

УДК 37.016  
ББК 74.263  
Ж15

Серія «Усі уроки»  
Заснована 2005 р.

**Ждан О. М.**  
Ж15 Усі уроки курсу «Основи здоров'я». 8 клас. — Х. : Вид. група «Основа», 2016.— 367, [1] с. : іл., табл. — (Серія «Усі уроки»).

ISBN 978-617-00-2745-0.

Посібник містить розгорнуті розробки уроків з предмета «Основи здоров'я» для 8 класу, які повністю відповідають чинній програмі. До кожного уроку підібрано завдання для групової та індивідуальної роботи, проблемні ситуації, цікаві інформаційні повідомлення. Обов'язковий елемент — оздоровлювальні вправи: руханки, гімнастика для очей, вправи для відпочинку.

Матеріали посібника допоможуть учителеві зробити кожний урок неповторним, динамічним та цікавим за змістом.

Для вчителів предмета «Основи здоров'я».

УДК 37.016  
ББК 74.263

ISBN 978-617-00-2745-0

© Ждан О. М., 2016  
© Корягін В. О., дизайн обкладинки, 2016  
© ТОВ «Видавничка група «Основа», 2016

# ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	7
<b>ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я У 8 КЛАСІ</b> .....	9
<b>РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b> .....	14
<i>Урок 1</i> На порозі дорослого життя. Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість. Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі. Самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя .....	14
<i>Урок 2</i> Надзвичайні ситуації. Класифікація надзвичайних ситуацій. Аналіз повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації .....	28
<i>Урок 3</i> Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях .....	39
<i>Урок 4</i> Основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях .....	50
<i>Урок 5</i> Визначення стану потерпілого. Перша допомога в разі надзвичайних ситуацій. Відпрацювання навичок надання першої допомоги потерпілому .....	57
<i>Урок 6</i> Алгоритм рятування людей під час пожежі. Моделювання ситуацій рятування людей на пожежі .....	65

<b>РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я</b> .....		72
<i>Урок 7</i>	Оздоровчі системи. Поняття про оздоровчі системи. Складові оздоровчих систем .....	72
<i>Урок 8</i>	Фізичні якості людини. Вплив фізичної активності на здоров'я .....	81
<i>Урок 9</i>	Безпека харчування. Вибір харчових продуктів. Традиційні і сучасні системи харчування. Дієтичне харчування .....	90
<i>Урок 10</i>	Негативні наслідки незбалансованого харчування. Харчові добавки .....	104
<i>Урок 11</i>	Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби .....	120
<i>Урок 12</i>	Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога в разі харчових отруєнь та кишкових інфекцій. Відпрацювання навичок першої допомоги в разі харчових отруєнь і кишкових інфекцій .....	130
<i>Урок 13</i>	Підсумковий урок. Узагальнення знань (за темами розділів 1, 2). Тестування .....	142
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я</b> .....		149
<i>Урок 14</i>	Становлення особистості. Біосоціальний характер особистості. Розвиток особистості. Формування самосвідомості в підлітковому віці. Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети .....	149
<i>Урок 15</i>	Складові духовного розвитку особистості. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості. Піраміда потреб. Планування майбутнього .....	161
<i>Урок 16</i>	Краса і здоров'я. Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я .....	172

---

<i>Урок 17</i>	Уміння вчитися. Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання . . . . .	179
<i>Урок 18</i>	Розвиток логічного та образного мислення . . . . .	186
<i>Урок 19</i>	Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги. Моделювання прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги, підготовки до контрольної роботи (іспитів). Вправи на розвиток пам'яті та уваги . . . . .	196
<b>РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я . . . . .</b>		<b>206</b>
<b>Тема 1. Соціальне благополуччя . . . . .</b>		<b>206</b>
<i>Урок 20</i>	Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування . . . . .	206
<i>Урок 21</i>	Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків . . . . .	216
<i>Урок 22</i>	Психологічні і соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності. Відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску . . . . .	223
<i>Урок 23</i>	Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) . . . . .	235
<i>Урок 24</i>	Віктимна поведінка. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру . . . . .	245
<b>Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі . . . . .</b>		<b>253</b>
<i>Урок 25</i>	Безпека на дорозі. Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі. Визначення пріоритетів у дорожньому русі . . . . .	253

<i>Урок 26</i>	Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані. Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов'язаних із мотоциклами . . . . .	263
<i>Урок 27</i>	Екологічна безпека. Забруднення навколишнього середовища і здоров'я . . . . .	272
<i>Урок 28</i>	Питна вода і здоров'я. Небезпека купання в забруднених водоймах . . . . .	280
<i>Урок 29</i>	Атмосферні забруднення та їхній вплив на здоров'я. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я . . . . .	289
<i>Урок 30</i>	Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я . . . . .	295
<i>Урок 31</i>	Соціальна безпека. Правова відповідальність і закони України. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх. Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі затримання поліцією . . . . .	301
<i>Урок 32</i>	Захист від кримінальних небезпек. Поняття і межі допустимої самооборони. Основи самозахисту. Протидія торгівлі людьми . . . . .	311
<i>Урок 33</i>	Дитяча безпритульність і бездоглядність. Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму . . . . .	322
<i>Урок 34</i>	Інформаційна безпека. Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Безпека в мережі Інтернет. Узагальнення знань (за темами розділів 3, 4). Залік . . . . .	333
<i>Урок 35</i>	Підсумково-узагальнювальний урок. Розробка проектів «Молодь обирає здоров'я» . . . . .	349
	<b>ДОДАТОК. Портфоліо «Я — здорова людина» . . . . .</b>	<b>358</b>
	<b>ЛІТЕРАТУРА . . . . .</b>	<b>366</b>

## ПЕРЕДМОВА

*Урок — перше вогнище,  
зігрівшись біля якого, людина  
прагне стати мислителем.*

*Г. О. Пуліна, відмінник освіти України, член  
Спілки журналістів України*

Урок основ здоров'я — це не монолог учителя, а діалог його і учнів із життям, у нестримний потік якого занурюємося щомиті. Зробити заняття пошуком відповідей на безліч питань, шляхом до здорового способу життя, самовдосконалення, джерелом насолоди та успіху — ось орієнтири для творчих педагогів.

Методичний посібник побудовано за принципом: іти назустріч. Учитель і учні працюють спільно, бо в них єдина мета — будувати безпечний світ здорових людей.

Вашій увазі 35 (за новою програмою) докладних уроків, які, даючи вибір, надихають на власне бачення, стають платформою для творчого злету.

Учитель — це місток між поняттями «сьогодні» та «завтра». Учні 8 класу в недалекому майбутньому почнуть впливати на життя країни, обравши різні професії та обійнявши різні посади. Тож чи служитиме цей «місток» надійно і довго — залежить від нас, колеги.

Маєте власне бачення уроку основ здоров'я? Чудово! Не витрачайте час на «паперові формальності»: продумування мети, структури, типу уроку... Ми подбали про це! Посібник сформовано завдяки роботі команди професіоналів, через що автор працював у комфортних умовах.

На сірих уроках сплять мозок і серце. І навіть коли методично все було зроблено правильно, все одно урок не відбувся. Тому ми намагалися зробити уроки емоційними, такими, що бентежать, розбурхують. Учні повинні *жити* темою, а не *проходити* тему. Цим стверджується особлива роль уроку «Основи здоров'я» в розвитку особистості учня, формуванні життєвих навичок, компетентностей і ставлень.

Посібник серії «Усі уроки» стане вашою новорічною ялинкою, яку ви прикрасите іграшками на свій лад (ідеями, методами, прийомами, формами роботи). І тоді в кожній хаті (навчальному закладі, класі) буде на свято власна красуня. І подарунки під неї покладе кожен свої: варіантів домашніх завдань, як завжди, маєте кілька.

Якщо наші колеги мають досвід «азартного» навчання основ здоров'я, то ми будемо раді пропозиціям. Будь-які ідеї, думки, поради будуть сприйняті нами зі вдячністю.

Та пам'ятаймо, колеги, головне: бережімо себе! Віддаючи учням, залишайте децицю і собі! Бо вчитель основ здоров'я не має морального права хворіти, бути песимістом, невпевненою в собі особистістю. Щастя нам усім у житті та в роботі!

*О. М. Жадан, автор*

# ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я У 8 КЛАСІ

(35 годин, 1 год/тиждень)

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дата	Примітки
<b>Розділ 1. Здоров'я людини (6 годин)</b>			
1	На порозі дорослого життя. Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість. Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі. Самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя		
2	Надзвичайні ситуації. Класифікація надзвичайних ситуацій. Аналіз повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації		
3	Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях		
4	Основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях		
5	Визначення стану потерпілого. Перша допомога в разі надзвичайних ситуацій. Відпрацювання навичок надання першої допомоги потерпілому		
6	Алгоритм рятування людей під час пожежі. Моделювання ситуацій рятування людей на пожежі		



№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дата	Примітки
<b>Розділ 2. Фізична складова здоров'я (7 годин)</b>			
7	Оздоровчі системи. Поняття про оздоровчі системи. Складові оздоровчих систем		
8	Фізичні якості людини. Вплив фізичної активності на здоров'я		
9	Безпека харчування. Вибір харчових продуктів. Традиційні і сучасні системи харчування. Дієтичне харчування		
10	Негативні наслідки незбалансованого харчування. Харчові добавки		
11	Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби		
12	Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога в разі харчових отруєнь та кишкових інфекцій. Відпрацювання навичок першої допомоги в разі харчових отруєнь і кишкових інфекцій		
13	Підсумковий урок. Узагальнення знань (за темами розділів 1, 2). Тестування		
<b>Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я (6 годин)</b>			
14	Становлення особистості. Біосоціальний характер особистості. Розвиток особистості. Формування самосвідомості в підлітковому віці. Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети		
15	Складові духовного розвитку особистості. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості. Піраміда потреб. Планування майбутнього		

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дата	Примітки
16	Краса і здоров'я. Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я		
17	Уміння вчитися. Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання		
18	Розвиток логічного та образного мислення		
19	Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги. Моделювання прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги, підготовки до контрольної роботи (іспитів). Вправи на розвиток пам'яті та уваги		
<b>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я (16 годин)</b>			
<i>Тема 1. Соціальне благополуччя (5 годин)</i>			
20	Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування		
21	Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків		
22	Психологічні і соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності. Відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску		
23	Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)		
24	Віктимна поведінка. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру		

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дата	Примітки
<i>Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі</i>			
25	Безпека на дорозі. Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі. Визначення пріоритетів у дорожньому русі		
26	Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані. Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов'язаних із мотоциклами		
27	Екологічна безпека. Забруднення навколишнього середовища і здоров'я		
28	Питна вода і здоров'я. Небезпека купання в забруднених водоймах		
29	Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я		
30	Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я		
31	Соціальна безпека. Правова відповідальність і закони України. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх. Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі затримання міліцією		
32	Захист від кримінальних небезпек. Поняття і межі допустимої самооборони. Основи самозахисту. Протидія торгівлі людьми		

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дата	Примітки
33	Дитяча безпритульність і бездоглядність. Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму		
34	Інформаційна безпека. Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Безпека в мережі Інтернет. Узагальнення знань (за темами розділів 3, 4). Залік		
35	Підсумково-узагальнювальний урок. Розробка проектів «Молодь обирає здоров'я»		

# РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (6 годин)

## УРОК 1

### НА ПОРОЗІ ДОРОСЛОГО ЖИТТЯ. ФІЗІОЛОГІЧНА, ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА ЗРІЛІСТЬ. СОЦІАЛЬНІ РОЛІ І ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ В СУЧАСНОМУ СВІТІ. САМООЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ЗРІЛОСТІ ТА ГОТОВНОСТІ ДО ДОРОСЛОГО ЖИТТЯ

**Мета:** формувати поняття про фізіологічну, психологічну та соціальну зрілість; дати уявлення про соціальні ролі й життєві навички в сучасному світі; вчити здійснювати самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя; розвивати навички аналізу, систематизації; виховувати активну позицію в навчальній діяльності та повсякденному житті.

**Обладнання:** ілюстративний матеріал до теми уроку, схема «Складові зрілості», папір А4 для роботи в групах, картки для вправи «Мої гідності, мої недоліки» (за кількістю учнів), картки з написами «людина — природа», «людина — техніка», «людина — людина», «людина — знакова система», «людина — художній образ», музичний супровід («Разноцветный мир детства» муз. Олена Сокольська, сл. Поліна Виноградова, викон. Настя Каткова і Філ Фастер; «Доросле життя», викон. Невідомий та Анастасія Чех).

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

## ХІД УРОКУ

### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

■ **Привітання, створення позитивного настрою (музичний супровід «Разноцветный мир детства»)**

1. Босиком на облаках  
К нам приходит ниоткуда  
На сиреневых ветрах  
Детство — маленькое чудо.

И качает на ладони  
Море — синюю прохладу  
Детство, детство, ты постой,  
Не спеши, взрослеть не надо!

*Привев:*

Разноцветный мир,  
Разноцветный дождь,  
Разноцветных снов  
Только в детстве ждешь.  
И сбываются детские мечты:  
Разноцветный мир — Я и ТЫ!

2. Недосказаны слова  
Для девчонки у мальчишки.  
Детство — первая глава,  
Недописанная книжка...  
И тепло от школьных стен  
Мы припомним у порога.  
Так с весёлых перемен  
Начинается дорога!

*Привев.*

3. Разноцветного стекла  
Собирается картина,  
Как волшебная стрела,  
Пролетает детство мимо.  
И качает на ладони  
Море синюю прохладу.  
Детство, детство, ты постой,  
Не спеши, взрослеть не надо!

*Привев (2 раза)*

Пісня, яка налаштувала нас на урок, буде перегукуватися з його темою.

## II. АКТИВІЗАЦІЯ ЧУТТЄВОГО ДОСВІДУ, ОПОРНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ

### ■ Запитання до класу

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

*Відповіді учнів, за бажанням.*

Понад 3000 років тому, так висловлювався Геосід, античний поет, засновник дидактичного й генеалогічного епосу.

### III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

#### Постановка проблемного запитання

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

*Відповіді учнів.*

У процесі свого індивідуального розвитку кожна людина проходить певні етапи: грудний вік, дитинство, підлітковий період, юність, зрілість, старість, довгожителство. Кожний етап відзначається своїми особливостями й відіграє в нашому житті певну роль. Знання про це допомагають долати труднощі, які виникають у кожному з життєвих періодів людини.

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

#### 1 Слухання уривка притчі «Олівець». Початок

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

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

— Продовження почуєте наприкінці уроку.

#### 2 Вправа «Мозковий штурм»

- ▼ Прочитайте тему уроку, що записана на дошці. Спробуйте сформулювати мету і завдання.
- ▼ Чому притчу такого змісту обрано для нашого сьогодення уроку?

### V. ОСМИСЛЕННЯ УЧНЯМИ ЗНАТЬ

#### 1 Глосарій. Поняття «зрілість людини» та її складові

