

УДК 37.016
ББК 74.200.55
Ж15

Серія «Мій конспект»
Заснована 2008 року

Автор — *Жадан Олена Миколаївна*,
учитель основ здоров'я Шелудьківського ліцею,
спеціаліст вищої категорії, старший учитель, практичний психолог
вищої категорії, керівник Зміївського РМО вчителів основ
здоров'я, Харківська обл.

Жадан О. М.

Ж15 Основи здоров'я. 7 клас. — Х. : Вид. група «Основа»,
2015. — 104 с. — (Серія «Мій конспект»).

ISBN 978-617-00-2467-1

Посібник створений за програмою «Основи здоров'я. 5–9 класи загальноосвітніх навчальних закладів» (редакція 2015 року). Конспекти всіх уроків курсу основи здоров'я для 7 класу розміщені на окремих аркушах і містять методично грамотно оформлену «шапку уроку» (мета, основні поняття, обладнання тощо), стислий опис кожного етапу, завдання для актуалізації та закріплення тощо. Також передбачено місце для власних записів учителя, що зробить розробку заняття по-справжньому авторською, але заощадить час для планування та оформлення.

Для вчителів основ здоров'я.

УДК 37.016
ББК 74.200.55

Навчальне видання

Серія «Мій конспект»

ЖАДАН Олена Миколаївна

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 20.06.2015. Формат 84×108/16.
Папір газет. Друк офсет. Гарнітура Шкільна.
Ум. друк. арк. 10,92. Зам. № 14-05/19-05.

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 978-617-00-2467-1

© Жадан О. М., 2015
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2015

Зміст

Тематичний план	5
Календарне-тематичне планування	5
Розділ 1. Здоров'я людини (10 год)	7
<i>Урок № 1. Здоров'я і спосіб життя</i>	7
<i>Урок № 2. Формування корисних звичок</i>	9
<i>Урок № 3. Профілактика захворювань</i>	11
<i>Урок № 4. Принципи безпечної життєдіяльності.</i>	15
<i>Урок № 5. Види і джерела ризику. Рівні ризику</i>	17
<i>Урок № 6. Безпека на дорозі</i>	19
<i>Урок № 7. Заходи безпеки під час поїздки на вантажному автомобілі</i>	21
<i>Урок № 8. Види ДТП</i>	23
<i>Урок № 9. Побутова безпека</i>	25
<i>Урок № 10. Пожежна безпека у громадських приміщеннях</i>	27
Розділ 2. Фізична складова здоров'я (4 год)	29
<i>Урок № 11. Індивідуальний розвиток підлітків</i>	29
<i>Урок № 12. Показники фізичного розвитку підлітків</i>	31
<i>Урок № 13. Косметичні проблеми підлітків</i>	33
<i>Урок № 14. Типи шкіри</i>	37
Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я (10 год)	41
<i>Урок № 15. Психічний і духовний розвиток</i>	41
<i>Урок № 16. Духовний розвиток особистості</i>	43
<i>Урок № 17. Уміння вчитися</i>	47
<i>Урок № 18. Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей</i>	49
<i>Урок № 19. Емоційне благополуччя</i>	51
<i>Урок № 20. Поняття і види стресу. Реакція організму на стрес</i>	53
<i>Урок № 21. Ефект самопідтримки стресу. Хронічний стрес і здоров'я</i>	55
<i>Урок № 22. Чинники стресу в екстремальних ситуаціях</i>	57
<i>Урок № 23. Стресова стійкість. Оцінювання рівня стресу</i>	61
<i>Урок № 24. Конфлікти і здоров'я</i>	63
Розділ 4. Соціальна складова здоров'я (11 год)	65
<i>Урок № 25. Соціальні чинники здоров'я</i>	65
<i>Урок № 26. Вплив засобів масової інформації на здоров'я</i>	69
<i>Урок № 27. Найближче оточення дитини</i>	71
<i>Урок № 28. Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній</i>	73
<i>Урок № 29. Хвороби цивілізації</i>	75
<i>Урок № 30. Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань</i>	77
<i>Урок № 31. Профілактика захворювань, що набули соціального значення</i>	79
<i>Урок № 32. Наркотична залежність</i>	81
<i>Урок № 33. Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі</i>	83
<i>Урок № 34. Туберкульоз: умови інфікування і розвитку, ознаки захворювання</i> ..	85
<i>Урок № 35. Підсумково-узагальнювальний урок. Самооцінка здоров'я</i>	87
Література	89
Додатки	90

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: частку «не» підсвідомість дитини не сприймає. У головному мозку існують області, які відповідають за аналогову, чуттєву обробку інформації та області, які займаються логічною обробкою інформації — аналізують, сортують, класифікують. Щоб уявити «не зелений» колір, потрібні додаткові, якісно інші дії мозку, ніж для представлення просто синього кольору.

Тому будь-яка заборона, що починається з «НЕ», сприймається дітьми як заклик до дії. Тому що на осмислення фрази, що містить цю частку, потрібно більше часу, ніж на фразу, сказану позитивно.

Спробуємо 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, відчуваєте задоволення від роботи, проживаєте ситуацію успіху. Зробіть це!

Та в добі ті ж 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 розгорнути плани-конспекти усіх уроків курсу. Вони орієнтовні, але цікаві, об'ємні, але економлять ваш дорожочинний час. Усі розробки мають добре сплановану ту частину, яка вимагає чітких формулювань: тема, мета, опис обладнання, тип уроку, структура. На даному етапі розвитку освіти нікому не треба доводити важливість мотиваційного компонента 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 бажать 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 допомогти вам, 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 з того, що ви — вчитель основ здоров'я, усвідомте свою високу професійну компетентність. Якщо ви обрали цей посібник, то ви — творчий педагог. Візьміть із нього стільки, скільки треба саме вам. Вам під силу зробити уроки основ здоров'я потрібними учням, як ковток води для спраглого, перетворити їх на незабутні спогади для себе і своїх вихованців.

О. М. Жадан

ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я У 7 КЛАСІ (35 ГОДИН, 1 ГОД/ТИЖДЕНЬ)

Тематичний план

№ з/п	Назва розділу	Кількість годин
1	Розділ 1. Здоров'я людини	10
2	Розділ 2. Фізична складова здоров'я	4
3	Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я	10
4	Розділ 4. Соціальна складова здоров'я	11
	Разом	35

Календарне-тематичне планування

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дата	Примітки
	Розділ 1. Здоров'я людини (10 год)		
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		
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 в громадському приміщенні		
	Розділ 2. Фізична складова здоров'я (4 год)		
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 у підлітковому віці. Догляд за шкірою і волоссям. Узагальнення знань (розділи 1, 2). Усний залік		

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дата	Примітки
	Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я (10 год)		
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		
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. Самопомога і допомога в разі стресу		
24	Конфлікти і здоров'я Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів		
	Розділ 4. Соціальна складова здоров'я (11 год)		
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		
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 (розділи 3, 4). Тестування		
35	Підсумково-узагальнювальний урок. Самооцінка здоров'я		

Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (10 ГОД)

Дата _____

УРОК № 1

Клас _____

Тема. ЗДОРОВ'Я І СПОСІБ ЖИТТЯ

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

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

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

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

Привітання, створення позитивного настрою

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

Олена Жадан

II. АКТИВІЗАЦІЯ ЧУТТЕВОГО ДОСВІДУ, ОПОРНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ

1. Вступне слово вчителя

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

2. Практична робота (ілюстративний супровід)

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

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

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

III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

1. Обговорення та аналіз епіграфа уроку

Усі здорові люди люблять життя.

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

IV. ПОВІДОМЛЕННЯ УЧНЯМ ТЕМИ, МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ

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

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

V. ОСМИСЛЕННЯ УЧНЯМИ ЗНАНЬ

1. Історична довідка

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

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

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

4. Складові здорового способу життя

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

VI. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

1. Оздоровлювальна вправа. 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; В кожні 2–3 місяці;
Б щотижня; Г влітку.

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

VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

1. Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів на уроці

2. Рефлексія

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

VIII. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Обов'язкове:

- опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ __, с. ____);

Додаткові (на вибір, за бажанням):

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

**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, упевненість у своїх можливостях.

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

Тип уроку: формування вмінь і навичок.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

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

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?
- ♦ У які ситуації можуть пропонувати для обговорення ставити учасникам конкурсу?

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

III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

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

2. Обговорення змісту прослуханого

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

3. Проблемні запитання

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

IV. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ, МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ

1. Вступне слово вчителя

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

V. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

1. Створення проблемної ситуації

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

2. Глосарій. Робота з термінами

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

3. Робота за підручником (у парах)

4. Робота з ілюстративним матеріалом

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

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

5. Оздоровлювальна вправа. Гімнастика для очей

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

VI. ПЕРВИННЕ ЗАСТОСУВАННЯ ЗНАТЬ (ПРОБНІ ВПРАВИ)

Диктант «Обираємо здоров'я»

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

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

VII. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК У СТАНДАРТНИХ СИТУАЦІЯХ (ТРЕНУВАЛЬНІ ВПРАВИ)

1. Створення образу звички

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

2. Моделювання ситуацій формування корисних звичок

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

VIII. ТВОРЧІ ВПРАВИ (Додаток 1)

IX. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

1. Коментоване оцінювання роботи класу окремих учнів на уроці

2. Підсумкове завдання

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

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

X. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Обов'язкове: опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ _, с. _);

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