

О. М. Жадан

усі уроки курсу  
«ОСНОВИ  
ЗДОРОВ'Я»  
7 клас

Харків  
Видавнича група «Основа»  
2015

УДК 37.16  
ББК 74.200.55  
Ж15

Серія «УСІ уроки»  
Заснована 2005 року

**Жадан О. М.**

**Ж15** Усі уроки курсу «Основи здоров'я». 7 клас.— Х. : Вид. група «Основа», 2015. — 320 с. : іл., табл. — (Серія «УСІ уроки»).

ISBN 978-617-00-2410-7.

У посібнику розміщено докладні розробки уроків курсу «Основи здоров'я» для учнів 7 класу за чинною програмою (за новим Державним стандартом базової і повної загальної середньої освіти). Додатково запропоновані орієнтовне календарно-тематичне планування, різнорівневі самостійні роботи, диференційовані завдання та цікава й корисна інформація, що збагатить зміст уроку.

Для вчителів основ здоров'я.

УДК 37.16  
ББК 74.200.55

*Навчальне видання*

Серія «УСІ уроки»

**ЖАДАН Олена Миколаївна**

## **УСІ УРОКИ КУРСУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я». 7 КЛАС**

Головний редактор *В. І. Садкіна*  
Відповідальний за видання *Ю. М. Афанасенко*  
Технічний редактор *О. В. Лебедєва*  
Коректор *О. В. Сосонна*

Підп. до друку 16.05.2015. Формат 60×90/16.  
Папір газет. Друк офсет. Гарнітура Шкільна.  
Ум. друк. арк. 17,0. Замовлення № 14-06/15-05.

ТОВ «Видавнича група “Основа”»  
61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66  
тел. (057) 731-96-33  
e-mail: office@osnova.com.ua  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 2911 від 25.07.2007 р.

ISBN 978-617-00-2410-7

© Жадан О. М., 2015

© ТОВ «Видавнича група “Основа”», 2015

---

---

## ЗМІСТ

---

---

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	<b>5</b>
<b>Орієнтовне календарно-тематичне планування уроків основ здоров'я у 7 класі</b> .....	<b>7</b>
<b>Розділ 1. Здоров'я людини</b> .....	<b>11</b>
<i>Урок № 1.</i> Здоров'я і спосіб життя .....	11
<i>Урок № 2.</i> Формування корисних звичок. Навички, сприятливі для здоров'я. Значення життєвих принципів для здоров'я .....	18
<i>Урок № 3.</i> Профілактика захворювань .....	25
<i>Урок № 4.</i> Принципи безпечної життєдіяльності .....	34
<i>Урок № 5.</i> Види і джерела ризику. Рівні ризику .....	41
<i>Урок № 6.</i> Безпека на дорозі .....	47
<i>Урок № 7.</i> Заходи безпеки під час поїздки на вантажному автомобілі. Небезпечні вантажі .....	54
<i>Урок № 8.</i> Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП .....	61
<i>Урок № 9.</i> Побутова безпека .....	66
<i>Урок № 10.</i> Пожежна безпека у громадських приміщеннях .....	75
<b>Розділ 2. Фізична складова здоров'я</b> .....	<b>87</b>
<i>Урок № 11.</i> Індивідуальний розвиток підлітків .....	87
<i>Урок № 12.</i> Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми .....	92
<i>Урок № 13.</i> Косметичні проблеми підлітків .....	100
<i>Урок № 14.</i> Типи шкіри. Особливості функціонування шкіри в підлітковому віці. Догляд за шкірою і волоссям .....	108
<b>Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я</b> .....	<b>121</b>
<i>Урок № 15.</i> Психічний і духовний розвиток .....	121
<i>Урок № 16.</i> Духовний розвиток особистості. Життєві цінності і здоров'я .....	128

<i>Урок № 17.</i>	Уміння вчитися. . . . .	137
<i>Урок № 18.</i>	Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей	145
<i>Урок № 19.</i>	Емоційне благополуччя. . . . .	152
<i>Урок № 20.</i>	Поняття і види стресу. Реакція організму на стрес . . . . .	164
<i>Урок № 21.</i>	Ефект самопідтримки стресу. Хронічний стрес і здоров'я . . . . .	172
<i>Урок № 22.</i>	Чинники стресу в екстремальних ситуаціях. Чинники виживання в екстремальних ситуаціях. Позитивне мислення. . . . .	180
<i>Урок № 23.</i>	Стрессова стійкість. Оцінювання рівня стресу. Керування стресом. Самодопомога і допомога в разі стресу. . . . .	189
<i>Урок № 24.</i>	Конфлікти і здоров'я. . . . .	200
<b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я . . . . .</b>		<b>214</b>
<i>Урок № 25.</i>	Соціальні чинники здоров'я. . . . .	214
<i>Урок № 26.</i>	Вплив засобів масової інформації на здоров'я . . . . .	222
<i>Урок № 27.</i>	Найближче оточення дитини. Вплив родини і друзів. Принципи формування міжособистісних стосунків . . . . .	232
<i>Урок № 28.</i>	Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній. Способи протидії негативному соціальному впливу. . . . .	240
<i>Урок № 29.</i>	Хвороби цивілізації . . . . .	248
<i>Урок № 30.</i>	Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння. . . . .	255
<i>Урок № 31.</i>	Профілактика захворювань, що набули соціального значення. . . . .	266
<i>Урок № 32.</i>	Наркотична залежність. . . . .	272
<i>Урок № 33.</i>	Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі. . . . .	285
<i>Урок № 34.</i>	Туберкульоз: умови інфікування і розвитку, ознаки захворювання. Заходи профілактики на державному і особистому рівнях. . . . .	300
<i>Урок № 35.</i>	Підсумково-узагальнювальний урок. Самооцінка здоров'я . . . . .	310
<b>Література . . . . .</b>		<b>319</b>

## ПЕРЕДМОВА

*Той, хто про себе не дбає, здоровішим не стає.*

**Народна мудрість**

Як зробити урок «Основи здоров'я» цікавим і довгоочікуваним для підлітків? Як уникнути буденності й традиційних заборон: «Не можна!..», «Не ходіть!..», «Не робіть!..»? Як викликати в дітей бажання бути здоровими, дбати про свою безпеку, усвідомити власну значимість у формуванні і розвитку життєвих навичок?

Мабуть, спочатку самому педагогу слід усвідомити наступне: частку «не» мозок не сприймає (тому «заборонений плід» такий солодкий), будь-яка заборона, що починається з «не ...», сприймається як заклик до дії. Спробуймо виконати приклад на одну дію!

«Не їжте брудними руками!» - НЕ = «...їжте брудними руками!»

Наступне: чому б не отримати задоволення від уроку і самому? Уявіть: дзвінок на перерву, учні посміхаються, дякують за урок, а ви переповнені позитивними емоціями, проживаєте ситуацію успіху. Зробіть це!

У добі ті самі 24 години, навантаження у школі доволі строкате (ще й основи здоров'я до вашої математики чи літератури не зовсім імпонує...), класне керівництво, звітність, ... далі самі...

Ми не прагнемо обмежити ваш вибір під час підготовки уроків, а лише пропонуємо розгорнуті плани-конспекти всіх уроків курсу. Вони орієнтовні, але цікаві, вони економлять ваш дорогоцінний час. Усі розробки мають добре сплановану ту частину, яка вимагає чітких формулювань: тема, мета, опис обладнання, тип уроку, структура. Такий собі методичний конструктор.

Нині кожен педагог намагається «оновити», «осучаснити» свою діяльність у площині «учитель — учень». Та корисним буде і використання цінної дидактичної спадщини. Наприклад, чому б не використати ще донедавна шановані перфокарти: елемент різноманітності в «океані» інноваційного дидактичного матеріалу, економія часу, паперу (нормативні документи МОНУ останніх років націлюють на це педагогічний загал). Нагадаємо молодим колегам: перфокарти — носії інформації, призначені для контролю або

діагностики, моніторингу з метою швидкої обробки результатів. Їх легко виготовити із цупкого паперу або картону методом згинання аркуша навпіл та пробивання отворів із лівого боку по вертикалі. На поверхні поруч із отворами містяться запитання або завдання з варіантами відповідей. Усередину перфокарти вкладаєте чистий аркуш. Учні вказують на ньому своє прізвище та ім'я, ставлять помітку в отворі навпроти того рядка, який, на їхню думку, містить правильну відповідь. Після перевірки виймаєте аркуші з помітками, оцінюєте учнів, а перфокарти можна використовувати ще не один раз (у паралельному класі, наступного року тощо). Можна зробити собі приємне, обравши улюблений колір картону або незвичайну форму отворів. Отже, завдяки випробуваному і перевіреному часом прийому матимете багатоживаний роздавальний матеріал та продукт власної креативності.

На етапі розвитку освіти нікому не треба доводити важливість мотиваційного компоненту структури уроку. Тут ви знайдете їх, 35 цікавих і різноманітних етапів.

Набридло і вам, і учням традиційно починати урок? Чудово! Вдихніть життя в наші ідеї та пропозиції!

Витрачаєте багато часу на підбір оздоровлювальних вправ? Відпочиньте, скористайтеся нашими пропозиціями. До ваших послуг руханки, офтальмотренаж, релаксація, дихальна гімнастика тощо.

Відчуваєте, що учні бажають робити додаткові домашні завдання з основ здоров'я? Пропонуємо до кожного уроку кілька варіантів! Диференціюйте на здоров'я.

Ми намагалися врахувати побажання і рекомендації чинної програми МОН України «Основи здоров'я. 5–9 класи загальноосвітніх навчальних закладів» та Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти 2011 року.

Якщо нам вдалося хоча б у чомусь запропонувати вам те, що ви хотіли, наші зусилля були не марними. Якщо наш посібник стане для вас помічником у проведенні уроків основ здоров'я, отже, нам вдалося створити якісний продукт.

Шановні колеги! Радійте, що ви — вчитель основ здоров'я, усвідомте свою високу професійну компетентність. Візьміть із посібника стільки, скільки треба саме вам. Ще раз прочитайте епіграф передмови — і зрозумієте, що саме лягло в основу його створення. Повірте: можна зробити уроки основ здоров'я потрібними учням, як ковток води для спраглого, перетворити їх на незабутні спогади для себе і своїх вихованців.

*Олена Миколаївна Жадан*

## Орієнтовне календарно-тематичне планування уроків основ здоров'я у 7 класі

(35 годин, 1 год/тиждень)

№ з/п	ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ	Дата	Примітки
<b>Розділ 1. Здоров'я людини (10 годин)</b>			
1	Здоров'я і спосіб життя Цілісність здоров'я. Чинники впливу на здоров'я. Формування здорового способу життя. Переваги здорового способу життя		
2	Формування корисних звичок. Навички, сприятливі для здоров'я. Значення життєвих принципів для здоров'я		
3	Профілактика захворювань Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму і бар'єри на шляху інфекцій. Заходи профілактики інфекційних захворювань		
4	Принципи безпечної життєдіяльності Природні, техногенні та соціальні небезпеки		
5	Види і джерела ризику. Рівні ризику		
6	Безпека на дорозі. Безпека пасажирів легкового і вантажного автомобіля. Засоби безпеки легкового автомобіля		
7	Заходи безпеки під час поїздки на вантажному автомобілі. Небезпечні вантажі		
8	Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП		

№ з/п	ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ	Дата	Примітки
9	Побутова безпека. Безпека оселі. Правила безпеки під час користування засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням		
10	Пожежна безпека у громадських приміщеннях. Правила пожежної безпеки у школі. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння. Алгоритм дій під час пожежі у громадському приміщенні		
<b>Розділ 2. Фізична складова здоров'я (4 години)</b>			
11	Індивідуальний розвиток підлітків. Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання		
12	Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми		
13	Косметичні проблеми підлітків. Функції шкіри. Чинники, що впливають на здоров'я шкіри		
14	Типи шкіри. Особливості функціонування шкіри в підлітковому віці. Догляд за шкірою і волоссям. Узагальнення знань (розділи 1, 2). Усний залік		
<b>Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я (10 годин)</b>			
15	Психічний і духовний розвиток. Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб		
16	Духовний розвиток особистості. Життєві цінності і здоров'я		
17	Уміння вчитися. Умови успішного навчання		
18	Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей		
19	Емоційне благополуччя. Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів. Методи самоконтролю. Ознаки психологічної рівноваги		



№ з/п	ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ	Дата	Примітки
20	Поняття і види стресу. Реакція організму на стрес		
21	Ефект самопідтримки стресу. Хронічний стрес і здоров'я		
22	Чинники стресу в екстремальних ситуаціях. Чинники виживання в екстремальних ситуаціях. Позитивне мислення		
23	Стресова стійкість. Оцінювання рівня стресу. Керування стресом. Самодопомога і допомога при стресі		
24	Конфлікти і здоров'я Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів. Узагальнення знань (розділ 3). Усний залік		
<b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я (11 годин)</b>			
25	Соціальні чинники здоров'я Соціальна безпека населеного пункту. Держава на захисті прав дитини. Клініки, дружні для молоді		
26	Вплив засобів масової інформації на здоров'я		
27	Найближче оточення дитини. Вплив родини і друзів. Принципи формування міжособистісних стосунків		
28	Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній. Способи протидії негативному соціальному впливу		
29	Хвороби цивілізації. Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації»		
30	Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння. Вплив комерційної реклами на здоров'я		
31	Профілактика захворювань, що набули соціального значення. Наслідки вживання наркотиків. Міфи і факти про наркотики		

№ з/п	ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ	Дата	Примітки
32	Наркотична залежність. Ознаки і механізми виникнення залежності. Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з розповсюдженням наркотиків. Протидія залученню до вживання наркотиків		
33	Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі. ВІЛ/СНІД і права людини. Причини і наслідки стигматизації і дискримінації. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції		
34	Туберкульоз: умови інфікування і розвитку, ознаки захворювання. Заходи профілактики на державному і особистому рівнях. Узагальнення знань (розділ 4). Тестування		
35	Підсумково-узагальнювальний урок. Самооцінка здоров'я		

# Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (10 ГОД)

---

---

## УРОК № 1

---

---

### ТЕМА. ЗДОРОВ'Я І СПОСІБ ЖИТТЯ

#### Цілісність здоров'я. Чинники впливу на здоров'я. Формування здорового способу життя. Переваги здорового способу життя

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

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

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

---

### ХІД УРОКУ

---

#### І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

##### Привітання, створення позитивного настрою

Чому всі мають дбати про здоров'я?  
Бо світ навколо — пречудовий!  
Бо з друзями цікаво час проводить,  
З сім'єю разом — милуватися природою!  
Ви цінувати мить навчіться...  
Тож починаймо! Посміхніться...

*Олена Жадан*

## II. АКТИВІЗАЦІЯ ЧУТТЕВОГО ДОСВІДУ, ОПОРНИХ ЗНАТЬ УЧНІВ

### 1. Вступне слово вчителя

— Усі ми добре знаємо, що *здоров'я* — найбільша людська цінність, яку, на жаль, багато хто починає цінувати і берегти, вже втративши частину цього скарбу, відпущеного нам природою. Отже, попри всі труднощі буття, кожен із нас має свідомо ставитися до власного здоров'я, берегти найдорожчий скарбу у житті.

А бути здоровим — значить бути веселим, життєрадісним, із надією зустрічати новий день, почуватися по-справжньому щасливим.

Наукові дані свідчать про те, що людина має можливість жити 100 років і більше. Відомо, що чимало мешканців Нагірного Карабаху на Кавказі навіть у 100 років зберігають високу працездатність і гарне самопочуття.

Так, Рашид Абдулаєв вийшов на пенсію лише на 117-му році життя. А жителька Азербайджану в 140 років не полишала ткати килими.

### 2. Практична робота (за ілюстративним матеріалом)

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



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

### III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

#### 1. Обговорення та аналіз епіграфа уроку

*Усі здорові люди люблять життя.*

*(Г. Гейне (1797–1856), німецький поет, публіцист, критик)*

### IV. ПОВІДОМЛЕННЯ УЧНЯМ ТЕМИ, МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ

- ▼ Яка, на ваш погляд, складова здоров'я найважливіша? Аргументуйте відповідь.
- ▼ Який зв'язок між способом життя і здоров'ям?

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

### V. ОСМИСЛЕННЯ УЧНЯМИ ЗНАТЬ

#### 1. Історична довідка

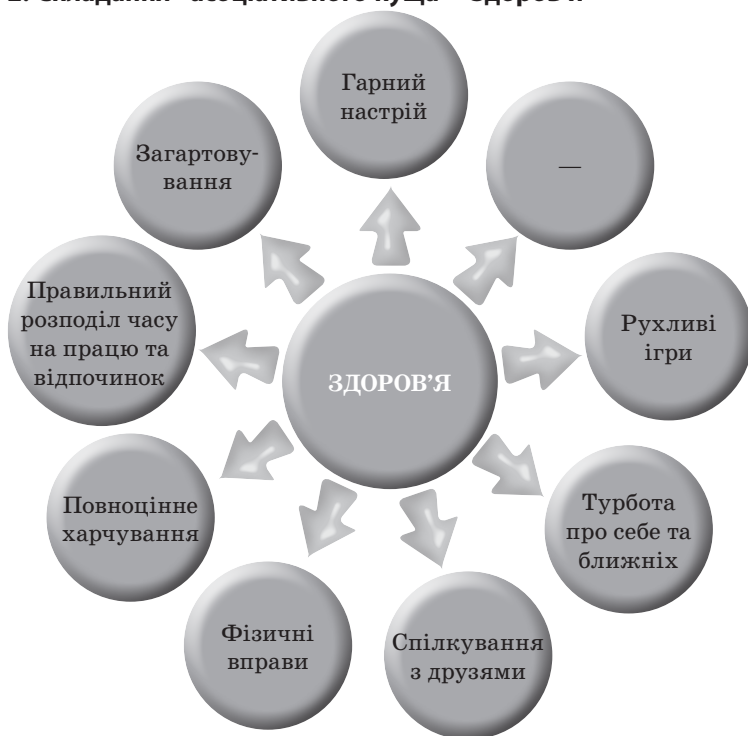
Проблема збереження і зміцнення здоров'я творчо розвиненої особистості була закладена ще багатомілітиною історією людства. Протягом усього розвитку людини турбувала думка про забезпечення міцного здоров'я, радісного відчуття життя, тому вона прагнула до розгадки таємниці здоров'я та вічної молодості.

Поняття здорового способу життя і поведінки, що відповідає принципам природи, були предметом постійного вивчення давніх людей. Своє розуміння здорового способу життя існувало в культурах усіх великих цивілізацій. Багатьом добре відомо, що в давніх західних культурах (Давній Греції та Давньому Римі) існував культ тіла, правильного гармонійного розвитку людини. Там виникли Олімпійські ігри і всі погляди на фізичне вдосконалення, відомі як фізична культура. Але мало кому відомо, що первинне значення в отриманні здоров'я давні греки приділяли зовсім не фізичній культурі, а душевному стану.

У своєму трактаті «Вказівка шляху до щастя» аль-Фарабі (філософ, математик, теоретик Сходу, 872–951) зауважує: «Досконалість людини — це здоров'я; якщо є здоров'я, то його слід зберігати, а якщо немає, то слід його придбати. Здоров'я досягається тільки у разі дотримання заходів: за помірного вживання їжі досягається здоров'я, за помірної праці набувається сила, точно так хороша вдача досягається у разі помірних дій», тобто тим самим учений

акцентує увагу на важливості, взаємозумовленості нерозривності й цілісності фізичного, психічного, соціального здоров'я.

## 2. Складання «асоціативного куща» «Здоров'я»



## 3. Робота за таблицею «Фактори, що впливають на здоров'я людини»

Сфера впливу факторів	Фактори	
	Ті, що зміцнюють здоров'я	Ті, що погіршують здоров'я
Генетичні (15–20 %)	Здорова спадковість. Відсутність передумов виникнення захворювань	Спадкові захворювання і порушення. Спадкова схильність до захворювань
Стан навколишнього середовища (20–25 %)	Хороші побутові та виробничі умови, сприятливі кліматичні і природні умови, екологічно сприятливе середовище проживання	Шкідливі умови побуту та виробництва, несприятливі кліматичні і природні умови, порушення екологічної обстановки

Сфера впливу факторів	Фактори	
	Ті, що зміцнюють здоров'я	Ті, що погіршують здоров'я
Медичне забезпечення (10–15 %)	Медичний скринінг, високий рівень профілактичних заходів, своєчасна і повноцінна медична допомога. Примітка. Скринінг (від англ. <i>screening</i> — «відбір», «сортування») — стратегія в організації охорони здоров'я, спрямована на раннє виявлення захворювань, що дозволяє забезпечити вчасний початок лікування з метою полегшення стану пацієнтів та зниження смертності	Відсутність постійного медичного контролю за динамікою здоров'я, низький рівень первинної профілактики, неякісне медичне обслуговування
Умови та спосіб життя (50–55 %)	Раціональна організація життєдіяльності, осілий спосіб життя, адекватна рухова активність, соціальний і психологічний комфорт, повноцінне і раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, валеологічна освіта тощо	Відсутність раціонального режиму життєдіяльності, гіпо- або гіпердинамії, соціальний і психологічний дискомфорт, неправильне харчування, шкідливі звички, недостатній рівень валеологічних знань

#### 4. Складові здорового способу життя

- 1) Мабуть, кожному відомі мудрі слова: «Ми їмо для того, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти». Справді, не можна бачити мету і зміст життя в їжі. Однак, важливо правильно харчуватися. Дехто вважає, що не має значення, де і що з'їсти, аби не бути голодним. Минає час, і така людина починає нездужати. Треба з молодих років *дотримувати правильного режиму харчування*. Але що це означає? Правильний режим харчування передбачає відповідну кількість і якість продуктів, які має спожити людина, достатній вміст у них необхідних поживних речовин, раціональний розподіл їжі протягом дня, відповідну черговість страв і сприятливі умови для їх споживання.
- 2) Японські вчені довели, що для підтримки здоров'я людина повинна робити щодоби до 10 000 кроків, тобто проходити за день 7–8 км. За короткий час за допомогою декількох правильно

підібраних вправ можна зняти загальне стомлення та поліпшити самопочуття. Отже, *рухова активність* — невід'ємна складова здорового способу життя.

- 3) Найкращий відпочинок — міцний сон уночі. Людина спить третину свого життя. Сон і здоров'я взаємопов'язані: сон допомагає людині відновити сили.

Під час сну накопичується енергія. Спати потрібно стільки, скільки вимагає твій організм, згідно з життєвим ритмом.

Для здорового сну слід лягати спати в один і той самий час, бажано до 22 години. Лікарі радять спати у твоєму віці 8–9 годин.



Найзручніша поза під час сну: лежачи на спині або на правому боці.

- 4) *Загартовування* (за схемою-таблицею «Процедури загартовування»)



Вагоме значення для загартовування має лазня, сауна.

Починати загартування (будь-яке із запропонованих видів) потрібно тільки після відвідування і перевірки лікаря, оскільки загартовування — це тренування, а не лікування, і людям із захворюванням та зі слабким імунітетом подібні процедури можуть бути протипоказані.

- 5) *Чергування праці й відпочинку*. Як правильно організувати свій відпочинок? Слід розуміти, що:

- відпочинок — це не ледарювання, а правильна зміна виду діяльності;
- відпочинок слід планувати;
- є шкідливі способи відпочинку, що призводять до розумового або фізичного виснаження (азартні ігри, екстремальні види спорту, комп'ютерні ігри тощо).

- 6) Іменем грецької богині здоров'я, чистоти і санітарії, *Гігієї*, названо наукову галузь, яка займається дослідженням факторів навколишнього середовища, що впливають на здоров'я



людини — гігієну. Дотримання її правил — одна зі складових здорового способу життя.

- 7) Не менш важливими для здоров'я людини є позитивні емоції: радість, захоплення, ентузіазм, задоволення тощо.

## **VII. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

### **1. Оздоровлювальна вправа. Руханка «Віяло»**

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

### **2. Робота за підручником (у парах)**

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

### **3. Колективна робота**

▼ Якого відпочинку потребує школяр...

- А) щодоби;
- Б) щотижня;
- В) кожні 2–3 місяці;
- Г) влітку?

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

— Продовжте речення: «Якщо не вдалося поспати вночі, вдень очікуй неприємностей, а саме: ...»

*(Довідка: кепський настрій; усе валиться з рук; погано зосереджуєшся; важко запам'ятовуєш; повільно реагуєш, повільно приймаєш рішення.)*

## **VIII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ**

### **1. Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів на уроці**

### **2. Рефлексія**

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

### **3. Літературна хвилинка. Поезія про сон**

Сон приходить до кімнати.  
Тиша. Спокій на поріг.  
Треба спати, треба спати,  
Навіть вітер спати ліг.  
В тілі сон розливсь незримо  
І кудись летить душа.  
Відгукнулась тихо рима,

Щоб закінчити вірша.  
Сон тихенько йде до хати,  
Нам у вічі заглядає.  
Ніч надворі — треба спати  
І боротись сил немає.  
Загорілись в небі зорі,  
Тихо місяць покотився.  
Затихає хвиля в морі,  
А мені вже й сон приснився.  
Сон — прекрасне відчуття,  
Сон — для тіла забуття,  
Сон — відкриті двері мрій,  
Світ нездійснених надій.  
Сон — мандрівки по світах,  
Сон — реальність страху, жах,  
Сон — блаженство в одній миті,  
Шанс наступний день зустріти...

*Н. Красоткіна*

## ІХ. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

### **Обов'язкове:**

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

### **додаткові (на вибір, за бажанням):**

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

## УРОК № 2

### **ТЕМА. ФОРМУВАННЯ КОРИСНИХ ЗВИЧОК. НАВИЧКИ, СПРИЯТЛИВІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я. ЗНАЧЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПРИНЦИПІВ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я**

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

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

**Тип уроку:** формування вмінь і навичок.

---

## ХІД УРОКУ

---

### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### 1. Привітання, створення позитивного настрою

Щире слово серце гріє —  
І чарівним все стає.  
Встали вранці — усміхніться,  
День чудовий настає.

### II. АКТИВІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАТЬ І ПРАКТИЧНОГО ДОСВІДУ УЧНІВ

#### 1. Техніка «Активна уява»

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

- ▼ Що треба здобути, розвинути, виховати?
- ▼ Опишіть вашу участь у конкурсі. Які питання вам можуть поставити члени журі?
- ▼ Які завдання можуть поставити учасникам конкурсу?

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

### III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

#### 1. Слухання уривка з повісті Марка Твена «Пригоди Тома Соєра»

*Мері дала йому жерстяний таз, наповнений водою, і шматок мила; він вийшов за двері, поставив таз на ослінчик, умочив мило у воду і поклав його на місце. Потім закачав рукава і обережно вилив воду на землю, зайшов у кухню і почав щосили терти обличчя рушником, що висів за дверима. Але Мері відібрала в нього рушник.*

*— Як тобі не соромно, Томе! — вигукнула вона. — Хіба можна бути таким розбишакою? Адже вода тобі не зашкодить!*

*Знову таз наповнили водою. Цього разу Том деякий час стояв над ним, набираючись хоробрості, нарешті зітхнув і почав умиватися. Коли він удруге зайшов до кухні із заплющеними очима, наосліп відшукуючи рушника, вода і мильна піна, що стікали з його обличчя, не залишали сумніву в його сумлінності. Але коли він виринув із-під рушника, результати виявилися не надто блискучими: чистим, як маска, була лише частина його обличчя від лоба до підборіддя; вище і нижче тягнулася велика, не змочена водою територія, що зверху піднімалася на лоб, а знизу лягала темною смугою навколо шиї.*

## **2. Обговорення змісту прослуханого**

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

## **3. Проблемні запитання**

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

# **ІV. ПОВІДОМЛЕННЯ УЧНЯМ ТЕМИ, МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ**

## **1. Вступне слово вчителя**

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

## **2. Робота із прислів'ями**

— Сформулюйте завдання уроку за темою прислів'їв:

- Звук собака за возом бігти — біжить і за саньми.
- За погану звичку й розумного дурнем обзивають.
- Трясе козел бороду — так звук змолоду.
- Як звикнеш, так і відвикнеш.

# **V. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

## **1. Створення проблемної ситуації**

- ▼ Чи знаєте ви людей, які не мають шкідливих звичок?