

УДК 37.016
Ж15

Серія «Мій конспект»
Заснована 2008 року

Автор — *Олена Миколаївна Жадан*,
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. 9 клас. — Х. : Вид. група «Основа»,
2017. — 104 с. — (Серія «Мій конспект»).

~~ISBN 978-617-00-2825-9~~

Посібник створений за програмою «Основи здоров'я» для 9 класу зі змінами 2017 року. Конспекти всіх уроків курсу 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 предмета «Основи здоров'я».

УДК 37.016

~~ISBN 978-617-00-2825-9~~

© Жадан О. М., 2017
© Корягін В. О., дизайн обкладинки, 2017
© ТОВ «Видавнична група «Основа», 2017

Зміст

Від автора	4
Орієнтовне календарно-тематичне планування уроків	5
Розділ 1. Здоров'я людини (4 години)	
Урок № 1. Дотримання здорового способу життя	7
Урок № 2. Визначення цілей та розробка планів у різних сферах життя	9
Урок № 3. Сучасне уявлення про здоров'я	11
Урок № 4. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення	15
Розділ 2. Фізична складова здоров'я	
Урок № 5. Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я	17
Урок № 6. Види рухової активності	19
Урок № 7. Складові особистої гігієни	21
Урок № 8. Харчування в разі різного фізичного навантаження	23
Урок № 9. Контроль за масою тіла	25
Урок № 10. Моніторинг здоров'я	27
Урок № 11. Підсумковий урок. Узагальнення знань (за темами розділів 1, 2). Тестування	29
Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я	
Урок № 12. Самореалізація особистості	31
Урок № 13. Формування самооцінки	33
Урок № 14. Самооцінка характеру. Проект самовиховання	35
Урок № 15. Критерії та мотиви для вибору професії	37
Урок № 16. Емоційне благополуччя	39
Урок № 17. Уміння вчитися	41
Урок № 18. Індивідуальні особливості сприйняття і навчання	43
Урок № 19. Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів	45
Урок № 20. Самовиховання характеру	47
Урок № 21. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру	49
Урок № 22. Моральний розвиток особистості	51
Урок № 23. Узагальнення знань (за темами розділу 3)	53
Урок № 24. Екскурсія до центру зайнятості населення	55
Розділ 4. Соціальна складова здоров'я	
Тема 1. Соціальне благополуччя	
Урок № 25. Соціальна компетентність	57
Урок № 26. Цінність родини	59
Урок № 27. Готовність до сімейного життя	61
Урок № 28. Репродуктивне здоров'я молоді	63
Урок № 29. Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я	65
Урок № 30. ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства	67
Урок № 31. Значення моральних цінностей для профілактики ВІЛ-інфікування і протидії дискримінації ВІЛ-позитивних людей	69
Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки	
Урок № 32. Безпека як потреба людини	71
Урок № 33. Глобальні загрози, породжені діяльністю людини	73
Урок № 34. Міжнародне екологічне право	75
Урок № 35. Підсумково-узагальнюючий урок	77
Додатки	79

ВІД АВТОРА

Шановні колеги!

Ви тримаєте в руках свого помічника у викладанні курсу «Основи здоров'я. 9 клас». Специфіка уроків за курсом «Основи здоров'я» у 9 класі полягає у відомому нам, практикам, концентричному принципі побудови програми: багато інформації з певної теми надано протягом навчання у 1–4-х, 5–8-х класах, отже, маємо 35 годин спілкування з дев'ятикласниками, на яких необхідно:

- дослідити рівень обізнаності учнів з окреслених темою уроку питань;
- систематизувати, поглибити, узагальнити, класифікувати... результати цих досліджень;
- сформувати життєві навички на високому мотиваційному рівні, оскільки у підлітків попереду 10–11 класи без уроків основ здоров'я, а потім — самостійне життя як полігон для випробувань... тільки без права на помилку.

Родзинка серії «Мій конспект» у тому, що вона дарує ідеї, які вже оформлені згідно з правилами побудови уроків, але кожен учитель, спираючись на друковані розробки, має можливість додати особисте бачення уроку.

Як завжди, пропонуються:

- детальна «шашка» уроку;
- розгорнута триєдина мета уроку;
- оздоровчі вправи згідно з програмовими вимогами;
- обов'язкові та додаткові домашні завдання;
- інтерактивні вправи та інноваційні технології для побудови спілкування з підлітками.

Конспекти уроків основ здоров'я повністю відповідають новій програмі зі змінами 2017 року, яка розроблена на підставі Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392) з урахуванням Державного стандарту початкової загальної освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 р. № 462) та відповідно до положень «Концепції Нової української школи» (2016).

Нагадуємо, що Програми МОНУ регламентують лише розподіл годин за розділами. Кількість годин і послідовність тем у межах розділу визначає вчитель на свій розсуд.

Марк Аврелій, римський імператор, філософ, писав: «Найбільша радість життя в тому, щоб одне добро відразу переходило в інше, без перерв на непотрібне і несуттєве». Команда фахівців, що працювала над посібником, мала на меті зробити добру справу. Сенс її полягає в тому, щоб ви, колеги, не витрачаючи власного часу, продовжили цей «ланцюжок» у класі, де на вас чекають підлітки. Вони — наше майбутнє, тож нехай воно буде прекрасним. Успіхів у роботі, задоволення від неї, міцного вам здоров'я, шановні колеги!

Олена Миколаївна Жадан, автор

ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ УРОКІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я У 9 КЛАСІ (35 ГОДИН, 1 ГОД/ТИЖДЕНЬ)

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дата	Примітки
Розділ 1. Здоров'я людини (4 год)			
1	Дотримання здорового способу життя		
2	Визначення цілей та розробка планів у різних сферах життя		
3	Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної та духовної складових здоров'я		
4	Чинники, що впливають на показники здоров'я населення		
Розділ 2. Фізична складова здоров'я (7 год)			
5	Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я. Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я		
6	Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини		
7	Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури. Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці		
8	Харчування під час різного фізичного навантаження		
9	Контроль за масою тіла. • Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму		
10	Моніторинг здоров'я. Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я. • Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я		
11	Підсумковий урок. Узагальнення знань (за темами розділів 1, 2). Тестування		
Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я (13 год)			
12	Самореалізація особистості. Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості		
13	Формування самооцінки. Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення		
14	Самооцінка характеру. Проект самовиховання		
15	Критерії та мотиви для вибору професії. Профорієнтація. • Виявлення професійних схильностей		
16	Емоційне благополуччя. Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю		
17	Уміння вчитися. Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання		
18	Індивідуальні особливості сприйняття і навчання. Підготовка до Державної підсумкової атестації. • Визначення індивідуального стилю навчання		

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дата	Примітки
19	Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів. Планування часу. • Відпрацювання навичок раціонального планування часу й підготовки до іспитів		
20	Самовиховання характеру. Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини		
21	Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності та якість життя		
22	Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру		
23	Узагальнення знань (за темами розділу 3). Міні-проект «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації»		
24	Екскурсія до центру зайнятості населення		
Розділ 4. Соціальна складова здоров'я (11 год)			
Тема 1. Соціальне благополуччя (7 год)			
25	Соціальна компетентність. Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки між дорослими й однолітками. • Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками		
26	Цінність родини. Чинники міцної родини		
27	Готовність до сімейного життя		
28	Репродуктивне здоров'я молоді. Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків. Запобігання захворюванням, які передаються статевим шляхом. Засоби контрацепції		
29	Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад		
30	ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства. Формула індивідуального захисту. Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С		
31	Значення моральних цінностей для профілактики ВІЛ-інфікування і протидії дискримінації ВІЛ-позитивних людей. • Відпрацювання навичок поширення достовірної інформації про ВІЛ-інфекцію/СНІД у своєму середовищі		
Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки (4 год)			
32	Безпека як потреба людини. Види і рівні загроз. Заходи безпеки. Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки. Концепція національної безпеки України. Сфери національної безпеки		
33	Глобальні загрози, породжені діяльністю людини. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки як складова формування здорового способу життя. • Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні		
34	Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку. Узагальнення знань (за темами розділу 4). Залік		
35	Підсумково-узагальнюючий урок. Розробка проектів «Моє здоров'я — в моїх руках»		

Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (4 ГОДИНИ)

Дата _____

УРОК № 1

Клас _____

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 короткочасні наслідки різних способів життя; розвивати навички аналізу, систематизації; виховувати мотивацію до здорового способу життя.

Обладнання: ілюстративний матеріал до теми уроку, схема до вправи «Асоціативний куц», 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 ЧУТТЕВОГО 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. Поясните свої міркування.
- ♦ Який спільний заголовок може бути в усіх фотоматеріалів?

2. Вправа «Асоціативний куц»

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 шість 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 ЗНАТЬ

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 (§ __, с. ____).

Додаткове (на вибір, за бажанням):

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

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 куц», 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 запознати 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 рухаюсь 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 обдумано 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 погодились 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*).

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 складо- вих здоров'я; виховувати активну позицію в навчальній діяльності та повсякденно- му 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 фор- мату 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 на- строю, легкого засвоєння теми.

II. АКТИВІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАТЬ 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, пси- хічне, 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 Цвєтаєва

Висновок. Для досягнення тривалого благополуччя важливо постійно пере- йматися не тільки збереженням, а й зміцненням, формуванням здоров'я, роз- витком 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 важли- ві, 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 підви- щують рівень загального благополуччя, забезпечують самореалізацію та жит- тєвий успіх. Тому основною ознакою здоров'я є здатність до пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища.

Що означає сучасна хо- лістична модель здоров'я? Сам термін «хо- лізм» має грецькі корені й у дослівному перекладі звучить як «цілий, цілісний». У ши- рокому сенсі — це філософія, яка розглядає єдність тіла, духу й навколишньо- го середовища. Прихильники хо- лістичного підходу не дарма вважають, що не- достатньо 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 духовно-го 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. При-слухайтесь. 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

Дата _____

Х. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Клас _____

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 3

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 оцінювання 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 отруює 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, загрозовий 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 виконує — 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.