах (3)

I група складає поради щодо поліпшення фізичної форми.

II група складає колаж «Десять “не можна” для фізично активних людей».

III група складає перелік можливих форм лікувальної фізичної культури (ЛФК) для людей з особливими потребами, інвалідів.

VIII. Підбиття підсумків уроку

Саморефлексія

Учні відповідають на питання:

— Чи справдились мої очікування? Про що мені хочеться поговорити в кінці уроку? Яку проблему хотілось би порушити?

IX. Домашнє завдання

Опрацювати матеріал підручника §8.

Дата ___/___/___

Тема. Традиційні і сучасні системи харчування. Вибір харчових продуктів

Мета: дати уявлення про безпеку харчування, систематизувати знання про вибір харчових продуктів; ознайомити з традиційними та сучасними системами харчування, особливостями різних національних кухонь; вчити розпізнавати міфи і факти про дієтичне харчування; розвивати здоров'яформувальну компетентність; виховувати свідому потребу в дотриманні правил харчування для здоров'я.

Обладнання: зображення смайлу «Радість», ілюстративний матеріал, схеми «Асоціативний куш», «Традиційні і сучасні системи харчування», папір А2, клей, ножиці, кольорові ілюстровані журнали, мультимедійні засоби та презентація.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент «Малюнкове привітання»

Учитель прикріплює на дошці смайл «Радість» і бажає всім гарного настрою.

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Запитання до класу

- Чим відрізняються фізичні якості маленьких дітей, підлітків, дорослих і літніх людей?

— Назвіть складові фізичної форми.

— Чому фізична форма не є тотожним поняттям гарної статури?

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Фронтальне опитування

— Пригадайте, які складові їжі необхідні для нормальної життєдіяльності організму людини.

— Назвіть основні джерела білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, води.

IV. Мотивація навчання і повідомлення теми, мети та завдань уроку

Проголошення та обговорення епіграфів уроку

«Здоров'я набагато більше залежить від наших звичок і харчування, аніж від лікарського мистецтва» (*Джон Леббок, британський енциклопедист, біолог*).

«Людина народжується здоровою, всі хвороби приходять з їжею» (*Гіппократ, давньогрецький лікар*).

— Чому, на перший погляд, простий фізіологічний процес, харчування в усі часи було предметом вивчення й обговорення? Сформулюйте тему і завдання уроку за епіграфами.

V. Актуалізація життєвого досвіду учнів

Вправа «Незакінчене речення»

— Ми їмо, щоб... На вибір їжі впливають... У нашій родині є харчові звички...

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Вправа «Асоціативний куш»

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

2. Міні-лекція «Вибір харчових продуктів як основа безпеки харчування»

Основна складова оздоровчих систем — це безпечне харчування. Їжа приносить користь організму людини, але неякісна їжа може спричинити

хворобу. Щоб їжа не завдавала шкоди, слід ознайомитися з основами безпечного харчування й навчитись оцінювати якість їжі.

3. Інформаційне повідомлення «ТОП-10 продуктів»

4. Робота за схемою «Традиційні і сучасні системи харчування»

Наразі фахівцями розроблено велику кількість найрізноманітніших систем харчування, спрямованих на: оздоровлення організму, схуднення, нормалізацію і контроль маси, реалізацію важливих принципів, що полегшують роботу травних органів.

Системи харчування: традиційні, сучасні, національні кухні, наукові (теорія збалансованого, адекватного, роздільного харчування), альтернативні (вегетаріанство, сиродіння, макробіотика, екоїжа).

5. Лекція з елементами бесіди «Дієтичне харчування»

— Що ви знаєте про дієтичне харчування? (Відповіді учнів.)

— Наведіть приклади систем дієтичного харчування.

6. Перегляд презентації «Міфи і факти про дієту»

7. Оздоровлювальна вправа. Руханка «Роби, як я»

Учні стають у коло, після чого вчитель звертається до них із такими словами: «Роби, як я» і показує певний рух (присідання, махи, повороти тулуба, танцювальні рухи тощо). Усі повторюють. Потім інший учень каже: «Роби, як я» і показує інший рух, і так далі по колу.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Робота в групах (2). Термінологічна розминка

Учням, об'єднаним у 2 групи, дають поняття: «раціональне харчування», «дієтичне харчування» відповідно. Завдання: скласти важливі інформаційні аспекти щодо кожного поняття і потім захистити свою точку зору.

2. Робота за підручником (у парах). Основні характеристики деяких національних кухонь

— Обговоріть матеріал підручника щодо особливостей деяких національних кухонь. Страви якої кухні любляють у вашій родині?

VIII. Підбиття підсумків уроку

Рефлексія

— Обертіть «Смайл уроку» серед запропонованих.

Поясніть свій вибір. Учні за допомогою смайлика показують враження від уроку, чи справдились очікування.

IX. Домашнє завдання

Опрацювати матеріал підручника §9(1).

Дата ___/___/___

Тема. Дієтичне харчування. Негативні наслідки незбалансованого харчування. Харчові добавки

Мета: формувати уявлення про негативні наслідки незбалансованого харчування, ознайомити із поняттям «харчові добавки» та їхньою дією на організм людини; сприяти формуванню в учнів стійких переконань щодо пріоритету збалансованого харчування в підлітковому віці; розвивати аналітичне мислення, здоров'язбережувальні харчові звички; виховувати потребу в оволодінні спеціальними знаннями, вміннями і навичками.

Обладнання: ілюстративний матеріал, картки для вправи «Встанови відповідність», таблиці «Харчові добавки», мультимедійні засоби та презентація.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Міні-інтерв'ю

— З яким настроєм ви прийшли на урок? (*Гарним, сумним, надзвичайно веселим...*)

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

1. Тестування

1. Системи харчування поділяють на...

A давні й сучасні; **Б** теперішні й сучасні; **В** традиційні й сучасні.

2. Макробіотика — це...

A вживання в їжу біоактивних добавок (БАД);

Б сучасна альтернативна система харчування; **В** розділ медицини.

3. Концепція роздільного (диференційованого) харчування — це...

A традиційна система харчування;

Б національний стиль харчування українців;

В сучасна наукова система харчування.

4. Які продукти не належать до корисних?

A Згущене молоко; **Б** пастеризоване молоко; **В** знежирене молоко.

5. Складовою національної української кухні є...

A морепродукти; **Б** страви зі свинини;

В соуси на основі оливкової олії.

6. Раціональне харчування ґрунтується на принципах:

A вживання національних страв; **Б** «краще менше, але частіше»;

В помірність, різноманітність, збалансованість.

2. Самооцінювання

Після оголошення правильних відповідей на запитання тесту учні оцінюють свої роботи. «Ціна» однієї правильної відповіді — 2 бали.

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Вправа «Установи відповідність» (за індивідуальними картками конт-

Завдання: з'єднайте стрілочками відповідні частини правого і лівого стовпчиків таблиці «Традиційні страви різних національних кухонь».

Українська		Страви з баранини, козячого молока, солодкого перцю, томатів (йогурт, фарширований перець, лечо)
Кавказька		Багата на білки (соеві продукти, риба, морепродукти), рис
Болгарська		Страви з м'яса з великою кількістю приправ, гострого перцю, зелені, грецьких горіхів, овочів, сушених і свіжих фруктів (шашлик, сациві, лаваш, хачапурі)
Італійська		Страви з рису, конини, баранини, кислого молока, овочів, фруктів (плов, кизилік, манти, айран)
Японська		Страви зі свинини, телятини, птиці, багата овочами, молочними продуктами (борщ, капуста, вареники, голубці, узвар), передбачено пости (коли не вживають продуктів тваринного походження)
Кримськотатарська		Страви з борошна, телятини, птиці (млинці, пельмені), перші страви влітку — зі свіжою зеленню (окрошка), грибів, овочів, узимку — молочні продукти, у піст — сушені й солені гриби, квашена капуста, картопля, хліб
Російська		Багата на фрукти, овочі, рибу, оливки, вироби з борошна (піца, паста), молочні продукти (моцарелла), оливкову олію

IV. Мотивація навчання і повідомлення теми, мети та завдань уроку

Вправа «Мозковий штурм» (ілюстративний супровід)

— Назвіть помилки в харчуванні сучасних людей. Які хвороби вони можуть спричинити?

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

Слухання та обговорення притчі «Легенда про Мага Азина та появу магазинів»

Кажуть, що це почалося давно, коли ще люди були вдячні природі за натуральні продукти (фрукти, овочі, горіхи, насіння, воду, мед). Та якось у країні людей з'явився хитрий чорний Маг Азин. Він захотів зробити рабами людей, щоб заробляти на них гроші. Для цього Маг Азин придумав магичні споруди, які назвав на свою честь — «МагАзин». Усі, хто заходили в ці споруди, заражувалися нескінченною круговертю бажань, тому що все, що продавалося в магазині, породжувало в людині жадібність через красивий зовнішній вигляд. Так люди ставали рабами штучних барв і смаків, красивих упаковок, образів-картинок.

Та біда була не в тому, що продукти, які продавали в магазинах, підсилювали голодування клітин, прискорювали старіння організму людини, бо не містили ензимів (енергії життя). Люди набирали зайву вагу й втрачали здоров'я, почали передчасно помирати, так і не розуміючи, що опинилися в пастці штучних бажань чорного Мага Азина...

Але лише Білі маги насмілилися кинути виклик Чорним магам. Кажуть, що цій історії немає кінця, а Чорні й Білі маги продовжують боротьбу й у

наші дні...

Завдання до класу:

— «Осучасність» легенду, переказавши її зміст у науковому або публіцистичному стилі.

VI. Сприйняття та усвідомлення нового навчального матеріалу

1. Вправа «Визначення поняття від протилежного»

Збалансоване харчування — це харчування, за якого задовольняється добова потреба організму в енергії, а також підтримується оптимальний баланс мікроелементів і вітамінів. За збалансованого раціону організм нормально розвивається, росте і функціонує.

— Дайте визначення поняття «незбалансоване харчування». (Відповіді учнів.)

2. Міні-лекція «Основні принципи збалансованого раціонального харчування»

Збалансоване раціональне харчування полягає в підтриманні необхідної кількості мікроелементів і вітамінів, які організм не може синтезувати, тому вони повинні надходити разом із їжею. Основні принципи збалансованого раціонального харчування: енергетичне відповідність; певне співвідношення білків, жирів і вуглеводів, яке визначається за формулою 1:1:4; оптимальний баланс мікроелементів і вітамінів: важливо знати, що для організму шкідливі як надлишок корисних компонентів, так і їх нестача; правильний розподіл калорійності раціону — 25 % ккал на сніданок, 50 % ккал на обід, 25 % ккал на вечерю.

3. Слово вчителя

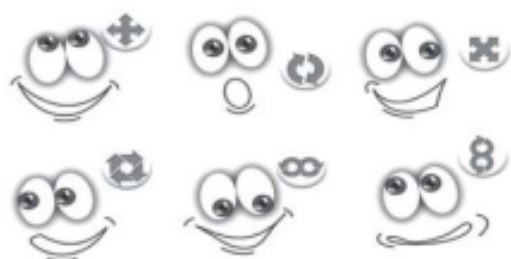
У харчовій промисловості застосовують велику групу речовин під загальним терміном харчові добавки. Харчові добавки — природні або синтезовані речовини, що цілеспрямовано вводять у продукти харчування з метою надання їм необхідних властивостей, продовжити термін їх придатності. В Україні до використання дозволено 60 синтетичних барвників. Добавки регулюють вологість продуктів, роздрібнюють і розпушують, емульгують і ущільнюють, вибілюють і глазурують, окислюють, охолоджують і консервують. Вони навіть можуть перетворити тверді продукти на піну. Додавання харчових добавок до продуктів прискорює процеси виготовлення, зберігає зовнішній вигляд та якість продуктів.

4. Робота за таблицями «Харчові добавки»

Дуже небезпечні	E123, E510, E513E, E527
Небезпечні	E102, E110, E120, E124, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222, E223, E224, E228, E233, E242, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E501, E502, E503, E620, E636, E637
Канцерогенні	E131, E142, E153, E210, E212, E213, E214, E215, E216, E219, E230, E240, E249, E280, E281, E282, E283, E310, E954
Розлади шлункової системи	E338, E339, E340, E341, E343, E450, E461, E462, E463, E465, E466
Шкірні захворювання, алергічні реакції	E151, E160, E231, E232, E239, E311, E312, E320, E907, E951, E1105
Розлади кишківника	E154, E626, E627, E628, E629, E630, E631, E632, E633, E634, E635
Артеріальний тиск	E154, E250, E252
Небезпечні для дітей	E270
Заборонені	E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E211, E952
Підозрілі	E104, E122, E141, E171, E173, E241, E477

Кожна харчова добавка має свій цифровий код з індексом E, нумерація їх розпочинається із числа 100.

5. Оздоровлювальна вправа. Офтальмотренаж (гімнастика для очей)



VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Робота за підручником. Взаємонавчання та взаємоперевірка

— Поставте одне одному три запитання за змістом прочитаного.

2. Колективна робота. Складання порад щодо правильного здорового харчування

Давньогрецький лікар Гіппократ говорив: «Якщо батько хвороби завжди невідомий, то її мати відома завжди. Це — їжа». Складіть поради щодо правильного здорового харчування.

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Аналіз вислову

«Нехай їжа буде вашими ліками» (Гіппократ, давньогрецький лікар).

— Перефразуйте вислів Гіппократа своїми словами. Що він мав на увазі? Який інформаційний меседж (повідомлення, послання) хотів донести до нащадків?

2. Саморефлексія. Вправа «Незакінчене речення»

Учні продовжують фразу: «Сьогодні на уроці я ... (зрозумів, усвідомив, переконався тощо).

IX. Домашнє завдання

Опрацювати матеріал підручника §9(2).

Дата ___/___/___

Тема. Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях.

Мета: ознайомити з поняттям «харчове отруєння» та його симптомами, систематизувати знання про отруйні рослини і гриби, формувати в учнів екологічну грамотність; систематизувати знання про профілактику харчових отруєнь, ознайомити з правилами надання першої допомоги при харчових отруєннях та кишкових інфекціях; розвивати спостережливість, здоров'язбережувальні життєві навички, виховувати ціннісне ставлення до природи, власного життя і здоров'я.

Обладнання: ілюстративний матеріал, картки з описом практичної роботи, етикетки харчових продуктів, таблиця «Отруйні та умовно-їстівні гриби», мультимедійні засоби та презентація.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою. Вправа «Самоналаштування»

— Покладіть руки на парту, заплющте очі та промовляйте: «Я зможу сьогодні добре працювати на уроці. Я — особистість творча. Я бажаю всім однокласникам успіхів».

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Взаємоперевірка

Учні з іменем, що починається на букву «В» (будь-яку іншу букву, з прізвищем, що закінчується на «-ко», або за іншими ознаками) ставлять питання за матеріалом попереднього уроку комусь із однокласників на власний вибір.

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Практична робота «Ознайомлення зі змістом етикеток до харчових продуктів» (згідно інструкції, за картками). Робота в парах

Завдання 1

Прочитайте текст етикеток харчових продуктів і з'ясуйте:

- а) склад;
- б) харчову цінність;
- в) використання добавок (якщо вони є, то як називаються, які Е-числа містять);
- г) термін зберігання.

Завдання 2

Скориставшись таблицею «Харчові добавки», укладіть перелік позначень і назв не менше п'яти харчових добавок у складі продуктів, етикетки яких надані для аналізу. З'ясуйте, яку функцію виконує кожна з них, до яких негативних наслідків може призвести надмірне вживання продуктів із такими харчовими добавками.

Результати дослідження оформіть у робочих зошитах у вигляді таблиці

Харчовий продукт	Вміст основних продуктів			Харчова цінність	Термін зберігання	Вміст харчових добавок			
	білків	жирів	вуглеводів			назва	код	функція	наслідки надмірного споживання

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

— Про харчові отруєння не з чуток знає більшість людей. Та й від отруєння рослинами і грибами ніхто не застрахований.

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Читання та пояснення висловів

«Щось за лихо стало, чи від крупів, чи від сала» (*Українське прислів'я*).

«Ми вже навчилися літати в повітрі, як птахи, плавати під водою, як риби; нам ще залишилося жити на Землі, як люди!» (*Бернард Шоу, англійський драматург і романіст*).

— Поясніть зміст прислів'я.

— Як ви розумієте слова англійського драматурга і романіста Бернарда Шоу?

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Міні-лекція «Поняття та симптоми харчового отруєння»

2. Отруйні рослини

Серед рослинного світу є небезпечні види, які умовно поділяють на: алергени (кульбаба, лобода, амброзія тощо), наркотичні (мак, дурман, конопля тощо), отруйні.

3. Робота за таблицею «Отруйні та умовно-їстівні гриби»

Гриби — одна з найцікавіших і найтаємничіших частин природи, цінний

харчовий продукт. Однак серед них багато отруйних, які можуть спричинити смерть. Умовно їстівні — гриби, які необхідно перед кулінарною обробкою тривалий час варити або вимочувати у проточній воді.

4. Вправа «Мозковий штурм». Профілактика отруєнь рослинами та грибами

Не можна вживати в їжу невідомі рослини, а також ті, зовнішній вигляд яких викликає щонайменший сумнів. Непоправної шкоди може завдати самолікування травами.

Збирайте тільки ті гриби, які добре знаєте. Не збирайте гриби близько від залізничних і автомобільних шляхів, великих промислових зон.

5. Оздоровлювальна вправа на м'язове розслаблення

1. Вихідне положення — сидючи на стільці, руки до плечей, лопатки з'єднати. 1–2 — нахил вправо, 3–4 — нахил вліво.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Робота в парах (ілюстративний або мультимедійний супровід)

Учні за ілюстративним матеріалом або слайдами мультимедійної презентації знайомляться з видами отруйних кімнатних рослин. Потім перевіряють рівень засвоєння одне одного, ставлячи відповідні запитання.

2. Робота в групах (3)

Завдання

I група складає поради щодо зберігання готових страв.

II група складає поради щодо зберігання продуктів у холодильнику.

III група знайомиться зі способами визначення якості продуктів.

3. Робота за підручником (самостійно)

Перша допомога в разі харчових отруєнь та кишкових інфекцій.

VII. Узагальнення та систематизація результатів роботи учнів

Фронтальне опитування

— Чому при харчовому отруєнні чи кишковій інфекції не можна їсти?

— Навіщо викликати лікаря, якщо ви добре й самі знаєте, що робити в такій ситуації?

— Чим небезпечний тривалий пронос і блювання? (Зневодненням організму)

VIII. Контроль учителя, самоконтроль і взаємоконт-роль у процесі виконання завдань

Практична робота. Робота в парах

Учні, працюючи в парах, відтворюють алгоритм виклику лікаря, виконання конкретних дій до його приїзду. При цьому вони по черзі виконують ролі потерпілого, лікаря, людини, що надає допомогу.

IX. Підбиття підсумків уроку

Самоаналіз діяльності

Х. Домашнє завдання

Опрацювати матеріал підручника §10, повторити §1-9.

Дата ___/___/___

Тема. Підсумковий урок. Узагальнення знань за темами: «Здоров'я людини», «Фізична складова здоров'я»

Мета: узагальнювати та систематизувати знання учнів з тем розділу «Фізична складова здоров'я»; сприяти формуванню в учнів стійких переконань щодо пріоритету здорового способу життя як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; розвивати здоров'язбережувальні компетенції; виховувати свідому потребу в дотриманні принципів здорового способу життя.

Обладнання: картки контролю (за варіантами).

Тип уроку: узагальнення та систематизації знань.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

II. Активізація опорних знань і чуттєвих уявлень учнів

1. Вправа «Мікрофон»

— Який розділ курсу «Основи здоров'я» ми закінчили вивчати?

— Пригадайте теми уроків, які ми розглянули. Який матеріал найбільше запам'ятався кожному з вас?

2. Слухання та обговорення притчі «Звичка “на завтра”»

Мама питає сина-підлітка:

— Ти вже прийняв рішення про необхідність дотримання правил здорового способу життя?

— Так, але вирішив почати завтра...

— Тоді і я щодня буду переносити твої сніданки, обіди, вечері на «завтра». Ти згоден?

— Хм... тоді починаю сьогодні.

Висновок. Не треба чекати «завтра», понеділка, вихідних, канікул, щоб дбати про своє здоров'я. Це потрібно робити постійно, завжди.

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Фізичне здоров'я — це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого становлять морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції. Абсолютне фізичне здоров'я визначають красивою фігурою, здоровим волоссям і шкірою, гармонійним розвитком усіх фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості),

а також високою здатністю організму підтримувати постійність внутрішнього середовища (гомеостазу), за допомогою чого досягається висока життєздатність основних органів та систем.

Фізична складова — одна з найважливіших компонентів у структурі здорового людини.

IV. Повідомлення теми, мети та завдань уроку

V. Узагальнення та систематизація понять

1. Тестування (за варіантами)

I варіант

1. Оберіть правильне твердження:

A всі оздоровчі системи однакові;

Б усі оздоровчі системи передбачають купання зимою в ополонці;

В усі оздоровчі системи передбачають щоденну рухову активність.

2. Їжа має містити білки, жири та вуглеводи у співвідношенні:

A 1:1:1; **Б** 1:1:2; **В** 1:1:3; **Г** 1:1:4.

3. Хороша фізична форма людини містить кілька компонентів:

A загальна та м'язова витривалість, сила волі, спритність, гнучкість, склад тіла;

Б загальна та м'язова витривалість, спритність, сила, гнучкість, склад тіла;

В загальна та м'язова витривалість, уважність, спритність, сила, гнучкість, склад тіла.

4. Оберіть неправильні твердження:

A тепла їжа краще засвоюється організмом;

Б продукти харчування не потребують правильної кулінарної обробки;

В при харчових отруєннях і кишкових інфекціях допомогу слід надавати негайно

5. До сучасних систем харчування відносять:

A італійську кухню;

Б сиродіння;

В японську кухню;

Г вегетаріанство

6. До заходів профілактики харчових отруєнь та кишкових інфекцій відносять:

A дотримання особистої гігієни;

Б перебування на кухні у змінному взутті;

В прийом їжі на свіжому повітрі

7. Позначте отруйні рослини:

A дурман;

Б нагідки;

В монстера;

Г деревій

8. Позначте їстівні гриби:

А лисичка справжня;

Б польський гриб;

В чортів гриб;

Г білий гриб

9. Вовчі ягоди — це...

А кущ заввишки близько 1,5 м;

Б дерево висотою 2,5–3 м;

В трава з червоними ягідками

10. Харчові добавки класу барвники...

А сприяють швидкому розварюванню;

Б підсилюють або відновлюють колір продукту;

В подовжують термін зберігання продукту

11. Кишкову інфекцію може спричинити:

А вживання сирої води;

Б контакт із хворими тваринами;

В вживання в їжу немитих фруктів

12. Компонентом фізичної складової здоров'я є:

А спілкування з однолітками;

Б здоровий сон;

В самовиховання

II варіант

1. Оберіть правильне твердження:

А обов'язковою складовою оздоровчих систем є дієтичне харчування;

Б обов'язковою складовою оздоровчих систем не є споживання цибулі й часнику;

В складовою всіх оздоровчих систем є заняття йогою

2. Збалансоване харчування — це...

А харчування, за якого людина відчувається ситою і жвавою, в хорошому настрої;

Б харчування, за якого задовольняється добова потреба організму в енергії, а також підтримується оптимальний баланс мікроелементів і вітамінів;

В харчування, за якого досягається певне співвідношення білків, жирів і вуглеводів, яке визначають за формулою 1:1:3

3. Компонентом хорошої фізичної форми не є...

А загальна та м'язова витривалість;

Б спритність;

- В сила волі;
- Г гнучкість;
- Д склад тіла

4. Оберіть неправильні твердження...

- А холодна їжа краще засвоюється організмом;
- Б продукти харчування потребують правильної кулінарної обробки;
- В при харчових отруєннях і кишкових інфекціях допомогу слід надавати негайно

5. До традиційних систем харчування не відносять:

- А італійську кухню;
- Б сиродіння;
- В японську кухню;
- Г вегетаріанство

6. До заходів профілактики харчових отруєнь та кишкових інфекцій не відносять:

- А дотримання особистої гігієни;
- Б перебування на кухні у змінному взутті;
- В прийом їжі на свіжому повітрі

7. Позначте неотруйні рослини:

- А дурман;
- Б нагідки;
- В монстера;
- Г деревій

8. Позначте неїстівні гриби:

- А лисичка справжня;
- Б польський гриб;
- В чортів гриб;
- Г білий гриб

9. Вороняче око — отруйна рослина, що в народі може мати назву...

- А сон-трава;
- Б чорна трава;
- В хрест-трава

10. Харчові добавки класу консерванти...

- А підсилюють колір і смак продукту;
- Б сприяють швидкому розварюванню;
- В підвищують термін зберігання продуктів

11. Харчове отруєння може спричинити:

- А вживання несвіжих страв;
- Б контакт зі свійськими тваринами;
- В рукостискання із хворим на гастрит

12. Компонентом фізичної складової здоров'я не є...

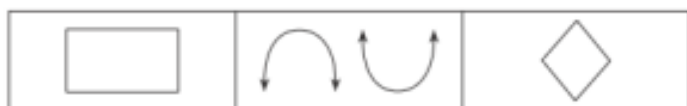
А спілкування з однолітками;

Б здоровий сон;

В самовиховання

2. Оздоровлювальна вправа. Офтальмотренаж (гімнастика для очей)

Учні, не повертаючи голови, здійснюють рухи очима у вказаних на малюнках напрямках.



VI. Повторення та систематизація головних теоретичних положень

Робота за підручником

— Перегляньте матеріал вивченого розділу. Визначте ту його частину, яка запам'яталася вам найменше. Маєте можливість надолужити втрачене.

— Який матеріал запам'ятався найкраще? Складіть запитання до нього та поставте їх класу.

VII. Підбиття підсумків уроку

Вправа «Сходишки успіху»

Учні «крокують» по сходишках, називаючи відповідно свої здобуті знання, вміння, навички, ставлення



VIII. Домашнє завдання

Повторити матеріал підручника §1-10.

Дата ___/___/___

Тема. Становлення особистості. Формування самосвідомості в підлітковому віці. Розвиток особистості. Біосоціальний характер особистості

Мета: дати уявлення про біосоціальний характер особистості та основні етапи її розвитку; вчити здійснювати аналіз складових свого особистісного розвитку; сприяти формуванню в учнів самосвідомості; розвивати

толерантність, навички самоусвідомлення та самооцінки; виховувати свідоме прагнення ставити цілі й досягати їх.

Обладнання: ілюстративний матеріал, контурне зображення силуету людини, олівці, фломастери, фарби, схема до вправи «Асоціативний куш».

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного настрою

2. Вправа «Очікування»

— Чого ви очікуєте від уроку, однокласників, від мене? (*Відповіді учнів.*)

II. Активізація чуттєвого досвіду, опорних знань учнів

Вправа «Фарби внутрішнього світу»

Учні отримують контурні зображення силуету людини. Завдання: розфарбувати різними кольорами, попередньо ознайомившись зі значеннями кольорів. Наприклад: зелений — любов до природи, жовтий — спокійне спілкування з іншими людьми, червоний — агресія, чорний — песимізм, синій — готовність до милосердя, блакитний — доброта тощо.

— Чому в декого залишилися частини силуетів незафарбованими?

— Що можна назвати фарбами внутрішнього світу?

Висновок: пізнання свого внутрішнього світу — справа непроста, потребує постійних зусиль, волі. Але без цього особистість не матиме чітких життєвих цілей, сенсу буття, успіху.

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Слухання та обговорення притчі «Вибір за кожним із нас»

Одного разу до батька прийшла дочка-підліток і сумно сказала:

— Тату, я так утомилася від усього, у мене постійні труднощі у школі і в особистому житті, вже просто немає сил... Як упоратися з усім цим?

Батько відповідає:

— Я тобі покажу дещо.

Він поставив на плиту три посудини з водою й опустив у кожну по інгредієнту: моркву, яйце і каву. Через кілька хвилин вимкнув плиту і питає дочку:

— Що сталося з ними?

— Морква була твердою, а стала м'якою, яйце також змінило свою структуру, зварилось, а кава розчинилася, — відповідає дівчина.

— Правильно, — каже батько, — але якщо ми подивимося глибше, то ви являться, що морква і яйце зовні залишилися такими самими, але внутрішньо змінилися під впливом агресивного середовища — окропу. Те саме відбувається і з людьми — сильні зовні люди можуть розклеї-

тись» і стати слабаками там, де крихкі і ніжні лише затвердіють і зміцніють...

— А як же кава? — здивовано запитала дочка.

— О, кава — це найцікавіше. Вона повністю розчинилася в агресивному середовищі і змінила його — перетворила окріп на чудовий ароматний напій.

Є люди, яких не можуть змінити обставини, — вони самі змінюють їх і перетворюють на щось нове, отримуючи для себе користь і знання із ситуації. Ким стати у важкій ситуації — вибір кожного.

— Що в такий спосіб хотів сказати доньці батько?

IV. Повідомлення учням теми, мети та завдань уроку

V. Осмислення учнями знань

1. Робота з термінами і поняттями

Становлення особистості — закономірний процес, у ході якого підліток, з одного боку, перебуває під впливом оточення, з іншого — може сам змінювати себе, набувати досвіду.

2. Робота за таблицею «Етапи психосоціального розвитку особистості»

Період	Провідна діяльність	Провідна сторона соціалізації
1. Дитинство (0–1 рік) — етап «довіри до світу»	Емоційне спілкування з дорослими	Освоєння норм стосунків між людьми
2. Дитинство (1–3 роки) — етап «самостійності»	Предметна діяльність	Опанування суспільно вироблених способів діяльності з предметами
3. Дошкільне дитинство (3–6–7 років) — етап «вибору ініціативи»	Гра	Освоєння соціальних ролей, взаємовідносин між людьми
4. Молодший шкільний вік (6–11 років) — етап «майстерності»	Навчальна діяльність	Освоєння знань, розвиток інтелектуально-пізнавальної сфери особистості
5. Підлітковий (11–14 років)	Спілкування з ровесниками	Освоєння норм стосунків між людьми
6. Юнацький (14–18 років) — етап самовизначення «світ і я»	Навчально-фахова діяльність	Набуття фахових знань, умінь
7. Пізня юність (18–25 років) — етап «людської близькості»	Трудова діяльність, фахове навчання	Освоєння норм стосунків між людьми і професійно-трудових умінь
8. Етап людської зрілості		

3. Біосоціальний характер особистості

Людина — біосоціальна істота, невід’ємна частина природи, живий організм, що підкоряється біологічним законам, і який, з огляду на особливості свідомості та психіки, пристосований до суспільного способу буття разом із подібними собі.

Особа — конкретна людина, учасник суспільних відносин, тобто член суспільства.

Особистість — це конкретний індивід, що вирізняється неповторною сукупністю соціально значущих рис, які знаходять свій прояв у його стосунках з іншими людьми.

— Порівняйте поняття «особа» і «особистість».

Висновок. Людина особистістю не народжується, а формується в системі історичних суспільних відносин; вона є продуктом суспільства.

4. Формування самосвідомості в підлітковому віці (ілюстративний супровід)

Учитель демонструє відповідні зображення, за якими учні складають інформаційне повідомлення про формування самосвідомості в підлітковому віці.

VI. Узагальнення та систематизація знань

1. Вправа «Асоціативний куц»

— Складіть схему до поняття «важливі питання в підлітковому віці»: «Який я?», «Для чого живу?», «Чого хочу досягти в житті?», «Яка моя головна роль у житті?» тощо.

2. Оздоровлювальна вправа. Комплекс «Правильна постава»

Вихідне положення — руки на поясі. Повернути тулуб ліворуч, руки в бік долонями вгору, повернутися у вихідне положення. Те саме, але в інший бік.

3. Робота за підручником (у парах)

— Знайдіть у тексті підручника пояснення понять «самовиховання», «самовизначення», «самопізнання», «самооцінка». Обговоріть цю інформацію в парах.

4. Практична робота. Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети

4.1. Принципи постановки й досягнення мети

Принцип 1 свідчить про те, що ставити собі мету треба правильно: її необхідно чітко уявляти, візуалізувати. Вона не повинна заважати досягненню інших цілей і бути реальною.

Принцип 2: формулюючи мету, не користуйтеся запереченнями й абстрактними визначеннями, уникайте розпливчастих формулювань, оперуйте точними цифрами і датами.

Принцип 3: цілі потрібно обов'язково записувати на папері і скласти план їх здійснення.

Принцип 4: вкажіть періоди, за які маєте досягти поставлених цілей (день, тиждень, рік...).

Принцип 5: щоб обов'язково досягти мети, потрібно ставити її більшу, ніж та, до якої ви справді прагнете.

Принцип 6: після певного часу в процесі досягнення мети проаналізуйте свої дії та результати, зробіть висновки. Коригуйте цілі у процесі їх досягнення.

Принцип 7: робіть пошук помилок, які були допущені під час постановки мети і виправлення їх у разі формування та досягнення наступних цілей.

4.2. Алгоритм досягнення мети «Вісім кроків»

Крок 1. «Я...». Описати проблемну ситуацію. Наприклад: «Я не завжди буваю готовим до уроків, що заважає мені мати гарні знання і як наслідок — гарні оцінки».

Крок 2. «Я припиню...». Знаходимо причини своїх «негараздів». Наприклад: «Я припиню безвідповідально ставитися до навчання». Їх усунення — основне завдання цього етапу.

Крок 3. «Замість цього я буду...». Наприклад: «Замість цього я буду менше грати в комп'ютерні ігри, а використаю час на повторення та закріплення вивченого на уроках».

Крок 4. «Я хочу бути таким, як...». У вашому оточенні обов'язково є людина, яка може стати вашим орієнтиром на шляху до поставленої мети.

Крок 5. «Я хочу мати такі риси:...». Перераховуємо відповідні риси людини, яку ви вказали в попередньому пункті. Наприклад: «... самовпевненість, цілеспрямованість, доброту».

Крок 6. «Я хочу бути краще...». Назвіть ті якості, які у вас уже є, але їх вам хотілося б розвинути.

Крок 7. «Якби я отримав (-ла) усі ці якості, то...». Наприклад: «...то став(-ла) би (б) впевненішим(-ою), навчився (-лася) б відстоювати свою точку зору».

Крок 8. «Коли я досягну цього, то відчую...». На цьому кроці ви відповідаєте на питання: «Що станеться, коли я досягну мети? Що я відчую?» Коли ви чітко сформулюєте відповідь на це питання, то отримаєте одночасно і свою фінальну мету.

5. Вправа «Скринька життєвих ситуацій»

Оберіть аркуш зі скриньки, на якому описані приклади різних життєвих ситуацій. Наприклад: «Ви мрієте стати лікарем. Та ваш друг сказав, що в

медичному університеті навчатися важко й довго. Мовляв, не кожному це під силу, особливо вам. Що ви зробите: відмовитесь від своєї мрії чи будете наполегливо готуватись до вступу? Поясніть своє рішення ситуації». Змодельуйте ситуацію як успішна особистість.

VII. Підбиття підсумків уроку

1. Саморефлексія

— Чи справдились ваші очікування? Озвучте їх.

2. Колективне приговорювання слогана

«Станьмо сильними, пізнавши себе!»

VIII. Домашнє завдання

Опрацювати матеріал підручника §11.

Дата ___/___/___

Тема. Складові духовного розвитку особистості. Моральний розвиток особистості. Формування системи цінностей. Піраміда потреб. Планування майбутнього

Мета: дати уявлення про духовність особистості та шляхи формування системи цінностей, систематизувати знання про моральний розвиток особистості; вчити планувати власне майбутнє; розвивати аналітичне та логічне мислення; виховувати свідому потребу в духовному збагаченні та моральному самовдосконаленні.

Обладнання: ілюстративний матеріал, папірці невеликого розміру (по 10 шт. для кожного учня), склянка з водою, розчинна кава.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Запитання до класу

— Які методи постановки й досягнення мети ви знаєте? Опишіть відповідні алгоритми.

— Дайте визначення поняттям «самовиховання», «самовизначення», «самопізнання», «самооцінка».

— У підлітковому віці послідовно виникають дві особливі форми само-свідомості. Назвіть їх. (*Відчуття дорослості і «Я-концепція».*)

— Назвіть складові «Я-концепції». (*«Я»-реальне, «Я»-ідеальне.*)

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Розв'язування ситуаційних задач

А) Людмила вважає, що знати, яка в тебе самооцінка, для підлітка зовсім неважливо: оточення має його сприймати його таким, яким він є, адже

підлітковий вік — складний період у житті людини.

Б) Остап вважає себе дорослим, оскільки вже є учнем 8-го класу, на зріст майже такий, як тато, має найгрубіший серед хлопців класу голос.

Чому ж батьки думають по-іншому і ставляться до нього, як до дитини?

IV. Мотивація навчання і повідомлення теми, мети та завдань уроку

Читання та обговорення епіграфів уроку

«Пам'ятай, життя — це подарунок; і той, хто його не цінує, на цей подарунок не заслуговує» (*Леонардо да Вінчі*).

«Кожна людина народжується для якогось діла» (*Е. Хемінгуей*)

«Багатством живиться лише тіло, а душу звеселяє споріднена праця».

«Не досить, щоб сяяло світло денного сонця, коли світло голови твоєї за-тьмарено». (*Г. С. Сковорода*)

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Слухання частини притчі «Два вовки». Початок

Колись давно старий індіанець відкрив своєму внуку одну життєву істи-ну:

— У кожній людині точиться боротьба, дуже схожа на двобій двох вов-ків. Один вовк уособлює зло: заздрість, ревності, егоїзм, амбіції, брехню, підступність. Другий вовк уособлює добро: мир, любов, надію, істину, доброту і вірність. Онук, вражений словами діда, замислився, а потім запитав:

— А який вовк, зрештою, перемагає?

Старий посміхнувся і відповів: ..

— Про те, що почув у відповідь маленький індіанець, дізнаєтеся в заклю-чній частині нашого уроку. А зараз можете озвучити ваші версії закінче-ння притчі.

VI. Сприйняття та усвідомлення нового навчального матеріалу

1. Поняття «духовність», «життєві цінності», «моральність»

Духовність — це внутрішній світ людини, її стрижень, творча спрямова-ність. Джерелом духовності є власний внутрішньо-психічний досвід лю-дини.

Духовна людина є перш за все моральною людиною, яка думає і діє від-повідно до суспільних моральних правил. Саме духовність одухотворяє людину і відрізняє її від світу тварин; є тим ідеалом, до якого прагне лю-дина у власному розвитку, формуючи для себе вищі цінності, які є сен-сом її життя.

Життєві цінності — це те, що люди вважають важливим для свого жи-ття, що визначає мету й мотиви їхньої діяльності, про що вони мріють і чого прагнуть. У кожного своя ієрархія (розташування від найвищого до найнижчого) цінностей.

Моральність — це внутрішня установка *індивіда* діяти відповідно до своєї *совісті* і *свободи волі*.

2. Вправа «Купи найцінніше»

З античних часів людство дотримує правила, сформульованого давньогрецьким філософом Протагором: «Людина є мірилом усіх речей, а цінність людського життя є найвищою суспільною цінністю».

Зараз я пропоную вправу, яка допоможе кожному з вас знайти відповідь на питання: «Що особисто для вас є найбільшими життєвими цінностями?».

(Роздають 10 папірців кожному учневі.)

Умови вправи: напишіть на кожному папірці своє ім'я. Протягом наступних кількох хвилин ці 10 папірців уособлюватимуть вас і гратимуть роль символічних грошей, тобто засобу, за який можна купити певний товар. Через хвилину перед кожним постане вибір: витратити чи заощадити свої папірці, тобто себе самого, частину себе. На продаж будуть виставлені різноманітні «товари» по парі.

Правила гри не дозволяють купити обидва товари одночасно, тільки щось одне або нічого. Зрозуміло, що коли закінчатся ваші папірці, вже нічого не можна буде купити. Усі покупки можна зробити лише тоді, коли «товари» будуть запропоновані на продаж. Не можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж уже виставлено наступну пару. Пропонують «товар», який написаний на окремих аркушах. Ціну кожного товару вказують у кількості папірців, які покупцю треба віддати за нього.

1) Чудова квартира (1 папірець); новий автомобіль (1 папірець).

2) Повністю оплачена подорож на канікули (терміном на один місяць) у будь-яку країну світу разом із другом (2 папірці); повна гарантія того, що людина, з якою тобі хотілося б одружитися просто сьогодні, обов'язково одружиться з тобою в недалекому майбутньому (2 папірці).

3) Стати найпопулярнішою людиною серед своїх товаришів терміном на два роки (1 папірець); мати одного справжнього друга (2 папірці).

4) Закінчити престижний університет (2 папірці); заснувати прибуткову компанію (2 папірці).

5) Мати здорову сім'ю (3 папірці); здобути всесвітню славу (3 папірці).

Після завершення вибору з цієї пари оголосити: тим, хто обрав сім'ю, повертають 2 папірці назад як винагороду.

6) Можливість змінити якусь одну рису зовнішності (1 папірець); відчуття задоволення протягом усього життя (2 папірці).

7) П'ять років безмежної фізичної насолоди (2 папірці); любов та повага людей, що є для тебе найдорожчими (2 папірці). (Ті, хто обрав п'ять років насолоди, повинні додатково сплатити один папірець (за певні речі

ми маємо платити більше, ніж здається спочатку)).

8) Чиста совість (2 папірці); здатність досягати успіху у тій сфері, де найбільше цього прагнеш (2 папірці).

9) Створити диво для того, кого любиш (2 папірці); можливість прожити заново або повторити одну дію із власного життя (2 папірці).

10) Сім додаткових років життя (3 папірці); безболісна смерть, коли настане час (3 папірці).

Висновок. Правила гри можна змінити, але життя — це не гра. Не можна повторити вже зроблений вибір чи скасувати прийняте в минулому рішення. Не можна охопити абсолютно все чи скористатися кожною можливістю. Не можна передбачити, які можливості будуть у вас через тиждень або рік. Вам завжди бракуватиме часу, варіантів вибору, грошей, можливостей тощо. Ви маєте платити за кожен свій вибір у житті — і часто ця плата перевищуватиме ваші сподівання.

Наші «торги» закінчені, розгляньте ще раз свої покупки і скажіть:

— Яка покупка подобається вам понад усе?

— Чи шкодуєте ви, що не зробили якусь покупку?

— Чи хотілося б вам поміняти деякі правила гри?

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Робота за підручником. Піраміда потреб. Взаємонавчання та взаємоперевірка (у парах)

— Поставте одне одному три запитання за змістом прочитаного.

2. Оздоровлювальна вправа. Комплекс «Правильна постава»

Рухи тулуба вправо-вліво, вперед-назад, навколо своєї осі.

3. Слухання притчі «Два вовки». Закінчення

— ...А який вовк, зрештою, перемагає?

Старий посміхнувся і відповів:

— Завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш.

Висновки. Усі ми дуже різні. І в кожного є свої мотиви змінювати себе.

Почати змінюватися ніколи не пізно.

VIII. Підбиття підсумків уроку

IX. Домашнє завдання

Опрацювати матеріал підручника §12.

Дата ___/___/___

Тема. Краса і здоров'я. Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я

Мета: формувати уявлення про ідеал краси, вплив модних тенденцій на здоров'я; розвивати аналітичне мислення, спостережливість, уміння від-

стоювати свою позицію; виховувати естетичний смак.

Обладнання: ілюстративний матеріал до теми уроку, схема «Піраміда потреб», прозора склянка з водою, мультимедійні засоби та презентація «Ідеал краси в різні епохи».

Тип уроку: комбінований.

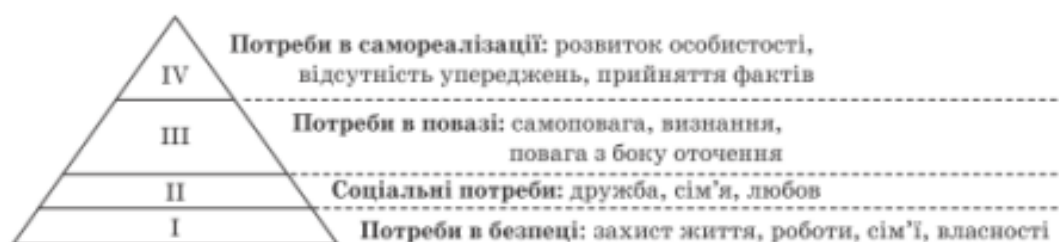
Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

1. Коментування змісту «Піраміди потреб»



2. Вправа «Валіза»

— Відкрийте «валізу» своїх знань, умінь, навичок і ставлень. Що в ній з'явилося після минулого уроку?

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Тест «Оптиміст чи песиміст?»

Учитель демонструє прозору склянку, до половини наповнену водою.

— Подивіться на склянку з водою: що ви можете сказати про її вміст?

— У неї налито води до половини. Уявімо, що об'єм води в цій посудині,

— це потенціал людини. Дивлячись на склянку з водою, песиміст скаже,

що вона наполовину порожня, а оптиміст — що вона наполовину наповнена. Так і в житті, ми дуже часто говоримо про недоліки і менше — про успіхи й досягнення.

— Як щойно здобуті вами знання про себе щодо схильності до оптимізму чи песимізму вплинуть на планування вами майбутнього?

IV. Мотивація навчання і повідомлення теми, мети та завдань уроку

Оголошення теми уроку

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Слухання та обговорення оповідання «Навіщо потрібна краса»

Олена часто сумувала через веснянки на обличчі.

— Ти мені така подобаєшся, — говорив дівчині молодець Іван, але вона думала, що він кепкує.

Одного разу Олена ходила по ягоди на болото і побачила, що в баговинні тоне дідок. Витягла дівчина дідка, а той каже:

— За те, що врятувала мене, виконаю одне твоє бажання. Говори, про що

мрієш?

— Хочу стати красунею! — вигукнула дівчина.

Дідок плеснув у долоні і зник, а дівчина повернулася додому.

«Ах, Олено, яка ти красива!» — здивувався Іван, зустрівши дівчину.

Кинулася Олена до дзеркала і побачила, що на її щоках замість веснянок рум'янець червоніє.

Тепер у дівчини женихів ціла купа, і Олена вирішила вибрати найбагатшого.

Дізнавшись про це, Іван засмутився:

— Краса недовговічна. Зникне вона — і кине тебе багач.

Довго думала Олена над словами Івана, а потім побігла до брата і покликала дідка. Він з'явився, немов із-під землі, і дівчина попросила:

— Спасибі, що дав мені красу, але зроби так, щоб вона не старіла.

— Вічна тільки внутрішня краса, — пробурмотів дідок. Потім він плеснув у долоні і зник.

Повернулася Олена додому, а там женихи її чекають ошатні і багаті.

Подивилася дівчина на женихів і одразу зрозуміла, що люди вони жадібні. Тут Іван у двір зайшов. Глянула Оленка в його добрі ласкаві очі — і спалахнула в її серці любов. Одружилися вони і жили дружно і щасливо до самої старості.

Питання до учнів

- Як ви гадаєте, що подарував дідусь Олені, прийшовши до нього вдруге?

- Про що б ви попросили дідка, якби у вас було тільки одне бажання?

- Коли ви зустрічаєте незнайому людину, на що ви насамперед звертаєте увагу? Що таке внутрішня краса?

VI. Сприйняття та усвідомлення нового навчального матеріалу

1. Інформаційне повідомлення «Ідеал краси в різні епохи»

(мультимедійний або ілюстративний супровід)

2. Поняття «краса», «ідеал краси»

3. Оздоровлювальна вправа на м'язове розслаблення

Згинання і розгинання ніг, вставання із сидячого положення і повернення у вихідне положення.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Робота за підручником (у парах)

2. Робота у групах (3). Мода і здоров'я

Завдання групам

I група готує проект «Татуаж і пірсинг у сучасному житті: можливі ризики для здоров'я».

II група готує проект «Високі підбори і здоров'я».

III група влаштовує диспут (або формат «Запитання — відповідь») «У

гонитві за ідеалом краси: “за” і “проти”».

VIII. Підбиття підсумків уроку

Самоаналіз діяльності

IX. Домашнє завдання

Опрацювати матеріал підручника §13.

Дата ___/___/___

Тема. Уміння вчитися. Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар’єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення

Мета: дати уявлення про шляхи формування уміння вчитися та його складові; систематизувати знання про бар’єри ефективного навчання; розвивати навички самоорганізації, мотивації на якісну навчальну діяльність; виховувати усвідомлення важливості налаштування на успіх.

Обладнання: ілюстративний матеріал, схема «Асоціативний куш».

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, встановлення позитивного настрою

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Фронтальне опитування

- Що слід розуміти під поняттям «ідеал краси»?
- Порівняйте поняття «зовнішня краса» і «внутрішня краса».
- Наскільки доцільним є сліпе наслідування моді?

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Розв’язування ситуаційних задач

А) Денис ніколи не був у центрі уваги однокласників. Та після того, як усі помітили в нього татуювання, сталися зміни: його засипали питаннями про значення малюнка, деталі процесу татуажу тощо. Хлопець вирішив, що нарешті знайшов друзів серед однокласників. Прокоментуйте ситуацію з власної точки зору.

Б) Світлана завжди ходить у взутті на високих підборах. Усі дівчата в школі заздять її стрункості, привабливості, хлопці проводжають поглядами. Дівчину це тішить, дарма, що ввечері ноги дуже болять, та й зі спиною почалися проблеми. Прокоментуйте ситуацію з власної точки зору.

IV. Мотивація навчання і повідомлення теми, мети та завдань уроку

1. Слухання притчі про дві лінії. Початок

Одного разу до вчителя дзен прийшов один із учнів і запитав його: «Що

потрібно зробити, щоб стати кращим за самого кращого учня?».

Учитель намалював палицею на піску дві лінії і запитав у цього учня: «Що потрібно зробити, щоб одна з них стала довшою за іншу?».

Учень почав укорочувати одну з ліній, ділити її на частини і різними іншими способами зменшувати її. Учитель незворушно подивився на ці дії, а потім...

Питання до класу

— Як би ви вчинили на місці учня?

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Аналіз та обговорення змісту епіграфа уроку

«Людина може стати розумною трьома шляхами: шляхом наслідування — це найлегший шлях, шляхом досвіду — це найважчий шлях, шляхом роздумів — це найблагородніший шлях» (*Китайське прислів'я*).

— Який би шлях обрали ви, якби у вас була така можливість? Чому? Поясніть свою думку.

— Чи існують інші шляхи до розуму? Які саме?

VI. Сприйняття та усвідомлення нового навчального матеріалу

1. Вправа «Мозковий штурм»

— Які, на вашу думку, вміння і навички, компетентності потрібні людині ХХІ століття? (*Комунікативні компетентності, творчість, пізнавальний інтерес, навички роботи з інформацією, вміння працювати в команді, соціальна відповідальність, аналітичне мислення, вміння ставити цілі й досягати їх, спрямованість на саморозвиток, вміння вчитися тощо.*)

2. Вправа «Асоціативний кущ»

— Назвіть асоціації до поняття «Уміння вчитися», складіть відповідну схему. (*Наполегливість інтерес, ...*)

3. Міні-лекція «Складові уміння вчитися»

Уміння вчитися — ключова компетентність учнівської молоді сучасного інформаційного суспільства, яка передбачає: набуття фундаментальних знань та умінь; спроможність оперувати числами й ІКТ; здобуття знань, їх обробка і засвоєння; здатність організовувати власне навчання, співпрацювати з іншими в рамках навчального процесу; здатність використовувати здобуті знання, життєвий досвід у різних життєвих контекстах; уміння оцінювати результати власного навчання.

4. Важливість налаштування на успіх. Бесіда

— Чому, говорячи про досягнення успіху, виникають подібні асоціації: гори, осяяні сонячними променями; нерівна місцевість на шляху до них тощо?

— Що мають на увазі, коли говорять: «Налаштуватися на успіх»?

Налаштування на успіх — це впевненість у тому, що ти дійдеш до кінця,

закінчиш розпочату справу.

5. Робота за підручником (у парах). Бар'єри ефективного навчання VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Вправа «Запитай товариша»

Учні мають право на два запитання до класу про себе. Наприклад: «Наскільки добре я вчуся? Що мені треба зробити для того, щоб сформувані складові вміння вчитися? Чи маю я бар'єри, що перешкоджають ефективному навчанню? Які саме?» тощо.

2. Вправа «Кошик для сміття»

Учні мають подумати, чого хотіли б позбутися задля досягнення власного успіху в навчанні. Продовжують фразу: «Я викидаю в кошик для сміття...(свою ліню тощо)».

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Слухання притчі про дві лінії. Закінчення

Учитель незворушно подивився на ці дії, а потім біля першої продовжив другу лінію, щоб вона стала довшою.

Мораль: щоб перевершити когось, не слід робити щось, що зробить гірше цієї людини. Зусилля слід спрямувати на себе, щоб стати краще за рахунок своїх чеснот, а не слабкостей іншого.

IX. Домашнє завдання

Опрацювати матеріал підручника §14.

Дата ___/___/___

Тема. Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги

Мета: ознайомити з принципами ефективного запам'ятовування, способами розвитку пам'яті та уваги; вчити підготовки до контрольної роботи (іспитів), систематизувати знання про психічну й духовну складові здоров'я; розвивати навички самоконтролю, мотивації на успіх; виховувати свідому потребу у збереженні та зміцненні психічного здоров'я.

Обладнання: ілюстративний матеріал, схема до вправи «Асоціативний куш», таблиці «Властивості уваги», «Принципи запам'ятовування».

Тип уроку: формування вмінь і навичок.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою (*музичний супровід*)

II. Активізація опорних знань і практичного досвіду учнів

1. Вправа «Мозковий штурм»

— Що таке пам'ять, увага?

2. Вправа «Асоціативний куш»

Учні складають схему за асоціаціями до поняття «контрольна робота (іспит)». (Напруження, страх, втома, переживання, хвилювання тощо.)

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Диспут «Що важливіше?»

— Який психічний процес — пам'ять чи увага — має більше значення в навчанні? А в щоденному житті? Поясніть свою думку.

— Розвитку якого з них треба приділяти більше уваги? Чому ви так уважаєте?

Висновок. Слід приділяти увагу розвитку всієї пізнавальної сфери, оскільки кожен із психічних процесів є важливим для життєдіяльності людини.

IV. Повідомлення учням теми, мети та завдань уроку

1. Слово вчителя

Ви вже знаєте багато про пам'ять і увагу з уроків основ здоров'я 7-го класу, сьогодні ми поглибимо ваші знання, додамо до них необхідні життєві навички і компетенції.

2. Розв'язування кросворда, пов'язаного з темою уроку



1. Властивість речовин, що сприймається за допомогою нюхового аналізатора. (*Запах*)
2. Захисна властивість пам'яті. (*Забування*)
3. Одна з властивостей пам'яті. (*Запам'ятання*)
4. Назва хворобливого стану, пов'язаного з ослабленням або втратою пам'яті через різні ураження головного мозку. (*Амнезія*)
5. У давньогрецькій міфології ріка забуття. (*Лета*)
6. Скільки доньок (муз), за міфологією, мала Мнемозіна, богиня, що уособлювала пам'ять? (*Дев'ять*)
7. Читати інструкцію з використання засобів побутової хімії слід... (*уважно*).
8. Який мозок регулює психічні процеси? (*Головний*)
9. Стан, у якому перебуває увага під час концентрації. (*Активність*)

V. Вивчення нового матеріалу

1. Міні-лекція «Принципи запам'ятовування»

Пам'ять завжди була предметом дослідження, в результаті яких виділено чинники, від яких залежить її робота. Це увага й асоціації.

2. Вправа «Мозковий штурм»

— Як ви розумієте поняття «увага»?

Увага — психічний процес, спрямованість психічної діяльності людини та її зосередженість у певний момент на об'єкти або явища, у результаті чого вони відображаються повніше, чіткіше, глибше, ніж інші.

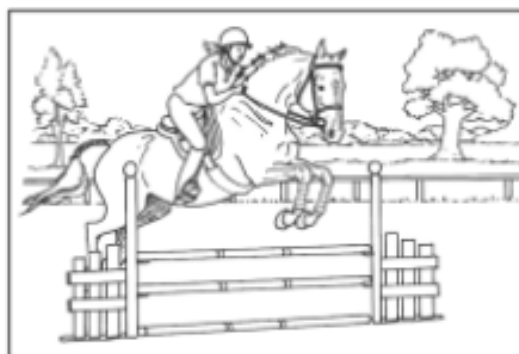
3. Робота за таблицею-схемою «Властивості уваги»



VI. Первинне застосування знань (пробні вправи)

1. Робота за ілюстративним матеріалом (у парах)

— Скласти порівняльну характеристику сюжетних малюнків



Між малюнками 1 і 2 необхідно знайти 8 відмінностей.

VII. Формування навичок у стандартних ситуаціях (тренувальні вправи)

1. Вправа «Гірлянда асоціацій»

Завдання: утворити кілька асоціацій до слів, що означають абстрактні поняття.

Швидкість, розум, думка, сон, чистота, діяльність, безпека, здоров'я, підсумок, висновок, початок, кінець, простота.

2. Вправа «Голос»

Мета: продемонструвати учням мнемонічні переваги голосового відтворення інформації.

Хід вправи: учитель просить учнів швидко написати цифри від 1 до 10, потім — цифри від 10 до 1. Далі слід написати числовий ряд від 10 до 1,

але проговорюючи вголос порядок від 1 до 10.

Для використання на уроці можна замінити цифри на терміни.

— Чому це складно?

Висновок. Під час вправи учні зрозуміють, що рухи мовного апарату диктують порядок дій.

VIII. Творчі вправи

Вправа «Інтелектуальна аеробіка»

Мета: моделювання прийомів ефективної підготовки до контрольної роботи (іспиту), удосконалення роботи з асоціаціями.

Хід вправи

1. Швидко вимовте абетку, вигадуючи вголос на кожну букву слово, що починається з неї. Слово має означати поняття чи термін, ознаку, які слід пам'ятати для виконання контрольної роботи чи складання іспиту.
2. Вимовте абетку, пригадуючи подумки на кожну букву термін із курсу певної навчальної дисципліни.
3. Вимовте 10 жіночих (чоловічих) імен, що траплялися вам у курсі (наприклад, історичні постаті, поети чи письменники тощо).
4. Візьміть будь-який термін навчального предмета і за 5 хвилин напишіть максимальну кількість виразів із цим словом.

2. Гра «Художник»

Мета: розвиток спостережливості, уваги, пам'яті.

Учень грає роль художника. Уважно розглядає того, кого малюватиме, потім відвертається і словесно «малює» портрет. Гру можна проводити в парах або в трійках, одну з ролей виконує учень — експерт або критик. Він доповнює словесно намальований портрет.

3. Вправа «Поезія»

Мета: закріплення прийомів запам'ятовування, розвиток уваги, образного мислення, уваги.

Учням читають вірш із чотирьох рядків. Далі учитель повторює його, не називаючи останні слова в рядках. Потім цей самий вірш читають без двох останніх слів, потім — без трьох і т. д. Слова, яких не вистачає, учні повинні назвати самі. Так поступово потрібно назвати всі слова вірша, тобто фактично вивчити його напам'ять.

IX. Підбиття підсумків уроку

Рефлексія «Ланцюжок побажань»

Учням пропонують «ланцюжком», по черзі звернутися до себе та інших за підсумками колективної взаємодії. При цьому вони передають символ уроку — скриньку (образ пізнавальної сфери, куди ми складаємо цінне для кожного з нас).

X. Домашнє завдання

Опрацювати матеріал підручника §15.

Дата ___/___/___

**Тема. Узагальнення знань за розділами: «Здоров'я людини»,
«Фізична складова здоров'я»**

Мета: узагальнювати та систематизувати знання учнів з тем розділу «Фізична складова здоров'я»; сприяти формуванню в учнів стійких переконань щодо пріоритету здорового способу життя як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; розвивати здоров'язбережувальні компетенції; виховувати свідому потребу в дотриманні принципів здорового способу життя.

Обладнання: картки контролю (за варіантами).

Тип уроку: узагальнення та систематизації знань.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

II. Активізація опорних знань і чуттєвих уявлень учнів

1. Вправа «Мікрофон»

— Який розділ курсу «Основи здоров'я» ми закінчили вивчати?

— Пригадайте теми уроків, які ми розглянули. Який матеріал найбільше запам'ятався кожному з вас?

IV. Повідомлення теми, мети та завдань уроку

V. Узагальнення та систематизація понять

1. Тестування (за варіантами)

I варіант

1. Оберіть правильне твердження:

А всі оздоровчі системи однакові;

Б усі оздоровчі системи передбачають купання зимою в ополонці;

В усі оздоровчі системи передбачають щоденну рухову активність.

2. Їжа має містити білки, жири та вуглеводи у співвідношенні:

А 1:1; **Б** 1:1:2; **В** 1:1:3; **Г** 1:1:4.

3. Хороша фізична форма людини містить кілька компонентів:

А загальна та м'язова витривалість, сила волі, спритність, гнучкість, склад тіла;

Б загальна та м'язова витривалість, спритність, сила, гнучкість, склад тіла;

В загальна та м'язова витривалість, уважність, спритність, сила, гнучкість, склад тіла.

4. Оберіть неправильні твердження:

А тепла їжа краще засвоюється організмом;

Б продукти харчування не потребують правильної кулінарної обробки;

В при харчових отруєннях і кишкових інфекціях допомогу слід надавати негайно

5. До сучасних систем харчування відносять:

А італійську кухню;

Б сиродіння;

В японську кухню;

Г вегетаріанство

6. До заходів профілактики харчових отруєнь та кишкових інфекцій відносять:

А дотримання особистої гігієни;

Б перебування на кухні у змінному взутті;

В прийом їжі на свіжому повітрі

7. Позначте отруйні рослини:

А дурман;

Б нагідки;

В монстера;

Г деревій

8. Позначте їстівні гриби:

А лисичка справжня;

Б польський гриб;

В чортів гриб;

Г білий гриб

9. Вовчі ягоди — це...

А кущ заввишки близько 1,5 м;

Б дерево висотою 2,5–3 м;

В трава з червоними ягідками

10. Харчові добавки класу барвники...

А сприяють швидкому розварюванню;

Б підсилюють або відновлюють колір продукту;

В подовжують термін зберігання продукту

11. Кишкову інфекцію може спричинити:

А вживання сирої води;

Б контакт із хворими тваринами;

В вживання в їжу немитих фруктів

12. Компонентом фізичної складової здоров'я є:

А спілкування з однолітками;

Б здоровий сон;

В самовиховання

II варіант

1. Оберіть правильне твердження:

А обов'язковою складовою оздоровчих систем є дієтичне харчування;

Б обов'язковою складовою оздоровчих систем не є споживання цибулі й часнику;

В складовою всіх оздоровчих систем є заняття йогою

2. Збалансоване харчування — це...

А харчування, за якого людина почувається ситою і жвавою, в хорошому настрої;

Б харчування, за якого задовольняється добова потреба організму в енергії, а також підтримується оптимальний баланс мікроелементів і вітамінів;

В харчування, за якого досягається певне співвідношення білків, жирів і вуглеводів, яке визначають за формулою 1:1:3

3. Компонентом хорошої фізичної форми не є...

А загальна та м'язова витривалість;

Б спритність; **В** сила волі; **Г** гнучкість; **Д** склад тіла

4. Оберіть неправильні твердження...

А холодна їжа краще засвоюється організмом;

Б продукти харчування потребують правильної кулінарної обробки;

В при харчових отруєннях і кишкових інфекціях допомогу слід надавати негайно

5. До традиційних систем харчування не відносять:

А італійську кухню; **Б** сироїдіння; **В** японську кухню;

Г вегетаріанство

6. До заходів профілактики харчових отруєнь та кишкових інфекцій не відносять:

А дотримання особистої гігієни;

Б перебування на кухні у змінному взутті;

В прийом їжі на свіжому повітрі

7. Позначте неотруйні рослини:

А дурман; **Б** нагідки; **В** монстера; **Г** деревій

8. Позначте неїстівні гриби:

А лисичка справжня; **Б** польський гриб;

В чортів гриб; **Г** білий гриб

9. Вороняче око — отруйна рослина, що в народі може мати назву...

А сон-трава; **Б** чорна трава; **В** хрест-трава

10. Харчові добавки класу консерванти...

А підсилюють колір і смак продукту;

Б сприяють швидкому розварюванню;

В підвищують термін зберігання продуктів

11. Харчове отруєння може спричинити:

А вживання несвіжих страв;

Б контакт зі свійськими тваринами;

В рукостискання із хворим на гастрит

12. Компонентом фізичної складової здоров'я не є...

А спілкування з однолітками;
В самовиховання

Б здоровий сон;

Вчитель Ключарківської ЗОШ І-ІІ ст. Голянич Н.І.