

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

Конспекти уроків

Основи здоров'я

9 клас



Вчитель Голянич Н. І.

Зміст

Урок № 1. Дотримання здорового способу життя	2
Урок № 2. Визначення цілей та розробка планів у різних сферах життя ..	4
Урок № 3. Сучасне уявлення про здоров'я	7
Урок № 4. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення ...	12
Урок № 5. Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я	15
Урок № 6. Види рухової активності	17
Урок № 7. Складові особистої гігієни	20
Урок № 8. Харчування в разі різного фізичного навантаження ..	22
Урок № 9. Контроль за масою тіла	25
Урок №10. Моніторинг здоров'я	27
Урок №11. Узагальнення знань за розділами «Здоров'я людини», «Фізична складова здоров'я»	29
Урок №12. Самореалізація особистості	32
Урок №13. Формування самооцінки	34
Урок №14. Самооцінка характеру. Проєкт самовиховання	36
Урок №15. Критерії та мотиви для вибору професії	39
Урок №16. Емоційне благополуччя	41
Урок №17. Уміння вчитися	44

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

Дата ___/___/___

Тема. Дотримання здорового способу життя

Мета: формувати поняття про життя як феномен та здоров'я як атрибут людського життя; дати уявлення про рівні здоров'я; вчити прогнозувати довгострокові та короточасні наслідки різних способів життя; розвивати навички аналізу, систематизації; виховувати мотивацію до здорового способу життя.

Обладнання: ілюстративний матеріал до теми уроку, схема до вправи «Асоціативний кущ», папір А3 для роботи в групах, картки «Ієрархія принципів здорового способу життя» (за кількістю учнів).

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного настрою

2. Міні-інтерв'ю

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

II. Активізація чуттєвого досвіду, опорних знань учнів

1. Бєсїда (*їлюстративний супровїд*)

їлюстративний матеріал демонструє теми різних вікових періодів людини: народження дитини, школярї, студенти, служба в армії, сім'я на прогулянці, обручки, пара літніх людей тощо.

◆ Придумайте заголовки до світлин. Поясніть свої міркування.

◆ Який спільний заголовок може бути в усіх фотоматеріалів?

2. Вправа «Асоціативний кущ»

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

Приклади відповідей: довголіття, благополуччя, якість буття, успіх тощо.

Висновок. Здоровий спосіб життя — це довголіття, якісне спілкування, продовження роду, створення щасливої родини, ефективність у праці. Та насамперед життя — це унікальне явище, феномен.

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Софі Марсо, французька кіноактриса, кінорежисер і співачка, в одному з інтерв'ю сказала: «Життя тоді чудове, коли ти сам його створюєш».

◆ Як ви розумієте зміст її слів?

IV. Повідомлення учням теми, мети та завдань уроку

«Шкала актуальності»

◆ Наскільки актуальною для кожного з вас є тема сьогоднішнього уроку?

Озвучте показник за 5-бальною шкалою: 0 — зовсім не важлива, 5 — саме те, чого прагну найближчим часом.

◆ Хто з вас прагне об'єктивної оцінки рівня вашої обізнаності?

◆ Які ваші очікування від уроку?

V. Осмислення учнями знань

1. Глосарій. Робота з термінами «феномен», «атрибут»

Феномен (з грецької «те, що з'являється») — явище, дане в чуттєвому спостереженні, спогляданні, пізнанні; рідкісний факт, який складно усвідомити, осягнути, зрозуміти.

Атрибут — необхідна, істотна, невід'ємна властивість предмета або явища; предмет (поняття), що є постійним стійким знаком і характерною ознакою реального суб'єкта або поняття.

Отже, здоров'я як атрибут людського життя — це ознака свідомого вибору особистістю здорового способу життя, ціннісного ставлення до власного життя, прагнення досягти успіху, високої якості буття.

2. Міні-лекція. Поняття «Рівні здоров'я» (за таблицями-схемами)

Сучасні теорія і практика формування ЗСЖ вирізняють цість рівнів здоров'я світової спільноти.

Перший рівень — індивідуальний, тобто здоров'я окремої людини (відсутність розладів і захворювань, ресурси здоров'я, потенціал здоров'я, баланс здоров'я).

Другий рівень — груповий — визначається як рівень здоров'я певної групи людей. Комплекс впливів, чинників і умов життя в найближчому оточенні визначає рівень здоров'я певної групи людей.

Третій рівень — суспільний — рівень організації. Якщо попередній рівень не визначається як формальне структурне утворення суспільства, третій рівень здоров'я — це здоров'я формально визначених організацій.

Четвертий рівень здоров'я — регіональний — здоров'я громади. У цьому контексті поняття громади визначається переважно за територіальною ознакою — село, містечко, місто, тобто той найближчий соціум, де людина перебуває тривалий час свого життя.

Наступний, п'ятий, рівень — державний — рівень країни.

І останній, шостий — глобальний рівень усього світу.

3. Оздоровча вправа. Профілактика порушень постави

1. Вихідне положення (в. п.) — основна стійка (о. с). Підняти руки через сторони — вгору (подивитися на кисті рук). Повернутися у в. п.

2. В. п. — о. с. Виконати обертальні рухи зігнутими руками вперед і назад.

VI. Узагальнення та систематизація знань

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

♦ Поставте одне одному три запитання за змістом прочитаного.

2. Робота за картками «Ієрархія принципів здорового способу життя»

♦ Які принципи здорового способу життя ви знаєте? Складіть відповідну ієрархію (від найменш вагомого до найважливішого).

Учні працюють за індивідуальними картками, роблячи відповідні записи на східцях таким чином, щоб на верхній сходинці був розміщений найважливіший принцип здорового способу життя особисто для кожного з них.

VII. Підбиття підсумків уроку

1. Саморефлексія

Про що мені хочеться поговорити в кінці уроку?

◆ Яку проблему хотілось би порушити?

2. Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів на уроці

VIII. Домашнє завдання

Обов'язкове:

◆ опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ 1 с. 10).

Додаткове (на вибір, за бажанням):

◆ створення соціальної реклами «Дотримання здорового способу життя — позиція лідера».

Дата ___/___/___

Тема. Визначення цілей та розробка планів у різних сферах життя

Мета: формувати поняття про необхідність планування життя, визначення цілей та розробки планів у різних сферах життя; розвивати навички аналізу власного способу життя, особистих цілей і розробки довгострокових планів, ураховуючи важливі сфери життя; виховувати позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив.

Обладнання: схема до вправи «Асоціативний куш», картки «Проектування життєвого шляху» (за кількістю учнів), мультимедійні засоби та презентація.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, формування позитивного настрою

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Демонстрація роликів соціальної реклами «Дотримання здорового способу життя — позиція лідера».

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Фронтальне опитування

◆ Чому здоров'я в сучасному світі розглядається як атрибут людського життя?

◆ Що являє собою ієрархія життєвих цінностей поборників здорового способу життя? Поясніть свою думку.

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

Вправа «Мозковий штурм»

◆ Прочитайте тему уроку, що записана на дошці. Спробуйте сформулювати мету й завдання.

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Вправа «Відкритий мікрофон»

Учні висловлюють свої міркування на тему «Якби я отримав завдання спланувати життя своєї сім'ї на рік, десятиліття тощо, то...».

2. Аналіз епіграфів уроку

Життя має тільки той зміст, якого ми йому надаємо.

Торнтон Уайлдер

Коли людина не знає, до якої пристані тримає шлях, для неї жоден вітер не буде попутним.

Сенека

◆ Який меседж несуть вислови відомих людей?

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Вправа «Асоціативний куц»

◆ Як ви розумієте поняття «планування життя»? (складіть схему на дошці).

2. Запитання до класу

◆ Чи збігається розуміння планування життя з вашими планами?

◆ Чи використовуєте ви планування у своєму житті? В яких ситуаціях?

3. Вправа «Проектування життєвого шляху» (за картками)

У людини можуть бути і віддалені, і близькі цілі — мрії. Пропоную заповнити таблицю «Проектування життєвого шляху» на картках.

◆ Чого більше — особистого чи колективного — у таблиці?

◆ Зробіть висновок: важливою ланкою для досягнення мети, успіху є вміння ставити мету, визначати завдання.

4. Метод «Коментарі щодо...»

90 відсотків наших турбот стосуються того, що ніколи не трапиться.

Маргарет Тетчер

Я рухаюся повільно, проте ніколи не рухаюся у зворотному напрямку.

Авраам Лінкольн

◆ Прокоментуйте на вибір вислів-кредо з наведених вище. У результаті якого життєвого досвіду, на ваш погляд, воно було сформульоване?

5. Оздоровча вправа. Профілактика порушень постави

1. Вихідне положення (*в. п.*) — основна стійка (*о. с.*). Руки зігнуті, пальці до плечей, лікті підняті. Звести лікті вперед і віднести назад, намагаючись з'єднати лопатки.

2. В. п. — о. с, руки зігнуті перед грудьми, долоні вниз. Енергійно відвести руки назад, намагаючись з'єднати лопатки. Повторити кілька разів.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Диспут

◆ Чи можна вважати статуси в соціальних мережах своєрідними девізами користувачів?

◆ Чи можна сказати, що статуси, які обирають користувачі, характеризують їх як людей? Якщо «так», то чому саме?

2. Робота в групах (4)

2.1. Слухання притчі «А ти вчись!» (*див. додатки*)

2.2. Завдання за змістом притчі

Що ж таке життєве кредо? Це принцип, який працює в багатьох життєвих ситуаціях. Кредо повинно бути обдумане людиною самостійно, відчуте й адаптоване до реалій. Повернімося до прослуханої притчі та спробуймо сформулювати життєві кредо її персонажів: I група — вчителя; II група — учня; III група — орача; IV група — пастушка.

3. Формулювання життєвого кредо

Вправа «Мої життєві уроки»

— Пригадайте найкращі моменти у своєму житті. За яких обставин ви почувалися щасливими? Як довго це тривало? Як це вплинуло на вас? І навпаки. Пригадайте найскладніші, найболючіші моменти. Як ті події вплинули на вас? Чи погодилися би ви, щоб того ніколи з вами не трапилось, чи, можливо, розумієте, що саме так здобули власний життєвий досвід?

◆ На основі аналізу свого життєвого досвіду сформулюйте власне життєве кредо.

VIII. Підбиття підсумків уроку

Підсумкове завдання «Обговорення в колі»

Кожен учень висловлює свою думку про те, які знання, життєві навички необхідні для визначення цілей та розробки планів у різних сферах життя, для формулювання життєвого кредо.

IX. Домашнє завдання

Обов'язкове:

◆ опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§_, с._).

Додаткове (на вибір, за бажанням):

◆ спланувати алгоритм досягнення найзаповітнішої мрії;

◆ сформулювати життєве кредо сім'ї (*колективно*).

Дата ___ / ___ / ___

Тема. Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної та духовної складових здоров'я

Мета: ознайомити із сучасним уявленням про здоров'я, формувати уявлення про хо-лістичний підхід до здоров'я; розвивати усвідомлення взаємозв'язку різних складових здоров'я; виховувати активну позицію в навчальній діяльності та повсякденному житті.

Обладнання: ілюстративний матеріал до теми уроку, таблиця «Сучасне уявлення про здоров'я», картки «Ознаки здоров'я» (за кількістю пар), ростомір, напільні терези, секундомір, картки «Індивідуальний тест здоров'я» (за кількістю учнів), аркуш формату А2, маркери, мультимедійні засоби та презентація.

Тип уроку: формування вмінь і навичок.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Малюнкове привітання

Учитель прикріплює на дошці смайл «Радість» і бажає всім гарного настрою, легкого засвоєння теми.

II. Активізація опорних знань і практичного досвіду учнів *Бесіда (ілюстративний супровід)*

Ілюстративний матеріал відображає сюжети: в долонях рук яблуко, квітка, символічне серце, рукостискання тощо.

♦ Який спільний заголовок може бути в усіх фотоматеріалів? (*Фізичне, психічне, соціальне, духовне благополуччя — в наших руках.*)

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Аналіз епіграфа уроку

У діалозі з життям важливим є не його питання, а наша відповідь.

Марина Цветаєва

Висновок. Для досягнення тривалого благополуччя важливо постійно перейматися не тільки збереженням, а й зміцненням, формуванням здоров'я, розвитком здоров'язбережувальних життєвих навичок.

IV. Повідомлення теми, мети та завдань уроку

Протягом історії людства вивченню проблем здоров'я приділяли велику увагу. Здоров'я людини — багатогранне, його складові — рівнозначно важливі, тісно пов'язані між собою. У сучасному світі важливого значення набуває самооцінка рівня здоров'я. Про це й піде мова на уроці.

V. Вивчення нового матеріалу

1. Міні-лекція «Сучасне уявлення про здоров'я».

Робота за таблицею

Здоров'я в сучасному світі — це способи мислення і поведінки, які підвищують рівень загального благополуччя, забезпечують самореалізацію та життєвий успіх. Тому основною ознакою здоров'я є здатність до пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища.

Що означає сучасна холістична модель здоров'я? Сам термін «холізм» має грецькі корені й у дослівному перекладі звучить як «цілий, цілісний». У широкому сенсі — це філософія, яка розглядає єдність тіла, духу й навколишнього середовища. Прихильники холістичного підходу неадарма вважають, що недостатньо дбати про якусь одну складову здоров'я, благополуччя досягається лише завдяки позитивному розвитку всіх складових здоров'я людини.

2. Перегляд мультимедійної презентації «Взаємозв'язок складових здоров'я»

Наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, але в реальному житті майже завжди має місце взаємозв'язок цих складових.

♦ Як буде працювати механізм за умови збоїв у роботі або виходу з ладу одного чи кількох елементів? Зробіть висновок про взаємодію складових здоров'я людини одна з одною.

3. Робота за підручником (*у парах*)

Учні ставлять одне одному запитання (2-3) за темою уроку, на які слід відповісти, зачитавши відповідний уривок тексту в підручнику.

4. Оздоровча вправа. Релаксаційна пауза

— Заплющте очі й уявіть, що ви на лісовій галявині. Ви відчуваєте, як ноги ступають по ранковій росі, сонячне проміння гладить ваші голівки. Прислухайтеся. Що це за звуки? Ви наповнюєтеся цим розмаїттям звуків, і від того на душі стає радісно, тепло... Розплющте очі й повільно озирніться довкола. Спробуйте зберегти свіжість, тишу й гарний настрій до кінця дня.

VI. Первинне застосування знань (пробні вправи) Практична робота (*в парах*). Самооцінка рівня здоров'я

Рівень здоров'я можна визначити, показавши його кількісно в умовних одиницях — балах або очках. При цьому враховують такі показники: вік, співвідношення між зростом і масою тіла, ступінь отруєння організму палінням, стан серцевої діяльності в спокої, ступені відновлення серцевої діяльності після навантаження та активної м'язової діяльності.

Умови моніторингу рівня здоров'я виводять на мультимедійний екран або роздруковують картки за кількістю пар. за якими учні виконуватимуть практичну роботу, (див. додатки)

Висновок. Мати гарне здоров'я — здійснювати постійний моніторинг його показників.

VII. Формування навичок у стандартних ситуаціях (тренувальні вправи)

Розв'язування ситуаційних задач. Робота в групах (4). (див. додатки) На конкретних прикладах із життя ваших однолітків дослідимо взаємозв'язок та взаємовплив складових здоров'я людини.

I група — вплив фізичної складової здоров'я на психічну, соціальну й духовну; II група — вплив психічної складової здоров'я на фізичну, соціальну й духовну; III група — вплив соціальної складової здоров'я на психічну, фізичну й духовну; IV група — вплив духовної складової здоров'я на психічну, соціальну й фізичну.

VIII. Творчі вправи

1. Вправа «Квітка здоров'я». Колективна робота

Завдання: показати взаємозв'язок складових здоров'я на образі квітки: кожна пелюстка символізує одну зі складових, духовне здоров'я є стеблом і серцевиною квітки. Це стосується суті нашого буття: що ми цінуємо і що є для нас важливим.

◆ Що може стати живильними речовинами, водою для квітки здоров'я?

IX. Підбиття підсумків уроку

1. Узагальнююче слово вчителя

Кожний із нас знаходить унікальні способи самовираження, залежно від того, що ми цінуємо й чого ми сподіваємося досягти для себе та суспільства.

2. Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів на уроці

X. Домашнє завдання

Обов'язкове:

• опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§_, с._).

Додаткове (на вибір, за бажанням):

• провести самооцінку рівня свого здоров'я та здоров'я інших членів родини за індивідуальним тестом (картки);

• скласти план формування та зміцнення складових здоров'я (віддавати перевагу..., обмежити... тощо).

Додатки до уроку

Картки для практичної роботи

1. Оцінка здоров'я за віком. Кожний рік життя дає один бал, наприклад, для підлітків 14 років — 14 балів.

2. Оцінка здоров'я за співвідношенням зросту й маси тіла. Вимірюють зріст учня в сантиметрах (без взуття) і його масу в кілограмах. У нормі маса тіла повинна відповідати зросту мінус 100. При цьому для оцінюва-

ння здоров'я за віком додають 30 балів. Наприклад, якщо зріст дорівнює 150 см, а маса тіла буде нижчою норми (наприклад, 45 кг), то для оцінки додається ще та кількість одиниць, на яку менша маса. Зайва маса оцінюється негативно, бо, як правило, виникає внаслідок ожиріння і становить додаткове навантаження на серце. Через це зайву кількість одиниць маси віднімають від 30 балів. Наприклад, якщо учень важить 55 кг, то від 30 балів віднімають 5 і до 14 додають 25 одиниць.

3. Погіршення стану здоров'я у паліїв. Науково доведено, що тютюновий дим отрує організм, завдає шкоди здоров'ю. Через те для тих, хто палить, від одержаної суми балів здоров'я за віком і масою тіла віднімають стільки одиниць, скільки цигарок випалює досліджуваний за добу. Ще більше погіршується здоров'я в разі систематичного вживання алкоголю.

4. Оцінка статичного здоров'я. Визначається за частотою пульсу за 1 хв у спокої. Якщо пульс у стані спокою нижче 90, то за кожний удар до оцінки здоров'я додають одиницю. Якщо ж частота пульсу вища 90, то за кожний удар знижується оцінка на одиницю.

5. Оцінка динамічного здоров'я. Здійснюється за швидкістю відновлення пульсу після дозованого навантаження. Досліджується частота пульсу в спокої та після двохвилинного бігу на місці. Через чотири хвилини повторюється підрахунок частоти пульсу. Якщо вона дорівнює вихідній, то до загальної суми балів додають іще 30 одиниць. Якщо пульс залишається вищим, ніж у стані спокою, то від 30 віднімають відповідну кількість одиниць і залишок додають до загальної суми балів.

6. Оцінка здоров'я за активною м'язовою діяльністю. Якщо досліджуваний щоденно бігає протягом 12 хвилин, плаває або їздить на велосипеді, робить ранкову гімнастику, то йому до 47 загальної суми балів додають 30 балів. Якщо досліджуваний не виконує ніяких вправ, то від загальної суми віднімають 10 балів. Якщо досліджуваний веде малорухомий спосіб життя, то віднімають 20 балів.

Після складання показників рівень здоров'я оцінюють так:

- менше 20 балів — незадовільний, загрозливий стан;
- від 21 до 60 балів — відносно задовільний стан, «практично здоровий»;
- від 61 до 100 балів — здоров'я середнє й вище за середні показники;
- 101 і більше — добре здоров'я.

Індивідуальний тест здоров'я

1. Ранкова гігієнічна гімнастика: щоденно — 0 балів, 2-3 рази на тиждень — 5 балів, не виконусте — 10 балів.
2. Засоби доставки на роботу (школу): загальним (міським) транспортом — 5 балів, машиною — 10 балів, велосипедом, пішки — 0 балів.
3. Маса тіла: нормальна — 0 балів, а за кожні 5 кг вище норми — 5 балів.

4. Паління: непалій — 0 балів, 10 сигарет за добу — 5 балів, пачка — 10 балів.

5. Споживання з харчами: багато масла, яєць, вершків — 5 балів; багато цукру, вуглеводів — 5 балів; ситна вечеря після 19-ї години — 5 балів.

6. Виробнича гімнастика: виконується — 0 балів, без неї — 5 балів.

7. Регулярність занять фізичними вправами: не проводяться — 10 балів, 2-4 години на тиждень — 5 балів, 8 годин на тиждень — 0 балів.

8. Споживання алкогольних напоїв: без них — 0 балів, під час свят — 5 балів, систематично — 10 балів.

Після підрахунку балів слід визначити, що сума балів:

- менше 25 — характеризує здоровий спосіб життя,
- 26-50 балів — спосіб життя достатньо здоровий, але за умови корекції звичок його можна значно поліпшити,
- 51 і більше — неправильний спосіб життя, який потребує негайно змінити звички.

Ситуаційні задачі для роботи в групах

Задача 1. Артем — член волейбольної команди школи. Щоб досягати успіхів у спорті, він веде здоровий спосіб життя. Разом з іншими волейболістами він багато подорожує, знайомиться з культурою і звичаями інших країн, міст. Кожен день хлопця наповнений змістом, що допомагає йому самоорганізуватися, здійснювати самоконтроль. Він завжди знаходить час для спілкування з друзями, оскільки навчився раціонально використовувати свій час. Артем завжди в гарному настрої, адже дотримання режиму дня — це і здоровий сон, і раціональне харчування, активний спосіб життя.

Задача 2. Ольга — «новенька» у класі після переїзду на нове помешкання. Вона завжди прагнула бути конструктивною у спілкуванні з іншими людьми, відповідально ставилася до навчання, була допитливою, багато читала. Дівчина займалася в танцювальній та художній секціях, оскільки відчувала потребу в самореалізації своїх здібностей і нахилів.

Дев'ятикласниця швидко влилася в новий колектив, знайшла собі багато друзів як у класі, так і поза ним.

Задача 3. Яна посварилася з найкращою подругою через дрібницю. Через конфлікт у неї зіпсувався настрій, апетит, сон, вона втратила інтерес до перегляду улюбленої телепрограми. Коли на другий день дівчина нарешті наважилася зателефонувати подрузі, вони порозумілися й вирішили прогулятися разом у парку. Яна відчула, що її настрій змінився, вона посміхалася, їй захотілося потеревенити зі своїм улюбленцем папугою, зробити мамі комплімент. Дівчата йшли парком і милувалися природою,

насолоджувалися чудовою погодою й не розуміли, чому вчора цього не помічали...

Задача 4. Після того як Олег потрапив на концерт улюбленого гурту, він зрозумів, що й сам має бажання займатися музикою. Тим більше, що інколи пише непогані вірші. Хлопець почав брати уроки гри на гітарі. Викладач пояснив, що для гітариста важливо мати здорову м'язову систему і хребет, уміти відчувати свій настрій, щоб грати й писати музику, бути самокритичним та сприйнятливим до критики, мати адекватну самооцінку.

Дата ___/___/___

Тема. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення

Мета: формувати поняття про чинники впливу на здоров'я, дати уявлення про способи підтримання мотивації до здорового способу життя; розвивати вміння розуміти причинно-наслідкові зв'язки; виховувати ціннісні ставлення до власного здоров'я.

Обладнання: таблиці «Фактори впливу на здоров'я», вирізки із друкованих ЗМІ, роздруківки з електронних інформаційних джерел для роботи у групах.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного настрою

2. Вправа «Самоналаштування»

◆ Покладіть руки на парту, закрийте очі та промовляйте:

«Я зможу сьогодні добре працювати на уроці. Я — особистість творча. Я бажаю всім однокласникам успіхів на сьогоднішньому уроці».

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Тестування

1. Укажіть ознаки психічного здоров'я:

а) нормальне функціонування всіх систем організму людини;

б) комунікативні навички;

в) нормальна робота розумових процесів.

2. Фізична складова включає в себе:

а) пам'ять і увагу;

б) показники зросту й маси тіла;

в) уміння передбачати наслідки власних дій.

3. Укажіть ознаки соціальної складової здоров'я:

а) здоровий сон;

- б) вміння робити компліменти;
- в) наявність позитивних емоцій.

4. Ознаками духовного здоров'я є:

- а) прагнення до саморозвитку й самовдосконалення;
- б) дотримання режиму дня;
- в) хороша пам'ять.

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Робота в парах

а) Працюючи в парах, дайте відповіді на такі питання:

- ◆ Наскільки добре ви усвідомлюєте, від чого залежить ваше фізичне здоров'я?
- ◆ Чи маєте ви друзів? Що вас поєднує?
- ◆ Чи турбує вас робота систем вашого організму?
- ◆ Які свої звички ви вважаєте шкідливими для здоров'я?

б) Дайте поради одне одному щодо розвитку здоров'язбережувальних життєвих навичок.

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

Для того щоб зміцнювати і зберігати здоров'я людей, необхідна інформація як про умови його формування (реалізація генофонду, стан навколишнього середовища, спосіб життя тощо), так і про кінцевий результат процесів їх відображення (конкретні показники стану здоров'я окремої людини чи населення країни в цілому).

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

На людину діє ряд факторів — біологічних і соціальних. І ці фактори різною мірою впливають на збереження здоров'я людини. *Зовнішні фактори* значною мірою регулюються суспільством; сюди входять соціальні фактори (виховання, побут, робота), які і є визначальними у формуванні способу життя. *Внутрішні фактори* — стать, вік, етнічна приналежність, спадковість, будова й формування окремих органів і систем, їх взаємодія, індивідуальні особливості обмінних процесів. Велика частина внутрішніх факторів не визначається людиною, її волею. Та найголовніший чинник, звичайно, — це спосіб життя людини.

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Глосарій. Поняття «чинник»

Чинник — поняття, похідне від поняття «чинити», «діяти», «здійснювати певний вчинок, дію», тобто «те, що чинить, здійснює вплив, діюче»; рушійна сила, умова, причина будь-якого процесу, що визначає його харак-

тер або одну з визначних рис. Серед синонімів цього поняття — поняття «фактор».

2. Робота за таблицею «Фактори впливу на здоров'я»

3. Оздоровча вправа. Профілактика порушень постави

1. Вихідне положення (*в. п.*) — стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці зчеплені між собою. Опустити енергійно руки вниз, нахилити тулуб уперед. Повернутися у *в. п.*

2. *В. п.* — стійка ноги нарізно, руки на поясі. Нахили тулуба ліворуч, праворуч, підняти руки вгору. Повернутись у *в. п.*

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

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

◆ Поставте одне одному три запитання за змістом прочитаного.

2. Робота в групах (3)

Групи отримують друковані (або електронні) статті зі ЗМІ, які містять статистичні дані, факти про епідемії, масові захворювання тощо. Учні, працюючи в групах, аналізують їх, презентуючи аудиторії аналіз з огляду на можливі чинники, що вплинули на описані події. Наприклад: «У результаті зіткнення кількох транспортних засобів загинуло... і травмовано... громадян». Можливі чинники, які стали ймовірною причиною масштабної аварії: несприятливі по-годні умови (вплив навколишнього середовища), неякісне дорожнє покриття (рівень соціально-економічного стану в суспільстві), низький рівень культури дотримання правил учасниками дорожнього руху (мотивації, ставлення, дії), несправність транспортних засобів (матеріальне забезпечення), неякісні (несвоєчасні) медичні послуги (рівень медицини в країні) тощо.

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Коментоване опитування роботи класу, окремих учнів на уроці

2. Рефлексія

◆ Хто з вас вважає себе достатньо обізнаною людиною щодо обговорюваної на уроці теми?

IX. Домашнє завдання

Обов'язкове:

◆ опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§_, с. _).

Додаткове (на вибір, за бажанням):

◆ скласти опис моделі світу, ідеального щодо збереження і зміцнення здоров'я населення.

Дата ___/___/___

Тема. Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я.

Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я

Мета: формувати поняття про збереження і зміцнення фізичної складової через взаємозв'язок чинників розвитку фізичного здоров'я (особистої гігієни, адекватного харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку); дати уявлення про індикатори фізичної форми; розвивати навички аналізу, систематизації; виховувати високий рівень мотивації до здорового способу життя.

Обладнання: ілюстративний матеріал до теми уроку, схема «Очікування» (зображення гори), стікери, довідкові матеріали для роботи в групах, музичний супровід (Paul Mauriat «New York, New York», Zumba dance).

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою (музичний супровід: Paul Mauriat «New York, New York»)

◆ З яким настроєм починаєте урок?

Пригнічений стан легко знімається, а хороший настрій стає ще кращим від наспівування мелодії з «настроєм» (про себе).

II. Активізація чуттєвого досвіду, опорних знань учнів

Бесіда (ілюстративний супровід) ◆ Придумайте заголовки до світлин (зображення засобів гігієни, здорової їжі, фруктів, овочів, спорту, відпочинку, сну тощо). Поясніть свої міркування.

◆ Який спільний заголовок може бути в усіх фотоматеріалів?

◆ Що є ознаками здорової фізичної складової людини?

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Вправа «Очікування» (за схемою)

◆ Прикріпіть стікери із записаними на них очікуваннями до підніжжя зображеної гори.

IV. Повідомлення учням теми, мети та завдань уроку

«Шкала актуальності»

◆ Наскільки актуальною для кожного з вас є інформація з тем розділу «Фізична складова здоров'я»? Озвучте показник за 5-бальною шкалою: 0 — зовсім не важлива, 5 — саме те, чого прагну найближчим часом.

V. Осмислення учнями знань

1. Диспут

Особиста гігієна — галузь гігієни, яка розробляє питання збереження та зміцнення здоров'я людини шляхом дотримання раціонального гігієнічного режиму в побуті, особистому житті та трудовій діяльності.

Невід'ємним елементом особистої гігієни є раціональна організація режиму праці, відпочинку й розпорядку дня. Дотримання правил особистої гігієни, адекватного харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку сприяє зміцненню здоров'я людини й запобігає різним захворюванням.

◆ Чому вищеназвані складові здорового способу життя вважають взаємопов'язаними?

— Наведіть приклади з особистого життя, які б ілюстрували взаємозв'язок принципів особистої гігієни, адекватного харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку.

2. Міні-лекція «Адекватне харчування»

Концепція збалансованого харчування сформувалася в кінці XIX століття. Було встановлено, що їжа складається з кількох компонентів: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мікроелементів, тобто засвоюваних організмом речовин; баластних речовин, тобто незасвоюваних; токсинів — речовин, шкідливих для організму.

Науково обґрунтований раціон середнього європейця (співвідношення білків, жирів і вуглеводів) був визнаний універсальним і єдино правильним. Це був помилковий меседж. Слід зауважити, що навіть європейці харчуються по-різному. Взяти, наприклад, раціон італійця і швейцарця. Країни межують, а харчування абсолютно різне. Отже, харчування повинно бути не універсально збалансованим, а адекватним. 1958 року академік О. М. Уголев відкрив невідоме раніше мембранне травлення — універсальний механізм розщеплення харчових речовин до елементів, придатних до всмоктування. Олександр Михайлович Уголев уперше розробив теорію видового, або адекватного харчування, а також фундаментально вивчив фізіологію травлення.

Відповідно до цієї концепції, справжня цінність їжі — це її здатність до самоперетравлювання (аутолізу) в шлунку людини й одночасно бути їжею для тих мікроорганізмів, які населяють кишечник і постачають нашому організму необхідні речовини.

3. Оздоровча вправа. Руханка «Time to dance» («Час для танцю») (музичний супровід: Zumba dance)

— Потанцюйте під ритмічну музику. Ви переконаєтеся, що такий танець викличе у вас м'язову радість.

VI. Узагальнення та систематизація знань

1. Робота в групах (4) (за підручником і довідковими матеріалами)

Завдання: скласти інформаційне повідомлення про таке:

I група — принципи особистої гігієни;

II група — принципи адекватного харчування;

III група — принципи рухової активності;

IV група — принципи повноцінного відпочинку.

2. Презентація роботи груп

Інформацію, підготовлену учнями, презентують у формі порад, пам'яток, лекції тощо.

VII. Підбиття підсумків уроку

1. Вправа «Очікування»

Залежно від того, наскільки справдилися очікування від уроку, учні переміщують свої стікери чи то по схилу гори, чи на її вершину.

2. Аналіз роботи класу, окремих учнів на уроці

3. Аргументоване оцінювання

VIII. Домашнє завдання

Обов'язкове:

♦ опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§_, с.).

Додаткові (на вибір, за бажанням):

♦ створити мультимедійну презентацію (портфоліо, фотоколаж тощо) «Збереження і зміцнення фізичного здоров'я в нашій сім'ї».

Дата ___ / ___ / ___

Тема. Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне й соціальне благополуччя людини

Мета: систематизувати знання учнів про види рухової активності, ознайомити з популярними видами рухової активності; дати уявлення про аеробну та анаеробну активність; формувати поняття про вплив рухової активності на фізичне, психологічне й соціальне благополуччя людини; розвивати здоров'язбережувальні компетенції; виховувати свідому потребу в дотриманні правил рухової активності як складової здорового способу життя.

Обладнання: таблиця-схема «Види рухової активності», папір формату А3 (3 арк.), маркери, скринька, музичний супровід (Paul Mauriat «Pearl Fishers» («Ловець перлів»)).

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, перевірка готовності до уроку

2. Вправа «Чудесна посмішка» (музичний супровід: Paul Mauriat «Pearl Fishers»). — Павлов назвав посмішку «зарядкою для підкірки, що мобі-

лізує захисні сили організму на боротьбу проти захворювань». Почнемо наше спілкування з посмішок одне одному, світу за вікном.

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Перегляд презентацій, виставка портфоліо, фотоколажів «Збереження і зміцнення фізичного здоров'я в нашій сім'ї»

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Робота в парах. Взаємоперевірка

◆ Поставте одне одному по три запитання за змістом заданої додому статті підручника. Поставте оцінку, на яку заслуговують відповіді товариша.

◆ Хто з вас уже застосував знання, отримані на минулому уроці? Як саме?

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

Вправа «Мозковий штурм»

◆ Прочитайте тему уроку, що записана на дошці. Спробуйте сформулювати мету й завдання. Чим може доповнитися формування здоров'язберезувальних життєвих навичок особисто у кожного з вас?

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Аналіз та обговорення змісту висловів відомих людей

З допомогою фізичних вправ і стриманості більшість людей може обійтися без медицини.

Дж. Аддісон

Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність.

Арістотель

2. Технологія «Займи позицію»

◆ Поміркуйте, чи погоджуєтеся ви з думкою, що «рух — це здоров'я», і займіть позицію «так» чи «ні». *(Учні, згодні з висловлюванням, підводяться, а ті, хто думають інакше, сидять на місцях.)*

Ви щойно довели свої позиції руховою активністю (пасивністю).

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями навчального матеріалу

1. Вправа «Мозковий штурм»

В Елладі 2500 років тому на величезній скелі були вибиті слова: «Якщо бажаєш бути сильним — бігай, якщо бажаєш бути красивим — бігай, якщо бажаєш бути розумним — бігай». Доведіть, що завдяки руху можна стати сильним, красивим, розумним.

2. Види рухової активності *(за таблицею-схемою)* За інтенсивністю розрізняють рухову активність:

- ◆ низької інтенсивності (пасивний відпочинок, перегляд телепередач, «сидіння» за комп'ютером»);
- ◆ помірної інтенсивності (прогулянки, виконання домашніх справ тощо);
- ◆ інтенсивне фізичне навантаження (фітнес, заняття у спортзалі, вправи на підтримання фізичної форми).

◆ Складіть схему видів рухової активності

3. Оздоровча вправа. Профілактика порушень постави

1) Поставте ногу вперед і злегка зігніть її. Руки перекладіть на пояс і прогніться. Стрибками змінюйте положення ніг. Виконуйте цю вправу швидко протягом 20-30 секунд. Походіть по кімнаті, глибоко подихайте і постарайтеся розслабити м'язи.

2) Сядьте на стілець, зігніть ноги. Підніміть руки вгору, прогніться і зробіть глибокий вдих. Опустіть руки і видихніть повітря. Зробіть 6-8 таких вправ.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Метод «Доведення від протилежного». Робота в групах (3)

Чим комфортніше стає життя сучасної людини, тим більше у неї шансів стати заручником гіподинамії. У зоні ризику опиняються люди різного віку і професій. Гіподинамія виражається у зниженні м'язової діяльності через сидячий спосіб життя або ж через недостатню рухову активність. Підступність цього захворювання в тому, що воно "розвивається непомітно і поступово, зачіпаючи всі системи організму й викликаючи серйозні ускладнення.

Завдання: користуючись методом «доведення від протилежного», складіть тези щодо впливу рухової активності на...

І група — фізичне благополуччя людини;

Угрупа — психічне благополуччя людини;

Шгрупа — соціальне благополуччя людини.

2. Презентація роботи груп

VIII. Підбиття підсумків уроку Самооцінювання

Учні називають бал, що, на їхню думку, відображає об'єктивну оцінку їхньої активності та якості роботи на уроці. Вчитель коментує, за потреби коригує процес самооцінювання.

IX. Домашнє завдання

Обов'язкове:

- ◆ опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§_, с. ___).

Додаткові (на вибір, за бажанням):

- ◆ підготувати інформаційне повідомлення про фітнес як різновид рухової активності;
- ◆ створення соціальної реклами «Рухатися — значить бути здоровим».

Дата ___/___/___

Тема. Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури. Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці

Мета: ознайомити зі складовими особистої гігієни; систематизувати знання про гігієнічні процедури, взаємозв'язок біологічних ритмів і здоров'я, значення сну в юнацькому віці; розвивати вміння планувати свою діяльність, ураховуючи аналіз можливостей і обставин; виховувати свідому потребу в дотриманні принципів здорового способу життя.

Обладнання: ілюстративний матеріал до теми уроку, схема «Складові особистої гігієни», пам'ятка «Техніка миття рук», мультимедійні засоби та презентація.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного настрою

2. Міні-інтерв'ю

- ◆ Як ви зміцнювали здоров'я упродовж тижня?
- ◆ Кому доводилося вести боротьбу з власними шкідливими звичками?
- ◆ Як ви це робили?
- ◆ З яким настроєм ви прийшли на урок? (*Гарним, надзвичайно веселим...*)

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

1. Презентація соціальної реклами «Рухатися — значить бути здоровим»
2. Обговорення інформаційних повідомлень про фітнес як різновид рухової активності

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Вправа «Для товарища»

- ◆ Уявіть, що хтось із ваших однокласників пропустив минуле заняття. Спробуйте у трьох реченнях донести до нього головний меседж попереднього уроку.

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

Бліцопитування

- ◆ Як часто треба відвідувати перукарню?
- ◆ Як правильно доглядати за нігтями, тілом?
- ◆ Чи впевнені ви, що вмієте мити руки?
- ◆ Яке значення має сон у підлітковому та юнацькому віці?
- ◆ Як біологічні ритми впливають на здоров'я?

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Бесіда (*ілюстративний супровід*)

- ◆ Придумайте заголовки до світлин (ілюструють дії з дотримання правил, засоби особистої гігієни). Поясніть свої міркування.
- ◆ Який спільний заголовок може бути в усіх фотоматеріалів?
- ◆ Що ви знаєте про особисту гігієну підлітків?

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями навчального матеріалу

1. Поняття «Складові особистої гігієни»

2. Вправа «Мозковий штурм»

◆ Які гігієнічні процедури ви знаєте? (*Миття рук, умивання, прийняття душу, розчісування волосся, підстригання нігтів, чищення зубів тощо*)

◆ Які з них — ранкові процедури, а які — вечірні?

3. Глосарій. Поняття «Біологічні ритми»

Біоритмами називають ритми фізіологічних процесів, властиві всім живим організмам. Їхній характер завжди індивідуальний.

Залежно від характеру біоритмів людей можна розділити на п'ять біоритмічних типів, або хронотипів. Це «сови», що пізно лягають спати, найбільш активні в другій половині дня чи ввечері та вночі; «жайворонки» — рано встають, найбільш активні ранком; слабо виражений ранковий тип; «голуби», однаково активні в різний час доби; слабо виражений вечірній тип.

Розрізняють добові, сезонні, місячні, річні, багаторічні біоритми.

4. Оздоровча вправа. Поліпшення мозкового кровообігу

1) В. п. — стоячи, руки на поясі. На рахунок «раз-два» коловим рухом відведіть праву руку назад із поворотом тулуба й голови праворуч, на рахунок «три-чотири» — те саме ліворуч. Повторіть 4-6 разів у повільному темпі.

2) В. п. — стоячи, руки в сторони, долоні вперед, пальці розведені. На рахунок «раз» обхопіть себе за плечі руками якомога міцніше, на рахунок «два» поверніться у в. п. Повторіть 4-6 разів у швидкому темпі.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Вправа «Середні показники тривалості нічного сну учнів класу»

◆ Скільки годин ви спали минулої ночі? Підрахуйте й назвіть це число.

◆ Додайте відповіді всіх учнів класу, поділивши на їхню кількість (знайти середнє арифметичне).

◆ Якою є середня тривалість нічного сну вашого класу?

2. Робота за підручником

◆ Знайдіть у підручнику інформацію про норму тривалості нічного сну для підлітків. (*9—10 годин*)

◆ Порівняйте ці дані із щойно отриманими колективно. Зробіть висновки.

3. Робота в групах (*2*)

Завдання: скласти рекомендації щодо:

I група — дотримання правил особистої гігієни в юнацькому віці;

II група — гігієни сну в юнацькому віці;

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів на уроці

2. Рефлексія

1. Хто з вас вважає себе достатньо обізнаною людиною щодо обговорюваної на уроці теми?

2. Наскільки важливою є тема цього уроку для формування у вас здоров'язбережувальної компетентності, ціннісного ставлення до власного здоров'я?

IX. Домашнє завдання

Обов'язкове:

♦ опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§_, с. _).

Додаткові (на вибір, за бажанням):

♦ написати статтю для класного куточка «Біоритми і здоров'я»;

♦ визначити тип членів сім'ї відповідно до біологічних ритмів («сова», «жайворонки», «голуб»).

Дата ___/___/___

Тема. Харчування в разі різного фізичного навантаження

Мета: систематизувати знання учнів про значення харчування для здоров'я, ознайомити з особливостями харчування при різному фізичному навантаженні; розвивати здоров'язбережувальні компетенції; виховувати свідому потребу в дотриманні принципів збалансованого харчування як складової здорового способу життя.

Обладнання: ілюстративний матеріал до теми уроку, картки із зображенням сонця (за кількістю учнів), картки з допоміжною інформацією (для роботи в групах), музичний супровід (трек для танцювальних вправ «Зумба»).

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного настрою

2. Вправа «Знайомство» (за індивідуальними картками)

♦ Для формування здорової самооцінки ви маєте завжди ставитися до себе як до унікальної й неповторної особистості, варті любові, поваги і всього найкращого в житті. Уявіть, що ви стоїте у промінні сонця, а воно

висвітлює тільки ваші найкращі риси. Запишіть на промінчиках те, що висвітлило чарівне сонце.

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Фронтальне опитування

- ◆ Дайте визначення поняття «особиста гігієна».
- ◆ Охарактеризуйте найпоширеніші гігієнічні процедури.
- ◆ Що ви знаєте про біоритми?
- ◆ Що, крім сну, має вагомий вплив на формування здоров'я у підлітково-му та юнацькому віці?

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Розповідь за аналогією (*ілюстративний супровід*)

Розповісти про складові (базові елементи) особистої гігієни на прикладі запропонованих зображень.

IV. Мотивація навчання учнів і повідомлення теми уроку

Підлітковий вік — це другий після дитинства період бурхливого росту й розвитку організму дитини.

У цей час виникає підвищений попит на калорії та поживні речовини за рахунок різкого зростання і розвитку за короткий період часу. Погане, незбалансоване харчування в цей віковий період може викликати серйозні наслідки в розвитку підлітка.

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

Аналіз та обговорення епіграфів уроку

Ненажеря риє собі могилу власними зубами.

Народна мудрість

Надмірне захоплення їжею — тваринність, нехтування нею — безглузддя.

І. П. Павлов

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями навчального матеріалу

1. Вправа «Мозковий штурм»

- ◆ Що може бути складовими типового харчового раціону підлітка?

Типова «дієта» підлітка включає в себе солодкі газовані напої, піцу, чіпси і тому подібні продукти й містить недостатню кількість фруктів, овочів і продуктів із цільного зерна.

2. Інформаційне повідомлення «Харчування під час різного фізичного навантаження»

Рухова активність значно збільшує потребу в енерговитратах, інтенсивні заняття спортом — майже вдвічі. Дієтологи радять щодо особливостей харчування під час фізичних навантажень:

- під час фізичних навантажень не можна як переїдати, так і залишатися голодними;

- протипоказано їсти похапцем, кваплячись, погано пережовуючи;
- важливим є постійний контроль за своєю вагою, самопочуттям;
- перед вправами й під час навантажень, якщо вони тривалі, доцільно вживати вуглеводи: злаки, овочі, фрукти, соки;
- білки й невелику кількість жирів рекомендовано вживати після закінчення фізичних вправ.

3. Оздоровча вправа. Руханка (музичний супровід)

Звучить трек для танцювальних вправ «Зумба». Учні виконують довільні рухи під музику.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

Робота в групах (3) (за картками з допоміжною інформацією) (див. додатки)

Правильне харчування для спортсменів відрізняється від харчування «звичайних» людей. Супернавантаження, щоденні тренування, дотримання режиму — все це визначає вибір продуктів і системи харчування.

Завдання: скласти приклади порцій для...

I група — учня 9 класу, який любить читати і сидіти за комп'ютером, телевізором (веде малорухливий спосіб життя).

II група — учня 9 класу, члена футбольної команди, який майже весь вільний від навчання час проводить на тренуваннях і за грою.

III група — учениці 9 класу, яка двічі на тиждень після уроків відвідує заняття з фітнесу.

VIII. Підбиття підсумків уроку

Вправа «Сходінки успіху»

Учні «крокують» по сходінках, називаючи свої здобуті знання, вміння, навички, ставлення.

Умію...

Розумію...

Знаю...

IX. Домашнє завдання

Обов'язкове:

- ♦ опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§, с. _).

Додаткові (на вибір, за бажанням):

- ♦ підготувати агітаційний виступ для молодших школярів «Якщо хочеш бути здоровим — правильно харчуйся!».

Дата ___/___/___

Тема. Контроль за масою тіла. Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму

Мета: дати уявлення про принципи та правила контролю за масою тіла; вчити визначати індекс маси тіла, безпечно контролювати масу свого тіла; розвивати активність, ініціативність; виховувати мотивацію щодо дбайливого ставлення до життя і здоров'я.

Обладнання: мультимедійні засоби та презентація.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Взаємоперевірка. Робота в парах

Учні, працюючи в парах, ставлять одне одному три запитання за темою попереднього уроку.

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Фронтальне опитування

◆ З якими продуктами ви можете отримати білок?

◆ Чому деякі поживні речовини називають незамінними?

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

Вправа «Мозковий штурм»

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

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

Вправа «Уявний сюжет»

◆ Уявіть людину, яка не чинить згубного впливу на своє здоров'я. Разом із тим вона нічого не робить і для свого оздоровлення. Опишіть її спосіб життя.

◆ Порівняйте свій спосіб життя з описаним вами в уявному сюжеті. Зробіть висновки.

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями навчального матеріалу

1. Глосарій. Поняття «калорійність»

Калорійність харчового раціону — енергетична цінність харчових продуктів або раціонів харчування: кількість тепла, що його виділяють харчові речовини, коли вони окиснюються в організмі людини.

2. Вправа «Мозковий штурм»

◆ Чому постає питання визначення калорійності продуктів харчування?

3. Міні-лекція «Контроль за масою тіла» (*мультимедійний або ілюстративний, відеосупровід*)

Для контролю маси тіла необхідно орієнтуватися в таких вимірах:

калорійність уживаних страв, енерговитрати організму, (*див. додатки*)

4. Метод «Коментарі щодо...»

Американський дієтолог Джулія Аптон дає поради для тих, хто прагне тримати тіло у формі за допомогою фізичних вправ і правильного харчування: по-перше, уникайте готових продуктів і, по-друге, намагайтеся їсти вдома. Так ви будете впевнені в якості й складі їжі.

5. Оздоровча вправа. Профілактика порушень постави

1. В. п. — основна стійка, підніміть руки вгору, потім — у сторони, праву ногу відведіть назад. Повернутись у в. п. Те саме — з лівої ноги.

2. В. п. — основна стійка, руки на поясі. Зробіть крок ногою вперед (випад), руки в сторони. Пружні погойдування у випаді (4-6 разів). Повернутись у в. п.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

Практична робота (за підручником, у парах). Розрахунок калорійності харчового раціону

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів на уроці

2. Підсумкове завдання «Обговорення в колі»

Кожен учень висловлює свою думку про те, які знання, життєві навички необхідні саме йому для ведення контролю за масою тіла, розрахунку калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму, впевненості в тому, що він це робить правильно.

Висновок. Необхідно постійно здійснювати самовдосконалення та саморозвиток, формувати здоров'язбережувальні життєві навички.

IX. Домашнє завдання

Обов'язкове:

♦ опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§_, с. _).

Додаткові (на вибір, за бажанням):

♦ скласти план корекції власного харчування (віддавати перевагу натуральним продуктам, обмежити вживання солі й цукру тощо);

♦ скласти тижневий раціон для своєї сім'ї з урахуванням фізичних навантажень її членів.

Дата ___ / ___ / ___

Тема. Моніторинг здоров'я. Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я. Експрес-оцінювання індивідуального рівня фізичного здоров'я

Мета: ознайомити зі способами визначення та експрес-оцінювання індивідуального рівня фізичного здоров'я, систематизувати знання про показники фізичного здоров'я; вчити здійснювати експрес-оцінювання та мо-

ніторинг здоров'я; розвивати здоров'язбережувальні компетенції, навички самоконтролю та самоаналізу; виховувати активну позицію в навчальній діяльності та повсякденному житті.

Обладнання: картки контролю знань (за кількістю учнів), таблиці «Показники фізичного здоров'я», секундомір, ручний динамометр, килимок, лінійка, коробка.

Тип уроку: застосування знань, умінь і навичок.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного настрою

2. Вправа «Знайомство»

Учні по черзі називають своє ім'я, важливий для них показник фізичного здоров'я і спосіб його формування або вдосконалення.

II. Актуалізація опорних знань, навичок і вмінь учнів

Вправа «Мозковий штурм»

♦ Які показники фізичної складової здоров'я можна отримати в результаті відповідних моніторингів, проведених особисто вами? (*Маса тіла, зріст, артеріальний тиск, температура тіла, м'язова сила тощо*)

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

♦ Як можна без досліджень визначити, чи здорова людина?

Якщо вести моніторинг стану фізичної складової здоров'я в підлітковий період, то можна судити про якість дорослішання організму.

IV. Повідомлення теми, мети та завдань уроку Вправа «Шкала актуальності»

♦ Наскільки актуальним для кожного з вас є застосування знань, умінь і навичок із тем розділу «Фізична складова здоров'я»? Хто з вас прагне об'єктивної оцінки рівня вашої обізнаності? Озвучте показник за 5-бальною шкалою: 0 — зовсім не важлива, 5 — саме те, чого прагну найближчим часом.

V. Осмислення учнями змісту роботи та послідовності дій

Вступне слово. Види моніторингу

Підтримання, зміцнення фізичного здоров'я вимагає постійного моніторингу (як індивідуального, так і медичного). Наприклад, стежити за артеріальним тиском, масою тіла можна самостійно, а досліджувати роботу внутрішніх органів (ультразвукові обстеження, рентген тощо) слід на основі результатів профілактичних оглядів та висновків фахівців.

VI. Самостійна робота учнів під контролем і з допомогою вчителя

1. Практична робота. Експрес-оцінювання індивідуального рівня фізичного здоров'я (*див. додатки*)

Мета: самооцінка фізичного здоров'я за складовими фізичної форми.

Хід роботи: виміряти показники загальної та м'язової витривалості, м'язової сили, гнучкості, спритності; зробити висновки про індивідуальний рівень фізичного здоров'я.

2. Оздоровча вправа «Подих під час релаксації»

Дихати неглибоко, гармонійно. Видихнути через рот вузьким струменем, ніби огортаючи тіло «спіраллю» від голови до ніг.

VII. Узагальнення та систематизація результатів роботи учнів

Колективна робота. Вправа «10 «не можна»

Учні складають перелік тверджень щодо індивідуального рівня фізичного здоров'я, які б починалися словами «Не можна...» (*...ігнорувати принцип чергування праці й відпочинку, постійно недосипати, мало рухатися тощо*).

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

1. Робота за картками контролю знань

- 1) Дати визначення поняття. Особиста гігієна — це...
- 2) Указати види моніторингу фізичної складової здоров'я.
- 3) Який показник фізичної складової вимірюють за допомогою ручного динамометра?

IX. Підбиття підсумків уроку

1. Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів на уроці

2. Рефлексія

Учні складають висловлювання за елементами допоміжного блоку: На уроці я...

— зрозумів(ла)..., навчився(лась)..., найбільший мій успіх — це..., я не вмів(ла), а тепер умію..., я змінив(ла) своє ставлення до..., на наступному уроці я хочу...

X. Домашнє завдання

Обов'язкове:

♦ опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§_, с._).

Додаткові (на вибір, за бажанням):

♦ скласти план фізичного самовдосконалення за поданою формою «Мій стан здоров'я... (задовільний чи незадовільний). Якщо мій стан здоров'я незадовільний, то я...»

Дата ___/___/___

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

Мета: узагальнювати та систематизувати знання учнів з тем розділів «Здоров'я людини» та «Фізична складова здоров'я»; розвивати здоров'я-збережувальні компетенції; виховувати свідому потребу в дотриманні принципів здорового способу життя.

Обладнання: картки контролю (за варіантами), таблиця до творчого завдання (I варіант), музичний супровід (спокійна, оптимістична мелодія).

Тип уроку: узагальнення та систематизації знань.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою (музичний супровід)

II. Активізація опорних знань і чуттєвих уявлень учнів

Вправа «Мікрофон»

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

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Моделювання ситуацій за заданим сюжетом

Один східний мудрець мріяв, щоб у його школі кожен день дітям викладали чотири предмети: урок здоров'я, урок любові, урок мудрості та урок праці. Як бачимо, урок здоров'я займає першість. Уся людська діяльність зводиться до одного — до задоволення потреби людини в нормальному здоровому житті.

IV. Повідомлення теми, мети та завдань уроку

V. Узагальнення та систематизація понять

1. Тестування (за варіантами) (див. додатки)

I варіант

№ запитання	Запитання / завдання	Варіанти відповідей
1	Оберіть правильне твердження	а) Складові здоров'я можуть формуватися окремо одна від одної; б) усі складові здоров'я передбачають матеріальні витрати, пов'язані з їх формуванням; в) усі складові здоров'я передбачають позитивні емоції
2	Їжа має містити білки, жири та вуглеводи у співвідношенні...	а) 1:1:1; б) 1:1:2; в) 1:1:3; г) 1:1:4

3	Хороша фізична форма людини складається з декількох 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) під час фізичних навантажень збільшуються енерговитрати організму
5	До вітамінів відносять...	а) Білки; б) каротин; в) ліпиди; г) йодовану сіль
6	До заходів профілактики гіподинамії не відносять...	а) Дотримання особистої гігієни; б) помірну рухову активність; в) заняття фізкультурою і спортом
7	Феномен — це...	а) Незвичайне явище, рідкісний факт, який складно усвідомити, досягнути, зрозуміти; б) необхідна, істотна, невід'ємна властивість предмета або явища; предмет (поняття), що є постійним стійким знаком і характерною ознакою реального суб'єкта або поняття; в) стан повного фізичного, соціального, психічного, духовного благополуччя людини
8	Недостатність у харчовому раціоні вітамінів може спричинити...	а) Дерматологічні захворювання; б) конфлікт із друзями; в) ДТП за участі пішохода
9	Компонентом фізичної складової здоров'я є...	а) Спілкування з однолітками; б) здоровий сон; в) самовиховання

Творче завдання. За таблицею скласти публіцистичну статтю.

2. Оздоровча вправа. Офтальмотренаж (*гімнастика для очей*) Учні, не повертаючи голови, здійснюють рухи очима в указаних на малюнках напрямках.

VI. Повторення та систематизація головних теоретичних положень

Робота за підручником

- ◆ Перегляньте матеріал розділів, що ми вивчили. Визначте ту його частину, яку запам'ятали найменше. Маєте можливість надолужити втрачене.
- ◆ Який матеріал запам'ятали найкраще? Складіть запитання до нього та поставте їх класу.

VII. Підбиття підсумків уроку

Вправа «Сходінки успіху»

Учні «крокують» по сходінках, називаючи свої здобуті знання, вміння, навички, ставлення.

Умію... Розумію... Знаю...

VIII. Домашнє завдання

Обов'язкове:

- ◆ опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§_, с._).

Додаткові (на вибір, за бажанням):

- ◆ скласти фантастичне оповідання «Зникнення фізичних вад у людей на планеті».

Дата ___/___/___

Тема. Самореалізація особистості. Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості

Мета: формувати поняття про самореалізацію у підлітковому та юнацькому віці, дати уявлення про взаємозв'язок самопізнання та формування особистості, ознайомити зі складовими самореалізації; розвивати життєві навички, сприятливі для здоров'я та безпечної життєдіяльності; виховувати позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив.

Обладнання: таблиця «Піраміда потреб А. Маслоу», схема «Складові самореалізації», картки до вправи «Рольова гімнастика» (за кількістю учнів).

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного настрою
2. Вправа «Самопрезентація»

- ◆ Чого я чекаю від цього заняття? Що я ціную в собі?

◆ Чим я пишаюся? Що я вмію робити найкраще?

Презентація відбуватиметься так: один із членів групи називає своє ім'я і відповідає на запитання, після закінчення називає ім'я свого сусіда ліворуч та промовляє «..., передаю слово тобі», при цьому злегка торкається його. Наступний учасник дякує попередньому та відповідає на запитання і т. ін., доки не відбудеться самопрезентація всіх учасників групи.

II. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

Аналіз та обговорення вислову

Щоб стати особистістю, потрібно знайти себе, виховати і навчитися себе, визначити своє місце в житті, показати себе світу, зайняти в ньому своє місце і чинити гідно.

Іван Бойченко

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Щоб стати особистістю, необхідно, насамперед, пізнати себе. Себе доводиться пізнавати все життя. Самопізнання — це своєрідний старт для процесу самореалізації особистості, який набуває особливого значення в підлітковому та юнацькому віці.

IV. Повідомлення учням теми, мети та завдань уроку

Життєвий шлях окремо взятої людини ніколи не вийде повторити, а його якість залежить лише від нас. Одним вдасться знайти свою нішу, інші все життя проводять у пошуках, а треті марнують кращі роки. Як знайти себе і повністю розкрити свій потенціал? Про це ми зараз і поговоримо.

V. Осмислення учнями знань

1. Глосарій. Поняття «самореалізація», «самопізнання»

Самореалізація — це здійснення індивідуальних і особистісних можливостей «Я» за допомогою власних зусиль, а також співдіяльність із іншими людьми.

Самопізнання — це вивчення психічних властивостей, процесів і станів своєї особистості.

2. Інформаційне повідомлення «Проблематика самореалізації в підлітковому та юнацькому віці»

Самореалізація відбувається лише в такій діяльності, яка передбачає відкриття нових якостей, перспектив. Проблематику самоактуалізації активно розробляв А. Маслоу. Він вважав, що самоактуалізація є найвищою потребою людини, відповідно до «піраміди потреб». Відповідно до його теоретичних положень, людина здатна до задоволення більш високих (із піраміди) потреб тільки після того, як задоволені нижчі.

3. Робота за схемою «Складові самореалізації»

Складові стратегії самореалізації: 1) самопізнання і самооцінка; 2) самовизначення; 3) саморегуляція; 4) самоосвіта; 5) самовиховання.

Самореалізація має такі складові: мета, план, енергія.

4. Диспут «Самопізнання і формування особистості»

◆ Які існують способи самореалізації особистості?

◆ Якими інструментами користується людина, щоб досягти суспільного визнання і зайняти своє місце в житті?

5. Виступ підготовленого учня (або шкільного психолога). Засоби самопізнання

Для досягнення «Я» можна спостерігати за собою й аналізувати свої стани. Вивчення себе може здійснюватися в процесі спілкування, гри, праці, пізнавальної діяльності, але в деяких складних ситуаціях вимагає спеціальних зусиль і знань. Розібравшись у собі, ви зможете визначитись у своєму покликанні й обрати свою майбутню професію.

6. Оздоровча вправа. Поліпшення мозкового кровообігу

1) В. п. — стоячи, руки на поясі. На рахунок «раз-два» коловим рухом відведіть праву руку назад із поворотом тулуба і голови праворуч, на рахунок «три-чотири» — те саме ліворуч. Повторіть 4-6 разів у повільному темпі.

VI. Узагальнення та систематизація знань

1. Робота за підручником (*у парах*). Взаємонавчання та взаємоперевірка
Поставте одне одному три запитання за змістом прочитаного.

2. Вправа «Рольова гімнастика»

Мета: усвідомити важливість прийняття свого «Я».

Хід вправи: кожен учасник отримує аркуш із завданням вимовити слово «Я» у різний спосіб: голосно, тихо, ствердно, здивовано, із захопленням, сумом, ніжно, з іронією, зі злістю, тоном відповідального працівника тощо.

◆ Які почуття ви переживали під час виконання вправи? Що дивувало, а що сподобалося?

VII. Підбиття підсумків уроку Рефлексія

◆ Чи важливо для людини перейматися проблематикою самореалізації, самопізнання?

◆ Чи можна «позичити» для себе життєвий шлях відомої особистості?

VIII. Домашнє завдання

Обов'язкове:

◆ опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ __, с. __).

Додаткові (на вибір, за бажанням):

◆ створити колаж — візуалізацію особистісної самореалізації (на місяць, рік, 5 років тощо).

Дата ___/___/___

Тема. Формування самооцінки. Поняття життєвого самовизначення.

Складові життєвого самовизначення

Мета: ознайомити з особливостями формування самооцінки в підлітковому віці; дати уявлення про поняття життєвого самовизначення та його складові; розвивати навички прийняття відповідальних рішень щодо власного самовдосконалення; виховувати активну позицію в навчальній діяльності та повсякденному житті.

Обладнання: картки із зображенням (або у формі) сонця для вправи «Знайомство» (за кількістю учнів), таблиця «Види самооцінки»

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного настрою

2. Вправа «Знайомство» (за індивідуальними картками)

Для формування здорової самооцінки ви маєте завжди ставитися до себе як до унікальної й неповторної особистості, варті любові, поваги і всього найкращого в житті. Уявіть, що ви стоїте у промінні сонця, а воно висвітлює тільки ваші найкращі риси. Запишіть на промінчиках те, що висвітлює чарівне сонце.

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

а) Запишіть та розкрийте зміст поняття «самореалізація».

б) Розкажіть про мистецтво самореалізації (за підручником).

в) Назвіть складові стратегії самореалізації, поясніть їх.

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Питання для самоперевірки

◆ Що таке пізнання? У чому полягає різноманіття способів пізнання?

Чим відрізняються одне від одного пізнання природи, пізнання суспільства і пізнання людини? Які загальні риси цих пізнавальних процесів? У чому полягає значення самопізнання?

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

Вправа «Мозковий штурм»

◆ Які фактори впливають на самооцінку особистості?

◆ Як підвищити самооцінку?

◆ Прочитайте тему уроку, що записана на дошці. Спробуйте сформулювати мету і завдання.

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів Вправа «Наше Я. Яке воно?»

Самооцінка визначається світоглядом, ідеалами, рівнем інтелектуального розвитку особи.

Запитання для обговорення

- ◆ Якого кольору ваше «Я»? Чому?
- ◆ Якби ви були книгою, то якою?
- ◆ Якби ви були цукеркою, то якою?

Зробіть висновки про індивідуальні особливості вашого внутрішнього світу за відповідями на поставлені запитання.

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями навчального матеріалу

1. Глосарій. Поняття «самооцінка», «самовизначення»

Самооцінка — елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків; важливий регулятор поведінки.

Самовизначення — це процес вибору і встановлення людиною індивідуальних цінностей, можливостей, потреб, способів і норм поведінки, а також критеріїв, за якими вона сама оцінює себе і свої досягнення.

2. Вправа «Мозковий штурм»

Для самооцінки потрібно зіставляти свої можливості, сили, дії в різних життєвих ситуаціях з вимогами та суспільними нормами життя.

Самооцінка потребує вмінь самоконтролю.

— Назвіть чинники, що впливають на формування самооцінки.

3. Інформаційне повідомлення «Формування самооцінки»

Самооцінка складається, по-перше, під впливом тих оцінок, які дають людині інші люди. По-друге, самооцінка формується в результаті зіставлення образу реального «Я» (якою людина бачить сама себе) з образом ідеального «Я» (якою людина бажає себе бачити).

На формування самооцінки впливають: емоційна реакція значимих дорослих, ступінь їхньої любові, прийняття дитини, оцінка її вчинків; успішність спілкування з ровесниками, наявність дружніх і романтичних взаємин; співвідношення власних досягнень людини з планами та порівняння з досягненнями інших значимих людей.

4. Міні-лекція «Складові життєвого самовизначення»

Складовими самовизначення є постановка особистістю життєвої мети та визначення цілей.

5. Оздоровча вправа. Гімнастика для розслаблення м'язів обличчя

Наберіть повітря, сильно надуваючи щоки. Затримайте дихання, повільно видихніть повітря, ніби задуваєте свічку. Розслабте щоки. Стуліть губи «трубочкою», вдихніть повітря, втягуючи його. Щоки при цьому втягуйте. Потім розслабте щоки і губи.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Робота в групах (4). Розв'язування ситуативних задач (див. додатки)

Завдання: прочитати задачу, висловити позицію групи, аргументувати її.

Висновок. Перед прийняттям рішення треба його добре обміркувати, враховуючи власне життєве самовизначення.

2. Колективна робота

Завдання: скласти «портрет» ідеального представника сучасної молоді, враховуючи високий рівень здатності подолання озвучених перешкод.

VIII. Підбиття підсумків уроку

Метод «Незакінчене речення»

Учні продовжують речення: «Я зрозумів(ла), усвідомив(ла), ...».

IX. Домашнє завдання

Обов'язкове:

♦ опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ __, с. __).

Додаткові (на вибір, за бажанням):

♦ підібрати факти про життя видатних і відомих людей світу, які б свідчили про формування їхньої самооцінки, механізми (фактори, критерії тощо)

Дата ___/___/___

Тема. Самооцінка характеру. Проект самовиховання

Мета: поглиблювати знання учнів про компоненти психічної і духовної складових здоров'я (самооцінка характеру, самовиховання), сприяти усвідомленню учнями необхідності формування навичок самооцінки характеру; розвивати навички аналізу, систематизації, потребу в самопізнанні та всебічному самовдосконаленні; виховувати силу волі, наполегливість, рішучість.

Обладнання: картки для практикуму «Самооцінка характеру», самостійної роботи (за кількістю учнів), схема «Компоненти та прийоми самовиховання», папір А4, маркери (олівці тощо), музичний супровід («Звуки природи. Ліс»), мультимедійні засоби та презентація.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

1. Інформаційні повідомлення. Презентація фактів про життя видатних і відомих людей світу

♦ Який факт про видатних людей вас найбільше здивував?

♦ Що впливало на формування їхньої самооцінки?

2. Питання до класу

- ◆ Що (хто), на вашу думку, має на даний момент найбільший вплив на ваше життєве самовизначення?

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Диспут

- ◆ Чи траплялися у вашому житті ситуації, коли вас несправедливо критикували? Як ви реагували?
- ◆ Як варто ставитися до справедливої і несправедливої критики? Які методи підвищення самооцінки ви знаєте?

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

Аналіз епіграфа уроку

Особистість, яка прагне самовдосконалення, постійно має мету щодо самовиховання. Ось що з цього приводу думає Клайв Стейпліз Льюїс (ірландський англійський письменник, автор відомих «Хронік Нарнії»):

«Яйцю, імовірно, важко перетворитися на птаха; однак йому незрівнянно сутужніше навчитися літати, залишаючись яйцем. Ми з вами подібні до яйця. Але ми не можемо нескінченно залишатися звичайним яйцем. Або ми вилупимося з нього, або воно зіпсується».

- ◆ Що вкладено письменником у метафоричну цитату?

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Слухання притчі «Молодий олень» (див. додатки)
2. Бесіда за змістом притчі

- ◆ Чого вчить притча? Чи може людина напевно визначитися, що саме в ній допоможе реалізуватися в житті, не переймаючись самопізнанням і формуванням особистості?

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Практикум «Самооцінка характеру»

На картках із зображенням сходинок (драбини, піраміди) запишіть складові вашого особистісного потенціалу (без перебільшення і применшення). На нижній сходинці має розміститися та ваша риса характеру, яка є дієюю давно сформованою, постійною (наприклад, доброта). Відповідно, на верхній сходинці мають бути розміщені ті риси, які перебувають у ваших планах щодо їх формування, на стадії бажання, але ще не можна їх вважати вашими особистісними рисами характеру (наприклад, ви хочете бути ввічливими, працюєте щодо цього над собою, але в діях і вчинках ця риса ще не проявилася).

Зробіть висновки, оцінюючи свій характер.

2. Глосарій. Поняття «самовиховання»

Самовиховання — це свідома діяльність, спрямована на найбільш повну реалізацію себе як особистості. Компоненти самовиховання: самоаналіз особистісного розвитку, самозвіт, самоконтроль. Прийоми самовиховання: самонаказ, самоохвалення, самонавіювання.

3. Оздоровча вправа. Релаксація «Залишити під деревом» (*музичний супровід: «Звуки природи. Ліс»*) (див. додатки)

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Вправа «Мое я» (див. додатки)

2. Самостійна робота (*за індивідуальними картками*)

Складіть власний план самовиховання на найближчі 7 днів, зробивши записи на відповідних аркушах календаря (відповідний роздавальний матеріал). Наприклад: 1. Поставити мету самовиховання. 2. Зробити план реалізації мети. 3. Обрати собі наставника або заручитися підтримкою друга, батьків. 4. Свої досягнення порівнювати зі своїми колишніми показниками. 5. Визначити свої зобов'язання задля досягнення мети. 6. Віддати самонаказ до виконання плану самовиховання. 7. Знайти для себе стимул, що дасть можливість радісно, з натхненням виконувати план самовиховання.

VIII. Підбиття підсумків уроку

Рефлексія

◆ «Мені важливо...»

◆ «Знання, отримані на сьогоднішньому уроці, дозволять мені бути (стати, відчувати, переживати)...»

IX. Домашнє завдання

Обов'язкове:

◆ опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ __, с. __).

Додаткові (на вибір, за бажанням):

◆ скласти план самовиховання щодо різних соціальних ролей («Я — учень», «Я — син (донька)», «Я — пасажир», «Я — друг», «Я — сусід по парті» тощо).

Дата ___ / ___ / ___

Тема. Критерії та мотиви для вибору професії. Профорієнтація.

Виявлення професійних схильностей

Мета: ознайомити з основними критеріями професійного самовизначення, принципами та методами виявлення професійних схильностей; вчити здійснювати самооцінку власної готовності до вибору майбутньої професії; розвивати навички виконання найпростіших діагностики та моніто-

рингу; виховувати свідому відповідальність за вибір своїх дій та прийняті рішення.

Обладнання: ілюстративний матеріал «Люди різних професій», схема «Формула вибору професії», бланки для дослідження за методикою Є. О. Клімова «Диференційований діагностичний опитувальник» (ДДО) (за кількістю учнів у класі), пам'ятки з інформацією про центри зайнятості району, області (за кількістю учнів), відео (мультфільм «Ким бути?» за віршем В. Маяковського), мультимедійні засоби і презентація.

Тип уроку: формування вмінь і навичок.

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, створення позитивного настрою

II. Активізація опорних знань і практичного досвіду учнів

1. Робота з ілюстративним матеріалом

◆ Розгляньте світлини. Людей яких професій ви побачили?

◆ Що вам допомогло визначитися з відповіддю?

2. Бесіда

Зараз ви навчаєтеся в школі, а чи задумувався хтось із вас коли-небудь над тим, що буде робити далі? Ким ви хочете бути? Який шлях хочете обрати?

Ми всі добре розуміємо, що щастя кожної людини залежить саме від самореалізації та життєвого самовизначення, правильного вибору професії.

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

Професійне самовизначення відіграє важливу роль у процесі соціалізації. Сучасні умови на ринку праці, сам вхід у ринкову економіку змінюють характер і мету праці, підвищується її інтенсивність, посилюється напруга, необхідний високий професіоналізм, витривалість. Усі ці вимоги вказують на важливі психологічні якості, які повинні бути в людини на ринку праці: активність, стресостійкість, виражені когнітивні здібності, працелюбність, моральність.

IV. Повідомлення теми, мети та завдань уроку

Для розгляду на уроці окреслено коло питань, пов'язаних з особистісним самовдосконаленням та поведінкою молодих людей щодо готовності до дорослого життя.

V. Вивчення нового матеріалу

1. Інформаційне повідомлення «Етапи професійного самовизначення» (мультимедійний супровід)

Професійне самовизначення ділять на ряд етапів, тривалість яких різна залежно від соціальних умов та індивідуальних особливостей розвитку.

Перший етап — дитяча гра, в ході якої дитина приймає на себе різні професійні ролі та програє окремі елементи пов'язаної з ними поведінки.
Другий етап — підліткова фантазія, коли підліток бачить себе у мріях представником тієї чи іншої цікавої для нього професії.

Третій етап охоплює підлітковий і частину юнацького віку — попередній вибір професії. Різні види діяльності сортують і оцінюють з точки зору інтересів підлітка, потім із точки зору його здібностей, пізніше — з точки зору його систем цінностей.

Четвертий етап — практичне прийняття рішення, тобто вибір професії.

2. Вправа «Мозковий штурм»

♦ Із чого необхідно починати вибір професії?

3. Міні-лекція «Критерії і мотиви для вибору професії» (мультимедійний супровід)

Професію слід вибирати свідомо, обдуманно, враховуючи свої інтереси, нахили, здібності, внутрішні переконання, стан здоров'я, потреби суспільства в кадрах. Правильно зроблений вибір професії приносить людині задоволення працею (як матеріальне, так і моральне).

4. Ознайомлення з алгоритмом вибору професії (мультимедійний супровід) Для прийняття рішення у виборі професії необхідно враховувати власні побажання, психологічні особливості та можливості, потреби ринку праці. Для цього існує так звана «формула вибору професії», яка в загальному вигляді показує первинний алгоритм прийняття оптимального рішення в поєднанні таких компонентів: хочу — можу — треба.

VI. Первинне застосування знань (пробні вправи)

1. Робота за підручником (у парах)

Учні ставлять одне одному запитання (2-3) з теми уроку, на які слід відповісти, зачитавши уривок тексту з підручника.

2. Оздоровча вправа. «Рух по колу»

Учитель демонструє якийсь рух та «передає» його по колу. Потім він пропонує кожному рухами показати своє хобі, а потім передати свій рух по колу. Усі інші вгадують, що за рух показано.

3. Практична робота. Виявлення професійних схильностей (за індивідуальними бланками) (див. додатки)

VII. Формування навичок у стандартних ситуаціях (тренувальні вправи)

Робота в групах (3).

(Об'єднання за принципом «Хочу — можу — треба».)

Завдання для груп: за алгоритмом ухвалення рішень підготувати проект:

I група — профорієнтації підлітка за принципом «хочу»;

II група — профорієнтації підлітка за принципом «можу»;

III група — профорієнтації підлітка за принципом «треба» (виходячи із запитів центру зайнятості).

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Вручення пам'яток із інформацією про центри зайнятості району, області

2. Рефлексія

◆ Назвіть життєві навички і компетенції, систематизовані під час уроку.

IX. Домашнє завдання

Обов'язкове:

◆ опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§_, с. _)

Додаткові (на вибір, за бажанням):

◆ створення соціальної реклами «Помилки під час пошуку роботи»;

◆ підготувати повідомлення на теми: «Як шукати роботу», «Підготовка резюме», «Співбесіда з роботодавцем».

Дата ___/___/___

Тема. Емоційне благополуччя. Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю

Мета: поглиблювати та систематизувати знання учнів про емоційне благополуччя, його значення для здоров'я і професійного успіху; дати уявлення про природу та види емоцій і їхню роль у житті людини; ознайомити з поняттям емоційної зрілості, саморегуляції, методами самоконтролю; вчити застосовувати прийоми самоконтролю; розвивати навички саморегуляції та самоконтролю; виховувати свідому потребу у власному самовдосконаленні.

Обладнання: папір А4 та картки для роботи в групах, 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

Вправа «Відкритий мікрофон»

◆ Як ви розумієте поняття «емоційне благополуччя»?

◆ Що таке самоконтроль?

III. Мотивація навчальної діяльності учнів

1. Слухання притчі «Сусіди» (див. додатки)

2. Обговорення змісту притчі

- ◆ Порівняйте героїв притчі: за поведінкою, емоційними та чуттєвими проявами, особистісними якостями.
- ◆ Що б ви хотіли порадити чоловіку та його сусіду?
- ◆ Які почуття викликав у вас сюжет цієї притчі? Поясніть, чому. Зробіть висновки.

IV. Повідомлення учням теми, мети та завдань уроку

Спираючись на власний досвід та здобуті знання, ви будете працювати над формуванням навичок самоконтролю, творенням власної системи досягнення емоційного благополуччя, розширенням свого світосприйняття, світобачення.

V. Осмислення учнями знань

1. Вступна бесіда

- ◆ Що ви знаєте про емоційне благополуччя?
- ◆ Як саме і під впливом яких чинників виникають емоції?

2. Лекція «Види емоцій» (див. додатки)

3. Вправа «Мозковий штурм». Природа емоцій

- ◆ Що впливає на виникнення тих чи інших емоційних станів?
- ◆ Під дією яких чинників формується або змінюється, зникає емоція?

4. Поняття «емоційна зрілість» (мультимедійний або ілюстративний супровід)

У процесі дорослішання кожна людина поступово рухається до емоційної зрілості, яка полягає в певному переліку ознак: можливість і здатність брати на себе відповідальність, розуміння цієї відповідальності, пошуки внутрішньої сили і гармонії, здатність і готовність приймати рішення та здійснювати свій усвідомлений вибір у житті.

Емоційна зрілість — це вміння віднаходити правильний темп для відповідного завдання й не поспішати тоді, коли можна зачекати.

5. Робота за підручником

- ◆ Що таке саморегуляція? Прочитайте відповідну статтю підручника і дайте визначення цього поняття. Наведіть приклади із власного життєвого досвіду.

6. Практикум «Методи саморегуляції» (у парах)

- ◆ Для чого сучасній людині треба знати методи саморегуляції, самоконтролю? (Щоб уникати стресів, зменшувати їхній вплив на здоров'я тощо)

Одним із прийомів самовиховання і саморегуляції є самонавіювання.

Самонавіювання — це процес навіювання, спрямованого на самого себе.

Воно спрямоване на розвиток саморегуляції. Психічна саморегуляція — це вплив особи на саму себе з допомогою слів і лобіювання відповідних уявних образів.

Завдання: працюючи в парах, змодельуйте вправу із самонавіювання, обравши сюжет на свій розсуд.

VI. Узагальнення та систематизація знань

1. Робота за підручником (самостійно)

У 7, 8 класах ми знайомилися з методами самоконтролю емоційного стану. Доповніть свої знання, опрацювавши відповідний матеріал підручника.

2. Робота в групах (3)

I група: за допомогою невербальних засобів (жестів, міміки) продемонструвати різні види емоційних настроїв; дати поради щодо самоконтролю кожної з них; розробити варіанти психологічної допомоги.

II група: скласти пам'ятку «Як зберегти психічне здоров'я».

III група: продемонструвати і розучити з класом вправу «Як позбутися стресу», (див. додатки)

VII. Підбиття підсумків уроку Саморефлексія

Зробіть висновки таким чином: проаналізуйте те нове, що ви почули, виберіть найважливіше, на ваш погляд, і повідомте групі.

♦ Які питання у вас виникли? Які моменти чи інформація, почуті сьогодні на уроці, суперечили вашому життєвому досвіду?

VIII. Домашнє завдання

Обов'язкове:

♦ опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§_, с._).

Додаткові (на вибір, за бажанням):

♦ підготувати інформаційне повідомлення «Біологічні основи емоцій за Ч. Дарвіном»;

♦ створити презентацію «Самонавіювання як один із прийомів самовиховання і саморегуляції».

Дата _____

Тема. Уміння вчитися. Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання

Мета: поглиблювати та систематизувати знання учнів про умови ефективного навчання; формувати поняття про активне і пасивне навчання; ознайомити з процесами сприйняття і засвоєння інформації; розвивати образне мислення, життєві навички, сприятливі для ефективного навчання; виховувати силу волі, наполегливість, рішучість.

Обладнання: ілюстративний матеріал до теми уроку, картки контролю знань (за кількістю учнів), таблиці «Моделі навчання», «Умови ефективного навчання», мультимедійні засоби та презентація.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний момент

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

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання Тестування (за індивідуальними картками контролю) (див. додатки)

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Інтерактивна гра «Море хвилюється раз...»

Обирають ведучого, він стає спиною до класу і промовляє: «Море хвилюється раз... два... три... емоційна фігура, на місці завмири!» На цей час усі інші учасники застигають у різноманітних позах. Коли ведучий підходить до учня і легким доторком «умикає» його, той повинен без слів, лише мімікою та жестами, зобразити будь-яку емоцію, а ведучий має її відгадати.

Запитання до учнів

♦ Чи допомагали вам у грі ті знання і навички, які ви отримали на минулому уроці? Наскільки, в чому саме?

IV. Мотивація навчання учнів і повідомлення теми уроку

Вправа «Мозковий штурм»

Прочитайте тему уроку, що записана на дошці. Спробуйте сформулювати мету і завдання.

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

Аналіз висловів відомих людей (мультимедійний або ілюстративний супровід)

Учітесь, читайте, і чужому навчайтесь, й свого не цурайтесь...

Т. Шевченко

Якщо запастися терпінням і проявити старання, то посіяне насіння знання неодмінно дасть добрі сходи. Навчання корінь гіркий, але плід солодкий.

Леонардо да Вінчі

♦ Перефразуйте вислови відомих людей своїми словами. Який інформаційний меседж (повідомлення, послання) хотіли донести до нащадків?

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями навчального матеріалу

1. Диспут

Науковці говорять так: «Той, хто вміє вчитися, знає все про власне незнання. Це дає йому можливість переходити до здобуття відсутніх умінь, навичок, знань». Що ви думаєте з цього приводу?

2. Презентація «Умови ефективного навчання» (або ілюстративний супровід)

♦ Яка умова ефективного навчання логічно впливає із фрази: «Людина сама будує навколо себе жорсткий паркан із «не можна», «не можу», «не годиться». А потім визирає з-за цього паркана і заздрить тим, хто живуть на волі»? (*Позбавитися страхів і невпевненості у своїх можливостях*)
Знання в нашому мозку зберігаються у вигляді асоціацій, символів і образів, тому треба вчитися зберігати інформацію, пов'язуючи її з асоціаціями.

Ефективність навчання залежить також від індивідуальних особливостей особистості: активності, позитивного психологічного налаштування, відсутності фізичного дискомфорту (втома, голод, біль) тощо.

3. Глосарій. Поняття «навчання»

Навчання — це організована, двостороння діяльність, спрямована на максимальне засвоєння та усвідомлення навчального матеріалу і подальшого застосування отриманих знань, умінь та навичок на практиці.

4. Робота за таблицями «Моделі навчання» (*мультимедійний супровід*)

— Дайте визначення поняттям «пасивне навчання», «активне навчання», «інтерактивне навчання», якщо трактування схематичних позначок таке: Стрілочками позначено характер взаємодії: односторонній, двосторонній відповідно.

5. Оздоровча вправа. Вправа для поліпшення мозкового кровообігу

1. Вихідне положення (*в. п.*) — основна стійка (*о. с.*). На рахунок «раз» — руки за голову, лікті розвести, голову нахилити назад. На рахунок «два» — лікті вперед. На рахунок «три-чотири» — руки розслаблено опустити вниз, голову нахилити вперед. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Вправа «Мозковий цигурм» (*мультимедійний супровід*)

Знаючи характерні ознаки активного навчання, наведіть приклади його форм та методів.

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

♦ Поставте одне одному три запитання за змістом прочитаного.

VIII. Підбиття підсумків уроку

1. Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів на уроці

2. Рефлексія

Запитання вчителя (діти піднімають руки на знак вибору певного варіанта відповіді)

1. Хто з вас вважає себе достатньо обізнаною людиною щодо обговорюваної на уроці теми:

а) повністю; б) частково?

2. Наскільки важливою є тема цього уроку для формування у вас здоров'язбережувальної компетентності, ціннісного ставлення до власного здоров'я?

а) Повністю; б) частково.

ІХ. Домашнє завдання

Обов'язкове:

◆ опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§_, с._).

Додаткові (на вибір, за бажанням):

◆ створити буклет «Умови ефективного навчання».

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