



Т. Є. Бойченко  
І. П. Василяшко  
О. К. Гурська  
Н. С. Коваль



# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

# КНИЖКА

# ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ 7

- За новою програмою
- Календарно-тематичне планування
- Орієнтовні розробки уроків



До підручника  
**«Основи  
здоров'я.  
7 клас»**  
авторів  
Т.Є. Бойченко,  
І.П. Василяшко,  
О.К. Гурської,  
Н.С. Коваль



УДК 373.5.016:613

ББК 74.265.12

О-75

*Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах  
комісією з основ здоров'я Науково-методичної ради з питань освіти  
Міністерства освіти і науки України  
(Лист ПТЗО від 05.06.2015 № 14.1/12-Г-403)*

Навчальний посібник для вчителя є складовою частиною комплекту, до складу якого входять підручник, зошит, книжка для вчителя, а також посібник для тематичного й поточного контролю.

Посібник створено відповідно до навчальної програми інтегрованого курсу «Основи здоров'я» для 5–9 класів і призначено для вчителів, які викладають «Основи здоров'я» в 7 класі. Матеріали посібника спрямовані на формування в учнів мотивації здорового способу життя та свідомого ставлення до власного життя і здоров'я, навчання школярів додержання правил безпечної поведінки.

У посібнику представлено орієнтовні розробки уроків. Скориставшись ними, учитель зможе урізноманітнити роботу учнів на уроці, а інтерактивні методи навчання дадуть змогу долучити до активного сприйняття і закріплення навчального матеріалу всіх учнів класу. Обговорення, дискусії, розв'язування ситуаційних завдань, робота в парі або групі, виконання проектів сприятимуть набуттю необхідних практичних умінь і навичок під час вивчення кожної теми.

Посібник містить також календарно-тематичне планування уроків.

Усі матеріали посібника допоможуть учителю дидактично і методично грамотно розробити й провести урок, дібрати різноманітні методи та форми навчання відповідно до вікових особливостей учнів.

**Основи здоров'я. 7 клас : книжка для вчителя :**  
О-75 навч. посіб. для 7 кл. загальноосвіт. навч. закладів /  
Т.Є. Бойченко, І.П. Василяшко, О.К. Гурська [та  
ін.] — Київ : Генеза, 2015. — 176 с. : іл.

ISBN 978-966-11-0000-0.

Книжка для вчителя містить орієнтовне календарно-тематичне планування, характеристику основних інтерактивних методичних прийомів, що можуть бути використані на уроках із предмета основи здоров'я, а також орієнтовні розробки уроків. Структура посібника відповідає структурі підручника, кількість уроків — кількості годин, що передбачена програмою 2012 року. Особливу увагу приділено розробкам завдань, виконуючи які, учні відпрацьовуватимуть практичні дії, моделюватимуть і виконуватимуть алгоритми, спрямовані на збереження життя та зміцнення здоров'я.

УДК 373.5.016:613

ББК 74.265.12

ISBN 978-966-11-0000-0

© Бойченко Т.Є., Василяшко І.П.,  
Гурська О.К., Коваль Н.С.,  
видавництво Генеза, 2015  
© Видавництво «Генеза», оригінал-  
макет, 2015

---

найменування загальноосвітнього навчального закладу

**ПОГОДЖЕНО:**

Заступник директора з НВР

**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

ДИРЕКТОР

---

ПІБ

---

ПІБ

---

підпис

---

підпис

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**Календарно-тематичне планування  
з основ здоров'я  
для загальноосвітніх навчальних закладів**

у \_\_\_\_ класі

на 20\_\_ /20\_\_ н. р.

учителя \_\_\_\_\_

Розглянуто на засіданні МО (кафедри) \_\_\_\_\_

---

Протокол № \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Голова МО \_\_\_\_\_

ПІБ

Складено до підручника: **Бойченко Т.Є., Василяшко І.П., Гурська О.К., Коваль Н.С.** Основи здоров'я : підруч. для 7-го кл. загальноосвіт. навч. закл. – Київ : Генеза, 2015, згідно з навчальною програмою, затвердженою Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України (наказ МОНмолодьспорту України від 06.06.2012 р. № 664): Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. – К. : Вид. дім «Освіта», 2013.

**Орієнтовне календарно-тематичне планування. 7 клас**  
(35 годин, 4 години – резервний час)

№ уроку	Дата	Тема уроку	Завдання уроку	Практична діяльність учнів відповідно до вимог програми	Домашнє завдання	Примітки
<b>РОЗДІЛ 1. Здоров'я людини (9 год)</b>						
1		Цілісність здоров'я	<p>Поглибити та систематизувати знання про складові здоров'я людини.</p> <p>Установити взаємозв'язок і взаємовплив складових здоров'я.</p> <p>Обговорити чинники, які впливають на здоров'я, аргументувати на прикладах переваги здорового способу життя (ЗСЖ).</p> <p>Розвивати прагнення до самовдосконалення й саморозвитку.</p> <p>Виховувати почуття відповідальності за своє здоров'я і життя.</p> <p>Розвивати в учнів мотиваційні основи (на цьому уроці й на всіх наступних) збереження і зміцнення власного здоров'я, здорового способу життя</p>	<p>Оцінити своє здоров'я.</p> <p>Створити соціальну рекламу про здоровий спосіб життя</p>	§ 1 підручника; завдання на с. 1–3 у зошиті	
2		Корисні звички	<p>Поглибити знання про значення корисних звичок для ЗСЖ.</p> <p>Розвивати уміння формувати або змінювати звички.</p> <p>Проаналізувати, чому складно змінити звички.</p> <p>Засвоювати дії самостійного свідомого формування корисних звичок.</p> <p>Обговорити значення корисних життєвих навичок і звичок для зміцнення здоров'я.</p> <p>З'ясувати значення життєвих принципів для здоров'я</p>	Відпрацювати алгоритм набуття корисної звички	§ 2 підручника; завдання на с. 6–8 у зошиті	
3		Профілактика захворювань	<p>Формувати поняття «інфекційні та неінфекційні хвороби» за істотними ознаками.</p> <p>Навчати розпізнавати ознаки здоров'я і хвороби.</p> <p>З'ясувати шляхи потрапляння інфекційних збудників в організм людини.</p> <p>Ознайомити із захисними реакціями організму на проникнення інфекції.</p> <p>Пояснити значення бар'єрів організму на шляху інфекцій.</p>	Оцінити своє здоров'я	§ 3 підручника; завдання на с. 7–9 у зошиті	

			Обговорити профілактичні заходи проти інфекційних захворювань. Проаналізувати важливість взаємодії лікаря і пацієнта. Розвивати в учнів навички оцінювати рівень свого здоров'я. Мотивувати учнів до вживання профілактичних заходів проти хвороб			
4	Безпека життєдіяльності	Формувати поняття «природні, техногенні, соціальні небезпеки», «принципи безпечної життєдіяльності», «види і джерела ризику». Навчати оцінювати рівні ризику в повсякденних ситуаціях. Розвивати навички безпечної поведінки, критичного мислення. Розвивати вміння приймати зважені рішення. Виховувати дбайливе ставлення до навколишнього середовища	Оцінити ризики повсякденного життя. Відпрацювати алгоритм дій у небезпечній ситуації	§ 4 підручника; завдання на с. 10–11 у зошиті		
5	Безпека на дорозі	Ознайомити учнів з правилами поведінки пасажирів легкового і вантажного автомобілів. З'ясувати, які засоби безпеки є в легковому автомобілі для забезпечення пасажирів від травмування. Поглибити та систематизувати знання про розпізнавальні знаки, якими позначають небезпечні вантажі. Засвоїти правила поведінки пасажирів у легковому і вантажному автомобілях. Мотивувати додержуватися Правил дорожнього руху. Виховувати культуру поведінки в транспортних засобах		§ 5 підручника; завдання на с. 12–14 у зошиті		
6	Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП)	Ознайомити з видами ДТП. Формувати вміння й навички приймати захисні положення тіла в легковому автомобілі в разі ДТП. Ознайомити учнів з діями свідка ДТП. На їх основі формувати відповідні навички і вміння Переконати учнів у тому, що порушення Правил дорожнього руху, правил поведінки в транспортних засобах часто спричиняють ДТП. Виховувати відповідальну поведінку. Розвивати увагу та швидкість реакції	Моделювати поведінку пасажирів в разі ДТП	§ 6 підручника; завдання на с. 15–17 у зошиті		

7	Безпека в побуті	<p>Актуалізувати досвід учнів щодо правил безпечної поведінки в побуті.</p> <p>Поглибити й систематизувати знання учнів про правила користування засобами побутової хімії.</p> <p>Закріпити правила користування газовими приладами та пічним опаленням.</p> <p>Підвести учнів до розуміння того, що порушення правил безпечної поведінки в побуті небезпечно для здоров'я і життя.</p> <p>Мотивувати учнів додержуватися правил безпечної поведінки в побуті</p>		§ 7 підручника; завдання на с. 18–19 у зошиті	
8	Пожежна безпека в громадських приміщеннях	<p>Поглибити й систематизувати знання учнів про правила пожежної безпеки в школі.</p> <p>Формувати уявлення про первинні засоби пожежогасіння.</p> <p>Навчити розпізнавати сигнали оповіщення про пожежу, користуватися засобами пожежогасіння.</p> <p>Проаналізувати алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні, зокрема в школі.</p> <p>Розвивати навички правильної поведінки під час евакуації з громадських приміщень під час пожежі.</p> <p>Мотивувати додержуватися правил протипожежної безпеки</p>	Відпрацювати алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні	§ 8 підручника; завдання на с. 20–22 у зошиті	
9	<b>Систематизація та узагальнення набутих знань, умінь і навичок</b>				
<b>РОЗДІЛ 2. Фізична складова здоров'я (4 год)</b>					
10	Ти дорослішаєш	<p>Поглибити знання учнів про основні ознаки біологічного, соціального, психічного і духовного дозрівання. З'ясувати, що темпи і строки цього процесу індивідуальні.</p> <p>Формувати вміння визначати ознаки підліткового віку.</p> <p>Розкрити взаємозв'язок між додержанням правил ЗСЖ та розвитком, що відповідає нормі.</p> <p>Виховувати позитивне ставлення до змін, що відбуваються у підлітковому віці</p>		§ 9 підручника; завдання на с. 23–25 у зошиті	
11	Фізичний розвиток підлітків	Формувати уявлення про чинники впливу на фізичний розвиток і здоров'я підлітка.	Визначити індивідуальні показники	§ 10 підручника;	

			<p>Ознайомити зі способами покращення фізичної форми.</p> <p>Навчити обирати комплекс фізичних вправ для прискорення росту, визначити індекс маси тіла, оцінювати рівень власного фізичного розвитку.</p> <p>Продовжити розвивати уміння та навички складати раціональне меню для підтримання нормальної маси тіла.</p> <p>Установити взаємозв'язок між гарною статурою та корисними звичками.</p> <p>Виховувати самоповагу до себе та індивідуальних особливостей, позитивне ставлення до змін, що відбуваються у підлітковому віці</p>	фізичного здоров'я	завдання на с. 26–28 у зошиті	
12	Здоров'я шкіри	<p>Ознайомити учнів з особливостями будови шкіри та її функціями.</p> <p>З'ясувати, які основні чинники впливають на здоров'я шкіри, зокрема в підлітковому віці.</p> <p>Проаналізувати причини косметичних проблем підлітків.</p> <p>Навчити виявляти наслідки впливу неправильного способу життя, особливо куріння та алкоголю, на стан здоров'я шкіри.</p> <p>Обговорити, як захищати шкіру від несприятливих погодних умов.</p> <p>Установити взаємозв'язок між гарним станом шкіри та ЗСЖ.</p> <p>Продовжити формувати вміння і навички гармонійного розвитку.</p> <p>Виховувати самоповагу до себе та індивідуальних особливостей, які пов'язані зі станом шкіри</p>	<p>Ознайомити учнів з особливостями будови шкіри та її функціями.</p> <p>З'ясувати, які основні чинники впливають на здоров'я шкіри, зокрема в підлітковому віці.</p> <p>Проаналізувати причини косметичних проблем підлітків.</p> <p>Навчити виявляти наслідки впливу неправильного способу життя, особливо куріння та алкоголю, на стан здоров'я шкіри.</p> <p>Обговорити, як захищати шкіру від несприятливих погодних умов.</p> <p>Установити взаємозв'язок між гарним станом шкіри та ЗСЖ.</p> <p>Продовжити формувати вміння і навички гармонійного розвитку.</p> <p>Виховувати самоповагу до себе та індивідуальних особливостей, які пов'язані зі станом шкіри</p>		§ 11 підручника; завдання на с. 29–30 у зошиті	
13	Догляд за шкірою та волоссям	<p>Обговорити найпоширеніші косметичні проблеми підлітків.</p> <p>Навчити користуватися косметичними засобами відповідно до віку.</p> <p>Продовжити розвивати навички додержуватися правил особистої гігієни.</p> <p>Мотивувати звертатися по допомогу до фахівців у разі косметичних проблем.</p> <p>Виховувати культуру користування косметичними засобами</p>	<p>Обговорити найпоширеніші косметичні проблеми підлітків.</p> <p>Навчити користуватися косметичними засобами відповідно до віку.</p> <p>Продовжити розвивати навички додержуватися правил особистої гігієни.</p> <p>Мотивувати звертатися по допомогу до фахівців у разі косметичних проблем.</p> <p>Виховувати культуру користування косметичними засобами</p>	<p>Визначити свій тип шкіри й волосся.</p> <p>Моделювати алгоритм догляду за шкірою й волоссям.</p> <p>Вибирати косметичні засоби для підлітків</p>	§ 12 підручника; завдання на с. 31–33 у зошиті	
14	<b>Систематизація та узагальнення набутих знань, умінь і навичок</b>					

РОЗДІЛ 3. Психічна і духовна складові здоров'я (9 год)					
15	Психічний розвиток особистості. Життєві цінності та здоров'я	Продовжити формувати в учнів поняття про особливості психічного розвитку. Розкрити сутність інтелектуального та емоційного розвитку. Навчити визначати і критично аналізувати свою систему цінностей. Установити взаємозв'язок між здоров'ям і життєвими цінностями. Розвивати навички критичного мислення, аналізу, толерантної поведінки. Мотивувати учнів формувати позитивне ставлення до загальнолюдських цінностей	Здійснити аналіз власної системи цінностей	§ 13 і § 14 підручника; завдання на с. 34–38 у зошиті	
16	Уміння вчитися	Продовжити формувати уявлення про уміння успішно навчатися. Навчити створювати умови для ефективного навчання. Формувати поняття «інтелектуальні здібності». Установити відповідність між розвитком інтелектуальних здібностей та благополуччям. Обговорити вправи, що сприяють розвитку уваги, пам'яті та творчих здібностей. Виховувати культуру розумової праці	Виконати вправи для розвитку уваги, пам'яті, уяви. Відпрацювати навички планування часу	§ 15 підручника; завдання на с. 39–41 у зошиті	
17	Емоції та здоров'я	Продовжити формувати поняття «відчуття», «емоції», «почуття». З'ясувати важливість емоційної сфери в житті людини. Установити відповідність між здоров'ям і виявами емоцій. Розвивати навички позитивного мислення, прийняття зважених рішень, самоконтролю. Виховувати культуру вияву почуттів	Відпрацювати методи, що сприяють розвитку навичок самоконтролю	§ 16 підручника; завдання на с. 42–43 у зошиті	
18	Ознаки психологічної рівноваги	Формувати уявлення про ознаки психологічної рівноваги. Розширити та поглибити поняття «самоцінка». Установити відповідність між самооцінкою та поведінкою людини. Навчити розпізнавати конструктивну й неконструктивну критику. Розвивати вміння підтримувати психологічну рівновагу в складних ситуаціях.	Формувати адекватну самооцінку	§ 17 підручника; завдання на с. 44–45 у зошиті	



			<p>Формувати навички адекватної самооцінки та вміння адекватно реагувати на критику.</p> <p>Виховувати культуру спілкування</p>			
19	Стрес і здоров'я	<p>Формувати уявлення про стрес та його види.</p> <p>Ознайомити з основними чинниками, які спричинюють стрес.</p> <p>Навчити розпізнавати ознаки стресу.</p> <p>Обговорити вплив стресу на здоров'я.</p> <p>Підвести учнів до розуміння негативного впливу ефекту самопідтримки стресу.</p> <p>Продовжити формувати навички самоконтролю для підтримки психологічної рівноваги.</p> <p>Формувати навички запобігання та подолання стресу</p>	<p>Відпрацювати навички планування часу</p>	<p>§ 18 підручника;</p> <p>завдання на с. 46–47 у зошиті</p>		
20	Стрес в екстремальних ситуаціях	<p>Ознайомити учнів з особливостями поведінки людини в екстремальних умовах, чинниками виживання в екстремальних ситуаціях.</p> <p>Формувати уявлення про чинники виникнення стресів в екстремальних ситуаціях.</p> <p>Обговорити методи самоконтролю в різних життєвих ситуаціях.</p> <p>Установити відповідність між розвитком навичок самоконтролю та ризиками виникнення стресів.</p> <p>Розвивати навички прийняття зважених рішень, самоконтролю та уміння керувати своїми емоціями.</p> <p>Виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих</p>	<p>Відпрацювати методи самоконтролю в різних ситуаціях</p>	<p>§ 19 підручника;</p> <p>завдання на с. 48–50 у зошиті</p>		
21	Запобігання стресу	<p>Формувати уявлення про способи керування стресами.</p> <p>Ознайомити з наслідками вживання стимуляторів для подолання стресу.</p> <p>Обговорити найбільш ефективні методи подолання стресів.</p> <p>Навчити учнів оцінювати рівень стресу.</p> <p>З'ясувати необхідність керувати стресом, надавати самодопомогу й допомогу під час стресу.</p>	<p>Відпрацювати вправи для зниження стресового навантаження</p>	<p>§ 20 підручника;</p> <p>завдання на с. 51–52 у зошиті</p>		

			Розвивати навички позитивного мислення. Установити відповідність між вмінням позитивно мислити і здоров'ям			
22	Причини виникнення і стадії розвитку конфлікту	<p>Поглибити і систематизувати знання учнів про:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– конфлікт і його види;</li> <li>– причини виникнення конфлікту і його стадії;</li> <li>– стадії розвитку конфліктів;</li> <li>– способи їх розв'язання.</li> </ul> <p>Навчити розпізнавати конфлікти поглядів і конфлікти інтересів.</p> <p>Формувати вміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між здоров'ям і конфліктами.</p> <p>Обговорити стадії розвитку конфлікту.</p> <p>Підвести учнів до розуміння того, що конфлікти потрібно розв'язувати конструктивно.</p> <p>Продовжити формувати вміння толерантно ставитися до смаків і поглядів інших.</p> <p>Виховувати культуру спілкування</p>	Відпрацювати навички самоконтролю у конфліктних ситуаціях	§ 21 підручника; завдання на с. 53–54 у зошиті		
23	Способи розв'язання конфліктів	<p>Поглибити знання про конфлікти і способи їх розв'язання.</p> <p>Розвивати навички конструктивного розв'язання конфліктів</p>	Моделювати ситуації із конструктивним розв'язанням конфліктів	§ 22 підручника; завдання на с. 55–57 у зошиті		
24	<b>Систематизація та узагальнення набутих знань, умінь і навичок</b>					
<b>РОЗДІЛ 4. Соціальна складова здоров'я (9 год)</b>						
25	Соціальна безпека населеного пункту	<p>Розширити і поглибити поняття «соціальне середовище». Продовжити формувати уявлення про види та чинники ризику для життя і здоров'я в соціальному середовищі.</p> <p>Навчити розпізнавати позитивний і негативний впливи соціального середовища.</p> <p>Проаналізувати соціальну безпеку свого населеного пункту.</p> <p>З'ясувати позитивний і негативний вплив засобів масової інформації.</p> <p>Навчити обирати для перегляду фільми і телепередачі, у яких пропагуються загальнолюдські цінності.</p>	Скласти список телефонів медичних закладів, психологічних та соціальних служб для молоді, кабінетів довіри. Скласти рейтинг телепередач, у яких пропагуються загальнолюдські цінності	§ 23 підручника; завдання на с. 58–61 у зошиті		

			<p>Мотивувати учнів до активного відстоювання своїх прав.</p> <p>Розвивати спостережливість, увагу, уміння аналізувати вплив соціального середовища на здоров'я.</p> <p>Виховувати впевненість і силу волі, уміння виявляти громадянську позицію</p>			
26	Найближче оточення дитини	<p>Формувати уявлення про засоби комунікації (вербальні, невербальні), їх значення в житті людини.</p> <p>Формувати уміння і навички ефективного спілкування.</p> <p>Підвести учнів до розуміння того, що комунікативні уміння і навички потрібно розвивати протягом усього життя</p>		§ 24 підручника; завдання на с. 62–64 у зошиті		
27	Хвороби цивілізації	<p>Поглибити та систематизувати знання учнів про здоров'я і хвороби, про соціальні чинники ризику для здоров'я.</p> <p>Мотивувати учнів додержуватися правил ЗСЖ.</p> <p>Установити взаємозв'язок між курінням і небезпекою виникнення раку.</p> <p>Ознайомити з видами і методами реклами.</p> <p>Обговорити вплив (позитивний і негативний) реклами на здоров'я підлітків.</p> <p>Розвивати навички критичного мислення.</p> <p>Формувати вміння протидіяти негативному впливу реклами</p>	Створити антитютюнову, антиалкогольну реклами	§ 25 підручника; завдання на с. 62–67 у зошиті		
28	Причини і наслідки вживання наркотиків	<p>Ознайомити та проаналізувати міфи і факти про вживання наркотиків.</p> <p>Навчити розпізнавати психологічні прийоми залучення до вживання наркотиків.</p> <p>Розвивати навички ефективної відмови від небезпечних пропозицій, протидії тиску однолітків, прийняття зважених рішень.</p> <p>Виховувати самоповагу до себе, негативне ставлення до вживання наркотиків</p>	Створити антинаркотичну рекламу	§ 26 підручника; завдання на с. 62–69 у зошиті		

29	Наркотична залежність	<p>Формувати в учнів уявлення про негативний вплив наркотиків на здоров'я. Ознайомити з наслідками вживання наркотиків, ознаками вживання наркотичної речовини.</p> <p>Обговорити статті Кримінального кодексу України про відповідальність за злочини, пов'язані зі зберіганням і розповсюдженням наркотиків.</p> <p>Ознайомити з ознаками наркотичного отруєння.</p> <p>Навчити надавати допомогу постраждалому в разі отруєння наркотиками.</p> <p>Розвивати навички відмови від небезпечних пропозицій, протидії тиску однолітків, прийняття виважених рішень.</p> <p>Виховувати негативне ставлення до вживання наркотичних речовин</p>	Відпрацювати навички відмови від пропозиції вжити наркотики	§ 27 підручника; завдання на с. 70–72 у зошиті	
30	Поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі	<p>Виявити життєвий досвід учнів, рівень їхніх знань про ВІЛ-інфекцію та СНІД.</p> <p>Продовжити формувати уявлення про ВІЛ/СНІД.</p> <p>Ознайомити учнів з особливостями поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі, зокрема серед молоді.</p> <p>Обговорити ситуації, за яких ВІЛ передається чи не передається.</p> <p>Обговорити правила щодо убезпечення від інфікування ВІЛ.</p> <p>Формувати вміння розпізнавати ситуації, безпечні щодо ризику ВІЛ-інфікування.</p> <p>Розвивати навички прийняття рішень щодо реалізації своїх прав отримати медичну допомогу в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу.</p> <p>Формувати навички додержання правил здорового способу життя.</p> <p>Формувати вміння рішуче відмовлятися від небезпечних пропозицій</p>	Моделювати ситуації толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних	§ 28 підручника; завдання на с. 73–74 у зошиті	
31	ВІЛ/СНІД і права людини	<p>Систематизувати знання учнів про права ВІЛ-позитивних людей.</p> <p>Ознайомити з основними документами, що гарантують права ВІЛ-позитивних людей.</p> <p>З'ясувати, які права мають ВІЛ-інфіковані люди</p>		§ 29 підручника; завдання на с. 75–77 у зошиті	

			Обговорити небезпеку стигматизації та дискримінації людей із ВІЛ. Виховувати толерантне ставлення до ВІЛ-позитивних			
32		Профілактика туберкульозу	Поглибити та систематизувати знання про причини інфікування туберкульозом Ознайомити з ознаками захворювання. Установити зв'язок між епідемією туберкульозу та ВІЛ/СНІДу. Ознайомити з профілактичними заходами держави і людини проти інфікування туберкульозом. Формувати вміння і навички розпізнавати ситуації, безпечні щодо ризику інфікування туберкульозом. Мотивувати додержуватися правил ЗСЖ	Моделювати ситуації профілактики туберкульозу	§ 30 підручника; завдання на с. 78–80 у зошиті	
33	<b>Систематизація та узагальнення набутих знань, умінь і навичок</b>					
34–35		Підсумкові уроки	<b>Повторення тем Тестування Настанови і завдання на літо</b>			


 робити

*Додатковий матеріал до уроку*



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 parallel lines spaced evenly down the page.



## Урок 1

### Тема: ЦІЛІСНІСТЬ ЗДОРОВ'Я

**Мета:** розширити та поглибити поняття «здоров'я людини», «складові здоров'я», знання учнів про взаємозв'язок і взаємовплив складових здоров'я; формувати вміння розпізнавати чинники, що впливають на здоров'я, переваги здорового способу життя (ЗСЖ). Розвивати прагнення до самовдосконалення й саморозвитку; виховувати почуття відповідальності за своє здоров'я і життя. Мотивувати учнів до здорового способу життя.

**Обладнання:** підручник, зошит; схема-трафарет «Чинники, що впливають на здоров'я», трафарет для вправи «Моє здоров'я»; картки з приказками, прислів'ями, правилами ЗСЖ; анкета «Чи цінуєш ти своє здоров'я?»; фломастери або кольорові олівці, фліп-чарт, музичний супровід.

**Тип уроку:** урок засвоєння нових знань.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація класу

Учитель вітає учнів з початком нового навчального року. Перевіряє готовність учнів до роботи на уроці, налаштовує школярів на активну роботу. Учитель проводить вправу «Театр здоров'я». Учитель разом з кількома учнями показує всім позитивну емоцію за допомогою рухів, жестів та міміки, створюючи атмосферу гарного настрою та бажання працювати на уроці.

#### II. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів

**1. Акцентування уваги** учнів на важливості предмета «Основи здоров'я».

**2. Ознайомлення** учнів зі змістом підручника, у якому виділено:

- чотири розділи (с. 4, 42, 54, 86);
- рубрики – умовні позначення (с. 3): «Пригадай», «Висновок», «Завдання», «Моделью – набувай життєвих навичок», «Ситуаційні завдання», «Проект».

– Знайдіть їх у підручнику.

– Погортайте сторінки підручника, і ви знайдете в ньому схеми, таблиці, багато ілюстрацій (фото, малюнки).

Учитель наголошує, що все це допоможе учням краще засвоїти навчальний матеріал, виділити в ньому головне, виконати завдання тощо.

Учні читають звернення до семикласників (с. 3) «Дорогий семикласнику!». Учитель з'ясовує, що учні не зрозуміли в тексті та що варто додатково пояснити.

**Методична порада.** Під час проведення першого уроку слід налаштувати учнів на навчально-пізнавальну і здоров'язбережувальну діяльність на інших уроках. Створити атмосферу психологічного комфорту, спонукаючи учнів до сумлінної роботи на уроках.

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

**3. Вправа «З народних джерел».** На дошці вчитель пише приказки і прислів'я у два стовпчики. Частини необхідно правильно з'єднати за змістом.

<i>Весела думка –</i>	<i>ніж вона прийде</i>
<i>Недузі слід запобігти раніше,</i>	<i>той здоров'я руйнує</i>
<i>Хто часто лютує,</i>	<i>половина здоров'я</i>

**Обговорення змісту приказок, прислів'їв.** Учні можуть навести власні приклади. Пояснюють дії, що допомогли їм зміцнити здоров'я влітку.

**Методична порада.** Учитель може взяти більше знайомих учням прислів'їв про здоровий спосіб життя і зміцнення здоров'я. Може також змінити умови гри: поділити клас на дві команди. Команда, яка швидше з'єднає словосполучення правильно, виграє.

**4. Вправа «Пригадай».** Учні пригадують складові здоров'я та навички, що сприяють формуванню кожної з них. Оформлюючи схему «Складові здоров'я», учитель спонукає учнів до узагальнення отриманих відповідей.

**5. Учитель підбиває підсумок бесіди й оголошує тему уроку «Цілісність здоров'я», разом з учнями формулює мету, завдання вивчення нового матеріалу. Завдання уроку вчитель може представити у вигляді пунктів плану уроку:**

- Взаємозв'язок і взаємовплив складових здоров'я.
- Чинники, що впливають на здоров'я.
- Переваги здорового способу життя.

**Учитель ставить проблемне запитання:**

– Що сприятиме зміцненню здоров'я людини?

### **III. Засвоєння нових знань, умінь і навичок**

**1. Вправа-павутиння «Взаємозв'язок і взаємовплив складових здоров'я».** За схемою «Складові здоров'я» учні встановлюють зв'язки між складовими здоров'я. Учитель позначає їх за допомогою ліній (можна використати кольорові нитки, кольорові олівці чи фломастери). Учні аргументують свої пропозиції прикладами. Під час обговорення учні доходять висновку, що здоров'я – цілісна система.

**2. Міні-лекція «Цілісність здоров'я».** Учитель, використовуючи приклади учнів та власні, аргументує важливість цілісності здоров'я: зокрема, підкреслює взаємозалежність і взаємозв'язок рівня фізичного розвитку людини і сили волі, характеру, розуміння цінності здоров'я; досягнення мети – і фізичних можливостей кожного, найближчого оточення, друзів, рівня організації роботи системи охорони здоров'я держави тощо. Наприкінці учні разом з учителем роблять висновок щодо цілісності здоров'я, взаємозв'язку та взаємозалежності його складових.

**3. Вправа «З народних джерел».** Серед згаданих на початку уроку прикладів народної творчості учні виділяють приказки й прислів'я про цілісність здоров'я. На допомогу учням учитель може запропонувати такі: «Дужий і розумний – здоровий надовго», «У ціле яйце муха не залізе», «Здоровий, як наливне яблучко» тощо. Учні виконують завдання 10 у зошиті на с. 3.

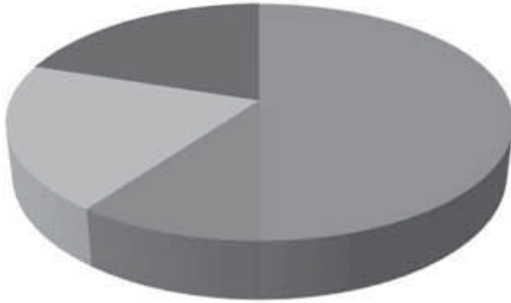
**Методична порада.** Приказки і прислів'я можна заздалегідь написати на окремих картках.

**4. Вправа «Пригадай».** Учні розглядають схему та пригадують чинники, що впливають на здоров'я.



## Схема-трафарет

Чинники, що впливають на здоров'я



Запитання для обговорення схеми:

- Які чинники впливають на здоров'я?
- Чи успадковують діти здоров'я від батьків?
- Чи впливає на здоров'я стан довкілля?
- Чи може вплинути на здоров'я якість медичних послуг?
- Чи залежить здоров'я від способу життя людини?
- Чи слід людині задовольняти потреби в харчуванні, одязі?
- Чи впливає на здоров'я почуття безпеки?
- Чи важливо для збереження здоров'я спілкуватися, навчатися, розвиватися?
- Який чинник впливає на здоров'я людини найбільше?

Учитель узагальнює відповіді. Заповнює схему, наголошуючи на тому, що здоров'я найбільше залежить від здорового способу життя, від правильного розуміння й задоволення потреб існування й розвитку. Учні аналізують схему «Потреби людини» на с. 6 підручника.

**Динамічна пауза.** Кращому засвоєнню та розумінню матеріалу може сприяти гра «Потреби людини». Учитель називає або показує фото різних потреб. Учні для визначення різних потреб обирають рухи:

- існування (одяг, житло, їжа, вода, засоби безпеки, вогнегасник тощо) – роблять різні рухи руками, стоячи біля парт;
- розвитку (спілкування, дружба, повага, взаєморозуміння, іграшки для інтелектуального розвитку, музичні інструменти тощо) – обертаються навколо себе і посміхаються.

**Методична порада.** Час для проведення динамічної паузи (приблизно 2–3 хв) визначає вчитель. Сигналом до зміни діяльності є помітне рухове занепокоєння, порушення уваги учнів. Таких пауз протягом уроку може бути кілька. Учитель може використати для вправ музичний супровід. Музика організовує учнів, сприяє правильному виконанню вправ.

**5. Робота в групах.** Учитель об'єднує учнів у групи по 4–5 осіб. Учні обговорюють правила здорового способу життя, позначені на картках, і встановлюють взаємозв'язок зі складовими на схемі «Складові здоров'я». За результатами роботи спікер групи презентує короткі висновки-відповіді.

**Методична порада.** Для карток можна використати матеріал зі с. 7 підручника.

**6. Дискусія.** Учитель продовжує обговорювати з учнями правила здорового способу життя, спонукає учнів до дискусії щодо:

- важливості дотримання правил здорового способу життя;

- можливості додержання правил здорового способу життя;
- необхідності підтримки з боку дорослих і друзів прагнення підлітка додержуватися правил здорового способу життя.

Учні відповідають на **проблемне запитання**:

- Що сприятиме зміцненню здоров'я людини?

**Учитель узагальнює** відповіді. **Наголошує** на важливості додержуватися правил здорового способу життя щодня.

**Методична порада.** Учитель може використати для узагальнення малюнок-трафарет «Мое здоров'я» (додаток 2). Кожен учень отримує трафарет і вписує в нього чинники впливу на здоров'я. Це сприяє усвідомленню інформації про позитивний вплив деяких чинників на здоров'я. Малюнок можна доповнювати під час вивчення різних тем протягом року.

#### **IV. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**1. Гра «Так чи ні».** Учитель читає твердження (зошит, с. 3, завдання 9). Учні відповідають «Так» чи «Ні».

**2. Анкетування «Чи цінуєш ти своє здоров'я?».** Учні відповідають на анкету (додаток 1). За результатами анкетування пишуть лист своєму здоров'ю з пропозиціями щодо його зміцнення. Свої листи учні вкладають у конверти. У кінці I семестру учні перечитують листи, аналізують їх і корегують свої дії щодо додержання правил здорового способу життя.

**Методична порада.** Для мотивації учнів учитель може запропонувати вести «Щоденник здоров'я», «Лист особистих результатів», намалювати малюнок «Мое здоров'я» тощо. Учні стежать за динамікою своїх досягнень у зміцненні здоров'я протягом року.

#### **V. Домашнє завдання**

**1. Загальне завдання.** Опрацювати § 1. Виконати завдання на с. 1–3 у зошиті.

**2. Індивідуальні завдання.**

1. Оформити за власним планом одне з правил здорового способу життя.
2. Розробити проект «Обираю здоровий спосіб життя» (с. 8 підручника).

#### **VI. Підсумок уроку. Рефлексія**

**1. Самозвіт учнів.** Учні продовжують речення:

- Сьогодні на уроці я...
- Мені було цікаво дізнатися...
- Я прагнутиму...

**2. Підсумкове слово вчителя** (або притча у додатку 3):

Одного разу учень запитав у Майстра:

- Чи довго чекати змін на краще?
- Якщо чекати, то довго! – відповів Майстер.

Тому не чекайте, а додержуйтеся правил ЗСЖ щодня.

**3. Учитель оцінює** навчальні досягнення учнів на уроці.

*Додаток 1*

#### **Анкета «Чи цінуєш ти своє здоров'я?»**

1. Як відомо, правильний режим харчування – це поживний сніданок, обід із трьох страв, підвечірок і вечеря. А який режим харчування у тебе?

- а) саме такий, їм багато овочів і фруктів

- б) буває, що не снідаю, іноді не обідаю  
в) не додержуюся режиму харчування
2. Чи п'єш ти газовані напої?  
а) дуже рідко  
б) п'ю кілька разів на тиждень  
в) улюблений напій, п'ю часто
3. Чи регулярно ти робиш зарядку?  
а) так  
б) не завжди  
в) ні
4. Чи із задоволенням ти навчаєшся?  
а) так  
б) у цілому навчання мене задовольняє  
в) навчаюся без особливого натхнення
5. Чи приймаєш ти ліки?  
а) ні  
б) лише за необхідності  
в) так, приймаю майже щодня
6. Чи є в тебе хронічне захворювання?  
а) ні  
б) важко відповісти  
в) так
7. Чи використовуєш ти хоча б один вихідний день для заняття спортом, туризмом?  
а) так, іноді навіть два дні  
б) так, але лише тоді, коли є можливість  
в) ні, дивлюся телепередачі, граю в комп'ютерні ігри
8. Як ти проводиш канікули?  
а) відпочиваю активно, часто граю у спортивно-рухливі ігри  
б) у веселій компанії  
в) завжди проблема, чим зайнятися
9. Чи куриш ти?  
а) ні  
б) так, іноді  
в) так, постійно
10. Чи є щось, що дратує тебе в школі чи вдома?  
а) ні  
б) так, але намагаюся уникнути цього  
в) так
11. Чи є у тебе почуття гумору?  
а) друзі кажуть, що є  
б) ціную людей, у яких воно є, мені приємно бути з ними  
в) ні

**Оцінювання результатів:**

Кожна відповідь а) – 4 бали, б) – 2, в) – 0.

Запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Бали											
Загальна кількість балів											



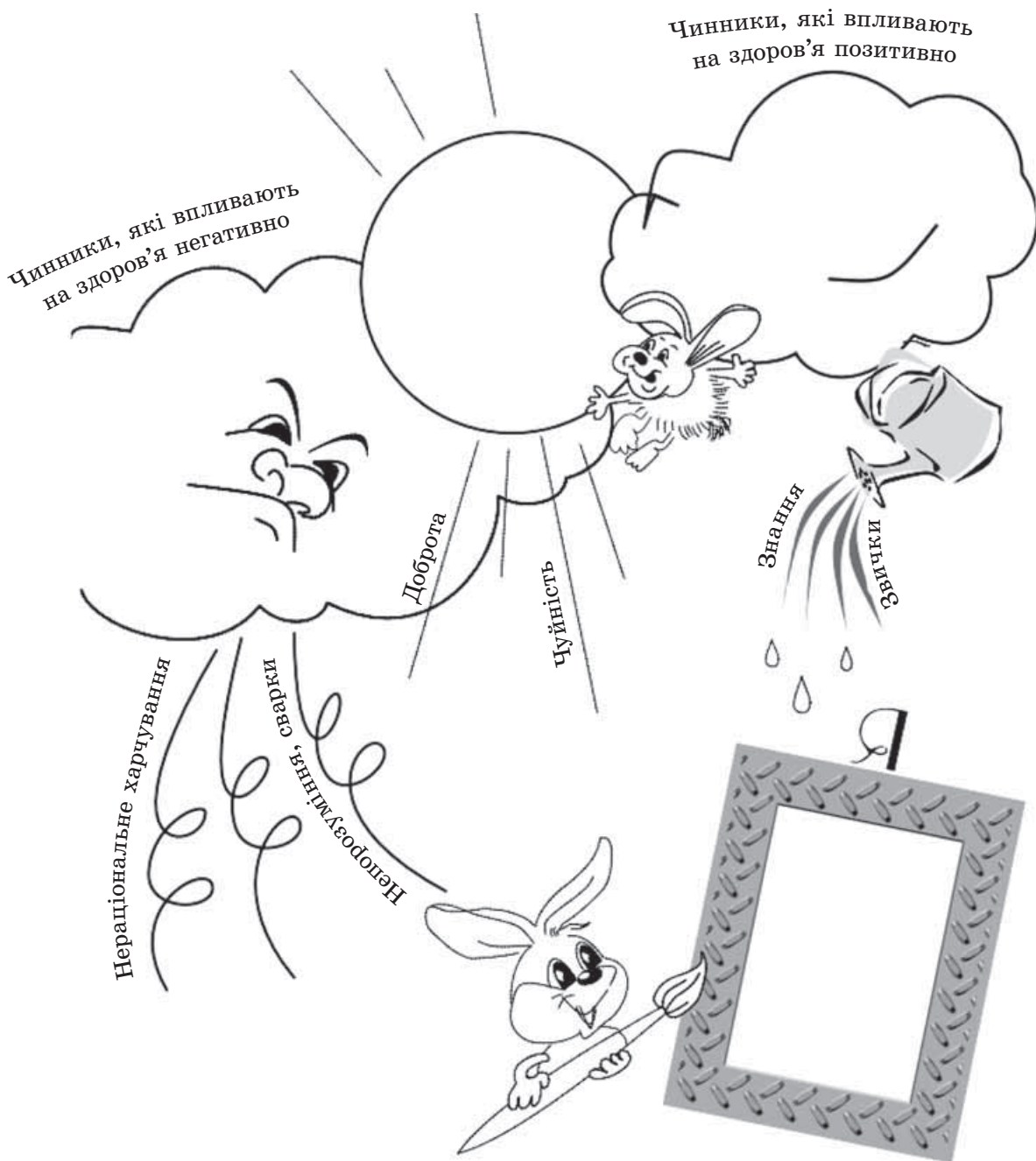
**30–44 бали.** Ти цінуєш своє здоров'я. Додержуйся здорового способу життя і надалі!

**15–29 балів.** Ти не відмовляєшся від різноманітних задоволень, але подумай, чи варто додержуватися деяких звичок. Якщо не приділятимеш здоров'ю більше уваги, воно погіршуватиметься.

**0–14 балів.** Ти надто легковажно ставишся до свого здоров'я, а воно залежить насамперед від тебе!

Додаток 2

### Трафарет для вправи «Моє здоров'я»



### Притча

Одного разу вчитель запитав учнів:

– На колоді сиділи три жаби. Одна з них вирішила стрибнути у воду. Скільки жаб залишилося на колоді?

– Три – невпевнено відповів один з них.

– Звичайно ж, три жаби, – посміхнувся вчитель. –

Оскільки жаба тільки вирішила стрибнути, але не зробила цього. Ніколи не плутайте дію з ухваленням рішення. Іноді вам здається, що ви вже стрибнули, але насправді ви, як і раніше, сидите на колоді.

### Матеріали для творчості вчителя

Однією з умов успішного існування в сучасному світі є здоров'я. Втрата здоров'я може стати на перешкоді здійсненню життєвих планів людини.

Можна визначити чотири процеси, які визначають здоров'я людини: відтворення здоров'я, його формування, споживання та відновлення. Збереження і зміцнення здоров'я залежить від самої людини. Спосіб життя, який веде людина, об'єднує такі поняття, як особливості харчування, рухова активність, міжособистісні стосунки, наявність шкідливих звичок, у дорослих – особливості праці.

Зміна умов життя сучасних людей спричинила появу нових хвороб, почали переважати хронічні соматичні захворювання. Це, зокрема, захворювання серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем. Дедалі частіше вчені-біологи та медичні працівники зазначають актуальність вивчення механізмів зміцнення фізичного здоров'я людини та профілактику хвороб, а не їх лікування. Так, С.В. Попов визначає соматичне здоров'я як поточний стан органів і систем організму, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку. (Електронне джерело: <http://osvita.ua/vnz/reports/biolog/26128/>)

### Рекомендована література.

1. Валеологія : навч. посібн. для студентів вищих закладів освіти: у 2 ч. /за ред. В.І. Бобрицької. – Полтава : Скайтек, 2001. – 146 с.

2. Медична біологія : підруч. / за ред. В.П. Пішака, Ю.І. Бажори. – Вінниця : Нова книга, 2004. – 656 с.

3. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – Москва : Знание, 1981.

4. Основи загальної і медичної психології : навч. посіб. [Вітенко І.С. та ін.] – Київ : Вища шк., 1991. – 271 с.

---

---

---

*Додатковий матеріал до уроку*



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 parallel lines spaced evenly down the page.



## Урок 2

### Тема: КОРИСНІ ЗВИЧКИ

**Мета:** розширити і поглибити знання учнів про значення корисних звичок для здорового способу життя; значення життєвих принципів для здоров'я; формувати вміння та навички свідомо приймати рішення про набуття корисних звичок.

**Обладнання:** підручник, зошит; схеми, картки для доповнення схем, фломастери або кольорові олівці, великі аркуші паперу, фліп-чарт, картки із зображенням смайликів.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація навчальної діяльності учнів

**Вправа «Смайлик».** Кожний учень одержує картку із зображенням смайлика або з незакінченим зображенням обличчя людини. Школярі доповнюють малюнок відповідно до свого настрою.

Проаналізувавши малюнки, учитель визначає настрої учнів, з'ясовує, хто потребує психологічної підтримки, повідомляє клас про настрої учнів і налаштовує всіх на активну роботу.

#### II. Перевірка й розгорнуте словесне оцінювання засвоєних на попередніх уроках знань, умінь і навичок

**1. Перевірка виконання завдань у зошиті, обговорення проблемних завдань.**

**2. Фронтальна усна перевірка навчальних досягнень учнів за запитаннями:**

1. Які чинники впливають на здоров'я?
2. Що таке навички і звички?
3. Чи впливають звички на спосіб життя?
4. Чим відрізняються корисні звички від шкідливих?

**3. Вправа «Ти мені – я тобі».** Кожна пара учнів наводить свій приклад правила ЗСЖ. Один називає позитивний вплив на здоров'я людини. Інший учень називає можливі негативні наслідки або проблеми.

Наприклад:

Правило: загартовування.

Позитивний вплив – загартовування організму, витривалість;

можливий негативний наслідок – застуда.

Правило: заняття спортом.

Позитивний вплив – сила, витривалість, фізичний розвиток, гарна постава;

можливий негативний наслідок – травмування.

Правило: позитивне мислення.

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

Позитивний вплив – гарний настрій, багато друзів; можливий негативний наслідок – відсутність критичного сприйняття подій.

**4. Оцінювання результатів перевірки.** Учитель підбиває підсумки фронтальної усної перевірки. Залучає учнів до аналізу та самоаналізу відповідей. Учитель і учні визначають відповіді: а) аргументовані, повні; б) ілюстровані відомими або власними прикладами.

### **III. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів**

**1. Рольова гра «Життєва ситуація».** Учні розігрують сценку (наприклад, дії вранці перед сніданком), якщо в учня:

- а) є корисні звички
- б) немає корисних звичок

**Методична порада.** Ситуацію та корисні звички учні можуть запропонувати самостійно.

**2. Вправа «Мозковий штурм».** Учні називають корисні звички, що допомагають зміцнювати здоров'я. Учитель спонукає учнів до узагальнення одержаних відповідей, пропонує визначити, на яку складову здоров'я впливає та чи інша звичка. З узагальнених відповідей учитель оформлює схему «Корисні для здоров'я звички» (за основу можна використати схему на с. 10, 11 підручника). Також можна використати заготовлені картки.

**3. Вправа «Звичка».** Учні слухають притчу, обговорюють її та роблять висновок про необхідність формувати корисні навички і звички, виховувати позитивні риси характеру.

#### **Притча**

Одного разу учень звернувся до мудрого вчителя:

– Ти такий мудрий, завжди в гарному настрої. Допоможи і мені бути таким.

Учитель погодився і попросив учня принести картоплю та прозорий пакет.

– Якщо ти на когось розсердишся і затаїш образ, – сказав учитель, – візьми одну картоплину, на одному боці її напиши своє ім'я, а на другому – ім'я людини, з якою у тебе виник конфлікт. Потім поклади цю картоплину в пакет.

– І це все? – здивовано запитав учень.

– Ні, – відповів учитель. – Ти повинен завжди носити із собою цей мішок. Щораз, коли ображатимешся на когось, додавай в нього картоплину.

Учень погодився. Пройшов час, і пакет учня став досить важким, носити його було дуже незручно, а перші картоплини стали псуватися і видавати різкий неприємний запах.

Учень прийшов до вчителя і сказав:

– Пакет вже неможливо носити із собою. Він надто важкий, а картопля зіпсувалася. Запропонуй що-небудь інше.

Але вчитель відповів:

– Те саме відбувається в твоїй душі. Коли ти на кого-небудь злишся, ображаєшся, у тебе в душі з'являється важкий камінь. Просто ти не помічаєш цього. Із часом каменів стає дедалі більше. Вчинки перетворюються на звички, звички – на негативні риси характеру. Щораз, коли ти ображаєшся або, навпаки, ображаєш когось, подумай, чи потрібен тобі цей камінь.



4. Учитель підсумовує бесіду й повідомляє тему уроку, разом з учнями **формулює мету**, завдання вивчення нового матеріалу, **ставить проблемні запитання** з урахуванням досвіду та знань учнів, які вони виявили під час бесіди. Наприклад:

– Які звички важливо розвивати підлітку, щоб почуватися комфортно?

#### IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок

**1. Міні-лекція «Корисні для здоров'я звички».** Учитель, використовуючи приклади учнів та свої власні, аргументує необхідність формування корисних звичок. Наголошує, що легше одразу формувати корисну звичку, ніж позбутися шкідливої. Наводить приклади досягнення успіхів у житті та активного доволіття завдяки корисним звичкам (наприклад, загартовуванню, додержанню розпорядку дня, акуратності, чесності, умінню розв'язувати конфлікти, спілкуватися з оточуючими, формуванню вольових рис характеру тощо).

**Методична порада.** Інформацію бажано доповнити прикладами з найближчого оточення учнів, фактами з біографії відомих осіб – М. Амосова, К. Білокур, І. Франка, спортсменів-паралімпійців тощо.

**2. Робота в групах зі схемою «Корисні для здоров'я звички».** Учитель об'єднує учнів у групи за складовими здоров'я. Учитель пропонує учням обговорити та визначити вплив звичок на здоров'я, доповнити схему за зразком. Учні аргументують свої пропозиції прикладами. Готують коротку презентацію: словесну (доповідає спікер чи вся група) або розігрують коротку сценку (один учень, кілька чи всі учні).

Корисна звичка	Вплив звички на здоров'я
<i>Фізична складова здоров'я</i>	
Чергування роботи і відпочинку	Висока працездатність упродовж дня
<i>Соціальна складова здоров'я</i>	
<i>Психічна і духовна складові здоров'я</i>	

**3. Бліц-турнір «3 народних джерел».** Учні пригадують приказки і прислів'я про корисні звички. Можна запропонувати такі: «Сім раз відміряй – один раз відріж», «Рання пташка дзьобик прочищає, а пізня – бчки протирає», «Посієш вчинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю» тощо.

**Методична порада.** Приказки і прислів'я можна заздалегідь написати на окремих картках чи плакаті. Перед уроком розмістити на дошці чи на стінах класу.

**Динамічна пауза. Вправа «Град».** Учні стають у коло, імітують вітер перед дощем, падіння дощових краплин, граду, вщухання вітру, тишу після дощу.

**4. Бесіда про життєві принципи.** Учитель наголошує, що кожна людина обов'язково обирає власні життєві принципи та впродовж життя додержується їх. Пропонує учням прочитати перелік життєвих принципів для здоров'я (с. 12 підручника).

**Методична порада.** Зазначені життєві принципи можна представити на окремих картках або на плакаті; за можливості можна використати презентацію на електронному носії.

Запитання для обговорення життєвих принципів:

- Чи однакові життєві принципи у дорослих і дітей?
- Чому змінюються життєві принципи з віком?
- Яких життєвих принципів мають дотримуватися підлітки?
- Діти обирають життєві принципи самостійно чи успадковують їх?
- Яке значення мають життєві принципи для здоров'я?
- Чи поважають школяра, який дотримується життєвих принципів?
- Як впливає додержання життєвих принципів на успіх у житті?
- Чи можливо жити без принципів?
- Які наслідки порушення життєвих принципів?

Учитель узагальнює відповіді. Наголошує на важливості життєвих принципів учнів для зміцнення здоров'я і збереження життя.

#### **V. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**1. Робота в парах:** формування корисної звички. Учитель звертає увагу учнів на схему «Кроки формування або зміни звички» (с. 10 підручника). Пропонує учням сформулювати картину звичку. Наприклад:

- дотримуватися порядку на робочому місці
- вітатися з однокласниками, учителем, батьками, друзями
- відмовлятися від пропозиції закурити
- планувати виконання домашніх завдань
- толерантно спілкуватися з однокласниками, друзями, дорослими

Учні презентують складені плани формування звички. Підсумовуючи результати роботи, учитель спонукає учнів зробити узагальнення щодо необхідності формувати корисні звички.

Учитель акцентує увагу на навичках, яких, на його погляд, найбільше бракує учням для досягнення успіхів у навчанні. Для всіх підлітків важливо розвивати увагу. Учитель може запропонувати учням різні ефективні методи арт-терапії, наприклад, малювання різними техніками або розмальовування малюнків. Такі заняття сприяють розвитку уваги, спостережливості, творчих здібностей, контролю за емоційним станом. Водночас спонукають учнів створювати релаксаційні малюнки власноруч (додаток 1).

**Методична порада.** План формування або зміни звички можна оформити у вигляді плаката, який слугуватиме підказкою для учнів упродовж виконання завдання.

**2. Виконання завдань у зошиті.** Учитель обирає за власним планом завдання, які сприятимуть корекції та закріпленню нового матеріалу.

#### **VI. Домашнє завдання**

**1. Загальне завдання.** Опрацювати § 2. Виконати завдання в зошиті за темою.

**2. Індивідуальне завдання.** Розробити план формування корисної звички (с. 6 зошита, завдання 9). Можна скористатися схемою на с. 10 підручника.

**3. Творче завдання.** Розробити соціальну рекламу про здоровий спосіб життя (с. 12 підручника, рубрика «Проект»).

### **VII. Підсумок уроку. Рефлексія**

**1. Самозвіт учнів.** Учні продовжують речення:

- Сьогодні на уроці я...
- Мені було цікаво дізнатися...
- Я прагнутому...

**2. Учитель оцінює навчальні досягнення учнів на уроці.**

**Методична порада.** Учитель може також оцінити емоційний стан учнів за допомогою карток, використаних на початку уроку.

*Додаток 1*

### **Альтернативні вправи**

**Вправа 1.** На аркуші паперу поставити 32 крапки. З'єднати їх у хаотичному порядку. Протягом 30 с знайти на малюнку предмет, рослину або тварину і виділити іншим кольором. За бажання вдома розфарбувати малюнок.

**Вправа 2.** Розфарбувати готовий малюнок (мал. 2) або доповнити його за своєю фантазією (мал. 1). Вправу можна виконувати в групі.



*Мал. 1*



Мал. 2

(Джерело: Басфорд Дж. Зачарований ліс. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2014. – 96 с.)

Додаток 2

### Матеріали для творчості вчителя

Приклад корисних звичок, які потрібно формувати підліткам для зміцнення здоров'я.

1. Додержуватися розпорядку дня
2. Робити ранкову зарядку
3. Додержуватися правил здорового харчування
4. Додержуватися правил особистої гігієни
5. Планувати свій час на тиждень, місяць, рік
6. Відмовлятися від небезпечних пропозицій
7. Спілкуватися з оточуючими толерантно
8. Виконувати заплановане
9. Зберігати емоційну рівновагу в складних ситуаціях
10. Обирати мету в житті

#### Методичні матеріали колег

Розробки уроку за темою «Формування корисних і запобігання шкідливим звичкам у підлітків»

- Косівська ЗШ I–III ступенів  
[http://kosovkaschool.at.ua/publ/formuvannja\\_korisnikh\\_i\\_zapobigannja\\_shkidlivim\\_zvichkam\\_u\\_pidlitkiv/1-1-0-6](http://kosovkaschool.at.ua/publ/formuvannja_korisnikh_i_zapobigannja_shkidlivim_zvichkam_u_pidlitkiv/1-1-0-6)
- Киселівський ЗНЗ, учитель основ здоров'я Федоряк О.І.  
[http://kts-osvita.org.ua/index.php?option=com\\_content&task=view&id=421&Itemid=71](http://kts-osvita.org.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=421&Itemid=71)

#### Поради для батьків.

##### Як боротися зі шкідливими звичками підлітків.

- Спілкуватися з підлітками доброзичливо і чесно
- Постійно, але ненав'язливо акцентувати увагу на необхідності формувати корисні звички
- Сприяти додержанню підлітками правил харчування
- Роз'яснювати підліткам загрозу виникнення психічної та фізичної залежності від алкоголю, нікотину, лікарських препаратів, уживаних не за приписом лікаря
- Сприяти достатньому фізичному навантаженню підлітків, контролювати виконання фізичних вправ
- Доручити підліткам постійні обов'язки в родині
- Бути прикладом для підлітків у формуванні корисних звичок



## Урок 3

### Тема: ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ

**Мета:** формувати поняття «інфекційні та неінфекційні хвороби», ознайомити зі шляхами потрапляння збудників інфекції в організм людини, «бар'єрами» на шляху інфекцій; навчати розпізнавати ознаки здоров'я і хвороби; знати захисні реакції організму; профілактичні заходи держави і людини; уміти оцінювати рівень свого здоров'я. Мотивувати учнів додержуватися правил ЗСЖ, заходів профілактики хвороб.

**Обладнання:** підручник, зошит; картки «Смайлик», картки-стікери (1–5 шт.) різного кольору для вправи «Робота в групах», малюнки, таблиці із зображенням мікроорганізмів (бактерій, вірусів, мікроскопічних грибів), схеми «Імунітет», «Шляхи потрапляння збудників інфекції в організм людини», довідкова література за темою уроку.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація класу

**Вправа «Смайлик».** Кожний учень одержує картку із зображенням смайлика або з незавершеним зображенням обличчя людини. Школярі доповнюють малюнок відповідно до свого настрою.

Проаналізувавши малюнки, учитель визначає настрої учнів, з'ясовує, хто потребує психологічної підтримки, повідомляє клас про настрої учнів та налаштовує всіх на активну роботу.

**Учитель повідомляє тему уроку.**

#### II. Перевірка й розгорнуте словесне оцінювання засвоєних на попередньому уроці знань, умінь і навичок

1. Учитель перевіряє виконання завдань у зошиті.

2. **Фронтальна усна перевірка** навчальних досягнень учнів за запитаннями:

- Які чинники впливають на здоров'я?
- Який чинник, на вашу думку, впливає на здоров'я найбільше?
- Назвіть основні правила здорового способу життя.
- Які переваги додержання правил здорового способу життя?
- Схарактеризуйте вплив корисної звички на здоров'я (на вибір).

Учитель підсумовує результат фронтальної усної перевірки. Залучає учнів до аналізу та самоаналізу відповідей. Учитель і учні визначають відповіді: а) аргументовані, доказові, повні; б) ілюстровані відомими або власними прикладами.

3. **Вправа «Справжні принципи».** Учитель об'єднує учнів у групи. Кожна група обговорює життєву ситуацію. Після обговорення учні пояснюють, як діяти у такій ситуації, називають принципи, яких додержуються учасники подій, прогнозують, чи дозволять такі принципи мати міцне здоров'я у літньому віці.

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

**Методична порада.** Учитель може використати матеріал завдання 8 у зошиті на с. 6.

**4. Учні презентують свої проекти/роботи** щодо формування корисної звички.

**5. Учні презентують соціальну рекламу** про здоровий спосіб життя.

Учитель розміщує найкращі за змістом, ідеєю, оформленням роботи на стенді «Скарбничка здоров'я».

**Методична порада.** Часто у вчителів накопичується багато матеріалів, творчих робіт дітей, які не використовуються у навчально-виховному процесі. Учитель може організувати виставки таких робіт та оцінювати їх за різними номінаціями; використовувати роботи під час батьківського навчання або навчання молодших школярів; роздавати такі роботи, як листівки – заклики до ЗСЖ, під час проведення флешмобів з питань ЗСЖ, надсилати на різні конкурси у видавництва, домовитися про розміщення мобільної експозиції на підприємстві, у поліклініці тощо. Учні відчуватимуть, що їх робота має значення. Вони намагатимуться якомога якісніше виконувати творчі завдання. Такі заходи позитивно впливатимуть на підвищення самооцінки школярів, впевненості у власних силах.

### **III. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної та здоров'язбережувальної діяльності учнів**

**1. Вправа «Пригадай».** Двоє учнів імітують двох хворих і двох здорових людей. Інші учні відповідають на запитання:

– За якими ознаками можна визначити, що людина хвора?  
(Учитель фіксує деякі відповіді учнів і креслить схему «Ознаки здоров'я і хвороби».)

– Чи завжди за зовнішніми ознаками можна визначити, що людина хвора?

– Що таке хвороба?

– Які бувають хвороби?

– Що таке «інфекційна хвороба»?

– Як убезпечитися від захворювання?

– Що захищає організм від інфекцій?

– Які існують методи зміцнення імунітету?

– Чому важливо зміцнювати здоров'я?

**2. Учитель узагальнює відповіді учнів, акцентує увагу на негативному впливі хвороб на організм, необхідності запобігання захворюванням різними засобами і методами.**

**3. Учитель записує тему уроку «Профілактика захворювань» на дошці.** Тема зберігається впродовж уроку. Завдання уроку вчитель може представити у вигляді пунктів плану уроку:

1. Інфекційні та неінфекційні хвороби

2. Захисні реакції організму і бар'єри на шляху інфекцій

3. Заходи профілактики інфекційних захворювань

4. Моделювання профілактичних заходів під час різкої зміни температури в холодну пору року

### **IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок**

**1. Бесіда вчителя «Здоров'я і хвороба».** Учитель називає захворювання, що переважають у місцевості проживання учнів. Акцентує увагу на характерних для підліткового віку захворюваннях (зниження гостроти зору, алергія, травми, хвороби нервової системи, ожиріння, карієс, порушення прикусу, деякі спадкові захворювання). Спонукає учнів доповнити пе-

релік, активізуючи їхній власний досвід. Пропонує коротко схарактеризувати причини названих хвороб.

Учитель спонукає учнів до проміжного висновку про важливість і необхідність збереження і зміцнення здоров'я, що є запорукою успішного навчання, роботи, досягнення успіхів у житті.

**2. Вправа «Мозковий штурм». «Ознаки здоров'я і хвороби».** Учні доповнюють схему «Ознаки здоров'я і хвороби», використовуючи заготовлені фрагменти відповідей або записуючи їх на двох частинах схеми. Рекомендовано розміщувати ознаки за принципом протилежності: нормальна температура – лихоманка; чиста шкіра – висипання, відсутність кашлю – кашель тощо. Учні доповнюють схему вчителя. Учитель спонукає учнів до узагальнення отриманих ознак для характеристики здоров'я та хвороби. Учні самостійно формулюють висновок про хворобу як порушення нормальної життєдіяльності людини.

### **3. Міні-лекція «Хвороби інфекційні та неінфекційні».**

– На організм людини впливає багато чинників, які спричиняють хвороби. Деякі з них виникають через порушення правил здорового способу життя, а багато хвороб спричиняються збудниками інфекцій – бактеріями, вірусами, мікроскопічними грибами та іншими хвороботворними мікроорганізмами. Такі хвороби називають інфекційними.

Учні виконують завдання 2, 3 у зошиті на с. 7.

**4. Вправа «Інтерв'ю».** Група учнів презентує результати виконання проекту.

Учні зустрічалися з медичним працівником (шкільним лікарем, медичною сестрою, родичем одного з учнів) і взяли інтерв'ю за попередньо визначеними запитаннями. Матеріали інтерв'ю характеризують захисні реакції організму (біль, запалення, підвищення температури); бар'єри на шляху проникнення інфекцій (шкіра, слизові оболонки дихальних шляхів та шлунково-кишкового тракту) і механізми протидії інфекції.

**Методична порада.** Можна використати формат вебінару, письмові відповіді на запитання учнів або показати тематичний науково-популярний кінофільм. Якщо цей метод використати неможливо, можна обговорити такі питання за підручником, с. 14–15.

**5. Робота за підручником, схемою «Шляхи потрапляння збудника інфекції в організм людини»** (підручник, с. 13). Учитель продовжує ознайомлювати учнів зі шляхами потрапляння збудників інфекційних хвороб в організм людини. Для узагальнення знань складає схему зі задалегідь заготовлених частин. Наголошує на необхідності й можливості запобігти зараженню людини інфекцією. Для актуалізації знань пропонує учням проілюструвати схему власними прикладами. Учні виконують завдання 5 у зошиті на с. 7.

**Динамічна пауза.** Учні виконують фізичну вправу (за вибором учителя з урахуванням можливостей класу).

**Вправа «На вулиці й вдома».** Учні «гріються» на вулиці: розтирають щоки, труть вуха, хлопають себе руками, тупотять ногами. Розслабляються «в кімнаті»: гладять себе по плечах, один одного по спині.

**6. Робота в групах.** Учитель об'єднує учнів у 5 груп за темами, позначеними на картках:

Картка 1. Що таке імунітет?

Картка 2. Спадковий імунітет – це ...

Картка 3. Набутий природний імунітет формується ...

Картка 4. Штучний імунітет – це ...

Картка 5. Інфекційні захворювання, уникнути яких допомагає щеплення.

Під час роботи в групах учитель спрямовує роботу учнів на пошуки відповідей з різних джерел: підручник, с. 16, довідкова література, мережа Інтернет (за можливості) тощо. Кожна група обговорює тему, записує короткі відповіді на картках-стіках різного кольору. Представник (представники) групи розповідають про одержані результати всьому класу. Після обговорення школярі кріплять картки-стіки різного кольору на схемі «Імунітет», яку заготовив учитель заздалегідь.

За результатами повідомлення учні визначають найкращу відповідь. Критерій вибору учні визначають самостійно (коректну, цікаву, конкретну, повну тощо).

**7. Робота в парі.** Учні записують на аркуші паперу в дві колонки заходи профілактики інфекційних захворювань держави й школяра (на вибір, з переліку, визначеного у вправі «Робота в групі» на картці 5). Учитель звертає увагу на необхідність і важливість співпраці з лікарем. Учні обирають для обговорення інфекційне захворювання, яке виникає у разі різкого зниження температури повітря найчастіше. Налаштовує учнів на моделювання власних заходів профілактики захворювання на грип.

**V. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**Вправа «Бліц-опитування».** Учні відповідають на запитання за темою уроку. З метою фізичного та емоційного розвантаження вчитель пропонує учням стати прямо, розправити плечі. Учні слухають завдання і на правильну відповідь плескають у долоні.

**Завдання:**

1. Інфекційні захворювання це:

- а) грип (учні плескають у долоні)
- б) головний біль
- в) сколіоз
- г) ангіна (учні плескають у долоні)
- г) поганий настрій

2. Бар'єрами організму на шляху інфекції є:

- а) чиста неушкоджена шкіра
- б) слизові оболонки дихальних шляхів
- в) підшкірний жир
- г) слизові оболонки шлунково-кишкового тракту
- г) волосяний покрив шкіри

3. Які профілактичні заходи здійснює держава?

- а) Проведення вакцинації
- б) Загартовування
- в) Введення карантину
- г) Добирання одягу відповідно до погоди
- г) Контроль за якістю води й продуктів харчування



- д) Додержання здорового способу життя
- е) Додержання правил особистої гігієни
- є) Додержання чистоти в громадських установах і закладах
- ж) Відмова від шкідливих звичок

4. Щоб унебезпечитися від захворювання на грип, людині слід:

- а) не контактувати з хворими
- б) утриматися від відвідування громадських місць
- в) виконувати приписи лікаря
- г) провітрювати приміщення
- д) робити вологе прибирання оселі
- е) не ходити до школи
- є) повноцінно харчуватися
- ж) зміцнювати імунну систему
- з) доброзичливо спілкуватися

5. Визначте правильне твердження.

- а) Неінфекційні хвороби передаються від хворої людини до здорової
- б) Причина інфекційної хвороби — збудник інфекції
- в) Якщо захворів, можна не лікуватися, організм сам може перебороти інфекцію
- г) У громадському транспорті не можна заразитися на грип
- д) Щоб не захворіти на грип, не обов'язково мити руки
- є) Інфекційні хвороби передаються від хворої людини до здорової
- ж) Якщо занедужав, звернись до лікаря
- з) Щоб одужати, виконуй усі поради лікаря
- и) Щоб бути здоровим, займайся профілактикою хвороб

#### Підсумок учителя:

– Оплески свідчать про те, що ви добре засвоїли матеріал теми.

**Методична порада.** Альтернативним завданням для корекції та закріплення вивченого матеріалу може бути виконання завдань 6–10 у зошиті на с. 8–9.

#### VI. Домашнє завдання

**1. Загальне завдання.** Опрацювати §3. Виконати завдання у зошиті на с. 7–9.

**2. Індивідуальне завдання.** Виконати проект разом зі старшими членами сім'ї «Застосування лікувальних рослин для профілактики захворювань» за власним планом (підручник, с. 17, рубрика «Проект»).

#### VII. Підсумок уроку. Рефлексія

**1. Вправа «Обмін думками».** Учні по черзі висловлюють думки щодо проведення уроку та його результатів.

**2. Учитель пропонує використати** набуті знання і вміння впродовж моделювання індивідуальних профілактичних заходів у повсякденному житті. Підкреслює активність роботи за темою уроку.

**3. Оцінювання.** Учитель разом з учнями визначає найбізнанішого та найактивнішого учня.

Учитель бажає учням берегти й зміцнювати здоров'я.

## Матеріали для творчості вчителя

### Адаптація людини до змін природного й соціального середовища

Природне середовище – необхідна умова існування та здоров'я людини. Водночас воно є джерелом небезпек. Організм людини дуже чутливо реагує на зміни середовища, постійно пристосовується до цих змін. На людину, як і на всі живі організми, впливає багато чинників довкілля. Це – температура і вологість повітря, швидкість вітру, природна радіація, хімічні речовини, що містяться в повітрі, вода і ґрунт. Надлишок чи дефіцит деяких речовин може призвести до серйозних порушень здоров'я.

На здоров'я людини впливають також біологічні чинники – мікроорганізми, гриби, рослини, тварини, люди. Людина потребує продуктів харчування тваринного й рослинного походження, має убезпечуватися від переносників та збудників хвороб. На здоров'я впливають також фактори, спричинені діяльністю людини: шум, вібрація, штучна радіація та хімічне забруднення природного середовища.

Людина пристосовується до несприятливих чинників навколишнього середовища. Пристосування організму до нових умов існування називають адаптацією. **Адаптація** – це захисна реакція організму. Вирушаючи в гори, потрібно знати про те, що в горах знижується атмосферний тиск, у повітрі зменшується концентрація кисню, збільшується інтенсивність сонячного випромінювання, особливо ультрафіолетового. У людини це може спричинити гірську хворобу. Перша її ознака – кисневе голодування: виникають слабкість, запаморочення, головний біль, задишка та прискорене серцебиття, порушуються координація рухів. Людина стає надмірно збудженою або, навпаки, загальмованою.

Щоб організм швидко й правильно реагував на зміни навколишнього середовища, потрібно загартовуватися. Починати можна в будь-якому віці. Що раніше почати загартовуватися, то здоровішим і стійкішим до різних захворювань буде організм.

Людина пристосовується до змін не тільки природного, а й соціального середовища. Наприклад, переходячи до іншого класу, гуртка, спортивної команди чи туристичної групи, людина пристосовується до нових сусідів, товаришів по команді тощо.

Стійкість організму до захворювань, адаптація до змін природного й соціального середовища залежить від біологічних показників людини, її статі, віку. Голодування, перевтома, стреси, часті застуди ослаблюють організм. Людина частіше хворіє.

**Характеристика інфекційних захворювань.** Причина кожного інфекційного захворювання – збудник, невидимий оком мікроорганізм: палички, віруси, коки, мікроскопічні гриби тощо. Усі інфекційні хвороби мають прихований, або інкубаційний, період. Людина вже заражена, але зовні це не виявляється. Іноді інкубаційний період нетривалий – одна-дві доби, проте іноді триває впродовж років. Інкубаційний період закінчується, коли хвороба проявляється різними ознаками: гарячкою, висипом, болем, розладом травлення тощо.

Перехворівши на інфекційну хворобу, людина, як правило, стає несприйнятливою до неї. Цю несприйнятливість до повторного захворювання назвали імунітетом. Імунітет захищає організм від інфекційних хвороб, токсичних речовин, звільняє від неживих і перероджених власних клітин.

**Спадковий імунітет** наслідують, він досить стійкий, що пов'язано з біологічними властивостями організму. **Набутий імунітет** виникає у тварин і людини після перенесення ними хво-

роби (природно набутий імунітет) або після щеплення (штучний імунітет) вакцинами, до складу яких входять мертві/ослаблені збудники хвороби.

**Захист організму щепленням.** Мета щеплення – змусити організм мобілізувати захисні сили за відсутності справжньої небезпеки. Щеплення захищає дітей від тяжких і небезпечних хвороб.

Вакцина – це медичний препарат, що містить живі ослаблені або мертві мікроорганізми. Такі мікроорганізми вводять, наприклад, при щепленні проти туберкульозу, кору. В організмі людини виробляються антитіла, які нейтралізують інфекцію. Якщо в організм проникне збудник інфекції, набутий після щеплення імунітет захистить організм від інфекції.

Через кілька років щеплення потрібно повторювати, адже штучний імунітет недостатньо стійкий. Вакцинацію проводять після обстеження. Щеплення проводять лише в спеціально обладнаних кабінетах – школі, у поліклініці, інколи в стаціонарі, де можна надати необхідну допомогу в разі ускладнень.

**Бар'єри на шляху проникнення інфекції в організм людини.** Перешкоджають проникненню мікроорганізмів в організм:

- здорова, неушкоджена, чиста шкіра;
- бактерицидні кислоти сальних та потових залоз шкіри;
- бактерицидні речовини дихальних шляхів, травного тракту, сечовидільних шляхів;
- видільна функція нирок, кишечника, печінки, лімфовузлів.

Для зміцнення імунітету людина іноді приймає ліки. Щоб менше жувати медичних препаратів, потрібно постійно загартовуватися, збалансовано харчуватися, додержуватися розпорядку дня. Такі профілактичні заходи зміцнюють імунітет і підвищують стійкість організму, убезпечують від багатьох хвороб.

**Грип – найпоширеніша інфекція.** Раніше цю хворобу називали «іспанкою», «інфлюенцією», тепер її називають грипом – від латинського «грипер», що означає «напасти».

Епідемії грипу були відомі ще в III–IV ст. до н. е. Особливо небезпечною епідемія була в 1918–1920 рр. («іспанка»). Тоді захворіло 1,5 млрд осіб, понад 20 млн померли. Важко назвати іншу хворобу, яка була б так поширена, а збудник якої був би таким мінливим, підступним і завдавав би такої шкоди здоров'ю людей та величезних збитків державі.

Хворий стає заразним із перших днів хвороби. Інфекція передається здебільшого повітряно-крапельним шляхом. Під час чхання виділяється близько 85 млн вірусних частинок, які розлітаються на 3–4 м від хворого. Менш небезпечний, але ймовірний шлях інфікування на грип – через рушник, посуд, речі хворої людини. Хворий перестає бути заразним після 5–7 днів хвороби.

Поширенню вірусу сприяють:

- висока скупченість людей;
- незадовільні побутові умови;
- низька санітарна культура дорослих та дітей;
- хронічні хвороби;
- відсутність стійкого імунітету;
- екологічні фактори;
- важка праця;
- переохолодження.

Сприйнятливість людей, особливо дітей та людей похилого віку, до вірусу грипу надзвичайно висока. Найчастіше епідемії грипу виникають і поширюються в осінньо-весняний період. Інфекція проникає в організм людини через слизові оболонки верхніх дихальних шляхів, носоглотки, трахеї. Хвороба починається раптово. Температура тіла підвищується до 38–40 °С, лихоманить. З'являється головний біль у лобній ділянці, біль в очах,

сльозотеча, підвищена чутливість до світла, біль у м'язах та м'язова слабкість, подразнення в горлі та біль, охриплисть голосу, кашель, погіршення нюху, відсутність апетиту, дратівливість.

Стійкість вірусу грипу значна: під дією ультрафіолетових або сонячних променів, при температурі 50–60 °C вірус гине через кілька хвилин. При мінусових температурах вірус не втрачає життєздатності роками, у повітрі він зберігається до 6 год, а на вовняному, хутряному одязі він може виживати від 1 до 30 дб, у кімнатному пилу – до 5 тижнів. Віруси чутливі до дезінфікуючих засобів.

Після захворювання на грип в організмі виникає імунітет. Проти грипу «А» такий імунітет діє 1–2 роки, проти грипу «В» — 3–4 роки. При цьому імунітет проти одного виду вірусу не убезпечує від інших.

Грипозна інфекція руйнує захисні механізми, спричиняє ускладнення, зокрема у дітей може виникнути пневмонія, набряк легень, отит, гайморит, нефрит, менінгіт.

### Фіточаї для підвищення імунітету.

**Напій шипшиновий.** Сухі ягоди шипшини потовкти. 5 ст. ложок ягід помістити в термос і залити 1 л окропу. Настояти 8–10 год. Пити по одній склянці кожних 2–3 год протягом доби. Можна вживати з медом, варенням, цукром. Бажано пити настій шипшини протягом тижня, поступово зменшуючи кількість прийомів.

**Жовто-червоний напій.** Приготувати суміш у такому співвідношенні: квітки липи – одна частина, плоди калини – одна частина. 2 ст. ложки суміші помістити в термос і залити двома склянками окропу. Пити гарячим по 1–2 склянки на ніч.

**Напій з медом.** По 1 ст. ложці меду, шипшини, малини, смородини залити 100 мл окропу. Настоявати 15 хв. Пити тричі на день по півсклянки перед їдою.

### *Додатковий матеріал до уроку*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Урок 4

### Тема: БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

**Мета:** продовжити формувати уявлення про природні, техногенні, соціальні небезпеки, принципи безпечної життєдіяльності, види і джерела ризику; навчити оцінювати рівні ризику в щоденних ситуаціях; розвивати навички безпечної поведінки, критичного мислення, уміння працювати з додатковою інформацією, приймати зважені рішення. Виховувати дбайливе ставлення до навколишнього середовища.

**Обладнання:** підручник, зошит; схеми «Принципи безпеки життєдіяльності», «Алгоритм прийняття зважених рішень», фото, кінофрагменти, які ілюструють різні види небезпек, виставка з матеріалів ЗМІ про надзвичайні ситуації у місцевості проживання.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### 1. Організація класу, перевірка домашнього завдання

**1. Створення доброзичливої атмосфери,** перевірка готовності учнів до роботи на уроці, налаштування на активну працю.

**Вправа «Смайлик».** Учні по колу передають одне одному якесь гарне побажання за допомогою міміки й жестів.

**2. Гра «Кіт у мішку».** Учні по черзі витягують з торбинки картки, на яких написано поняття або запитання до теми «Профілактика захворювань», відповідають на них, доповнюють відповіді інших.

Приклади карток:

Поняття: здоров'я, ЗСЖ, хвороба, захисні реакції організму, бар'єри на шляху інфекції, імунітет, профілактичні заходи, інфекційні хвороби, неінфекційні хвороби, шляхи інфікування хворобами тощо.

Запитання:

– Назвати причини виникнення інфекційних та неінфекційних хвороб.

– Схарактеризувати (на вибір) захисні реакції організму на хворобу.

– Що забезпечує організм людини від проникнення інфекцій?

– Назвати види профілактичних заходів, що запобігають захворюванням.

– Пояснити прислів'я «Турбота про здоров'я — найкращі ліки».

#### 3. Розв'язання життєвих ситуацій. Учні:

– наводять приклади життєвих ситуацій, коли проводили профілактичні заходи, щоб не застудитися під час різкої зміни температури взимку;

– на власних прикладах доводять важливість взаємодії хворого та лікаря.

**4. Вправа «Обмін досвідом».** Учні презентують виконані дослідницькі проекти «Рослинні засоби підвищення захисних сил організму».

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

Учитель разом з учнями оцінює виконання дослідницьких проєктів, найкращі роботи розміщують на стенді «Скарбничка здоров'я».

## **II. Актуалізація досвіду та опорних знань учнів**

**1. Робота в групах.** Учні одержують картки з різними надзвичайними життєвими ситуаціями.

1) Учні розглядають картки та відповідають на запитання:

– Де відбуваються події?

– Які причини виникнення небезпеки?

У результаті обговорення учні доходять висновку, що небезпеки поділяють на природні, техногенні, соціальні. Учитель об'єднує учнів у групи:

1 група – природні небезпеки (учні, які мали фото природних небезпек)

2 група – техногенні небезпеки (учні, які мали фото техногенних небезпек)

3 група – соціальні небезпеки (учні, які мали фото соціальних небезпек)

2) Учитель просить кожену групу пригадати, що таке:

безпека життєдіяльності – 1 група

небезпека – 2 група

формула безпеки – 3 група

3) Кожна група обговорює, що означає той чи інший принцип формули безпеки життєдіяльності. Аргументує думки прикладами.

1 група – передбачати

2 група – уникати

3 група – діяти

**2. Учитель підсумовує бесіду і повідомляє тему уроку, разом з учнями формулює мету, завдання вивчення нового матеріалу, ставить проблемні запитання з урахуванням досвіду і знань учнів, які вони продемонстрували під час бесіди. Наприклад:**

– Які риси характеру важливо розвивати підліткам, щоб передбачати небезпеку?

## **III. Засвоєння нових знань, умінь і навичок**

**1. Розповідь учителя** про важливість дотримуватися принципів безпечної життєдіяльності.

**2. Вправа «Мозковий штурм».** Учні називають навички, що сприяють безпеці життєдіяльності, та доводять це на прикладах. Учитель креслить схему «Навички безпечної життєдіяльності» та розміщує в ній відповіді учнів.

**3. Робота з підручником.** Учні аналізують схему на с. 20, доповнюють схему «Навички безпечної життєдіяльності».

**Методична порада.** Учитель може фіксувати доповнення учнів іншим кольором, щоб акцентувати увагу учнів на новому матеріалі.

**4. Обговорення.** Учні обговорюють значення прийняття зважених рішень у небезпечних ситуаціях для життя і здоров'я.

Клас продовжує роботу в групах.

**5. Розповідь учителя** про ризики та їх види, **робота в групах.**

Перед тим як почати розповідь для активізації уваги, підвищення рухової активності, учитель просить учнів стати в коло (якщо учнів багато, учні можуть стати в 2 або 4 кола, що дозволить скоротити час на вправу) і, перекидаючи один одно-

му м'яч, промовляти: «Я ризикував здоров'ям, коли...» або «Я вважаю, що ризиковано...»

Учитель підсумовує розповіді учнів. Підкреслює, що ризик – це ситуація, у якій людині, її здоров'ю або навіть життю може загрозувати небезпека, але за певної поведінки небезпеки можна уникнути. Розповідає про необхідність передбачати та уникати повсякденних ризиків.

Кожна група школярів розглядає фото, аналізує і називає джерела ризику навколишнього середовища:

- 1 група – природного
- 2 група – техногенного
- 3 група – соціального

Узагальнюючи відповіді, учні доходять висновку, які бувають види ризику.

**Динамічна пауза.** Перед початком виконання вправ учитель запитує учнів: «Чи ризиковано без відпочинку довго читати, працювати/грати на комп'ютері? Який це вид небезпеки, ризику? Що є джерелом? Як усунути його?»

Учні доходять висновку, що убезпечитися від невиправданого ризику можна, якщо вжити профілактичних заходів – чергувати роботу за комп'ютером з достатнім відпочинком, робити гімнастику для очей.

#### **IV. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**Робота в групах.** Учитель об'єднує клас у малі групи та пропонує обговорити життєві ситуації.

**Методична порада.** Небезпечні ситуації вчитель добирає із повсякденного життя, зі ЗМІ, кіно-, фотосюжетів або просить розіграти в класі поведінку в таких ситуаціях:

1. Ви заблукали в лісі.
2. Ви спізнюєтесь на поїзд.
3. Ніч перед контрольною роботою за рік.
4. Ви потрапили в ураган.

1) Завдання. Змоделювати алгоритм своїх дій у небезпечній ситуації. Назвати вид небезпечної ситуації, джерело небезпеки та ризику, оцінити ступінь ризику, пояснити, які принципи безпечної поведінки допоможуть знизити ризики для здоров'я в кожній ситуації.

- 2) Презентація результатів роботи, обговорення.
- 3) Виконання завдання 7 у зошиті на с. 11.

#### **V. Домашнє завдання**

**Загальне завдання.** Опрацювати §5. Виконати завдання рубрики «Моделлюй...», виконати завдання у зошиті за темою уроку.

#### **Індивідуальне завдання.**

1. Проаналізувати, чи достатньо ти спостережливий, уважний на вулиці. Розробити план формування й вдосконалення спостережливості та уваги. Скористатися матеріалами §2. План презентувати в класі.

2. Підготувати цікаві повідомлення (на вибір).

- Коли почалась епоха автомобілів?
- Коли з'явилися перші дорожні знаки?
- Коли в легкових автомобілях з'явилися перші засоби безпеки?

Учні можуть запропонувати власні теми повідомлень.







## Урок 5

### Тема: БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

**Мета:** формувати вміння та навички безпечної поведінки пасажирів легкового і вантажного автомобілів: користуватися засобами безпеки легкового автомобіля, додержуватися правил перевезення пасажирів у вантажному автомобілі. Формувати вміння розпізнавати знаки, якими позначають небезпечні вантажі. Розвивати потреби додержуватися Правил дорожнього руху. Виховувати культуру поведінки на дорозі.

**Обладнання:** підручник, зошит; сигнальні картки кольорів світлофора, дорожні знаки, малюнки автомобілів.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація класу

**1. Учитель «вмикає»** (показує картки відповідного кольору) сигнали світлофора та коментує:

- червоний сигнал світлофора – заспокоїтися, встати біля парт;
- жовтий сигнал світлофора – увага, налаштуватися на роботу;
- зелений сигнал світлофора – побажати одне одному плідної праці та гарного настрою.

**2. Учитель** також з'ясовує настрій учнів, з яким вони починають роботу на уроці (лунає фрагмент із циклу «Звуки природи»). На прохання вчителя учні піднімають («сигналять») власні картки різного кольору, колір картки відповідає настрою кожного школяра:

- жовтий колір – учень пасивний, замріяний, незосереджений;
- червоний – учень активний, має швидку реакцію на події, життєрадісний, готовий до сприйняття нового матеріалу;
- зелений – учень замріяний, реакція повільна, думає не про навчання, а про щось інше.

#### II. Перевірка домашнього завдання

**1. Учитель перевіряє виконання завдань** у зошиті.

**2. Вправа «Обмін досвідом».** Учні презентують виконані дослідницькі проекти «Формування корисних звичок».

Учитель разом з учнями оцінює виконання дослідницьких проектів, дає рекомендації щодо продовження їх виконання.

**3. Розв'язання життєвих ситуацій.** Вправа сприяє перевірці та одночасно актуалізації знань до нової теми уроку. Учитель пропонує учням обговорити життєві ситуації.



Дата \_\_\_\_\_  
Клас \_\_\_\_\_

Назвати:

- вид небезпеки кожної наведеної ситуації;
- джерело небезпеки;
- вид ризику;
- рівень ризику.

Пояснити:

- як убезпечитися учасникам подій;
- як діяти, щоб передбачити й уникнути таких небезпечних ситуацій.

Учні мають дійти висновку, що кожний повинен додержуватися Правил дорожнього руху.

### **III. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів**

**1. Гра «Сигнал».** Учитель читає запитання, учні відповідають за допомогою заздалегідь підготовлених сигнальних карток (наприклад, зелена – так, червона – ні).

Запитання:

1. Якщо горить жовтий або червоний сигнал, йти не можна, навіть якщо на дорозі немає машин. (Зелена картка – Так).
2. Пішоходи можуть переходити дорогу лише по пішохідних переходах. (Червона картка – Ні).
3. Перш ніж зійти з тротуару на проїжджу частину з двобічним рухом, необхідно оглянути проїжджу частину, упевнившись у повній безпеці початку руху. (Так).
4. Пішоходи повинні очікувати автобус, тролейбус, трамвай, автомобіль таксі на посадкових майданчиках. (Так).
5. На трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, починати перехід проїжджої частини дороги дозволяється до повної зупинки трамвая. (Ні).
6. Рухатися на велосипеді по дорозі дозволяється з 12 років. (Ні).
7. Якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу поза перехрестям, велосипедист повинен пропустити інші транспортні засоби, що рухаються по дорозі. (Так).
8. Велосипедист може перевозити двох пасажирів. (Ні).
9. Під час руху велосипедист може триматися за інший транспортний засіб. (Ні).
10. Дозволяється перевозити дітей, які не досягли 12-літнього віку, на передньому сидінні легкового автомобіля у спеціальному дитячому сидінні. (Так).
11. Найнебезпечніше для пасажирів місце у салоні легкового автомобіля – переднє сидіння поруч із водієм. (Так).
12. Під час переходу проїжджої частини або руху по ній пішоходи повинні бути уважними. (Так).

**2. Учитель підбиває підсумок бесіди, повідомляє тему уроку, разом з учнями формулює мету, завдання вивчення нового матеріалу.**

### **IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок**

**1. Робота в групах.** Учитель об'єднує учнів у дві групи:

- 1 група – пасажирів легкового автомобіля;
- 2 група – пасажирів вантажного автомобіля.

Учні працюють з підручником: 1 група опрацьовує матеріал на с. 26–27, 2 група – на с. 28. Обидві групи заповнюють таблицю в інструктивній картці, виконують завдання у зошиті на с. 12:

- 1 група – завдання 2, 3;  
2 група – завдання 1.

1 ГРУПА Пасажири легкового автомобіля	2 ГРУПА Пасажири вантажного автомобіля
1. Яке призначення легкового автомобіля? Призначений для безпечно-го перевезення пасажирів та їхнього багажу	1. Яке призначення вантажного автомобіля? Призначений для всіх видів перевезень. Перевозити людей можна лише у спеціально обладнаному вантажному автомобілі
2. Як здійснювати посадку і висадку?	2. Як здійснювати посадку в кузов вантажного автомобіля і висадку з нього?
3. Яких правил безпечної поведінки повинен дотримуватися пасажир у салоні?	3. Яких правил безпечної поведінки повинен дотримуватися пасажир у кузові вантажного автомобіля?
4. Що заборонено пасажиру в салоні?	4. Що заборонено пасажиру при перевезенні у кузові автомобіля під час руху?

Обговорення результатів роботи, підсумки роботи в групах.

**2. Вправа «Сторінка історії».** Учні розповідають цікаві факти, які підготували вдома з означених тем.

**Динамічна пауза.** Учитель проводить гру для розвитку спостережливості, уваги або швидкості реакції (додаткова/альтернативна вправа в додатку).

**Гра «Будь уважним»** (для відпочинку м'язів спини та очей). Учні сідають рівно, руки кладуть на коліна або на парту, заплющують очі й роблять кілька обертів головою: на «раз» – підборіддям торкнутися грудей; на «два» – голову нахилити праворуч; на «три» – голову нахилити назад; на «чотири» – голову нахилити ліворуч. Повторити 3–4 рази.

Учні розплющують очі, дивляться навколо себе. За командою вчителя переводять погляд на стіну, потім у вікно, знаходять за вікном предмет, розташований якомога далі. Учні розповідають, який предмет зник/з'явився на дошці.

**3. Розповідь учителя** про небезпечні вантажі з демонстрацією фотоілюстрацій.

**V. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**1. Робота в парах.** Учні виконують завдання 4–7 у зошиті на с. 12–13.

**2. Робота в групах.** Учитель об'єднує учнів у групи по 4 у кожній. Кожна група аналізує ситуацію із завдання 10 у зошиті на с. 14 або з підручника на с. 29 з рубрики «Моделлюй...»

Обговорення і виступ спікерів груп.

**VI. Домашнє завдання**

**1. Загальне завдання.** Опрацювати §5. Виконати завдання у зошиті, які не виконували раніше.

**2. Групове завдання.** Учитель об'єднує учнів у великі групи для роботи на наступному уроці. Учні протягом тижня повинні обрати капітана команди, назву автомобіля, на якому будуть подорожувати, девіз команди.

**VII. Підсумок уроку. Рефлексія**

**Підсумкове слово вчителя.** Оцінювання роботи учнів.

*Додаток*

**Вправа «Розвиток уваги»**

Учитель дає команду «руки вгору», а сам розводить руки в сторони; або «правою рукою торкнутися лівого вуха», а сам торкається кінчика носа тощо.

*Додатковий матеріал до уроку*



A series of horizontal lines provided for writing notes or additional material related to the lesson.



## Урок 6

### Тема: ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНІ ПРИГОДИ

**Мета:** продовжити поглиблювати знання про Правила дорожнього руху. Формувати вміння й навички приймати захисні положення тіла в легковому автомобілі у разі ДТП; вміння і навички поведінки свідка ДТП. Розвивати увагу та швидкість реакції. Мотивувати учнів до відповідальної поведінки на дорозі та в транспортних засобах.

**Обладнання:** підручник, зошит; таблиця «Дорожні знаки», музичний супровід, макет світлофора або сигнальні картки кольорів сигналів світлофора.

**Тип уроку:** комбінований.

**Форма проведення уроку:** гра «Світлофор».

### ХІД УРОКУ

#### 1. Організація класу

##### 1. Учитель представляє почесних гостей:

- інспектор ДАІ (учитель, який оцінює відповіді команд);
- працівники ДАІ (учні, які навчилися убезпечуватися у разі зіткнення транспортних засобів).

##### 2. Команди демонструють готовність до змагання:

- кожна команда називає назву – марку автомобіля;
- водій автомобіля – капітан команди – виголошує девіз.

3. Учитель видає кожній команді «Маршрутний листок», у якому оцінюється робота всієї команди, та пояснює правила гри.

#### Маршрутний листок команди №

Назва \_\_\_\_\_

Капітан команди \_\_\_\_\_

Учасники команди \_\_\_\_\_

Завдання	Час, хв	Кількість балів
Презентація команди		
завдання 1		
завдання 2		
завдання 5 у зошиті		
завдання 3		
завдання 4		

Дисципліна команди \_\_\_\_\_

Додаткові бали \_\_\_\_\_

Підсумок \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

**Методична порада.** Учитель на свій розсуд визначає термін виконання завдань та кількість балів за кожне.

## II. Гра «Світлофор»

Учитель «вмикає» сигнали світлофора (показує картки відповідного кольору). «Зелений сигнал світлофора» – рух, початок змагання.

### Завдання 1.

#### 1) Упізнати дорожні знаки.

Кожна команда одержує по 4 дорожніх знаки, на звороті яких учні вказують, до якої групи належить дорожній знак («Попереджувальні знаки», «Знаки пріоритету», «Заборонні знаки», «Наказові знаки», «Інформаційно-вказівні знаки», «Знаки сервісу»), пояснюють його значення.

#### Приклад завдання:

Пригадайте, що означають ці дорожні знаки. Визначте, до якої групи належить дорожній знак: «Попереджувальні знаки», «Знаки пріоритету», «Заборонні знаки», «Наказові знаки», «Інформаційно-вказівні знаки», «Знаки сервісу»).



**Методична порада.** Учитель обирає дорожні знаки, які учні бачать щодня у районі, де розташований навчальний заклад.

#### 2) Визначити, що перевозить вантажний транспортний засіб.

Кожна команда одержує знак, який може розміщуватися на вантажному транспортному засобі.

#### Знаки небезпеки:



Вибухо-  
небезпечна  
речовина



Вогне-  
небезпечно



Токсична  
речовина



Радіо-  
активна  
речовина

#### 3) Знайти порушення Правил дорожнього руху.

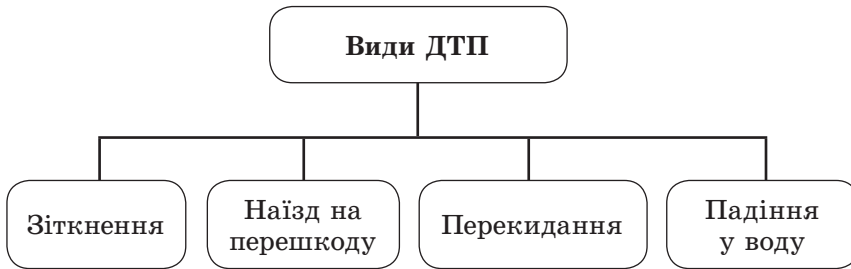
Кожна команда отримує малюнок із ситуацією, яку потрібно обговорити та визначити порушення ПДР.



❖ «Жовтий сигнал світлофора» – інспектор оцінює виконання завдання, помічники виставляють бали в «Маршрутний листок» кожної команди.

❖ «Червоний сигнал світлофора» – рух заборонено, зупинка, навчання.

Учитель пояснює, що через порушення ПДР трапляються ДТП, креслить схему, демонструє фото різних видів ДТП.



❖ «Зелений сигнал світлофора» – рух, початок змагання.

**Завдання 2.** Кожна команда одержує набір карток з фото ДТП, серед яких потрібно визначити зазначений для команди вид ДТП.

❖ «Жовтий сигнал світлофора» – інспектор оцінює виконання завдання, помічники виставляють бали в «Маршрутний листок» кожної команди. Повідомляється загальна кількість балів за два завдання.

❖ «Червоний сигнал світлофора» – рух заборонено, зупинка, навчання.

Працівники ДАІ вчать учнів кожної команди правильно діяти в разі зіткнення транспортних засобів або падіння автомобіля у воду. Після завершення інструктажу учні виконують завдання 5 у зошиті на с. 16 та віддають для оцінювання інспектору.

❖ Вмикається «зелений сигнал світлофора» – рух, початок змагання.

**Завдання 3.** Інспектор повідомляє, що автомобіль команди (усі учні сидять за партами, капітан керує – дає команди пасажиром) потрапляє в ДТП. Учні повинні швидко вирішити, яке захисне положення тіла необхідно прийняти, щоб знизити ризик травмування, та разом показати його.

Ситуації:

1. Як діяти пасажиру в разі зіткнення легкового автомобіля з іншим транспортним засобом, якщо пасажир сидить на:

- передньому сидінні, пристебнутий плечовим пасом безпеки;
- передньому сидінні, не пристебнутий плечовим пасом безпеки;
- задньому сидінні, пристебнутий плечовим пасом безпеки;
- задньому сидінні з малою дитиною, не пристебнутий плечовим пасом безпеки.

2. Як діяти пасажиру, який сидить на задньому сидінні, пристебнутий пасом безпеки, якщо автомобіль упав у воду й почав занурюватися.

**Завдання 4.** Ознайомитися з діями свідка ДТП у підручнику на с. 32 та встановити правильну послідовність його дій.

- Мерщій утекти з місця ДТП
- Перебувати на місці до прибуття працівників міліції
- Записати прізвища та адреси свідків
- Повідомити працівників міліції про пригоду

- Надати необхідні дані про себе
- Викликати «швидку допомогу»
- Надати допомогу постраждалим

❖ «Жовтий сигнал світлофора» – інспектор оцінює виконання завдань 3, 4, помічники виставляють бали в «Маршрутний листок» кожної команди.

**Методична порада.** У процесі гри можуть виникати спірні питання. Команди також можуть одержати додаткові бали. У таких випадках інспектор ставить запитання з вікторини, на які потрібно дати правильні відповіді.

#### **Вікторина**

1. Який спосіб руху транспортних засобів встановлено в Україні? (правосторонній)
2. Якої сторони тротуару, ідучи, повинні триматися пішоходи? (правої)
3. Чому «зебри» на дорогах стали зустрічатися не так часто? (на дорогах змінено розмітку «Пішохідний перехід» на регульованих перехрестях)
4. Як називається організована група людей, що рухається по проїзній частині? (колона)
5. Чи існують в Україні транспортні засоби з боковим причепом? (мотоцикл)
6. Як називається особа, що користується транспортним засобом, але не керує ним? (пасажир)
7. Чим екіпіровка регульовальника дорожнього руху відрізняється від екіпіровки звичайного працівника ДАІ на дорозі? (регульовальник має жезл)

#### **III. Підсумок уроку. Рефлексія**

Слово надається інспектору ДАІ, що підбиває підсумок уроку, нагороджує команди за роботу відповідним балом у «Маршрутному листку».

Учні обмінюються враженнями від змагань.

#### **IV. Домашнє завдання**

1. **Загальне завдання.** Опрацювати §6. Виконати не виконані раніше завдання за темою уроку в зошиті.
2. **Індивідуальне завдання.** З допомогою дорослих дізнатися про екологічно безпечні засоби побутової хімії.

#### *Додатковий матеріал до уроку*



---

---

---

---

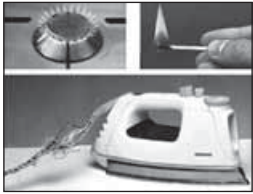
---

---

---

---





## Урок 7

### Тема: БЕЗПЕКА В ПОБУТІ

**Мета:** поглибити й систематизувати знання учнів про правила безпечної поведінки в побуті. Продовжити формувати вміння і навички безпечного користування газовими приладами та пічним опаленням, розвивати навички пожежної безпеки; самозахисту та правильних дій під час пожежі. Мотивувати учнів до додержання правил безпечної поведінки в побуті.

**Обладнання:** підручник, зошит; плакати за темою, малюнки, навчальні таблиці, знаки пожежної безпеки.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

**I. Організація класу, перевірка та оцінювання засвоєних на попередньому уроці знань, умінь і навичок**

**1. Учитель перевіряє** готовність учнів до роботи на уроці, налаштовує на активну працю. Для створення доброзичливої атмосфери проводить вправу «Подивись на мене».

**Учитель:** «Доброго дня. Подивіться у вікно, на стелю, на підлогу, на сусіда, на стіни, на мене. Почнімо урок. Покажіть невербально, з яким настроєм ви почнете роботу в класі».

**2. Фронтальна перевірка** навчальних досягнень учнів з теми «Безпека на дорозі» (уроки 5, 6) проводиться за планом учителя. Учні розв'язують тести, складені за темами життєвих ситуацій.

**II. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів**

**1. Вправа «Пригадай».** Учні розглядають малюнки/фото та відповідають на запитання:

- Які небезпечні ситуації можуть статися в побуті?
- Чому вони виникають?

Учні самостійно доходять висновку, що тільки додержання правил безпечної поведінки убезпечує від небезпеки в побуті.

**2. Учитель підбиває підсумок** бесіди, повідомляє тему уроку, разом з учнями **формулює мету, завдання** вивчення нового матеріалу.

**III. Засвоєння нових знань, умінь і навичок**

**1. Евристична бесіда.** Учитель розповідає учням, як безпечно користуватися засобами побутової хімії, демонструє етикетки із застережливими знаками. Учні вивчають інструкції користування найбільш уживаними засобами побутової хімії.

**2. Вправа «Обмін досвідом».** Учні презентують екологічно безпечні для використання засоби побутової хімії.

**3. Розповідь учителя:**

– У побуті широко використовують газ. У побуті користуються зрідженим газом і природним газом, який надходить в оселі по трубах (він називається метаном). Зрідженим газом (суміш пропану і бутану) заповнюють газові балони. При-

Дата \_\_\_\_\_  
Клас \_\_\_\_\_

родний газ використовують для приготування їжі на газових плитах, опалення приміщення за допомогою газових котлів, нагрівання води в газових колонках, а зріджений застосовують тільки для газових плит. Розглянемо навчальну таблицю «Газові прилади, які використовують у побуті».

#### 4. Бесіда.

**Подача магістрального газу.** Учні відповідають на запитання:

– Як подається газ від магістралей до газових приладів у будинках?

– Яким кольором фарбують газові труби?

– Як потрібно діяти, якщо дитина стукає по такій трубі каменем або іншим предметом?

– Що встановлюють на трубах у помешканні, щоб підвищити рівень безпеки?

– Які два положення мають вентиля на газових трубах?

Учитель розповідає:

– У сучасних газових приладах встановлюють ще один кран. Як ви думаєте, з якою метою? Цей кран працює в автоматичному режимі. Якщо температура приладу підвищується вище норми або тиск газу падає нижче певної межі, прилад автоматично перекриває подачу газу й вимикається. Природний паливний газ має властивості, які можуть стати причиною трьох небезпек: отруєння, вибуху, пожежі.

У природі побутовий газ не має ні кольору, ні запаху. Тому до нього додають меркаптан (газ зі специфічним запахом) у такій кількості, що його наявність відчувається вже при незначному витоку. Під час витоку газу людина може отруїтися. Існує також небезпека отруєння продуктами неповного згоряння газу.

Вибух або пожежа можуть статися, якщо в суміші паливного газу з повітрям проскочить іскра.

**5. Гра «Не можна – потрібно».** Учитель пропонує учням обговорити, як правильно діяти, якщо в приміщенні відчувається запах газу. Для закріплення знань учні мають визначити правильні дії: плескають у долоні один раз – потрібно, не можна – зберігають тишу:

– відчинити двері та вікна, щоб провітрити приміщення

– перекрити вентиль на газовій трубі чи балоні, потім закрити кран конфорки

– захистити органи дихання

– вмикати газовий прилад

– викликати службу газу за номером телефону 104

– натискати кнопку електричного дзвоника

– користуватися телефоном з дисковим номеронабирачем

– ходити по твердій підлозі у взутті із цвяшками чи підковами (щоб запобігти утворенню іскри)

– вмикати електроприлади

– запалювати сірники, курити

**6. Бесіда, робота з підручником.** Учні відповідають на запитання:

– Якими газовими приладами користуєтеся самостійно?

– Яких правил слід дотримуватися, користуючись газовими приладами?

– Як вчилися користуватися газовими приладами? Хто допомагав?

Коментар  
читача

Учні ознайомлюються з правилами користування газовими приладами, обговорюють малюнки на с. 35–36 підручника, виконують завдання 6 у зошиті на с. 19.

**Методична порада.** Для набуття практичних навичок користування газовими, пічними побутовими приладами вчитель може провести урок або окремі вправи в кабінеті праці, якщо там встановлено газові плити для приготування їжі.

**IV. Систематизація, узагальнення та застосування за-  
своєних знань, умінь і навичок**

**Робота в парах.** Учні виконують завдання 3, 4, 7, 8 у зо-  
шиті на с. 18–19.

**V. Домашнє завдання**

**1. Загальне завдання.** Опрацювати §7. Виконати не вико-  
нані завдання за темою уроку в зошиті.

**2. Індивідуальне завдання.** Учитель доручає групі учнів  
підготувати наочні матеріали до наступного уроку: схему ева-  
куації, знаки пожежної безпеки тощо.

**VI. Підсумок уроку. Рефлексія**

**1. Вправа «Мікрофон».** Учні відповідають на запитання:

- Я дізнався про ... і тепер ... .
- Я вважаю, що ... .

**2. Учитель оцінює навчальні досягнення учнів на уроці,  
визначає команду переможця.**

нотатки

Blank lined area for notes.

*Додатковий матеріал до уроку*



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 parallel lines spaced evenly down the page.



## Урок 8

### Тема: ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА У ГРОМАДСЬКИХ ПРИМІЩЕННЯХ

**Мета:** поглибити та систематизувати знання учнів про правила пожежної безпеки у школі; ознайомити з первинними засобами пожежогашіння; навчати розпізнавати сигнали оповіщення про пожежу; розвинути навички евакуюватися з громадських приміщень під час пожежі. Мотивувати учнів обговорювати з дорослими проблеми безпечної життєдіяльності.

**Обладнання:** підручник, зошит; фото вогнегасників, схема евакуації зі школи.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація класу

Перед початком уроку вчитель з'ясовує, з яким настроєм учні починають роботу.

Кожний учень обирає кольоровий стікер, який відображає його настрій та активність протягом уроку. Кольори будуть свідчити про такий настрій:

- жовтий колір – учень пасивний, розсіяний, реакція повільна, думки далекі від уроку;
- зелений – школяр активний, життєрадісний, готовий до сприйняття нового матеріалу;
- блакитний – учень мрійливий, але реакція на події швидка.

**Методична порада.** Для ефективності набуття життєвих навичок пожежної безпеки вчитель повинен обов'язково провести тренувальну евакуацію. Кількість вправ і порядок проведення етапів уроку вчитель визначає відповідно до індивідуальних умов. Часто вчителі проводять тренувальну евакуацію наприкінці уроку. Однак доцільніше почати з евакуації. Учитель може об'єднати клас у групи, які будуть евакуюватися самостійно. Після повернення до класу вчитель разом з учнями аналізує помилки. Такий порядок роботи може дати більший ефект для усвідомлення учнями вивчених правил пожежної безпеки.

У розробці уроку кількість вправ перевищує час, відведений на урок. Щоб досягти поставленої мети, учитель має ретельно відібрати матеріал відповідно до знань та досвіду учнів.

#### II. Перевірка домашнього завдання

**1. Ланцюжкове взаємоопитування.** Один учень починає речення, другий закінчує його, потім ставить запитання іншому, продовжуючи ланцюжок.

1-й учень:

– Екстремальна ситуація – це...

2-й учень:

– Пожежа виникає, коли...

3-й учень:

– В екстремальних ситуаціях усі повинні зберігати...

**Методична порада.** Учитель може задіяти ілюстративний ма-

Дата \_\_\_\_\_  
Клас \_\_\_\_\_

теріал. За наочними прикладами учні пояснюють алгоритм дій або значення знаків на упаковках засобів побутової хімії тощо.

**2. Вправа «Обмін досвідом».** Учні розповідають, як знання, засвоєні на минулому уроці, допомогли розв'язати ту чи іншу проблему. Учні відповідають за бажання.

### **III. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язберезувальної діяльності учнів**

**1. Вправа «Асоціації».** Учні записують навпроти кожної літери слово, яке починається із цієї літери. Називають асоціації, що виникають при словах «пожежа», «вогонь», «евакуація».

**П** – попередження

**О** – обачливість

**Ж** – життя

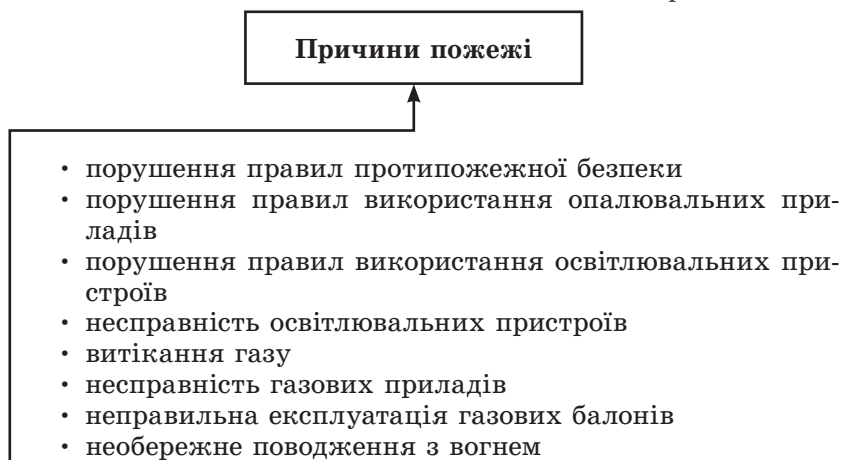
**Е** – енергія

**Ж** – жертва

**А** – активність

**2. Вправа «Мозковий штурм».** Учні називають причини виникнення пожеж у приміщеннях. Відповіді учнів учитель узагальнює та оформлює у схему. Після обговорення причин учні доходять висновку, що додержання правил протипожежної безпеки – це найголовніша умова попередження пожеж.

*Приклад схеми*



**3. Учитель підбиває підсумок бесіди, повідомляє тему уроку, разом з учнями формулює мету, завдання вивчення нового матеріалу.**

### **IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок**

#### **1. Розповідь учителя з елементами бесіди:**

– Учні пригадують правила поведінки під час пожежі в оселі, учитель розповідає про правила пожежної безпеки в школі; учні виконують завдання 5, 6 у зошиті на с. 21.

– Учні називають сигнали оповіщення про пожежу, моделюють ситуацію оповіщення сусідів та дорослих про небезпеку. Учитель систематизує знання учнів щодо правил оповіщення про пожежу в громадських приміщеннях.

– Учитель демонструє учням фото внутрішнього пожежного крану та первинних засобів пожежогасіння або показує їх на шкільному пожежному щиті. Розповідає про призначен-

ня первинних засобів пожежогасіння і правила користування ними. Учні виконують завдання 1 у зошиті на с. 20. Учитель демонструє фото вогнегасників і розповідає про їх призначення. Учні виконують завдання 7 у зошиті на с. 21.

## 2. Вправа «Алгоритм».

Учитель розповідає:

– Кожна людина повинна вміти правильно діяти під час пожежі. Від швидкості та рішучості дій може залежати життя. Розробимо алгоритм прийняття рішень у разі пожежі в оселі, будинку. Розділимо алгоритм прийняття рішень на 3 етапи.

### 1 етап. ЗУПИНІТЬСЯ І ПОДУМАЙТЕ.

Якщо виникла пожежа, потрібно знайти джерело займання й зрозуміти причину виникнення пожежі. Наприклад, горить електропроводка чи зайнявся розчинник. Також потрібно оцінити силу вогню, задимленість приміщення.

### 2 етап. ПРИЙМІТЬ РІШЕННЯ.

Як діяти в такій ситуації? Якщо відома причина пожежі й пожежа виникла щойно, її можна загасити, застосувавши правила ліквідації вогню на початковій стадії (учням вони відомі з 6 класу).

Якщо причина загоряння не встановлена, у приміщенні велика задимленість і загасити вогонь неможливо, потрібно викликати пожежну охорону, повідомити дорослих. Швидко покинути приміщення. Пам'ятати про шкідливість чадного газу і захист органів дихання.

### 3 етап. ДІЙТЕ!

Не панікуйте. Правильність і швидкість дій залежить від зібраності та уваги. Якщо пожежа застала вас у приміщенні, потрібно діяти так:

– повзти під хмарою диму до дверей, але не відчиняти їх відразу;

– обережно доторкнутися до дверей тильним боком долоні; якщо двері не гарячі, відчинити їх та швидко вийти;

– двері в задимленому приміщенні відчиняти обережно, щоб уникнути посилення пожежі від притоку свіжого повітря;

– якщо двері гарячі, не відчиняти їх, дим і полум'я не дозволять вийти;

– щільно зачинити двері, усі щілини й отвори заткнуті будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму, поповзом повернутися у приміщення, ужити заходів для порятунку;

– присісти, глибоко вдихнути повітря, відчинити вікно, висунутися та кричати: «Допоможіть! Пожежа!». Якщо відчинити вікно неможливо, треба розбити віконне скло твердим предметом і привернути увагу людей, які можуть викликати пожежників;

– якщо вдалося вийти через двері, слід зачинити їх і поповзом пересуватися до виходу з приміщення (обов'язково зачиняти за собою всі двері);

– якщо пожежа виникла у багатоповерховому будинку, захистити органи дихання і спуститися сходами вниз. Пам'ятати, що ліфтом під час пожежі користуватися заборо-

нено. Якщо задимленість висока, дим і полум'я не дозволяють вийти, не бігти вниз крізь вогнище, а спробувати врятуватися на даху будівлі. Скористатися пожежною драбиною;  
– обов'язково викликати пожежну охорону за номером телефону... (Учні відповідають).

### 3. Бесіда. Запитання:

– Як діяти, якщо людина потрапила в зону пожежі в громадському приміщенні: на вокзалі, в готелі чи аеропорту? (Учні пропонують свої варіанти дій).

**ПАМ'ЯТАЙТЕ!** Слід завжди запам'ятовувати маршрут, яким ви рухалися, звертати увагу на план евакуації, розміщення евакуаційних виходів, пожежних драбин. Це допоможе вам швидше вибратися і допомогти іншим у разі виникнення пожежі.

У великих громадських приміщеннях чимало дверей, сходів і переходів, які ведуть не на вулицю, а в інші приміщення. Крім того, там буває багато людей, які в разі небезпеки можуть утворити натовп. Тому в таких приміщеннях установлюють спеціальні світлові табло, знаки й позначки, які допомагають людям якомога швидше знайти вихід з приміщення. Світлові знаки зеленого кольору над виходом живляться від аварійної системи живлення й освітлюють дорогу, якщо основне освітлення вимикається. Знаки пожежної безпеки вказують на евакуаційні виходи та напрямок руху під час евакуації.

Знаки пожежної безпеки поділяють на: а) наказові; б) попереджувальні; в) вказівні (демонстрація знаків з коментарями).

**Динамічна пауза.** Учитель роздає учням знаки пожежної безпеки. Учні повинні об'єднатися за одним із видів знаків. Виграє та команда, яка об'єдналася правильно якнайшвидше. Наприкінці учні називають знак і пояснюють його призначення.

**ЕВАКУАЦІЙНИЙ  
ВИХІД**





**4. Учитель проводить бесіду в коридорі школи, ознайомлює учнів з планом евакуації:**

– У кожному громадському приміщенні, школі на видному місці повинен висіти план евакуації з приміщення у разі виникнення пожежі (ознайомлення з планом). Під час пожежі небезпеку становлять не стільки вогонь і дим, скільки паніка. Тому перше й головне правило поведінки під час евакуації – зберігати спокій і не панікувати.

Якщо ви уважно оглянете приміщення школи, то переконаєтеся, що в ньому є кілька чітко позначених аварійних виходів. Яких правил потрібно дотримуватися під час евакуації? (Учні ще раз пригадують правила).

Почувши сигнал тривоги, учні встають біля парт і за вказівкою вчителя залишають клас. Замикає ходу вчитель із класним журналом. Виходячи, слід зачинити двері класу, і, рухаючися коридором, зачинити всі інші двері (вони запобігатимуть поширенню вогню).

Керуючися позначками, учні розміреним кроком спускаються сходами по одному, залишаючи місце для учнів іншого класу. Під час руху забороняється голосно розмовляти й галасувати – можна не почути команди вчителя.

Відсутні в класі під час тривоги повинні йти до місця збору і приєднатися до свого класу чи групи.

На місці збору кожен клас займає чітко визначене, заздалегідь відведене місце. Учитель здійснює перекличку за класним журналом, перевіряючи, чи всі евакуювалися, і доповідає про результати перевірки директору школи. У разі потреби організують пошуки школярів, які відсутні на місці збору.

Учитель подає (імітує) сигнал тривоги і проводить організовану евакуацію з приміщення школи, попередивши про небезпеку утворення тисняви на сходах, у дверях та вузьких проходах.

Учні організовано повертаються у клас. Обговорюють проблеми, які виникли під час тренувальної евакуації.

#### ***V. Домашнє завдання***

**Загальне завдання.** Опрацювати §8. Виконати не виконані завдання за темою уроку в зошиті. Підготуватися до тематичного оцінювання.

#### ***VI. Підсумок уроку. Рефлексія***

**1. Вправа «Мікрофон».** Учні продовжують речення:

В екстремальній ситуації я ... .

**2. Учитель оцінює якість навчальних досягнень учнів на уроці.**

**3. Вправа «Тепло долонь».** Учні стають у коло, беруться за руки, відчувають тепло своїх долонь і долонь товаришів. Бажають одне одному добра, тепла, успіхів.





## Урок 9

**Тема: СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ НАБУТИХ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК**

**Мета:** перевірити рівень оволодіння (засвоєння і застосування) учнями навчального матеріалу з розділу «Здоров'я людини».

**Тип уроку:** перевірка й оцінювання результатів навчання учнів.

### ХІД УРОКУ

**I. Організація класу**

**II. Перевірка домашнього завдання**

**III. Мотивація діяльності учнів**

**IV. Систематизація, узагальнення та корекція набутих знань, умінь і навичок**

**V. Застосування засвоєних знань, умінь і навичок у ситуаціях, передбачених програмою, та життєвих ситуаціях**

**VI. Тематичне оцінювання навчальних досягнень учнів (за планом учителя)**

**VII. Підсумки уроку**

*Коментар  
вчителя*

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

*робити*

Blank lined area for student work or teacher notes.

*Додатковий матеріал до уроку*



A series of horizontal lines for writing, consisting of 16 parallel lines spaced evenly down the page.



## Урок 10

### Тема: ТИ ДОРОСЛІШАЄШ

**Мета:** поглибити знання учнів про основні ознаки біологічного, соціального, психічного й духовного дозрівання, індивідуальні темпи і строки процесу дозрівання. Формувати вміння визначати ознаки дорослішання. Виховувати позитивне, адекватне ставлення до змін, що відбуваються у підлітковому віці.

**Обладнання:** підручник, зошит; схеми, картки для доповнення схем, фломастери або кольорові олівці, великі аркуші паперу, фліп-чарт, картки «Смайлик».

**Тип уроку:** урок засвоєння нових знань, умінь і навичок.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація навчальної діяльності учнів

**1. Вправа «Смайлик».** Кожний учень доповнює малюнок у картці відповідно до свого настрою.



**2. Повідомлення вчителя.** Учитель на основі аналізу малюнків з'ясує настрій учнів, визначає тих, хто потребує психологічної підтримки на уроці, повідомляє клас про настрій учнів та налаштовує всіх на активну роботу.

#### II. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів

**1. Повідомлення вчителя.** Учитель повідомляє тему уроку «Ти дорослішаєш» і записує її на дошці. Представляє завдання уроку у вигляді пунктів плану:

- Ознаки підліткового віку
- Індивідуальний розвиток підлітків

#### 2. Бесіда за запитаннями:

- На які періоди можна поділити життя людини? (Відповідь: дитинство, юність, молодість, зрілість, старість).
- До якої групи належать семикласники: 1) діти; 2) дорослі? Чому?
- Чим відрізняються діти, підлітки від дорослих?
- Поясніть значення понять: «індивідуальний розвиток людини», «всебічний розвиток особистості».
- Які нові емоції й почуття ви відчуваєте у підлітковому віці? Чим ви відрізняєтеся від молодших?
- Які якості ви цінуєте в однолітках найбільше?
- Чи всі підлітки розвиваються однаково? Чому?

**Методична порада.** Оскільки тема обговорення досить делікатна, бесіду можна замінити переглядом слайдів чи відеофільму, які учні коментують за бажанням.

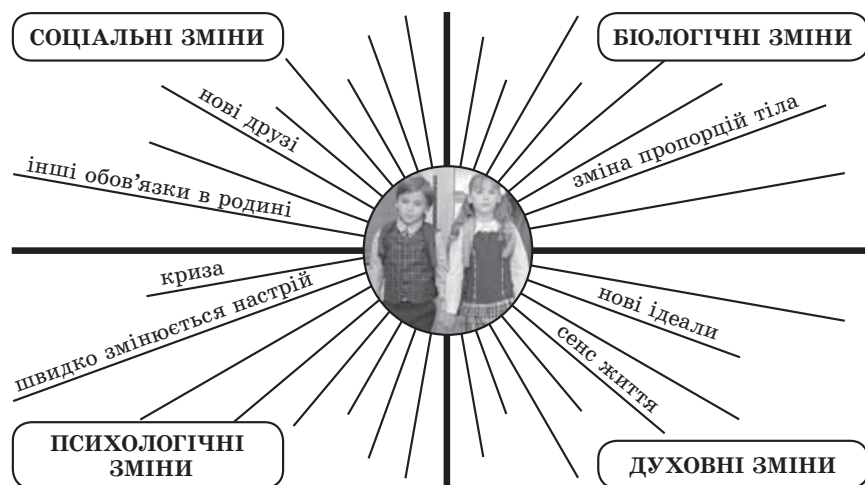
**3. Вправа «Мозковий штурм».** Учні називають зміни, які відбуваються в підлітковому віці. Заповнюють схему «Ознаки

Дата \_\_\_\_\_  
Клас \_\_\_\_\_

дозрівання підлітків». Учитель може використати заготовлені фрагменти можливих відповідей на картках, що спонукає учнів до узагальнення одержаних відповідей.

Схема

### «Ознаки дозрівання підлітків»



### III. Засвоєння нових знань, умінь і навичок

**1. Міні-лекція «Дорослішання переживає кожний».** Учитель повідомляє, що процес дорослішання переживає кожна людина. Воно відбувається в кожного у свій час і в індивідуальному темпі.

**Методична порада.** Під час розповіді вчитель може використати інформацію, зібрану під час «мозкового штурму».

Учитель наголошує, що слід з розумінням ставитися до змін в організмі підлітка, уміти визначати ознаки змін власного організму. Звертає увагу, як важливо вчасно звернутися по допомогу до дорослих у разі виникнення проблем. Особливу увагу в процесі дорослішання слід приділити формуванню корисних звичок, зокрема, умінню робити правильний вибір, приймати зважені рішення, доброзичливо спілкуватися. Акцентує, що підліткам у край важливо додержуватися здорового способу життя. Використовуючи приклади учнів та свої власні, учитель аргументує необхідність формувати корисні звички. Наводить приклади з життя оточуючих – учнів школи, відомих особистостей (див. Матеріали для творчості вчителя).

**2. Робота за схемою «Ознаки дозрівання підлітків», з підручником.** Учні доповнюють схему «Ознаки дозрівання підлітків» матеріалом із таблиці на с. 43–44 підручника. Учитель пропонує слово «зміни» замінити на «дозрівання», учні аргументують свої пропозиції короткими коментарями.

**Методична порада.** Учитель може фіксувати доповнення учнів іншим кольором, щоб унаочнити новий матеріал. Також учитель за потреби може надати учням додаткову інформацію з проблем статевого дозрівання для індивідуального ознайомлення в позаурочний час (див. Матеріали для творчості вчителя).

**3. Робота в парах.** Учитель об'єднує учнів у пари (за вибором учнів). Школярі обговорюють ознаки власного дорослішання, зміни в поведінці однокласників. Готують коротку

усну презентацію на захист своїх поглядів (доповідає спікер).

**Методична порада.** Для уникнення непорозумінь, враховуючи емоційний стан учнів та їхнє ставлення до теми, можна запропонувати обговорити в класі одержані результати лише за згодою учнів.

#### **IV. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**1. Робота в групах.** Учитель об'єднує учнів у групи за ознаками дозрівання та пропонує виконати завдання.

**Завдання 1. «3 народних джерел».** Учні пригадують (або обирають із запропонованих) приказки і прислів'я про дорослішання відповідно до назви групи. Учитель може запропонувати такі:

1 група «Біологічне дозрівання» – «Виріс аж до неба, а не такий, як треба».

2 група «Соціальне дозрівання» – «Молоде – зелене».

3 група «Психологічне і духовне дозрівання» – «Спочатку крицю гартують, а потім меча кують», «Без обережності й мудрості сліпа», «Жоден мудрим не вродився».

Після обговорення групи по черзі презентують результати роботи, пояснюють зміст приказок та прислів'їв.

**Методична порада.** Учитель може запропонувати учням обрати приказки і прислів'я із заздалегідь заготовлених на окремих картках чи плакаті. Картки (чи плакат) можна розмістити на дошці чи на стіні класу.

**Завдання 2. «Рольова гра».** Учні обговорюють життєві ситуації та розігрують різні варіанти їх розв'язання.

**Життєві ситуації:**

- Семикласник вважає, що він відстає у фізичному розвитку від однолітків і уникає спілкування з однокласниками.

- Семикласниця вважає, що вона виглядає дорослішою за однокласників, тому соромиться відвідувати уроки фізкультури.

- Більшість учнів вважає, що староста класу постійно нав'язує їм власні рішення. Але побоюються сперечатися через ризик наразитися на конфлікт.

- Сусід-старшокласник постійно пропонує семикласнику випити пива. Той вже не знає, як відмовлятися.

- Дівчата і хлопці підготували подарунки одноліткам, які приїхали із зони стихійного лиха: поділилися зошитами, олівцями, ручками, блокнотами. Учитель похвалив: «Ви...».

Після обговорення і розподілу ролей групи по черзі презентують результати роботи, розігруючи короткі сценки.

**Методична порада.** Учитель може запропонувати учням обговорити життєві ситуації за власним вибором.

**2. Дискусія.** Учитель спонукає учнів до дискусії щодо:

- важливості оцінювати власний рівень розвитку;

- позитивного ставлення до змін в організмі в період дозрівання;

- підтримки дорослих і друзів при виборі життєвих цінностей та додержанні життєвих принципів.

Учитель узагальнює відповіді учнів, наголошуючи на необхідності з розумінням ставитися до змін у власному організмі, важливості додержання підлітками правил здорового способу життя, впевненості в підтримці рідних і друзів у період дорослішання.

## **V. Домашнє завдання**

**1. Загальне завдання.** Опрацювати § 9. Виконати завдання 1–4, 9 у зошиті на с. 23 і 25. Визначити зріст і масу тіла; виготовити паперову фігурку, яка менша за власний зріст приблизно вдесятеро. Виконати тест «Яка в тебе фізична форма?» у зошиті на с. 28.

**2. Індивідуальне завдання.** Користуючись порадами додатку 3 підручника, розробити та вести «Щоденник самоконтролю» із щотижневим аналізом власної поведінки.

## **VI. Підсумок уроку. Рефлексія**

**1. Самозвіт учнів.** Учні продовжують речення:

- Сьогодні на уроці...
- Мені було цікаво дізнатися...
- Я прагнутиму...

**Методична порада.** Оцінити емоційний стан учнів можна за допомогою карток, використаних на початку уроку.

**2. Учитель оцінює навчальні досягнення учнів на уроці.**

*Додаток*

## **Матеріали для творчості вчителя**

### **Здобутки юніорів України**

16 березня 2015 р. у Легкоатлетичному манежі міста Києва шаблісти визначили чемпіонів України у віковій категорії юніори. Шаблістка Олександра Явник у 15 років стала срібною призеркою Чемпіонату України, а Маргарита Смирнова виборола бронзову медаль. Вони перемогли своїх 20-літніх суперниць.

### **З біографії Олександра Пономарьова**

Відомий український співак Олександр Пономарьов з 6 до 15 років займався боксом. Сашко дуже любив музику, тому, коли лікарі заборонили йому займатися боксом через проблеми із зором, хлопець самостійно обрав музичне училище.

### **Методичні розробки колег**

Грустілін О.О., учитель СЗШ № 8, м. Вінниця. Урок на тему «Ознаки гармонійного розвитку хлопчиків і дівчаток». Електронне джерело: <http://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2845>

Валецька Р.О. Основи валеології: підручник. Електронне джерело: <http://subject.com.ua/valeology/valecka/47.html>

### **Ознаки соціальної зрілості:**

- здатність до самопізнання;
- ідентифікація себе як члена суспільства, громади, групи;
- уміння робити власний вибір;
- реалізація себе як особистості у соціальному середовищі.

### **Соціальна зрілість свідчить про здатність людини:**

- гармонійно розвиватися;
- адаптуватися до змін у соціальному середовищі;
- прийняти норми, правила, традиції суспільства, стати його рівноправним членом;
- реалізувати свої потреби, прагнення;
- досягти професійного успіху;
- бути щасливим у родині.

**Досягти соціальної зрілості можна за умови формування життєвих навичок, необхідних для адаптації молодої людини в суспільстві, розвитку гармонійної особистості:**





*Додатковий матеріал до уроку*



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 evenly spaced lines that fill the majority of the page below the decorative border.



## Урок 11

### Тема: ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

**Мета:** формувати в учнів уявлення про чинники впливу на фізичний розвиток і здоров'я підлітка; ознайомити зі способами покращення фізичної форми, навчити добирати комплекс фізичних вправ для прискорення росту, визначати індекс маси тіла, оцінювати рівень власного фізичного розвитку. Продовжити розвивати уміння та навички складати раціональне меню для контролю за масою тіла. Виховувати самоповагу до себе та індивідуальних особливостей, позитивне ставлення до змін, що відбуваються у підлітковому віці.

**Обладнання:** підручник, зошит; фото та малюнки підлітків у різних життєвих ситуаціях, ростомір, терези, музичний супровід для динамічної паузи.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація навчальної діяльності учнів

Створення доброзичливої атмосфери, перевірка готовності учнів до роботи на уроці, налаштування на активну працю.

Учні виконують **вправу «Настрій»**. Учні рухаються по класу. Учитель подає команди, як їм рухатися (кожен рух виконують протягом 15 с). Школярі мають рухатися як:

- дуже втомлена людина;
- людина, яка має гарну поставу;
- канатоходець, який рухається по дроту;
- щаслива, задоволена собою людина.

Учитель пропонує учням повернутися на свої місця і показати готовність до уроку.

#### II. Фронтальна перевірка домашнього завдання

1. Учитель перевіряє виконання завдань у зошиті.
2. Учні виконують тестові завдання 5, 6, 7, 8 у зошиті на с. 23–25.

**III. Актуалізація опорних знань, умінь, навичок; мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язберезувальної діяльності учнів**

##### 1. Бесіда за запитаннями:

- Які біологічні зміни відбуваються в підлітковому віці?
- Чому дозрівання відбувається у кожного індивідуально?

##### 2. Учитель підсумовує бесіду:

– Підлітковий вік – це період допитливості, прагнення до пізнання світу та свого місця в ньому, потреби в діяльності, у змінах і творчості. Треба більше знати про цей період. Знання допомагатимуть приймати правильні рішення. Про біологічні зміни свідчать об'єктивні показники (зріст, маса тіла, об'єм легень тощо). Такі показники повинні відповідати віковим нормам. Кожен повинен спостерігати за індивідуальним розвитком, щоб вчасно розв'язати можливі проблеми зі здоров'ям.

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

**3. Учитель повідомляє тему уроку, разом з учнями формулює мету та завдання вивчення нового матеріалу, ставить проблемні запитання:**

Чи правильно говорять:

«Людина слабка тілом, та дужа духом» (Тамільське прислів'я).

«М'язи – як у велетня, а ноша – як у равлика» (Грузинське прислів'я)?

#### **IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок**

**1. Вправа «Мозковий штурм».** Учні відповідають на запитання: «Які чинники впливають на фізичний розвиток підлітка?». Кожен учень аргументує свою відповідь: «Чинник... впливає, тому що...». Учитель на основі відповідей учнів креслить схему «Чинники, які впливають на фізичний розвиток підлітка». Разом з учнями обговорює важливість кожного чинника для фізичного розвитку підлітка.

**2. Вправа «Визначення індивідуальних показників фізичного розвитку».** Учні порівнюють свої індивідуальні показники (зріст, маса тіла) з показниками у таблиці на с. 45 підручника, розраховують ІМТ, скориставшись додатком 1 підручника. Обговорюють проблеми, які пов'язані з відхиленнями показників фізичного розвитку від норми, та роблять висновок щодо індивідуального фізичного розвитку.

*Динамічна пауза.* Учні виконують вправи для постави (див. додаток).

**3. Обговорення.** Учні обговорюють результати виконаного вдома тесту «Яка в тебе фізична форма?», значення загальних, силових фізичних вправ, щоденної зарядки, достатньої рухової активності для формування гарної постави. Учитель дає рекомендації щодо добору комплексу вправ для формування та корекції гарної постави.

*Методична порада.* Учителю бажано узгодити свої рекомендації з учителем фізичної культури. Бажано, щоб учитель ФЗ на своєму уроці повторив би ці рекомендації, а учні ще раз виконали б цей комплекс вправ.

**4. Робота в парах.** Учні обговорюють і виконують завдання 4, 6 у зошиті на с. 26–27.

Після виконання завдань учні доходять висновку, що для фізичного розвитку підлітків важливо дотримуватися правил раціонального харчування.

#### **V. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**Робота в групах.** Учитель об'єднує учнів у групи за чинниками, що сприяють фізичному розвитку (1 група «Рух», 2 група «Звичка», 3 група «Довкілля», 4 група «Харчування»), та пропонує виконати завдання:

**Завдання 1. «3 народних джерел».** Учні виконують завдання 7 у зошиті на с. 27.

Після обговорення та виконання завдання групи по черзі презентують результати роботи, пояснюють зміст приказок і прислів'їв.

**Завдання 2. «Корисна звичка».** Учні виконують завдання з інструктивних карток:

1 група «Рух» демонструє п'ять фізичних вправ, які сприяють підтриманню гарної фізичної форми;

2 група «Звичка» називає п'ять корисних звичок, які впливають на фізичний розвиток, і характеризують їх;

3 група «Довкілля» називає п'ять ознак довкілля, які сприяють нормальному фізичному розвитку, і характеризують їх;

4 група «Харчування» називає п'ять переваг збалансованого харчування для фізичного розвитку та характеризують їх.

**Методична порада.** Учителю бажано додати до завдань в інструктивних картках фото, які зменшать час на виконання завдання і допоможуть учням дати змістовнішу відповідь.

Після обговорення групи по черзі презентують результати роботи.

**Завдання 2. «Портрет групи».** Учні наклеюють паперові фігурки, які вони заздалегідь підготували вдома, на великий аркуш паперу.

Після виконання групи демонструють «Портрет групи». Учитель може об'єднати портрети і створити «Портрет класу».

**Методична порада.** Учитель може скористатися трафаретом з додатка 2. Одержавши трафарет, учень вирізає фігурку. Фігурка повинна бути приблизно вдесятеро менша за зріст учня. Якщо вчитель вважає, що для учнів складно зробити фігурки, можна запропонувати їм обвести долоні (праву, ліву) і вирізати. На них можна написати три найважливіші риси й розмалювати в улюблений колір.

## VI. Домашнє завдання

**1. Загальне завдання.** Опрацювати § 10. Виконати завдання 1–3 на с. 26, 5, 8 на с. 27 в зошиті.

**2. Індивідуальне завдання.** Підготувати повідомлення «Шкіра – дзеркало здоров'я» або знайти цікаві факти про хвороби, які виникають при ураженні шкіри.

**3. Групове завдання.** Учитель об'єднує 3–4-х учнів у групу «Вітаміни краси» і доручає їм зібрати інформацію про продукти харчування, які впливають на стан шкіри найбільше. Можна запропонувати учням «зібрати кошик» таких продуктів.

**Методична порада.** Учитель може об'єднати у таку групу слабших за рівнем успішності учнів, запропонувавши їм підготувати розповідь про вітаміни краси з використанням уже зібраної інформації.

## VII. Підсумок уроку. Рефлексія

**1. Вправа «Мікрофон».** Учні обмінюються враженнями про роботу на уроці. Відповідають на проблемне запитання: Чи правильно говорять?

«Людина слабка тілом, та дужа духом» (Тамільське прислів'я)

«М'язи – як у велетня, а ноша – як у равлика» (Грузинське прислів'я)

Учні продовжують: Так/Ні, тому що...

**2. Вправа «Комплімент».** Сусіди по парті говорять одне одному компліменти.

**3. Учитель оцінює навчальні досягнення та якість роботи учнів.** Робить зауваження щодо організації їхньої роботи.

Додаток 1

### Комплекси вправ для постави

#### Комплекс № 1

I. В.п. Сидячи за партою, руки до плечей: 1 – ліву руку вгору; 2 – праву руку вгору; 3 – ліву до плеча; 4 – праву до плеча. Повторити 4 рази в середньому темпі. Піднімаючи руку вгору, подивитися на неї. Дихати вільно.

II. В.п. Сидячи за партою, руки підняти вгору, подивитися на них і сильно потягнутися, не відриваючись від сидіння стільця. Руки опустити й повторити вправу ще раз.

III. В.п. Сидячи, а потім стоячи за партою, з'єднати руки так, як показано на малюнку 1 або 2. Через 5–10 с поміняти положення рук. Руки опустити, потрусити ними.



### Комплекс № 2

Руки за голову ставимо сміло,

Повертаємося вправо, вліво.

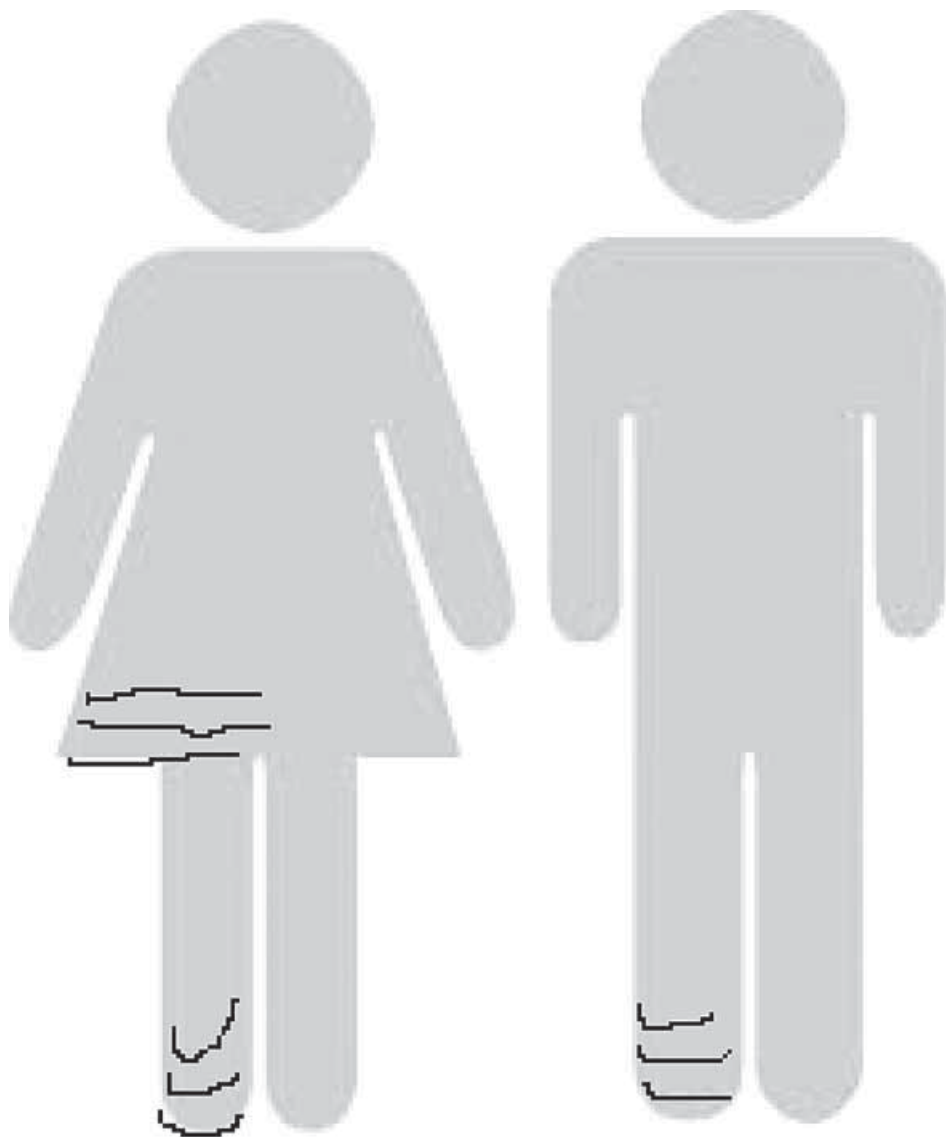
Двічі наліво, двічі направо.

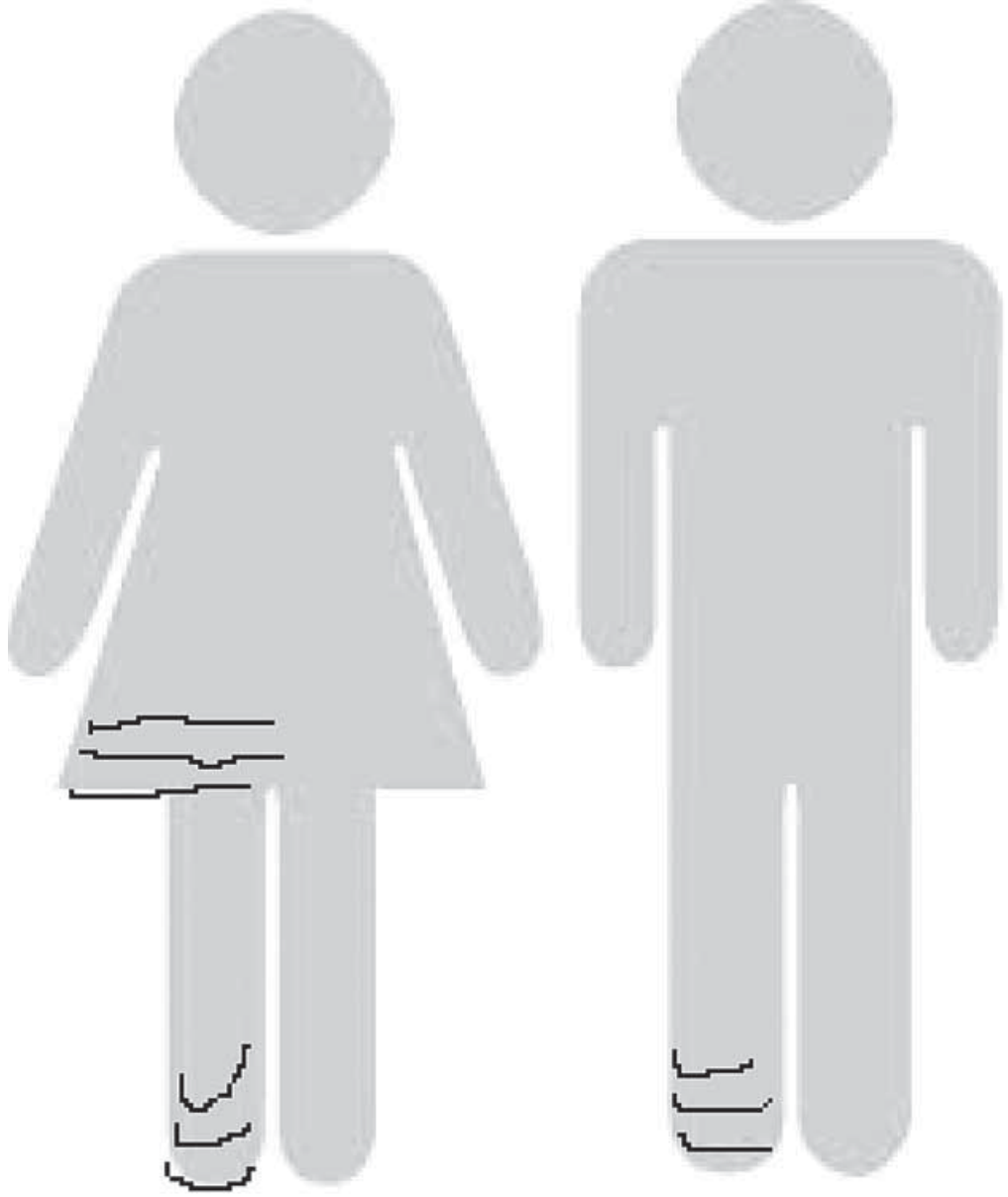
Зробимо чітко, діти, цю вправу.

Двічі наліво, двічі направо –

Будемо мати гарну поставу.

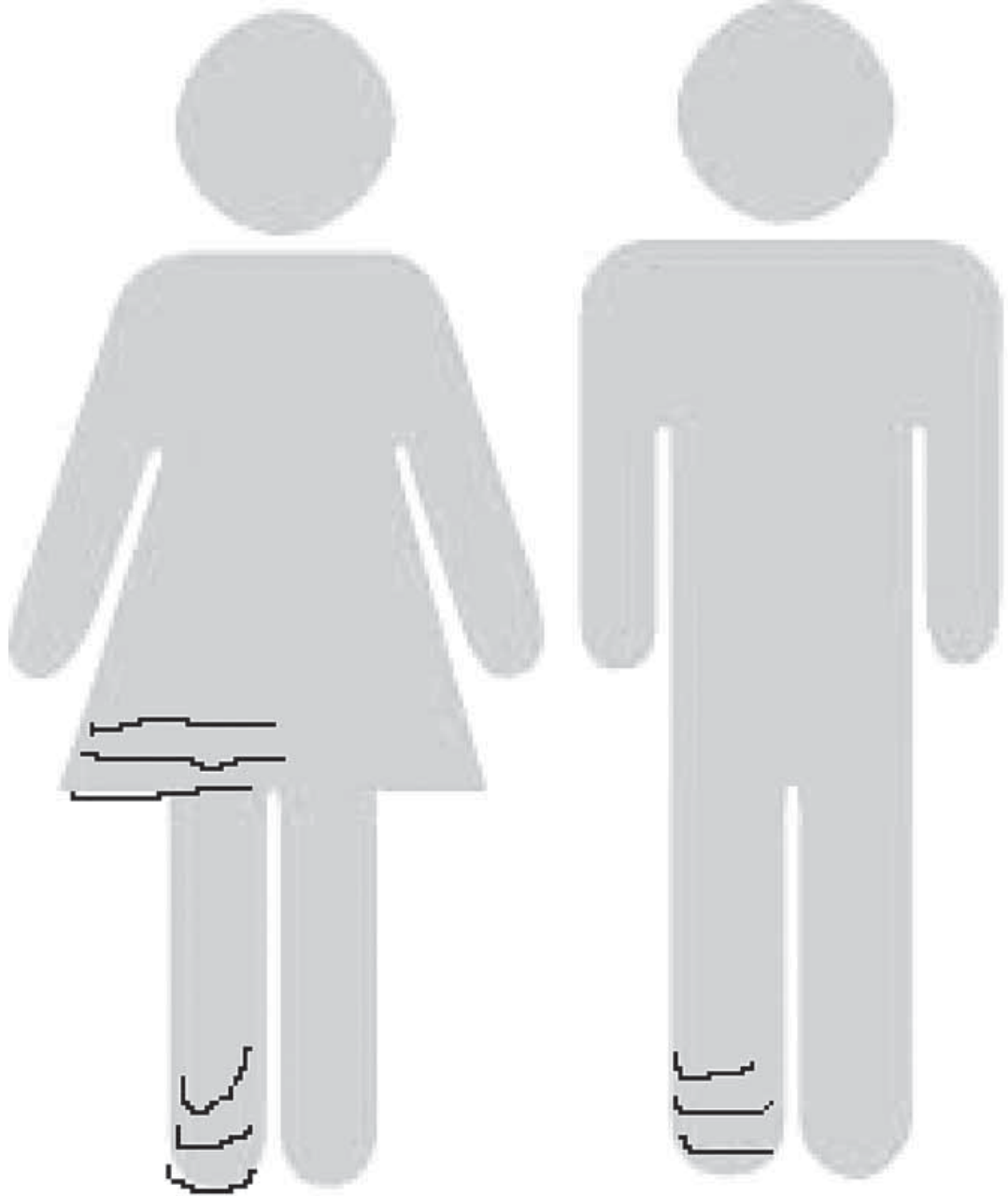
*Додаток 2*





*ношати*

A writing area consisting of a dashed-line border enclosing six horizontal lines for text entry.



*Додатковий матеріал до уроку*



---

---

---

---





## Урок 12

### Тема: ЗДОРОВ'Я ШКІРИ

**Мета:** ознайомити учнів з особливостями будови шкіри та її функціями; основними чинниками, які впливають на здоров'я шкіри, зокрема в підлітковому віці. Формувати вміння захищати шкіру від несприятливих погодних умов; виявляти наслідки впливу шкідливих звичок на стан шкіри. Продовжити формувати вміння і навички, що сприяють гармонійному розвитку. Виховувати толерантне ставлення до індивідуальних особливостей, які пов'язані зі станом шкіри.

**Обладнання:** підручник, зошит; таблиця «Будова шкіри», схема «Утворення вугрів», фото та малюнки підлітків у різних життєвих ситуаціях, інформаційні картки до рольової гри «Шкіра – дзеркало здоров'я», музичний супровід для динамічної паузи.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація навчальної діяльності учнів

Створення доброзичливої атмосфери, перевірка готовності учнів до роботи на уроці, налаштування на активну роботу.

#### II. Перевірка домашнього завдання

1. Учитель перевіряє виконання завдань у зошиті.
2. Учні виконують тестові завдання.

**III. Актуалізація опорних знань, умінь, навичок, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язберезувальної діяльності учнів**

**1. Бесіда.** Учні розглядають фотоколаж і пояснюють, які думки, почуття, асоціації у них виникають. Відповідають на запитання:

- Що, на вашу думку, головне в зовнішності людини?
- Чи впливає стан шкіри на настрої?
- Чи залежить самооцінка підлітка від стану шкіри?

**Методична порада.** Учитель добирає фото підлітків з різним станом шкіри (рум'яна, бліда, засмагла, з ластовинням тощо), з різними косметичними проблемами (з комедонами, вуграми, герпесом тощо).

**2. Вправа «Асоціативний куц».** Учні висловлюють думки, які викликає у них поняття «шкіра». Пояснюють, як це пов'язано зі здоров'ям шкіри (позитивно, негативно, невідомо). Думки учнів, слова-асоціації учитель оформлює в схему «Шкіра». Особливості шкіри записує кольором: позитивні – білим (наприклад: рум'яна шкіра, засмагла, захист організму, мило, косметика тощо), негативні – червоним (наприклад: бруд, бактерії, запалення, вугри, неприємний запах тощо), невідомо – зеленим із «?» (наприклад: косметика, солодощі, екологічні умови тощо). Наприкінці вправи учні визначають кілька проблемних запитань, на які вони хотіли б одержати відповідь під час вивчення теми.

**3. Вправа «Пригадай».** Учні пригадують відомості про шкіру з матеріалів підручників попередніх класів. Учитель проводить бесіду за запитаннями.

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

- Яке значення шкіри для організму?
- Яка будова шкіри?

**Методична порада.** Під час виконання вправи вчитель записує на дошці основні терміни схеми «Будова шкіри та її функції». Під час вивчення нового матеріалу учні будуть уточнювати і доповнювати схему.

**4. Учитель підбиває підсумок бесіди й повідомляє тему уроку, разом з учнями формулює мету та завдання вивчення нового матеріалу, ставить проблемні запитання за підсумками вправи «Асоціативний кущ» та основне:**

- Чи правильно говорять, що «шкіра – дзеркало здоров'я»?

#### IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок

**1. Вступне слово вчителя.** Евристична бесіда про будову та основні функції шкіри, робота з таблицею «Будова шкіри». Учитель детально пояснює причини утворення вугрів, неприємного запаху тіла.

**Методична порада.** Протягом уроку вчителю бажано повертатися до розв'язання питань, які було поставлено під час роботи зі схемою «Шкіра», дописувати іншим кольором доповнення до схеми «Будова шкіри та її функції», щоб учні краще бачили результат роботи на уроці та змістовніше зробили рефлексію наприкінці уроку, відповіли на проблемні запитання.

Учні виступають із повідомленнями «Шкіра – дзеркало здоров'я», які вони підготували вдома, і наводять цікаві факти, знайдені за темою уроку (додаток 1).

Під час бесіди учні опрацьовують матеріал у підручнику на с. 47–48 «Будова та функції шкіри» і виконують завдання 1, 2 у зошиті на с. 29.

**2. Вправа «Мозковий штурм».** Учні відповідають на запитання:

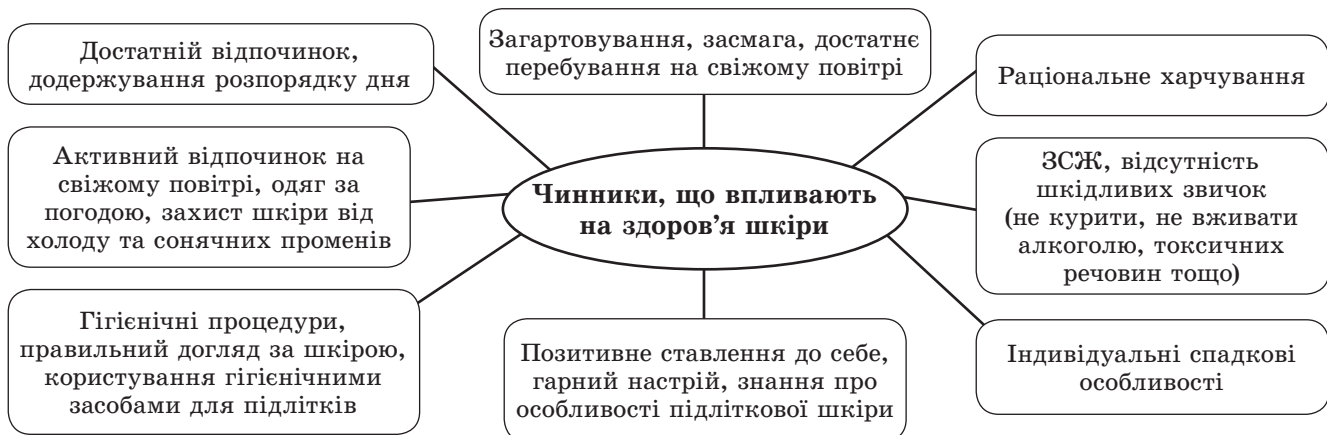
- Чи залежить стан шкіри від правил ЗСЖ? (Пригадати інформацію і правильно відповісти учням допоможуть матеріали форзаца 1 підручника та на с. 7 підручника).

- Які чинники впливають на здоров'я шкіри?

Учні називають чинники, які вчитель оформлює у схему «Чинники, що впливають на здоров'я шкіри». Після цього вчитель запитує учнів: «Який із чинників найважливіший для здоров'я шкіри у підлітковому віці?»

Схема

#### Чинники, що впливають на здоров'я шкіри



Підсумок учителя:

– Кожен з вас назвав чинник, який впливає на здоров'я шкіри. Але найважливіший для шкіри підлітка ми дізнаємося після проведення гри «Шкіра – дзеркало здоров'я».

### 3. Рольова гра «Шкіра – дзеркало здоров'я».

Учитель об'єднує учнів у групи за малюнками/бейджиками, на яких зображено/написано професії:

- 1 група – психологи;
- 2 група – косметологи;
- 3 група – лікарі-терапевти;
- 4 група – лікарі-дієтологи;
- 5 група – спортсмени.

Учитель пояснює завдання: прочитати матеріал у підручнику на с. 48–49 підручника й довести, що свіжий і здоровий вигляд шкіри насамперед залежить від здорового способу життя. Кожна група одержує додаткові картки з необхідним текстовим, табличним, ілюстративним матеріалом. Наприклад: 1 група одержує пам'ятку з порадами про гарний сон; 2 група – фото людей з доглянутою шкірою та тих, хто вживає алкоголь або курить; 3 група – поради щодо загартовування; 4 група – про правила раціонального харчування, таблицю «Вітаміни краси», фото продуктів (додаток 2); 5 група – про активний відпочинок.

Групи готують розповідь:

1 група – про вплив сну та настрою на стан шкіри. Наводить приклади, дає поради одноліткам, як покращити настрої у разі хвилювань через проблеми зі станом шкіри;

2 група – про вплив гігієнічних процедур на стан шкіри, зазначає важливість набуття й розвитку навичок особистої гігієни у підлітковому віці для формування адекватної самооцінки, пояснює шкідливий вплив куріння та вживання алкоголю на стан шкіри;

3 група – про вплив загартовування, сонячних і повітряних ванн на стан шкіри, нагадує правила загартовування та перебування на сонці;

4 група – про вплив харчування на стан шкіри, нагадує правила раціонального харчування (помірність, збалансованість, різноманітність), підкреслює, що важливо дотримуватися цих правил, а також питного режиму.

5 група – про вплив активного відпочинку (прогулянок на свіжому повітрі, рухової активності тощо) на стан шкіри. Розповідає про улюблені рухливі ігри, звертає увагу на правила добору одягу відповідно до погоди й захисту шкіри від несприятливих погодних умов.

На виконання завдання відводиться 5 хвилин. Після обговорення кожна група презентує результати своєї роботи. Кожна група наприкінці своєї доповіді підкреслює значення наведеного чинника для стану шкіри підлітків.

**Методична порада.** Для жвавого обговорення, активізації інтересу до інформації та досвіду учнів учитель ставить спеціалістам запитання, наприклад:

– Якщо часто митися, шкіра стає сухою та лузиться. Може, не слід митися щодня?

– Ви зазначили, що при загартовуванні чутливість шкіри знижується, виходить, що людина стає товстошкірою. Може, не варто загартовуватися, щоб не втрачати чутливості шкіри?

– Засмагати тепер модно. Чи слід більше часу проводити на пляжі?

– Кажуть, що ледарі багато сплять. Чи означає це, що у них найкраща шкіра?

**Підсумок учителя:**

– Як ви щойно почули, кожен чинник впливає на стан шкіри підлітка. Щоб мати привабливий вигляд, здорову шкіру, потрібно щодня додержуватися здорового способу життя, набувати корисних навичок і звичок догляду за шкірою.

**Динамічна пауза.** Учні групи «спортсмени» організують клас і проводять вправу «Збір яблук» для саморегуляції, зняття надмірної м'язової напруги. Учні встають зі стільців і злегка «струшуються», щоб розім'ятися. Потім вони уявляють, що потрібно зняти яблука з дуже високої яблуні: потягуються, витягують руки вгору, піднімаються навшпиньки й повільно опускаються на п'яти. Сигналом для початку та закінчення вправи може бути музика.

**V. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**1. Робота в парах.** Учні виконують завдання 3 на с. 29, 6 на с. 30 у зошиті, взаємоперевіряють їх та обговорюють помилки.

**2. Фронтальна перевірка.** Учитель читає твердження. Якщо воно правильне, учні піднімають руку. Якщо учні вагаються або більшість дала неправильну відповідь, учитель просить учня, який дав правильну відповідь, пояснити свою точку зору. Наприкінці вправи учні відповідно до кількості правильних відповідей оцінюють рівень своїх знань.

**Приклади тверджень:**

1. Шкіра дітей менш уразлива, ніж шкіра дорослих.
2. Епідерміс — верхній шар шкіри, виконує захисну функцію.
3. Клітини чистої шкіри виділяють речовини, які знищують шкідливі мікроорганізми.
4. Дерма — верхній шар шкіри.
5. Бруд перешкоджає розмноженню на шкірі мікроорганізмів.
6. Підшкірний жир виконує захисну функцію.
7. Лікування косметичних проблем шкіри спеціальними засобами дає результат, якщо правильно харчуватися.
8. Загартовування сприяє поліпшенню стану шкіри.
9. Щоб позбутися запаху поту, достатньо користуватися дезодорантом.
10. Злуцнені клітини верхнього шару шкіри, бруд можуть спричинити запалення шкіри.
11. Підліткові з вуграми не можна тривалий час перебувати на сонці, тому що можуть виникнути пігментні плями.
12. Куріння не впливає на колір шкіри.

Твердження	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Відповіді												
Оцінка												

## VI. Домашнє завдання

**1. Загальне завдання.** Опрацюйте § 11. Виконайте завдання 4, 5, 7 на с. 30 у зошиті. Визначте свій тип шкіри за інструкцією «Як визначити тип шкіри» у підручнику на с. 51 і свій тип волосся за описом у таблиці «Типи волосся» на с. 52.

**2. Індивідуальне завдання.** Підготувати повідомлення на тему: «Типи шкіри», «Типи волосся».

**3. Групове завдання.** Учитель ділить клас на групи і пропонує принести косметичні засоби або упаковки засобів догляду за шкірою і волоссям.

## VII. Підсумок уроку. Рефлексія

**1. Вправа «Мікрофон».** Учні відповідають на проблемні запитання, які було поставлено на початку уроку:

– Я дізнався про чинники, які впливають на стан шкіри, і тепер буду...

– Я вважаю, що «шкіра – дзеркало здоров'я». Тому що...

**2. Учитель оцінює навчальні досягнення** учнів на уроці, визначає команду переможця.

### Додаток 1

**Приклад повідомлення на тему «Взаємозв'язок стану шкіри та здоров'я».**

Шкіра — відображення стану організму. Якщо всі системи організму функціонують злагоджено, шкіра має здоровий вигляд. Але якщо на шкірі з'явилося висипання, почервоніння тощо, це свідчить про порушення певних процесів в організмі, і слід звернутися до лікаря. Наприклад, якщо шкіра обличчя:

– бліда — це ознака поганого самопочуття;

– в'яла, бліда із синюшним відтінком — це ознака захворювань черевної порожнини;

– періодично змінює колір від червоного до білого — це ознака надмірного хвилювання, неврозу;

– має жовтий відтінок — це ознака захворювань печінки або жовчного міхура;

– має зеленувато-білий відтінок — це ознака отруєння;

– бліда, колір губ, носа, вух синюшний — це ознака спазму легень;

– має червоний колір — це ознака підвищеного артеріального тиску.

**Приклад повідомлення на тему «Цікаві факти про шкіру».**

Шкіра людини містить від 2 до 15 млн потових залоз, які виділяють щодня приблизно від 0,5 до 2 л поту. Приблизно 900 тис. сальних залоз, що містить шкіра, виділяють 2–3 г жиру щодня.

За добу з поверхні шкіри відлущується до 14 г клітин. Якщо не митися регулярно, відлущені клітини почнуть розкладатися на поверхні тіла, з'явиться сприятливе середовище для розмноження мікробів, а відтак – неприємний запах немитого тіла.

На 1 см<sup>2</sup> брудної шкіри міститься приблизно 40 000 мікробів.

Волосина людини в 500 разів товща, ніж стінки мильної бульбашки, у 5 разів товща, ніж капіляр, у 12 разів товща, ніж стінки альвеол, і в 20 разів товща, ніж павутиння.

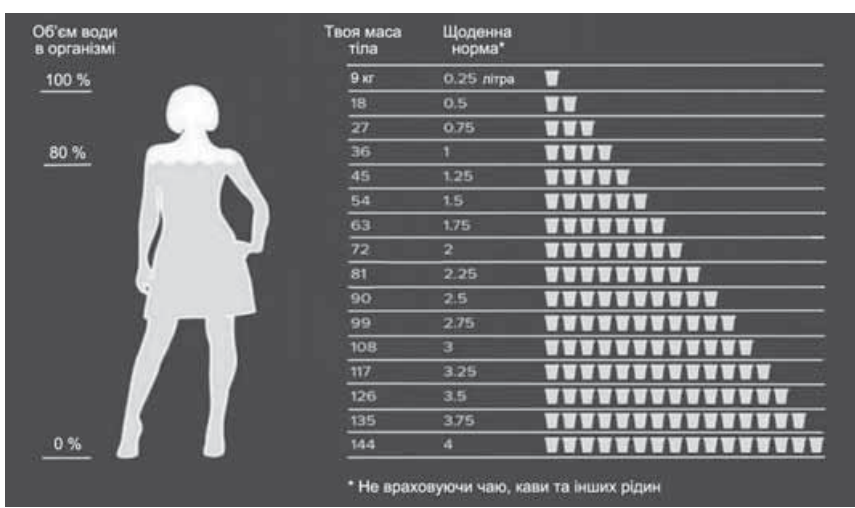
Нігті відображають загальний стан здоров'я людини. Якщо людина тривалий час хворіє, нігті можуть стати тоншими, горбистими.

Додаток 2

**Інформаційна картка «Вітаміни краси»**

Вітаміни краси	Вплив на стан шкіри	Містяться в продуктах
А	Поліпшує еластичність шкіри, стан волосся, зміцнює нігті	Яйця, морква, зелень, яблука, молоко...
С	Підвищує захисні функції шкіри	Шипшина, лимони, смородина...
Д	Виробляється клітинами шкіри. Шкіра стає гладенькою, має гарний колір	Риб'ячий жир...
Е	Уповільнює старіння шкіри	Горіхи, олія...
група В	Нормалізує роботу залоз, сприяє оновленню клітин, робить шкіру гладенькою і здоровою, запобігає запаленням	Хліб, зародки пшениці, горіхи, пивні дріжджі, соя, яйця, печінка...

**Інформаційна картка «Вода»**



**Інформаційна картка «Загартовування»**

Пригадайте корисні поради щодо загартовування, додайте свої.

**Загартовування сонцем**

- Правило 1. Не перегрівайся!
- Правило 2. Найкраще засмагати до 11 години ранку й після 17 години дня.
- Правило 3. У перші дні засмагай на сонці не більше ніж 10 хвилин.
- Правило 4. Захищай голову від сонячних променів.

**Загартовування повітрям**

- Правило 1. Провітрюй приміщення протягом дня, спи з відкритою кватиркою.

Коментар  
читача

Правило 2. Активно відпочивай на свіжому повітрі щодня.

Правило 3. Одягайся відповідно до погоди.

### Загартовування водою

Правило 1. Умивайся, мий руки холодною водою.

Правило 2. Обітри тулуб змоченими у воді руками, а потім енергійно розітри шкіру рушником до відчуття приємної теплоти. Поступово зменшуй температуру води від 30 °С до температури води водогону. Найкращий час для загартовування водою – ранок, після фізичної зарядки. Обтирайся регулярно. Через місяць переходи до обливання.

Правило 3. Для загартовування водою користуйся душем. Спочатку температура води не повинна бути нижчою ніж 36 °С, потім поступово знижуй температуру до 20–15 °С. Тривалість процедури – 1–3 хв.

Правило 4. Перед сном роби холодні або контрастні ванни для ніг. Спочатку вода повинна бути комфортною, прохолодною, потім доцільно поступово знижувати температуру води до 12 °С. Тривалість процедури – 1–2 хв. Ноги витирай, потім розтирай шкіру стоп до почервоніння й відчуття тепла.

Правило 5. Улітку купайся і плавай у штучних і природних водоймах.

### Інформаційна картка «Сон та здоров'я шкіри»

Здорова людина швидко засинає (упродовж 5–10 хв) і легко прокидається. Після сну з'являється відчуття бадьорості й свіжості, шкіра рум'яна. У разі недосипання, безсоння шкіра бліда, під очима з'являються синці.

Правила здорового сну:

1. Лягати не пізніше ніж о 22.00–22.30.
2. Спати не менше ніж 8–10 год.
3. Відпочивати у провітреному приміщенні.
4. Не переїдати ввечері, але не лягати спати голодним.
5. Перед сном думати про приємне.

ножки

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Додатковий матеріал до уроку*



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 evenly spaced lines extending across the width of the page.





## Урок 13

Тема: **ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ ТА ВОЛОССЯМ**

**Мета:** формувати в учнів поняття, що складають зміст теми. Формувати в учнів вміння користуватися косметичними засобами за віком. Продовжити розвивати навички додержуватися правил гігієни. Виховувати культуру користування косметичними засобами.

**Обладнання:** підручник, зошит; таблиця «Будова шкіри», схема «Утворення вугрів», картки для гри «Торбинка», картка для вправи «Смайлик», фото захворювань шкіри, інструктивні картки для роботи в групі, каталоги, упаковки або косметичні засоби, музичний супровід для динамічної паузи.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація навчальної діяльності учнів

**1. Вправа «Смайлик».** Учитель пропонує всім оцінити самопочуття за шкалою від 1 (дуже погано) до 4 (дуже добре).



**2. Перевірка готовності** учнів до роботи на уроці. Учитель з'ясує, як учні виконали індивідуальне та групове домашнє завдання, перевіряє наявність приладдя, налаштовує клас на активну роботу.

#### II. Перевірка домашнього завдання

**1. Учитель перевіряє виконання завдань у зошиті.**

**2. Гра «Торбинка».** Учні по черзі дістають з торбинки картки з назвами елементів будови шкіри, формулюють їх визначення. Показують ці елементи на таблиці «Будова шкіри», пояснюють їхні функції тощо. Усі можуть доповнювати відповіді однокласників.

Картки зі словами: здоровий спосіб життя, профілактика – це ..., гігієна – це ..., шкіра, нігті, волосся, дерма, епідерміс, підшкірний жир, сальна залоза, потова залоза тощо.

#### 3. Фронтальне опитування.

Учні відповідають на запитання за алгоритмом «ТАК... ТОМУ ЩО...». На кожне запитання відповідають 2–3 учні.

– Чи потрібно для поліпшення стану шкіри:

– загартовуватися? (Приклад відповіді: ТАК, потрібно, ТОМУ ЩО шкіра стає менш уразливою до подразників);

– засмагати? (Приклад відповіді: ТАК, потрібно, ТОМУ ЩО поліпшується колір шкіри);

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

– достатньо спати? (Приклад відповіді: ТАК, потрібно висипатися, ТОМУ ЩО внаслідок перевтоми шкіра стає сірою і жирною);

– гуляти? (Приклад відповіді: ТАК, потрібно дихати свіжим повітрям, ТОМУ ЩО шкіра стає свіжою і рум'яною);

– додержуватися правил особистої гігієни? (Приклад відповіді: ТАК, потрібно це робити щодня, ТОМУ ЩО це сприяє нормальній діяльності шкіри);

– додержуватися правил здорового харчування? (Приклад відповіді: ТАК, потрібно, ТОМУ ЩО шкіра – дзеркало внутрішніх процесів, якщо додержуватиметеся правил, матимете м'яку, еластичну, гладеньку шкіру).

**Методична порада.** Під час фронтального опитування вчителю важко зафіксувати всі відповіді та доповнення. Тому можна використовувати мітки — кольорові клаптики паперу – та оцінювати досягнення учнів протягом уроку таким чином:

червона мітка – повна, змістовна відповідь, високий рівень;

зелена – неповна відповідь, достатній рівень;

синя – слабка, зі значними доповненнями, середній рівень;

жовта – слабка, повідомлено окремі факти, початковий рівень;

біла – доповнення до відповідей інших учнів.

Учні одержують мітки не тільки під час фронтального чи індивідуального опитування, а й на інших етапах уроку. Тому одержані учнями на початку уроку мітки, наприклад жовтого кольору, учитель може замінити на мітки синього, зеленого чи червоного кольорів. Це залежить від правильності відповідей, їх повноти, аргументованості, логічності викладення думки. Загальна кількість міток відображає активність учнів на уроці, кількість міток певних кольорів – рівень навчальних досягнень учнів. Залежно від того, якого кольору переважають мітки, учитель оцінює навчальні досягнення кожного учня: балами за дванадцятибальною системою або вербально (розгорнута вмотивована відповідь учня відповідно до визначених рівнів).

### **III. Актуалізація опорних знань, умінь, навичок, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язберезувальної діяльності учнів**

#### **1. Бесіда за запитаннями:**

– Назвіть косметичні проблеми, які трапляються у підлітків (учні виконують завдання 1 на с. 31 зошита).

– Які фахівці можуть допомогти розв'язати косметичні проблеми шкіри обличчя?

– Коли слід починати користуватися косметичними засобами? (Приклад відповіді: з перших днів для догляду за шкірою немовлят використовують олії, дитячий крем).

– Чи можуть підлітки користуватися косметичними засобами для дорослих?

**2. Учитель підбиває підсумок бесіди й повідомляє тему уроку, разом з учнями формулює мету та завдання вивчення нового матеріалу, ставить проблемні запитання, ураховуючи досвід, знання учнів, які вони виявили під час бесіди. Наприклад:**

– Чи правильно говорять, що свіжий та здоровий вигляд шкіри обличчя підлітка залежить від здорового способу життя та правильного косметичного догляду?

– Підліткові проблеми шкіри слід просто пережити?

#### IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок

**1. Робота в групах.** Учитель об'єднує учнів у групи по 6 учнів. У кожну групу повинні увійти учні, які підготували повідомлення на тему «Типи шкіри», визначили тип власної шкіри обличчя та принесли набір різних косметичних засобів або упаковки засобів для догляду за шкірою та волоссям. Учитель ознайомлює з правилами роботи в групі та ролями, роздає інструктивні картки із завданнями, спостерігає за роботою, спілкуванням, корегує роботу груп.

**Завдання 1.** Час виконання – 5 хв.

Обговорити у групі косметичні проблеми підлітків та заповнити таблицю «Косметичні проблеми підлітків» за зразком. Презентувати результати обговорення.

Таблиця

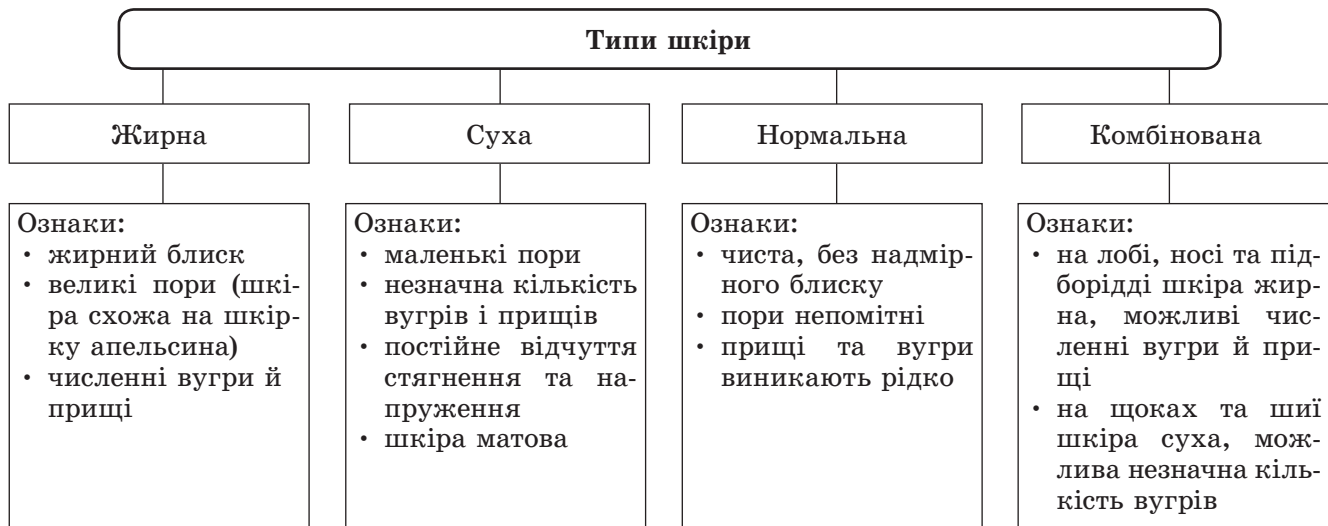
#### Косметичні проблеми підлітків

Косметичні проблеми	Причини виникнення	Необхідна допомога
Висипи, червоні плями на обличчі та тілі	Невідомі	Повідомити дорослих. Консультація лікаря-дерматолога
Заїда	Порушення роботи шлунково-кишкового тракту	Консультація лікаря, лікування прописаними лікарськими засобами, виконання рекомендацій лікаря
Герпес	Наслідок застуди, стресу	Консультація лікаря, лікування прописаними лікарськими засобами, виконання рекомендацій лікаря
Бородавки	Інфекційне захворювання	Консультація лікаря, лікування прописаними лікарськими засобами, виконання рекомендацій лікаря
Вугри	Неправильний догляд за шкірою. Вікові особливості. Незбалансоване харчування	Консультація косметолога, індивідуальна програма лікування, додержання правил ЗСЖ
Чорні цятки на шкірі (комедони)	Вікові особливості. Недостатній догляд за шкірою	Догляд за шкірою з використанням спеціальних засобів
Суха шкіра з вираженим лущенням	Вікові особливості. Недостатній догляд за шкірою. Неправильне харчування	Догляд за шкірою з використанням засобів відповідно до типу шкіри, вживати фрукти, овочі
Жирна шкіра з розширеними порами	Вікові особливості. Недостатній догляд за шкірою	Дібрати косметичні засоби для жирної шкіри, додержуватися правил особистої гігієни

**Методична порада.** На уроці вчитель використовує шаблон таблиці з додатка 2. За браком часу на уроці кожна група заповнює таблицю інформацією про 2–3 захворювання шкіри.

**Завдання 2.** На виконання завдання відводиться 5 хв.

Розробити схему «Типи шкіри», дібрати до кожного типу шкіри картку з відповідними ознаками/характеристиками, доповнити інформацією з підготовленого повідомлення. Презентувати результати обговорення.



**Методична порада.** На уроці вчитель використовує шаблон таблиці та карток з додатка 1. За браком часу на уроці кожна група презентує інформацію про один тип шкіри. Групи можуть доповнювати відповіді інших груп.

Після презентацій учитель проводить бесіду за запитаннями:

- Для чого потрібно знати свій тип шкіри?
- Чи важко визначити тип шкіри?
- Чи мають підлітки знати свій тип шкіри? Як визначити свій тип шкіри? (За потреби вчитель демонструє, як визначити тип шкіри).
- Чи може змінитися тип шкіри впродовж життя?
- Чому в шкірі підлітків збільшується утворення сальних речовин?
- Чому на шкірі підлітків з'являються вугри?
- Чому лікарі пов'язують збільшення вугрової висипки з ефектом «брудних рук»?

**Завдання 3.** Час виконання – 5 хв.

Опрацювати матеріал підручника «Догляд за шкірою» на с. 52. Ознайомитися з інструкціями користування різними косметичними засобами, звернувши увагу на склад засобів. Дібрати із запропонованих косметичні засоби для догляду за шкірою, якими можуть користуватися підлітки. Розробити правила користування дібраними засобами для очищення, тонізування, зволоження, живлення, захисту шкіри. Показати, як користуватися ними.

**Методична порада.** За браком часу на уроці кожна група характеризує один з етапів догляду за шкірою на вибір (очищення, тонізування, зволоження, живлення, захист). Показує відповідні засоби догляду. Групи можуть доповнювати неповні відповіді інших груп.

Якщо є час, учні обговорюють запитання:

- Яких правил додержується, купуючи гігієнічні та косметичні засоби?

Приклади правил:

- Обираючи засоби догляду за шкірою, радься з дорослими, торговельними консультантами, критично оцінюй рекламні пропозиції.

- Не купуй дешевої косметики невідомих фірм, надавай перевагу якісним засобам відомих фірм. Крім хімічних речовин, до складу засобу мають входити корисні добавки: рослинні концентрати й вітаміни.

- Користуйся косметичними засобами, спеціально призначеними для шкіри підлітка.

- Для перевірки реакції шкіри на засіб нанеси трохи на шкіру зап'ястка. У великих торговельних центрах людина завжди може протестувати продукцію перед тим, як купити. Якщо немає подразнення, засобом можна користуватися.

- Негайно припини користуватися засобом, який спричиняє алергію, і звернися до лікаря.

- Чи достатньо користуватися косметичними засобами, щоб не було проблем зі шкірою обличчя? Чи потрібно додержуватися ще якихось заходів?

- Як впливають на стан шкіри маски, масаж, декоративна косметика?

**Динамічна пауза.** Після виконання кожного завдання учні виконують динамічні вправи для того, щоб зосередитися на новому виді діяльності. Наприклад, після виконання завдання 1 учитель пропонує гру «Правильне харчування». Учитель читає твердження. Якщо твердження правильне, учні виконують обрані за бажанням рухи (підстрибують на місці, тупотять ногами, плескають у долоні тощо). Якщо неправильне – стоять спокійно.

Приклади тверджень:

У разі появи на шкірі обличчя вугрів, прищів, висипів потрібно:

- звернути особливу увагу на режим та якість харчування (Так)

- їсти регулярно невеликими порціями (Так)

- уживати гострі приправи (Ні)

- обмежити споживання солі (Так)

- не пити дуже міцного чаю і кави, солодких газованих та слабоалкогольних напоїв (Так)

- пити солодкі газовані напої (Ні)

- обмежити споживання продуктів, що містять багато жирів (Так)

- не зловживати солодощами (особливо шоколадом, какао, халвою, тістечками) (Так)

- не вживати молочних продуктів (Ні)

- їсти якомога більше фруктів, салатів зі свіжих овочів (Так)

**2. Евристична бесіда.** Учитель розповідає про типи волосся, особливості догляду за різними типами волосся, правила добору засобів для догляду за волоссям. Розказує про причини виникнення лупи. Запитує:

- Які бувають типи волосся? (Відповідають учні, які підготували повідомлення).

- Чи вдалося вам визначити свій тип волосся?

- Чи збігаються типи шкіри і волосся?

- Чому потрібно мати індивідуальні гребінець, рушник?

- Яких правил миття голови слід додержуватися?

- Яких правил слід додержуватися під час вибору засобів догляду за волоссям у підлітковому віці?

Під час бесіди учні виступають із повідомленнями на тему «Типи волосся».

**V. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**Робота в парах.** Учні виконують завдання 2, 6 у зошиті на с. 31–32 для самоконтролю засвоєних знань та умінь, обговорюють і оцінюють одне одного.

**VI. Домашнє завдання**

**1. Загальне завдання.** Опрацювати § 12. Виконати завдання на с. 53 підручника, виконати завдання 3, 4, 5 на с. 31–32 у зошиті.

**2. Індивідуальне завдання.**

Розробити та оформити результати проекту на с. 53 підручника.

**VII. Підсумок уроку. Рефлексія**

**1. Вправа «Мікрофон».** Учні обмінюються враженнями про роботу на уроці та відповідають на проблемне запитання:

– Гарний та здоровий вигляд шкіри у підлітковому віці залежить від... (учні продовжують: здорового способу життя, правильного косметичного догляду...).

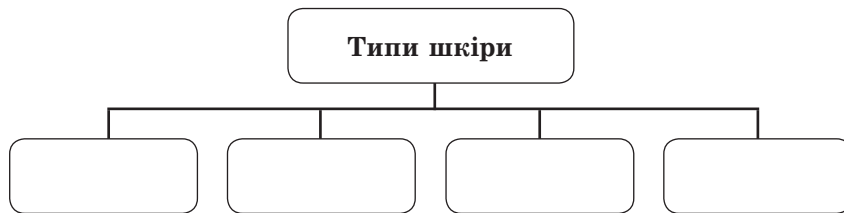
– Як ви розумієте прислів'я «З обличчя води не пити»?

**2. Вправа «Комплімент».** Учні повертаються одне до одного й говорять комплімент щодо зовнішності кожного. Потім кожен кладе свою праву руку на своє ліве плече, гладить і каже: «Молодець!».

**3. Самооцінка** учнів за кількістю набраних кольорових міток.

**4. Учитель оцінює** навчальні досягнення і якість роботи учнів. **Робить зауваження** щодо організації їхньої роботи.

Додаток 1



- 1
- жирний блиск
  - великі пори (шкіра схожа на пористу шкірку апельсина)
  - численні вугри й прищі

- 2
- чиста, без надмірного блиску
  - пори майже непомітні
  - прищі та вугри виникають рідко

- 3
- маленькі пори
  - незначне утворення вугрів і прищів
  - постійне відчуття стягнення та напруги
  - шкіра матова

- 4
- на лобі, носі та підборідді шкіра жирна, можливі численні висипи
  - на щоках та шиї шкіра суха, можливе незначне утворення вугрів і прищів

## Косметичні проблеми підліткового віку

Косметичні проблеми	Причини виникнення	Необхідна допомога
Висипи, червоні плями на обличчі та тілі	Невідомі	Повідомити дорослих. Консультація лікаря-дерматолога, лікування прописаними лікарськими засобами, виконання рекомендацій лікаря
Заїда		
Герпес		
Бородавки		
Вугри	Неправильний догляд за шкірою. Вікові особливості. Нераціональне харчування	
Чорні цятки на шкірі (комедони)		
Суха шкіра з вираженим лущенням		
Жирна шкіра з розширеними порами		



A series of horizontal lines for writing, consisting of 21 parallel lines spaced evenly down the page.





## Урок 14

**Тема: СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ НАБУТИХ ЗНАТЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК**

**Мета:** перевірити рівень оволодіння (засвоєння і застосування) учнями навчального матеріалу з розділу «Фізична складова здоров'я».

**Тип уроку:** перевірка й оцінювання результатів навчання учнів.

### ХІД УРОКУ

**I. Організація класу**

**II. Перевірка домашнього завдання**

**III. Мотивація діяльності учнів**

**IV. Систематизація, узагальнення та корекція набутих знань, умінь і навичок**

**V. Застосування засвоєних знань, умінь і навичок у ситуаціях, передбачених програмою, та життєвих ситуаціях**

**VI. Тематичне оцінювання навчальних досягнень учнів (за планом учителя)**

**VII. Підсумки уроку**

Коментар  
вчителя

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

нобати

Blank lined area for notes or comments.

*Додатковий матеріал до уроку*



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 parallel lines spaced evenly down the page.



## Урок 15

### Тема: ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

**Мета:** продовжити ознайомлювати учнів з особливостями психічного розвитку підлітків, зокрема інтелектуального та емоційного; формувати уявлення про потреби; формувати вміння аналізувати свої звички. Виховувати позитивне ставлення до суспільних цінностей. Мотивувати школярів розвивати навички критичного мислення, толерантної поведінки.

**Обладнання:** підручник, зошит; схема «Потреби людини», фотоілюстрації, які ілюструють суспільні цінності.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань, умінь і навичок.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація класу

**Учитель перевіряє готовність** учнів до роботи на уроці, **налаштовує** на активну працю. Учні виконують вправу «Як мене називають?».

Учні за бажанням продовжують речення:

- Батьки часто називають мене...
- Коли я задоволений(а) собою, я називаю себе...
- Коли мене хвалять, мене називають...
- Коли на мене сердяться, мене називають...
- Мені подобається, коли мене називають...
- Друзі називають мене...

#### Підсумкове слово вчителя:

– Уживаючи різні форми звертання, люди повідомляють про своє ставлення одне до одного. Любіть своє ім'я, намагайтеся діяти так, щоб ваші імена завжди вимовляли з повагою. Пам'ятайте, що кожна людина може бути не такою, якою уявляє себе.

#### II. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів

##### 1. Бесіда за запитаннями:

- Пригадайте складові здоров'я. Як вони пов'язані між собою? Учні обговорюють схему на с. 5 підручника.
- Які ознаки характеризують підлітковий період?
- Які психологічні зміни відбуваються останнім часом з вами?
- Які риси характеру ви цінуєте в однолітках найбільше?
- Як здоров'я пов'язано із задоволенням потреб? Учні обговорюють схему на с. 6 підручника.

**2. Учитель підбиває підсумок бесіди і повідомляє** тему уроку, разом з учнями **формулює мету, завдання** вивчення нового матеріалу, **ставить проблемні запитання** з урахуванням досвіду та знань учнів, які вони виявили під час бесіди.

Наприклад:

- Які риси характеру важливо розвивати підліткам?

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

### III. Засвоєння нового матеріалу

#### 1. Розповідь учителя з елементами бесіди:

Учитель розповідає про взаємозалежність фізичних і психологічних особливостей підліткового періоду. Під час бесіди використовує матеріал попередніх уроків. Наголошує на тому, що підліток має знайти заняття відповідно до своїх інтересів, захоплень. Особливо звертає увагу на те, як важливо для розвитку підлітка займатися фізичною культурою і спортом, перебувати на свіжому повітрі та міцно спати вночі. Учні наводять приклади своїх улюблених хобі.

Учитель розповідає про особливий вплив на формування психіки підлітка стосунків у родині, класі.

*Динамічна пауза.* Гра «Пуп'янок, що розпускається» (додаток 1).

#### 2. Вправа «Мозковий штурм». Учні відповідають на запитання:

– Які риси характеру слід розвивати підлітку, щоб досягти успіху в житті?

Учні називають риси, які вчитель записує до схеми «Риси характеру підлітка». Учні відповідають на запитання:

– Які риси характеру слід розвивати підлітку, щоб успішно навчатися?

– Чому слід розвивати силу волі?

– Поясніть, чому для підлітків важливе самопізнання.

– Доведіть, що характер може впливати на здоров'я і життя людини.

**3. Вправа «Цінності»** (можна виконати альтернативну вправу «Хто я?», «Який я?» або проаналізувати казку «Історія про чарівні дзеркала», додаток 2).

Учитель починає вправу з обговорення ключової фрази, що записана на дошці й у зошиті: «Кожна людина в житті додержується своїх цінностей». Під час обговорення учні виконують завдання 3 у зошиті на с. 36, заповнюють таблицю «Цінності» на дошці.

Таблиця

Цінності дорослих	Ставлення підлітка
Слава, успіх	Намагається виділитися гарним або поганим вчинком
Влада	Командує іншими
Гроші	Прагне мати багато грошей, дорогих речей
Дружба	Має багато друзів
Любов	Дорожить відносинами з близькими
Творчість	Любить фантазувати
Здоров'я	Додержується правил здорового способу життя
Мистецтво	Любить слухати музику, малювати тощо
Природа	Любить бути серед природи, подорожувати
Користь	Прагне приносити користь, радість оточуючим
Самовдосконалення	Прагне вдосконалювати риси характеру, розвивати творчі здібності

За результатами бесіди вчитель разом з учнями визначає, які цінності впливають на благополуччя людини найбільше. Учні виконують завдання 5 на с. 36 у зошиті.

#### **IV. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

##### **Робота в парах.**

1. Учні виконують завдання 2, 3, 4, 5 на с. 34–35; завдання 4 на с. 37 у зошиті.

2. Учні обговорюють завдання рубрики «Попрацюйте в парі» у підручнику на с. 59.

##### **V. Домашнє завдання**

1. Загальне завдання. Опрацювати §13, 14. Виконати не виконані завдання за темою урока в зошиті на с. 34–38.

2. Індивідуальне завдання. Виконати проект у підручнику на с. 59. На основі власного досвіду розробити пораду, як розвивати пам'ять або увагу. Підготувати повідомлення «Унікальні розумові здібності».

##### **VI. Підсумок уроку. Рефлексія**

1. Вправа «Мікрофон». Учні продовжують речення:

- Сьогодні на уроці ми вивчили...
- Підлітковий вік має такі особливості...
- Цінності – це...
- Надалі я хочу...
- Ці знання мені потрібні...

Відповідають на проблемне запитання:

- Які риси характеру важливо розвивати підліткам?

**Підсумкове слово вчителя.** Учитель:

Одного разу учні запитали в Учителя:

- Як можна розпізнати духовну людину?

Учитель відповів:

– Це не те, що він говорить, і не те, яким він здається, а це та атмосфера, яка створюється в його присутності. Ось що є свідченням духовності. Бо ніхто не в змозі створити атмосферу, що не належить його духу.

2. Вправа «Асоціації» (додаток 3).

3. Учитель вербально оцінює навчальні досягнення учнів на уроці.

##### *Додаток 1*

**Рухлива гра «Пуп'янок, що розпускається».** Проводиться для корекції емоційного стану. Розвиває навички співробітництва, синхронності рухів.

Учитель об'єднує по 5–7 учнів у групи. З початком звучання музики кожна група присідає й береться за руки. Потім намагається разом одночасно встати, не розмикаючи рук. Щоб легше було виконати завдання, учні можуть попередньо обговорити, хто де стоятиме.

Після того як одна з груп встала, починається друга частина гри. Кожна група має перетворитися на «пуп'янок, який розпускається». Школярі нахиляються назад, міцно тримаючи один одного за руки. Важливо, щоб група добре утримувала рівновагу.

Учитель може визначити кращу групу. Якщо є час, можна спробувати «створити пуп'янок» за участі більшої кількості учнів.

##### *Додаток 2*

#### **Історія про чарівні дзеркала (казка)**

Дівчинка залишилася вдома наодинці. Їй стало нудно. Вона відчинила дверцята шафи й побачила три дзеркальця. Одне – у круглій коробочці, друге – в овальній, а третє – у квадратній. Дівчинка

взяла дзеркальце із круглої коробочки, глянула в нього й побачила гарне личко зі зворушливо замисленими очима.

– Яка я гарна! – подумала дівчинка. Вона поклала дзеркало в коробочку і взяла друге.

– Що це? Якесь похмуре, розпливчате зображення.

Обличчя ледь проглядалося. Дівчинка марно намагалася зрозуміти, який вигляд вона має в цьому дзеркалі.

– Подивлюся ще в одне дзеркальце, – вирішила дівчинка. Звідти на неї дивилося обличчя з хитрими очима, примхливе й уперте, начебто її, але водночас якесь незнайоме.

Узявши в руки круглу коробочку, дівчинка прочитала: «Такою ти себе уявляєш». В овальній коробочці було написано: «Такою тебе бачать інші». На дні квадратної коробочки був напис: «Така ти насправді».

Ми часто запитуємо інших будь про що, але тільки не про себе. «Історія про чарівні дзеркала» – відповідь на запитання: «Який я насправді?».

### Вправа «Хто я?», «Який я?»

Учні заповнюють таблицю, відповідаючи на запитання.

Таблиця

Так думаю я	Так думають дорослі	Так думають друзі
Хто я?		
1.		
2.		
3.		
Який я?		
1.		
2.		
3.		
За що мене можна похвалити?		
1.		
2.		
3.		
За що мене можна сварити?		
1.		
2.		
3.		

Додаток 3

### Гра «Асоціації»

Один учень виходить з класу. Інші домовляються між собою, кого з присутніх учасників гри вони «загадують». Учень входить і починає запитувати: «Якби ця людина була деревом, то яким?». Той, до кого він звернувся, відповідає. Запитання можуть бути різними. Єдина умова – вони мають бути у формі опису. Наприклад: «Якби ця людина була будинком (картиною, погодою, квіткою, їжею, видом транспорту тощо)...» Якщо ведучий здогадався, кого загадали, він називає його. Можна вгадувати до трьох разів. Потім ведучим стає хтось інший.



## Урок 16

### Тема: УМІННЯ ВЧИТИСЯ

**Мета:** формувати в учнів поняття «інтелектуальні здібності». Розвивати навички успішного навчання; навички, що сприяють розвитку пам'яті, уваги, творчих здібностей, самоаналізу. Виховувати культуру розумової діяльності.

**Обладнання:** підручник, зошит; інструктивні картки, фотоілюстрації.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація класу та перевірка домашнього завдання

**1. Учитель перевіряє готовність** учнів до роботи на уроці, налаштовує на активну працю, проводить вправу «Подивись на мене».

Учитель:

– Доброго дня. Подивіться у вікно, на стелю, на підлогу, на сусіда, на стіни, на мене. Покажіть невербально, з яким настроєм ви почнете урок.

**2. Учитель перевіряє виконання** завдань у зошиті.

**3. Вправа «Справжні цінності».** Учитель об'єднує учнів у малі групи. Кожна група отримує для обговорення приклад життєвої ситуації. Після обговорення учні висловлюють думки щодо дій підлітків у кожній з наведених ситуації, їх життєвих цінностей.

**4. Учні презентують свої проекти** на тему «Життєві цінності», пояснюють важливість самовдосконалення, розвитку рис характеру.

#### II. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів

**1. Вправа «Відгадай».** Учні виконують завдання 3 в зошиті на с. 39, знаходять слова, які характеризують інтелектуальні здібності людини, позначають їх за зразком.

**2. Вправа «Мозкова атака».** Учні відповідають на запитання:  
– Що сприяє успішному навчанню?

Учитель ставить уточнюючі запитання, допомагаючи учням пригадати інформацію, засвоєну в 5–6 класах.

**3. Бесіда.** Учні по черзі відповідають на запитання:

– Як впливатиме звичка учня робити все вчасно на його поведінку і здоров'я? (Учні відповідають: «Краще навчається, не перевтомлюється, має достатньо часу для дозвілля...»).

– Як впливатиме на поведінку і здоров'я підлітка заняття хобі?

– Як впливатиме на поведінку і здоров'я підлітка звичка відкладати роботу, підготовку домашнього завдання на потім?

– Якою може бути поведінка людини, яка не вміє планувати час?

– Чому в кожного народу є приказки і прислів'я щодо дбайливого ставлення до часу, роботи та навчання? (Учні наводять свої приклади, виконують завдання 8 у зошиті на с. 41).

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

Коментар  
читача

**4. Учитель підбиває підсумок бесіди і повідомляє тему уроку, разом з учнями формулює мету, завдання вивчення нового матеріалу.**

### III. Засвоєння нових знань, умінь і навичок

**1. Міні-лекція** з елементами евристичної бесіди та самостійної роботи.

Учитель обговорює з учнями сприятливі для успішного навчання навички. Пояснює, що таке зацікавленість у навчанні (учні виконують завдання 1, с. 39 зошита), чому важливо додержуватися розпорядку дня, збалансованого харчування, бути фізично активним. Під час бесіди про розвиток інтелектуальних (пам'яті, уваги) і творчих здібностей учні виконують завдання 3 на с. 39 у зошиті. Школярі розповідають підготовлені повідомлення про унікальні розумові здібності людей, обмінюються порадами щодо покращення пам'яті та уваги, виконують завдання 2 на с. 39 і завдання 4 на с. 40 у зошиті. Учитель пропонує учням різні ігри та вправи, систематичне виконання яких сприятиме розвитку інтелектуальних здібностей (додаток 1).

**2. Робота у групах.** Учитель об'єднує учнів у малі групи. Кожна група виконує запропоновані завдання.

**Завдання 1.** Учні наводять ситуації з власного життя та налаштовують себе на виконання завдання.

Ситуація	Мотивація
Не хочеться робити складне завдання	Переборюватиму себе, виховуватиму силу волі
Важко почати вчити вірш	Розвиватиму пам'ять, а гарну пам'ять хоче мати кожний

**Завдання 2.** Кожна група аналізує своє дозвілля. Учні виявляють, чому найчастіше школярі марнують час. Радять одне одному, як можна було б організувати дозвілля. Кожна група презентує результати своєї роботи та поповнює порадами «Скарбничку порад».

**Методична порада.** Найбільш вдалі поради вчитель розміщує на стенді «Скарбничка порад». Це спонукає учнів до навчальної діяльності.

Для підведення підсумку вчитель запитує:

— Чи можна уникнути марнування часу?

— Чи потрібно учню час від часу переглядати й уточнювати план дій?

**Завдання 3.** Учні наводять ситуації з власного життя та радять, як усунути причини неуважності.

Причини неуважності на уроці	Мої дії, щоб усунути ці причини
Нецікаво, нудно	Мені ці знання потрібні для успішного навчання
Важкий матеріал	Спробую розібратися разом із другом, запитая вчителя після уроку
Розмовляю із сусідом	Поговорю з ним після уроку



**Динамічна пауза.** Учні виконують вправу «Збір яблук» (с. 72 посібника) або вправи для очей (додаток 2).

**3. Робота з підручником.** Учні опрацьовують матеріал підручника на с. 62.

**IV. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**Робота в парах.**

1) Учні виконують вправи 5, 6, 7 на с. 40 у зошиті.

2) Учні виконують та обговорюють вправу «Моделюй...» на с. 63 у підручнику.

**V. Домашнє завдання**

**Загальне завдання.** Опрацювати § 15. Виконати не виконані завдання за темою уроку в зошиті.

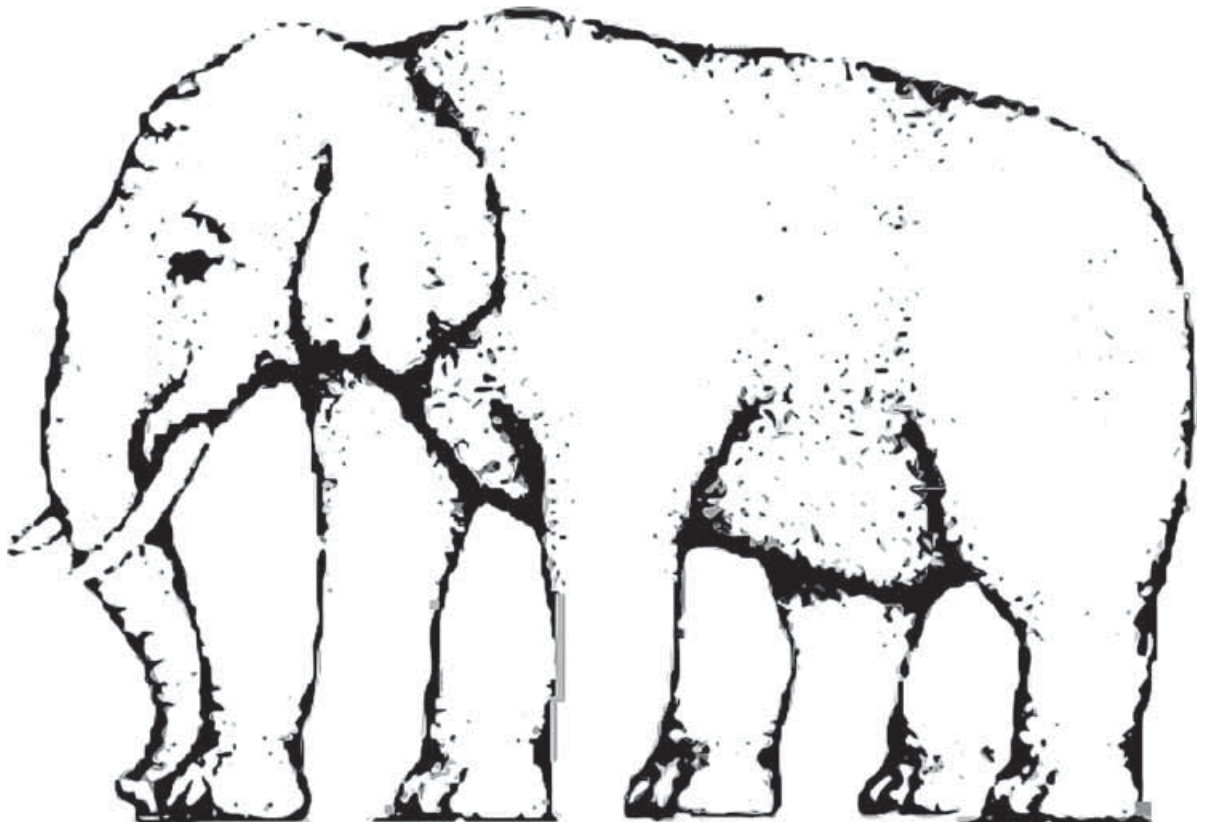
**VI. Підсумок уроку. Рефлексія**

**1. Вправа «Руки».** Учні оцінюють засвоєний матеріал уроку за шкалою від 1 до 5, використовуючи при цьому пальці рук: один палець — складно було зрозуміти, п'ять — все зрозуміло. Якщо зрозуміти матеріал було важко більшості учнів, учитель запитує, що саме було незрозуміло, і пояснює цей матеріал ще раз. Якщо важко було кільком учням, учитель працює з ними індивідуально.

**2. Учитель оцінює якість навчальних досягнень учнів на уроці.**

Додаток 1

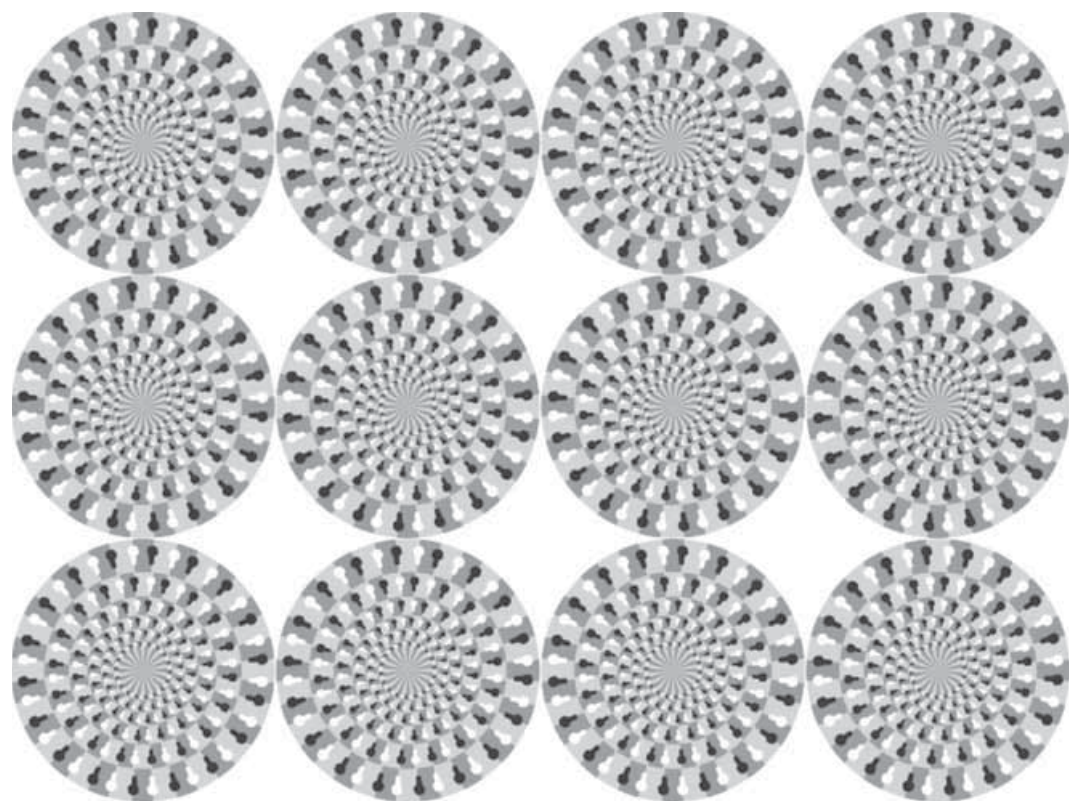
Розглядання таких малюнків сприяє розвитку уваги та уваги.





Додаток 2

**Вправа для очей.** Учні розглядають просторові фігури. Така вправа сприяє тренуванню тону-су м'язів очей.





## Урок 17

### Тема: ЕМОЦІЇ І ЗДОРОВ'Я

**Мета:** пояснити важливість емоційної сфери в житті людини. Установити взаємозв'язок між здоров'ям і тривалими негативними емоціями та почуттями. Розвивати навички позитивного мислення, керування емоціями. Виховувати культуру вияву почуттів.

**Обладнання:** підручник, зошит; інструктивні картки із завданнями, з тестом «Емпатія», кольорові олівці, папір.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### І. Організація класу

**Вправа «Два крила мого життя».** Учні виготовляють паперові літаки. Протягом уроку кожен учень записує свої позитивні враження та емоції на одному з крил літака, негативні – на другому.

Поки учні майструють модель літака, вчитель пояснює:

Щоб летіти, літаку потрібні два крила. Людям, щоб розвиватися й досягати успіху, потрібні різні емоції та почуття. Кожен має усвідомити, що насамперед від самої людини залежить, які емоції та почуття переважають у її житті: позитивні чи негативні.

Учням цікаво буде погратися з літаками в кінці уроку.

#### II. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів

**1. Перевірка та обговорення домашнього завдання.** За бажанням учні презентують виконане вдома завдання «Сходінки успіху» щодо успішного навчання. Виконують вправи, що сприяють розвитку пам'яті та уваги. Обмінюються порадами щодо розвитку інтелектуальних здібностей.

**2. Вправа «Знайди зайве слово».** Учні визначають і пояснюють, чому обране слово в запропонованому переліку зайве: вихований, працьовитий, активний, злий (злий – це характеристика емоційної сфери, інші слова – риси характеру); упертий, зацікавлений, сумний, радісний (упертий – це риса характеру людини, інші – це характеристики емоційної сфери).

**3. Вправа «Пригадай».** Учні виконують завдання 1 на с. 42 у зошиті та пригадують значення понять «відчуття», «почуття», «емоції».

**4. Учитель підбиває підсумок роботи і повідомляє тему уроку, разом з учнями формулює мету, завдання вивчення нового матеріалу, ставить проблемні запитання з урахуванням досвіду школярів, а також виявлених під час бесіди знань учнів. Наприклад:**

– Чи потрібно вчитися керувати емоціями?

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

### III. Вивчення нового матеріалу

**1. Бесіда** про значення емоцій і почуттів та їх вплив на здоров'я. Під час обговорення учні виконують завдання 1, 2 в зошиті на с. 42.

**Завдання 1.** Учні відгадують, про які емоції або почуття йдеться, якщо:

- під час гри м'ячем розбито вікно (провина);
- безпідставно критикують (образа);
- учень неготовий до контрольної роботи (страх і хвилювання);
- виникає бійка (злість).

**2. Учитель пояснює** учням, що всі емоції потрібні людям. Серед них немає «поганих» або «гарних». Кожна з них може бути корисною й шкідливою для здоров'я людини. Учні аналізують, як деякі емоції/почуття впливають на різних людей. Виконують завдання 2 або альтернативне завдання з додатка 2.

**Завдання 2.** Заповнити таблицю.

Емоції	Корисний вплив	Шкідливий вплив
Радість	Людині весело, приємно, комфортно	Якщо комусь сумно, гірко, радість іншої людини може викликати неприємні емоції
Сум	Відпочинок, розслаблення, розмірковування про життя	Може припинитися спілкування з оточуючими
Злість	Охорона своїх «кордонів»	Суперечки, сварки, конфлікти
Страх	Обережна поведінка	Стрес, боягузтво, нерішучість
Зацікавленість	Багато знань, постійне пізнання нового	Буває надмірною. Постійні запитання набридають оточуючим, намагання повчати усіх ображають

**3. Робота з тестом** для визначення рівня емпатії (додаток 1). За результатами тестування учні обговорюють значущість емпатії в житті людини.

**4. Учитель обговорює** з учнями значення навичок керування емоціями та виховання культури вияву почуттів для успіху в спілкуванні з оточуючими людьми.

*Динамічна пауза.* Учитель обирає вправи за власним бажанням.

**Гра «Будь уважним»** (для відпочинку м'язів спини та очей). Учні сідають рівно, руки кладуть на коліна або на парту, заплющують очі й повільно роблять кілька обертів головою: «один» — торкаються грудей підборіддям; «два» — нахиляють голову праворуч; «три» — нахиляють голову назад; «чотири» — нахиляють голову праворуч. (Повторити 3–4 рази). Учні відкривають очі. За командою вчителя переводять погляд на стіну, у вікно, знаходять за вікном предмет, розташований якомога далі. Потім учні відповідають на запитання: «Який предмет зник з дошки?»

**5. Робота у групах.** Учитель об'єднує учнів у групи. Кожна група обговорює ситуації, заповнює таблицю (завдання 4 на с. 42 в зошиті) та інсценує одну із ситуацій у двох варіантах (ввічлива відповідь, агресивна відповідь).

**6. Робота в парах.** Учні опрацьовують матеріал у підручнику на с. 66, розробляють поради щодо контролю емоційного стану. Презентують свої поради. Поради, які сподобалися усім, учитель розміщує на стенді «Скарбничка здоров'я».

#### **IV. Закріплення та систематизація знань, умінь і навичок**

##### **1. Бесіда за запитаннями.**

- Чи потрібно підліткам приділяти увагу вихованню культури вияву почуттів?
- Як би ви поставилися до людини, яка додержується правила «Не критикуй, не засуджуй, не скаржся»?
- Запропонуйте поради щодо підвищення настрою.
- Поміркуйте, які емоції та почуття слід навчитися контролювати. Чому?

**2. Гра «Так – ні».** Учитель читає твердження. Якщо воно правильне, учні плескають у долоні, а якщо хибне – гудуть «у-у-у». Учитель може використати завдання 5 у зошиті на с. 43.

Приклади тверджень:

1. Настрій залежить від того, як людина оцінює події у житті (Так).
2. Емоційний стан людини змінюється протягом доби (Так).
3. Настрій не залежить від здоров'я людини (Ні).
4. Якщо у людини поганий настрій, їй треба їсти багато солодощів (Ні).
5. Емоції потрібно не стримувати, а контролювати (Так).
6. Людині властиво не виявляти емоцій (Ні).
7. Уміння керувати емоціями корисне для здоров'я (Так).
8. Емоційні переживання не впливають на здоров'я (Ні).
9. Негативні емоції заважають прийняти правильне рішення (Так).
10. Уміння говорити компліменти допоможе добрим стосункам (Так).
11. Негативні емоції не впливають на здатність людини приймати зважені рішення (Ні).
12. Здоров'я людини залежить від того, які емоції переважають у житті (Так).
13. Музика, активні рухи допомагають долати неприємні почуття (Так).
14. Бурхливі емоції можуть спричинити нервовий зрив (Так).

##### **V. Домашнє завдання**

**1. Загальне завдання.** Опрацювати § 16. Виконати завдання рубрики «Моделюй...» у підручнику, завдання 3, 6 у зошиті на с. 42–43.

##### **2. Індивідуальне завдання.**

- 1) Поміркувати, якими емоціями та почуттями потрібно навчитися керувати тобі. Чому?
- 2) Пригадати ситуації, коли вдалося швидко підвищити собі настрій. Запропонувати свої поради друзям.
- 3) Виконати завдання на с. 121 підручника, додаток 5 «План формування адекватної самооцінки».

##### **VI. Підсумок уроку. Рефлексія**

**1. Вправа «Літачок».** Учні підраховують емоції та почуття, написані на крилах літака. З'ясовують, яких більше.

**2. Вправа «Мікрофон».** Учні відповідають на проблемне запитання:

- Чи потрібно вчитися керувати емоціями?
- Так або ні ... тому що ...

**3. Учитель оцінює** навчальні досягнення учнів на уроці та дозволяє учням побавитися з літаками.

Додаток 1

**Тест «Діагностика рівня емпатії»**

Оцініть кожне твердження за п'ятибальною шкалою:

Ніколи – 1 бал

Іноді – 2 бали

Часто – 3 бали

Майже завжди – 4 бали

Завжди – 5 балів

	Твердження	Оцінки				
		ніколи	іноді	часто	майже завжди	завжди
1.	Дорослих дітей дратує турбота батьків					
2.	До надмірної дратівливості й докорів хворих слід ставитися толерантно					
3.	Літні люди, зазвичай, уразливі					
4.	Коли в дитинстві я слухав сумну розповідь, на очі наверталися сльози					
5.	Якщо дорослі роздратовані, це впливає на мій настрій					
6.	Мені більше подобаються портрети, ніж пейзажі					
7.	Я завжди все пробачаю дорослим, навіть якщо правда не на їхньому боці					
8.	Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваюся так, ніби це відбувається зі мною					
9.	Дорослі ставляться до дітей справедливо					
10.	Я люблю довго спостерігати за тваринами, відклавши інші заняття					
11.	Мені подобається спостерігати за виразами обличчя і поведінкою незнайомих людей					
12.	У дитинстві я приводив додому безпритульних котів і собак					
13.	Іноді, дивлячись на незнайому людину, мені хочеться здогадатися, як склалося її життя					
14.	Молодші діти люблять гратися зі мною					
15.	Якщо побачу покалічену тварину, намагаюся допомогти їй					
16.	Якщо уважно вислухати людину, їй стає легше					
17.	Молодшим подобається, коли я пропоную їм заняття або гру					
18.	Якщо дитина плаче, на це є причини					

Під час обробки результатів тестування підсумовуються бали. Інтервал 37–62 бали обмежує зону середніх значень прояву емпатії.

Додаток 2

**Вправа «Розплутай клубочок страху».** Ведучий бере клубочок ниток і передає кінець комусь із школярів зі словами: «Я боюся собак». Кожен з учнів, беручи клубочок, називає свій «страх». Коли клубочок опиняється в руках ведучого, той знову передає його комусь із учнів зі словами: «Я впораюся зі своїм страхом. Я знатиму, як діяти, якщо побачу незнайомого собаку». Кожен учень по черзі пояснює, як упоратиметься зі своїм страхом.



## Урок 18

### Тема: ПСИХОЛОГІЧНА РІВНОВАГА

**Мета:** формувати уявлення про ознаки психологічної рівноваги; розширити та поглибити поняття «самооцінка», розуміння впливу самооцінки на поведінку людини. Навчати розпізнавати конструктивну й неконструктивну критику. Розвивати вміння підтримувати психологічну рівновагу в різних життєвих ситуаціях. Формувати навички адекватної самооцінки; уміння адекватно реагувати на критику. Виховувати культуру спілкування.

**Обладнання:** підручник, зошит; інструктивні картки із завданнями, фото підлітків з різним емоційним станом, у різних життєвих ситуаціях.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація класу

Учні виконують вправу «Комплімент». Учитель говорить комплімент учням класу. Кожен учень говорить комплімент оточуючим вербально або показує його невербально.

#### II. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів

**1. Перевірка та обговорення** виконання домашнього завдання. За бажанням учні презентують свої поради, як швидко покращити настрій, упоратися із хвилюванням.

**2. Бесіда.** Учитель читає оповідання (додаток 1). Учні відповідають на запитання та обговорюють проблеми формування в підлітків адекватної самооцінки, обмінюються досвідом. За бажання школярі презентують свої роботи «Самооцінка».

**3. Вправа «Мозковий штурм»** (альтернативна вправа в підручнику на с. 120, додаток 4).

**Вступне слово вчителя:**

– Кожен чув твердження: «Якщо хочеш бути щасливим, будь ним!». Щасливим прагне бути кожен. Проте не кожен знає, як цього досягти. Ви вже знаєте, як зберігати гарні стосунки, доброзичливо спілкуватися. А чи знаєте ви, що таке психологічна рівновага?

Учитель записує всі думки учнів про керування власною поведінкою до схеми «Психологічно врівноважена людина». Протягом уроку вчитель дописуватиме нову інформацію з теми іншим кольором.

**4. Учитель підбиває підсумок бесіди і повідомляє** тему уроку, разом з учнями **формулює мету, завдання** вивчення нового матеріалу.

#### III. Засвоєння нових знань, умінь і навичок

**1. Вправа «Асоціативний куш».** Учні називають риси характеру врівноваженої людини.

**2. Учні опрацьовують матеріал** у підручнику на с. 67 і доповнюють схему «Психологічно врівноважена людина», підкреслюють, які риси характеру потрібно розвивати підліткам.

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

**3. Учні розробляють алгоритм набуття** однієї з навичок, що сприяє збереженню психологічної рівноваги, за схемою на с. 10 у підручнику. Під час обговорення теми вчитель звертає особливу увагу на взаємозв'язок здоров'я та вміння зберігати психологічну рівновагу. Учитель супроводжує бесіду показом фотоілюстрацій.

**4. Бесіда за питаннями.**

- Чи впливає самооцінка на психологічну врівноваженість?
- Чи варто обговорювати психологічні проблеми з дорослими (батьками, учителями, психологом)? (Учні мають дійти висновку, що небажання розв'язувати свої проблеми матиме негативні наслідки).
- Які наслідки відкладання або уникання розв'язування проблем?
- Егоїзм – друг чи ворог психологічного благополуччя?
- Кого в класі можна назвати врівноваженою людиною?
- У кого в класі, на вашу думку, є почуття гумору? Як гумор допомагає підлітку в житті?

**5. Робота з підручником.** Учитель пропонує обговорити, як реагувати на критику. Учні обговорюють запропоновані прикличі (додаток 2), формулюють висновки, як слід реагувати на критику. Учні ознайомлюються з матеріалом у підручнику на с. 69–70 та порадами в інструктивних картках (додаток 3). Обговорюють, як слід поводитися, якщо критикують. Які методи самоконтролю слід застосувати підлітку, щоб критика не вплинула на зниження його самооцінки.

**IV. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**Робота в групах,** відпрацювання навичок формування адекватної поведінки, підтримки психологічної рівноваги.

Учитель **об'єднує клас** у малі групи. Учні виконують завдання, обговорюють їх і презентують результати роботи класу.

**Завдання 1.** Доповнити й обговорити запропоновані в таблиці ситуації (завдання 3 на с. 44 у зошиті).

**Завдання 2.** Заповнити колонки таблиці. Як поводитиметься людина із заниженою, завищеною, адекватною самооцінкою в наведених ситуаціях?

	Людина із заниженою самооцінкою	Людина з адекватною самооцінкою	Людина із завищеною самооцінкою
Ставлення до помилок власних та оточуючих	Перебільшує значення власних помилок	Визнає й намагається виправити	Не визнає власних помилок
Негативні почуття	Боїться виявляти	Виявляє	Зганяє злість на інших
Ставлення до себе та іншого, як до індивідуальності	Намагається бути як усі	Спокійно сприймає індивідуальність кожного	Прагне відрізнятись від інших, критично сприймає індивідуальність кожного
Висловлювання власної думки	Висловлює з острахом або тримає при собі	Висловлює сміливо, адекватно сприймає, коли інші не погоджуються	Висловлює завжди, критично сприймає, коли інші не погоджуються
Відмова від пропозиції	Важко, легше погодитися	Уміє, пояснює чому	Уміє, не пояснює чому



**Завдання 3.** Виконати завдання 7, 8 у зошиті на с. 45.

**Методична порада.** Учні, які швидко виконають завдання, можуть розв'язати кросворд і одержати додаткові бали (додаток 4).

**Динамічна пауза.** Виконання вправ для постави і очей. На власний розсуд учитель вибирає фізичні вправи, які допомагають учням зменшити рівень емоційного напруження та досягти психологічної рівноваги.

#### **V. Домашнє завдання**

**1. Загальне завдання.** Опрацювати § 17. Виконати завдання рубрики «Моделюй..» у підручнику, завдання 1, 2, 4, 5, 6 у зошиті на с. 44–45.

**2. Індивідуальне завдання.** Підготувати повідомлення на тему «Види стресу», «Сміх і здоров'я», вивчити гру для створення доброзичливої атмосфери.

#### **VI. Підсумок уроку. Рефлексія**

**1. Вправа «Мікрофон».** Учні продовжують речення, звертаючи увагу на розроблену протягом уроку схему «Психологічно врівноважена людина».

- Сьогодні на уроці я...
- Мені сподобалася порада...
- Розвиватиму такі риси характеру...
- Надалі я хочу...

**2. Заключне слово вчителя.** У схемі «Психологічно врівноважена людина» наведено риси ідеальної людини. Така людина має адекватну самооцінку, упевнена в собі, урівноважена. Уміє дружити й доброзичливо спілкується з оточуючими. У разі непорозумінь намагається обговорити ситуацію, зрозуміти причини конфлікту. Близькі та друзі радіють її успіхам і підтримують у разі невдач. Якщо хочете досягти успіху в навчанні та житті, вам слід виховувати й розвивати такі риси характеру. А головне – не відкладати таке рішення.

**3. Учитель оцінює навчальні досягнення** учнів на уроці та проводить вправу для зняття емоційного навантаження.

**Вправа «Будь успішним!».** Багато спортсменів застосовують фантазію, щоб швидше плавати, краще грати в теніс або футбол. Деякі люди використовують фантазію, якщо хочуть позбутися зайвої маси тіла, кинути курити, зміцнити здоров'я.

Сядьте зручніше й заплющіть очі. Зробіть три глибоких вдихи. Подумайте, чого ви хотіли б навчитися або що робити краще, ніж тепер. Уявіть, як успішно ви це робитимете. Зверніть увагу на те, як радіють за вас оточуючі. Уявіть, що відбуватиметься з вами після того, як ви навчилися робити те, що хотіли. Запам'ятайте свої емоції, почуття задоволення від успіху. Завжди пригадуйте ці почуття на шляху до вашої мети в житті.

Після виконання вправи почніть потягуватися, напружувати й розслабляти всі м'язи. Зробіть глибокий вдих і розплющіть очі.

*Додаток 1*

#### **Розмова трьох друзів** (Ситуація)

**Андрій:** Якщо я зустрічаю людей, які завжди всіма командують, я пропоную їм піти геть. А якщо хтось намагається командувати мною, я кажу йому, що він задавала.

**Алла:** Якщо ти так чиниш, Андрію, то ти сам задавала. Ти

командуєш іншою людиною, кажеш їй, як чинити. Я в таких ситуаціях зазначаю, що не люблю, якщо мною командують.

Микола: На мою думку, ви обоє надто серйозно до цього ставитеся. Чому б вам не відійти від людини, якщо вона намагається вами командувати? Я завжди дію саме так.

Запитання вчителя:

– А як ви поводитесь з людьми, які намагаються командувати? Запропонуйте найкращий і найгірший, на вашу думку, спосіб розв'язання такої проблеми.

– Яку самооцінку має кожен підліток у наведеній ситуації? Які риси характеру їм слід розвивати?

*Додаток 2*

### **Висока стіна (конфуціанська притча)**

До учня Конфуція прийшли селяни й говорять:

– Ти такий мудрий і так гарно говориш, зовсім не так, як цей сварливий Конфуцій!

Учень відповів:

– Мудрість як стіна. Моя стіна низька, і ви бачите, що за нею коїться, а стіна Конфуція висока, і вам не видно, що за нею. Якщо ви хочете зазирнути за його стіну, побудуйте спочатку свою, з якої дивитиметеся.

### **Критика (Ентоні де Мелло «Одна хвилина мудрості»)**

Один допитливий учень був засмучений тим, що Майстер часто його критикує.

– Прислухайся до слів критика. Критик розкриє тобі те, що приховують від тебе друзі, – сказав йому Майстер.

Пізніше він додав:

– Однак критика не повинна пригнічувати тебе. На честь критиків пам'ятників не ставлять. Пам'ятники ставлять на честь критикованих.

*Додаток 3*

### **Поради щодо адекватного ставлення до критики**

Найкращий спосіб сприйняти критику – стриматися, охолонуть і обміркувати критичні зауваження. Обміняти негативні емоції на позитивний результат.

#### **Крок 1. Зрозумій, чому тебе критикують**

Визнач, чи є критика справедливою й доцільною.

#### **Крок 2. Опануй емоції і вислухай**

Не реагуй на зауваження негайно. Спокійно та уважно вислухай. Зопалу можна посваритися.

#### **Крок 3. Проаналізуй, чи корисна для тебе критика**

Вгамуй почуття і обдумай сказане. Можливо деякі з висловлених зауважень, порад варто врахувати. Змінюйся! Будь відкритим, дослухайся до різних думок, сприймай інші точки зору. Без цього ти не зможеш розвиватися.

#### **Крок 4. Зроби висновки, виправ помилку**

Ідеальних людей не існує. Тому не надто переймайся навіть справедливою критикою. Проаналізуй критику, зроби висновки і не повторюй помилок. Удосконалюй риси характеру.

Якщо хочеш висловити критичні зауваження і не погіршити стосунки, додержуйся порад:

❖ поважай співрозмовника

❖ намагайся не критикувати, а мотивувати на певні дії, зміни

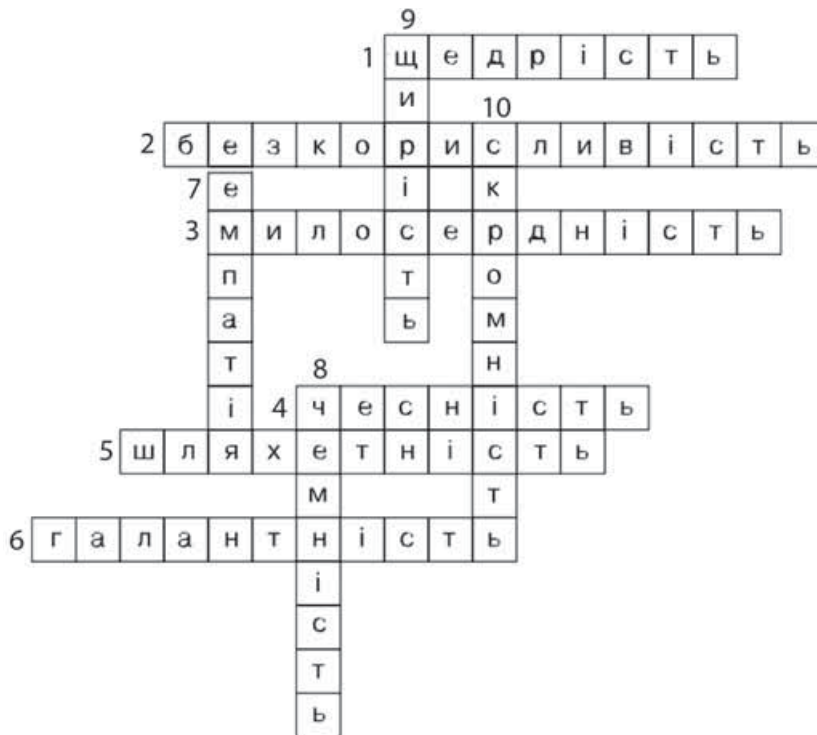
- ❖ налаштуйся на позитив, критика – дружня дискусія
- ❖ обери найбільш доречний час та місце для розмови
- ❖ висловлюй зауваження стисло, чітко, чемно
- ❖ не критикуй особливості іншої людини, її характер
- ❖ пам'ятай про почуття співрозмовника

❖ зазначаючи недоліки, не забувай сказати про успіхи – це допоможе співрозмовнику зберегти психологічну рівновагу, не знизить його самооцінку.

Мудреці кажуть: «Хочеш уникнути критики – нічого не роби, нічого не говори й взагалі будь ніким». Тому не сумнівайтеся в собі, не припиняйте пошуків, винаходьте, створюйте, обговорюйте, сперечайтесь, помиляйтесь, але не зупиняйтеся.

Додаток 4

### Кросворд з підказкою «Риси шляхетної людини»



#### По горизонталі:

1. Риса людини, яка охоче ділиться тим, що має.
2. Риса людини, яка не шукає вигоди для себе.
3. Риса доброї людини, яка готова завжди допомогти.
4. Риса правдивої, порядної людини.
5. Риса великодушної, благородної людини.
6. Риса вишуканої, чемної, люб'язної людини.

#### По вертикалі:

7. Риса людини, яка здатна переживати емоції іншої людини, як свої власні.
8. Риса вихованої людини.
9. Риса безкорисливої, щиросердної людини.
10. Риса людини, яка не вимагає до себе особливої уваги, не хизується, стримана.

*Додатковий матеріал до уроку*



Lined writing area with 21 horizontal lines for text.



## Урок 19

### Тема: СТРЕС І ЗДОРОВ'Я

**Мета:** формувати в учнів поняття про стрес, його види; ознайомити з основними чинниками, які спричиняють стрес; навчати розпізнавати ознаки стресу; обговорити вплив стресу на здоров'я; продовжити формувати навички самоконтролю для підтримки психологічної рівноваги. Формувати навички запобігання стресу та подолання його. Мотивувати учнів уникати й попереджати стресові ситуації.

**Обладнання:** підручник, зошит; дидактичні картки з тестами, інструктивні картки із завданнями, фотоілюстрації.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація класу

Створення доброзичливої атмосфери, перевірка готовності учнів до роботи на уроці, налаштування на активну працю.

Учитель пропонує учням виконати вправи/ігри, які вони підготували вдома для створення доброзичливої атмосфери у класі перед уроком.

#### II. Перевірка домашнього завдання

1. Учні відповідають, чи впливає бадьорий настрій, сміх на здоров'я.

2. Учитель перевіряє виконання завдань у зошиті.

#### 3. Фронтальна бесіда.

1. Чому важливо вміти керувати емоціями?
2. Продовжити речення:
  - Я врівноважена людина, тому що ... .
  - Я маю ... самооцінку, тому що ... .
3. Які чинники спричиняють психологічну невірноваженість і низьку самооцінку підлітків?
4. Виправити помилку в твердженнях. Урівноважена людина:
  - здатна прийняти хибне рішення;
  - уміє контролювати власні емоції й поведінку;
  - уміє зберігати самовладання в складних ситуаціях;
  - з насторогою ставиться до оточуючих;
  - уміє визнавати власні помилки;
  - радіє життю;
  - не любить обговорювати свої помилки;
  - прагне поліпшити стосунки з оточуючими.
5. Чому на критику потрібно реагувати спокійно?
6. Пояснити, як ви розумієте вислів американського письменника Д. Карнегі: «Підраховуй свої успіхи, а не свої невдачі»

#### III. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів

1. Обговорення. Учні слухають казку «День однакових подій» (додаток 1). Учитель пропонує учням обговорити, як у казці пов'язані поняття самооцінка, почуття, емоції, врівно-

Коментар  
читача

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

важеність, конфлікт, стрес. Учні доходять висновку, що відсутність адекватної самооцінки, байдужість до оточуючих, порушення правил ЗСЖ спричиняють стрес і шкодять здоров'ю.

**2. Тест на визначення схильності до стресу (додаток 2).** Обговорення результатів тесту (завдання 2 на с. 70 у зошиті).

**3. Учитель підбиває підсумок бесіди і повідомляє тему уроку, разом з учнями формулює мету, завдання вивчення нового матеріалу, ставить проблемні запитання:**

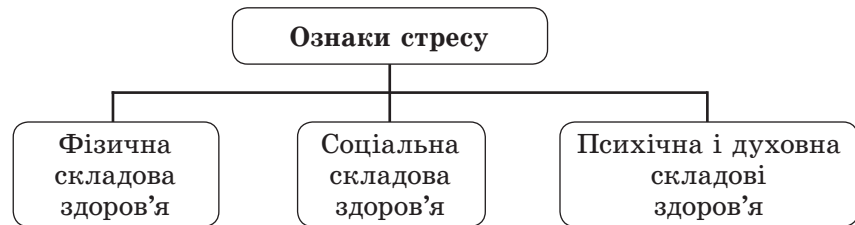
- Чи можна жити без стресів?
- Хто може захворіти на одну з хвороб цивілізації – депресію?

#### **IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок**

**1. Міні-лекція з елементами евристичної бесіди та самостійної роботи.**

Учитель розповідає учням про стрес, його види. Учні доповнюють розповідь учителя власними повідомленнями. Школярі розповідають, які стресори спричиняють стрес у їхньому повсякденному житті.

**2. Робота в групах.** Учитель об'єднує учнів у групи. Кожна одержує картки з ознаками стресу. Картки потрібно розподілити на групи за ознаками. Наприклад, 1 група збирає картки з ознаками змін фізичного стану організму під час стресу, 2 група – з ознаками зміни поведінки (соціальна складова), 3 група – з ознаками змін психічного стану. Після обговорення вчитель разом з учнями заповнює схему «Ознаки стресу».



Приклад написів на картках: постійна дратівливість, почуття тривоги, головний біль, неуважність, беспорядність, пригнічений настрій, погана пам'ять, прискорене серцебиття, утруднене дихання, тремтіння голосу, рук, колін, страх, біль у хребті, конфліктність, звинувачення у невдачах оточуючих, сумний настрій, постійне бажання щось з'їсти, відчуття болю або холоду в животі, нудота, низька працездатність, відчуття задухи, швидка втомлюваність, спітнілі долоні, агресивність тощо.

**3. Розповідь учителя з елементами бесіди про ефект самопідтримки стресу, ознаки хронічного стресу і депресії та їхній негативний вплив на здоров'я.** Учитель звертає увагу на важливість звернення по допомогу в стресових ситуаціях.

Ознаки депресії:

- 1) пригнічений настрій (почуття смутку, підвищена плаксивість);
- 2) утрата цікавості до звичайної діяльності;
- 3) значне зменшення або, навпаки, збільшення маси тіла (до 5 кг);
- 4) безсоння або, навпаки, сонливість;
- 5) збудженість або, навпаки, загальмованість поведінки;

- 6) постійна втома;
- 7) почуття провини без особливої на те причини;
- 8) незосередженість, нелогічність думок, вчинків;
- 9) постійні думки про відсутність сенсу в житті;
- 10) думки про суїцид (самогубство).

**Динамічна пауза.** Тренувальні вправи для подолання стресу, які допомагають зняти психологічне напруження.

### **V. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

#### **Робота в малих групах.**

**Завдання 1.** Розглянути фотоілюстрації. Назвати види стресу. Які чинники спричинили стрес у наведених ситуаціях? Як стрес може вплинути на здоров'я людини?

**Завдання 2.** Розглянути карикатуру Герлуфа Бідструпа. Пояснити, чому люди за однакових обставин поведуться по-різному. (Картка з ілюстрацією з додатку 3).

**Завдання 3.** Обговорити життєві ситуації (завдання 7 на с. 47 у зошиті), презентувати результати обговорення в довільній формі.

**Завдання 4.** Прочитати текст. Скласти пам'ятку, як діяти, щоб унеможливити неврозу.

#### **Жартівлива пам'ятка «Як набути неврозу»**

Легкий стрес зовсім не шкодить здоров'ю. Але за бажання його можна перетворити на хворобу – невроз.

**Живіть тільки навчанням.** Заздріть коневі, він може спати стоячи. Спати стоячи – це означає постійну готовність працювати.

**Ні хвилини на розслаблення.** Робіть усе на межі напруження. Ви швидко досягнете успіху. Палко вчіть усіх, як потрібно поводитися, жити й працювати. Вірте, що це швидко поліпшить стосунки з людьми.

**Усі думки спрямовуйте лише на помилки минулого та проблеми майбутнього.** Відганяйте будь-яку приємну думку. Усе, чим ви буваєте задоволені, намагайтеся закінчити якомога швидше.

**Вираз обличчя має бути постійно сумний.** Намагайтеся нікого не любити і не хвалити, особливо себе. Якомога менше усміхайтеся. Не жалійте себе і ви зможете досягти мети.

**Завдання 5.** Обговорити та визначити, до кого потрібно звернутися по допомогу в стресових ситуаціях.

#### **Пам'ятка «Ти не один»**

Допомога дорослих \_\_\_\_\_

Допомога державних служб \_\_\_\_\_

Після виконання завдань групи презентують результати роботи.

**Методична порада.** Учитель нагадує учням усі джерела для одержання допомоги: Прізвища, ім'я та по-батькові, телефони дорослих, які можуть допомогти в скруті; телефони й адреси

державних служб, служб довіри, до яких підліток може звернутися; розповідає про шкільні стенди з такою інформацією тощо.

#### **VI. Домашнє завдання**

**Загальне завдання.** Опрацювати §18. Виконати не виконані вправи за темою уроку в зошиті, виконати тест на с. 122 підручника.

#### **VII. Підсумок уроку. Рефлексія**

**1. Вправа «Мікрофон».** Учні відповідають на проблемні запитання.

**2. Учитель оцінює якість навчальних досягнень учнів на уроці.**

*Додаток 1*

#### **Казка «День однакових подій»**

Жили собі два брати-близнюки. Жили вони собі, жили, не тужили, поки в їхньому житті не настав День однакових подій. Уранці прокинулися брати. Один пішов зарядку робити, а другий вирішив повалятися й полінуватися. Перший до школи вчасно прийшов, а другий спізнився, у щоденник зауваження записали. На уроці вчителька текст диктує. Перший спокійно пише, а другий крутиться, заглядає до сусіда в зошит, не встигає записувати, букви пропускає. Перший додому прийшов, із собакою погуляв, батькам по господарству допоміг. Другий прийшов запізно, ледь до вечері встиг.

Увечері мама з татом з одним сином поговорили, похвалили за гарні оцінки, за допомогу вдома, за поведінку в школі. Другий син побачив засмучених батьків, почув критичні зауваження, відчув, що дорослі незадоволені ним. Перший брат міцно заснув, а другий довго в ліжку крутився, сумні думки намагався прогнати: «Невдаха я, нічого в мене не виходить, усе роблю абияк». І наснилася йому валіза, а в ній – гумористичний журнал, футбольний м'яч, ключ, собака, склянка з водою, сторінка з виправленими помилками. «Помилки виправляв я сам, – подумав хлопчик, придивившись до літер. – А що б це означало?». І тут, як на екрані комп'ютера, з'явилися відповіді на запитання: із твого життя зникли – гумор, спорт, зацікавленість у новому, турботи про інших, відповідальність за вчинки.

Сон закінчився, а хлопчик подумав: «Я в житті...». Незабаром він...

*Додаток 2*

#### **Тест на визначення схильності до стресу**

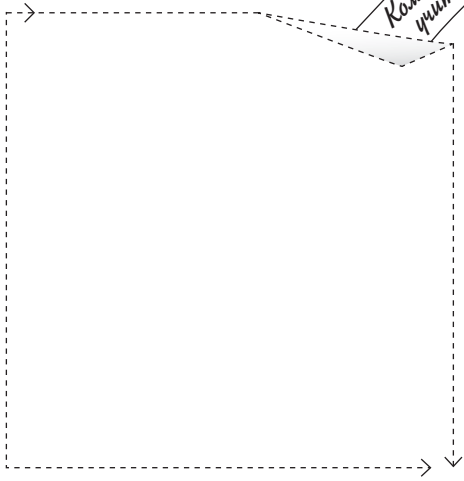
На кожне запитання відповідай «так» або «ні».

1. Чи встигаєш ти обідати щодня?
2. Чи спиш ти 8 годин на добу?
3. Чи спокійне твоє життя?
4. Чи є в тебе справжній друг?
5. Чи займаєшся ти спортом регулярно?
6. Чи куриш ти?
7. Чи відповідає твоя маса зросту?
8. Чи вживаєш ти алкогольні напої?
9. Чи маєш ти стійкі переконання?
10. Чи відвідуєш ти театри і кіно?
11. Чи багато в тебе знайомих?
12. Чи ділишся ти своїми проблемами з іншими?



- 13. Чи є в тебе проблеми зі здоров'ям?
  - 14. Чи зберігаєш ти самовладання під час суперечок?
  - 15. Чи розказуєш ти про свої турботи дорослим і однокласникам?
  - 16. Чи раціонально ти плануєш час?
  - 17. Чи знаходиш ти час для дозвілля?
  - 18. Чи п'єш ти міцний чай чи каву щодня?
  - 19. Чи любиш ти спати вдень?
  - 20. Чи встигаєш ти зробити заплановані справи?
- За кожну відповідь «так» додається 1 бал, за відповідь «ні» – 5 балів.

Менше 30 балів – маєш незначну схильність до стресу;  
30–49 балів – легко ставишся до стресових ситуацій;  
50–74 бали – важко долаєш стрес;  
понад 75 балів – щоб вийти зі стресу, ти потребуєш допомоги.



Додаток 3



Додатковий матеріал до уроку



A series of horizontal lines for writing, consisting of 21 evenly spaced lines that fill the majority of the page below the decorative border.



## Урок 20

### Тема: СТРЕС В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

**Мета:** формувати уявлення про чинники виникнення стресу в екстремальних ситуаціях, чинники виживання в екстремальних ситуаціях; розвивати навички прийняття зважених рішень, самоконтролю та вміння керувати емоціями. Мотивувати учнів не розгублюватися в екстремальних ситуаціях.

**Обладнання:** підручник, зошит; інструктивні картки із завданнями, фотоілюстрації екстремальних ситуацій.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація класу

Учитель пропонує учням показати вправи/ігри, які вони підготували вдома для створення доброзичливої атмосфери у класі для плідної праці.

#### II. Перевірка домашнього завдання

1. Учитель перевіряє виконання завдань у зошиті.

2. Гра «Кіт у мішку». Учні по черзі витягують з торбинки картки із запитаннями до теми «Стрес», відповідають на них, доповнюють відповіді інших.

3. Вправа «Обмін досвідом». Учні обмінюються порадами щодо запам'ятовування складних термінів.

#### III. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів

1. Вправа «Перетворення». Учні пропонують закінчити речення:

Я радію, коли... Я перетворююся на тигра, коли... Я ніби крижина, коли... Я наповнююся повітрям, коли... Я тремчу, як листок на вітрі, якщо... Я відчуваю, що я – скеля... Я підстрибую високо, літаю, якщо... Я немов вимкнена лампочка, коли... Я комп'ютер... Я, ніби вата, коли...

Під час обговорення учні доходять висновку:

– Негативні й позитивні емоції виявляються по-різному. Реакція людини на подію, її емоції та почуття залежать від ставлення самої людини до того, що відбувається.

2. Розв'язання життєвих ситуацій. Учні пригадують, які навички безпечної поведінки допомагають у небезпечних ситуаціях (підручник с. 20), виконують завдання 1, 2 у зошиті на с. 48, обговорюють запропоновану ситуацію і доходять висновків:

– Екстремальні ситуації загрожують здоров'ю та життю. Виживання в разі небезпеки залежить від уміння опанувати себе у стресових ситуаціях, володіння навичками самоконтролю, швидкості реакції, вольових рис характеру.

Ситуація. Уявіть, що ви опинилися на безлюдному острові. Спробуйте описати власні емоції. Як діятимете в такій ситуації?

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

Колесник  
учитель

**3. Учитель підбиває підсумок бесіди, повідомляє тему уроку, разом з учнями формулює мету, завдання вивчення нового матеріалу.**

#### **IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок**

**1. Розповідь** учителя з елементами евристичної бесіди про поведінку людини в екстремальних ситуаціях.

**2. Робота в парах.** Учні обговорюють завдання 3 в зошиті на с. 48, висловлюють думки щодо поведінки в екстремальній ситуації: один називає чинник/стресор, що заважає приймати зважені рішення, інший – дії, які сприяють зменшенню негативного впливу чинників стресу.

Учитель за результатами обговорення оформлює схему.

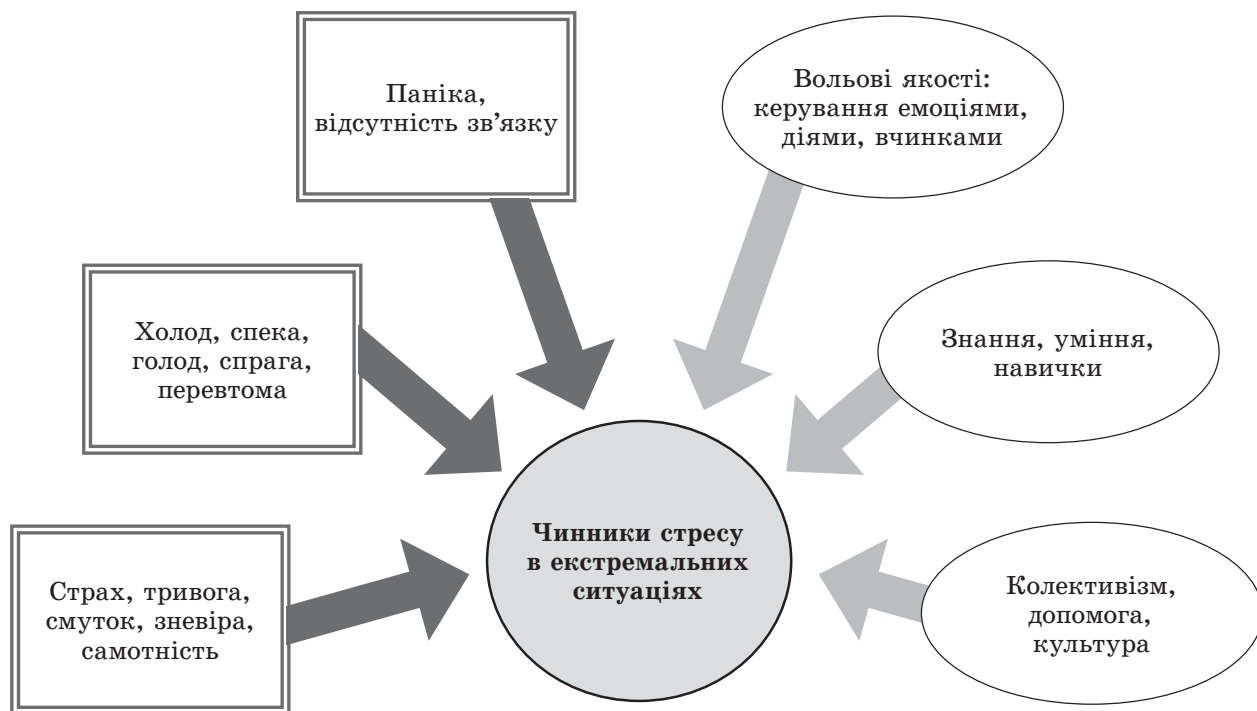
#### **Чинники стресу в екстремальних ситуаціях**



– чинники, що посилюють стрес



– чинники, що допомагають долати стрес



**3. Вправа «Алгоритм дій».** Учні складають правила безпечної поведінки/алгоритм дій в екстремальній ситуації. Виконуючи роботу, використовують матеріали підручника (с. 20 – формула безпеки, с. 21 – алгоритм прийняття зважених рішень).

Наприклад:

#### **Правила поведінки в екстремальній ситуації**

Не панікувати! Усвідомити, що опинився в екстремальній ситуації.

Швидко проаналізувати та оцінити ситуацію.

Визначити, чи може хтось допомогти.

Скласти план дій.

Виконувати складений план.

У разі невдачі не панікувати, заспокоїтися і спробувати розв'язати проблему в інший спосіб.

**Динамічна пауза.** Учні виконують рухливі вправи, що допомагають зняти психологічне напруження (підручник с. 123, додаток 7).

### **V. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**1. Робота в групах.** Учитель об'єднує учнів у групи. Учні розв'язують життєві ситуації, додержуючись правил поведінки в екстремальній ситуації.

Приклади ситуацій.

1 група. Діти заблукали в лісі під час збору грибів. П'ятирічний Андрійко злякався й почав плакати. Як діятимете в такій ситуації? Складіть пам'ятку.

2 група. Два підлітки за розмовами не помітили, як відстали від екскурсії в незнайомому місті. Як діятимете в такій ситуації? Складіть пам'ятку.

3 група. Підлітки компанією відзначають свято. Раптово одному з гостей стало зле. Як діятимете в такій ситуації? Складіть пам'ятку.

4 група. На шкільній дискотеці в актовому залі раптово виник жовтий, густий дим з різким запахом. Почалася паніка. Як діятимете в такій ситуації? Складіть пам'ятку.

Виступ спікерів груп. Обговорення результатів роботи.

**2. Ланцюжкове взаємоопитування.** Один учень починає речення, інший закінчує його. Потім, звертаючись до наступного школяра, починає нове речення, продовжуючи ланцюжок.

Екстремальні ситуації – це...

Імовірність виживання в екстремальних ситуаціях залежить від...

Страх...

Почуття та емоції впливають...

В екстремальних ситуаціях усі повинні зберігати...

### **VI. Домашнє завдання**

**1. Загальне завдання.** Опрацювати §19. Виконати не виконані вправи за темою уроку в зошиті. Знайти поради для ефективного додання стресів (такі поради можна розмістити у «Скарбничці здоров'я».

**2. Індивідуальні завдання для кількох учнів:**

1) Учитися мислити позитивно, грати в гру «Радість» (додаток).

2) Знайти вправи, які розвивають спостережливість, сприяють зосередженості, навчають опановувати себе й керувати власними емоціями.

3) Навчитися визначати захисні реакції свого організму:

- Проаналізувати свою поведінку в складних ситуаціях, наприклад, під час контрольної роботи, у конфліктній ситуації.
- Визначити, як зазвичай поводишся: занепадаєш духом чи, навпаки, зосереджуєшся і дієш?
- Проаналізувати силу й слабкість такої поведінки.
- Розробити план самовдосконалення. Дібрати вправи для виховання і розвитку сили волі.

4) Знайти значення видів темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік. За можливості дізнатися, який

темперамент у тебе. Дібрати вправи для саморозвитку з урахуванням типу власної нервової системи, темпераменту.

### **VII. Підсумок уроку. Рефлексія**

**1. Вправа «Мікрофон».** Учні продовжують речення:

– В екстремальній ситуації я керуватимуся...

**2. Учитель оцінює якість навчальних досягнень учнів на уроці.**

*Додаток*

#### **Притча про радість**

Один чоловік усе життя був щасливим. Він завжди усміхався, ніхто ніколи не бачив його сумним. Бувало, хтось запитував його:

– Чому ви ніколи не сумуєте? Як вам вдається завжди бути радісним? У чому секрет вашого щастя?

Він зазвичай відповідав:

– Колись я був сумним. Але раптом мені спало на думку: це ж МІЙ вибір, МОЄ життя! І я обираю: кожен день, кожну годину, кожну хвилину. З того часу, прокидаючись, я запитую себе:

– Що я оберу сьогодні: сум чи радість? І завжди обираю радість.

#### **Позитивне мислення**

Іноді люди не досягають мети, тому що вони зневірюються у власних силах, негативні думки беруть гору. Слід навчитися радіти життю. Уміти міняти негативні думки на позитивні. Почати долати маленькі неприємності, не засмучуючись. Якщо мислиш позитивно:

❖ У тебе хороші стосунки з оточуючими. Усім приємно спілкуватися з людиною, що мислить позитивно.

❖ Ти віриш у свій успіх, ти вмотивована людина.

❖ Жити приємніше, коли почувашся щасливим і впевненим.

Поліанна, дочка місіонера, була активною, комунікабельною дівчинкою. Її мати померла. Дівчинка разом з батьком жили в скрутні на пожертви, які їм виділяла церква, але ніколи не сумували. Батько вчив доньку радіти життю. Він придумав гру «радість» – радіти всупереч усьому, щоб не трапилося. Одного разу в пакунку з пожертвуваними речами дівчинка знайшла дитячі милиці. Поліанна засмутилася, адже їй дуже хотілося мати ляльку. Вона ніяк не могла зрозуміти, чому радіти. Але батько сказав, що придумає і придумав.

– Радій, – сказав він дочці, – що ти здорова і ці милиці тобі не потрібні. Після цього випадку Поліанна з кожним днем дедалі краще грала у гру. І що складніше було знайти привід радіти, то цікавішою здавалася гра.

Гру знають ті, хто читав книжку Е. Портер «Поліанна». Граючи з дорослими чи друзями в гру «Радість», ти поступово станеш сприймати світ позитивно. Можна спробувати зіграти, наприклад, так: перший гравець пропонує ситуацію, а інший пояснює, чому можна радіти в такій ситуації (Я радію, тому що...). Після чого пропонує свою ситуацію. Гра навчить зосереджуватися на позитивних моментах і знаходити нові, несподівані варіанти розв'язання проблем. Якщо песимісти вважають склянку наполовину порожньою, оптимісти – наполовину повною, то прихильники гри Поліанни знають, що склянка повна: половина заповнена водою, половина – повітрям.



## Урок 21

### Тема: ЗАПОБІГАННЯ СТРЕСУ

**Мета:** формувати уявлення про наслідки вживання стимуляторів для подолання стресу; уміння оцінювати рівень стресу, знижувати загальне стресове навантаження, надавати самопомогу і допомогу в разі стресових ситуацій. Розвивати навички позитивного мислення. Мотивувати учнів до запобігання стресам.

**Обладнання:** підручник, зошит; інструктивні картки із завданнями, фотоілюстрації.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація класу

Учитель перевіряє готовність учнів до роботи на уроці, налаштовує їх на активну працю. Щоб створити доброзичливу атмосферу, поглибити навички учнів позитивно мислити, учитель проводить гру.

**Гра «Радість».** Учні аналізують ситуацію, запропоновану вчителем, пояснюють, чому радіють.

Приклад ситуації: «Обманув друг».

Відповідь: «Я радію, що одержав корисний досвід. Тепер я краще розбиратимусь в людях та уважно аналізуватиму їхні вчинки».

#### II. Перевірка домашнього завдання

1. Учитель перевіряє виконання завдань у зошиті, разом з учнями обговорює відповіді.

2. Учні розповідають про вправи, які допомагають їм опанувати себе й керувати своїми емоціями, сприяють зосередженості.

3. Учні за бажання презентують проект щодо розвитку сили волі, удосконалення рис характеру, які допомагатимуть зберігати спокій у стресових ситуаціях.

4. Учні пояснюють значення термінів «холерик», «сангвінік», «флегматик», «меланхолік». Обговорюють вправи для саморозвитку людей з різними типами нервової системи, темпераменту.

#### III. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів

1. Вправа «Пригадай». Учні пригадують і відповідають на запитання:

- Що таке навичка?
- Що таке звичка?
- Як формується навичка?
- Як формується звичка?

За потреби користуються схемою на с. 9–10 підручника.

2. Учитель підбиває підсумок бесіди, повідомляє тему уроку, разом з учнями формулює мету, завдання вивчення нового матеріалу.

#### IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок

1. Міні-лекція. Учитель розповідає, що таке стресова стій-

Коментар  
читача

Дата \_\_\_\_\_

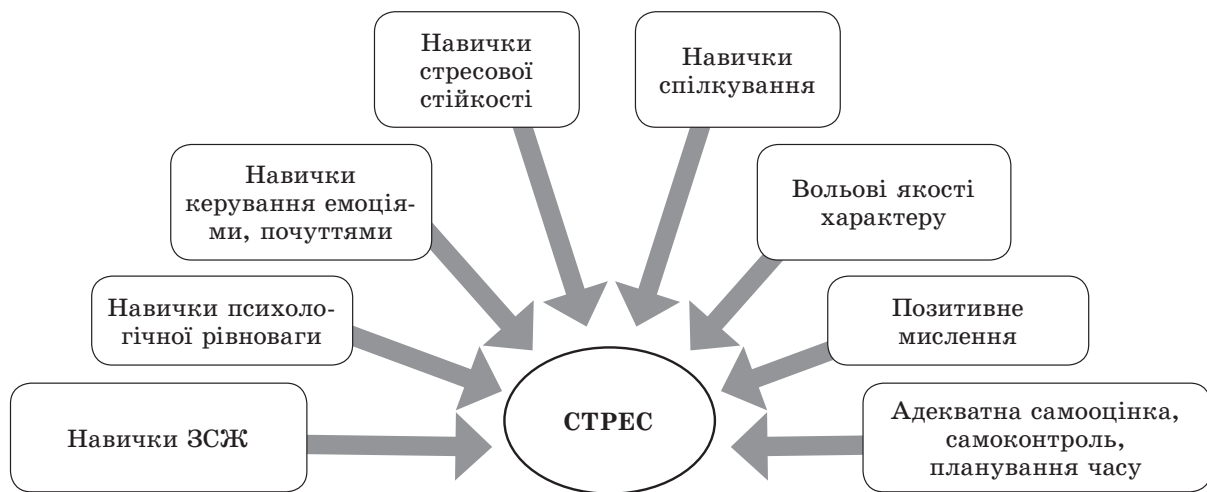
Клас \_\_\_\_\_

Календар  
учителя

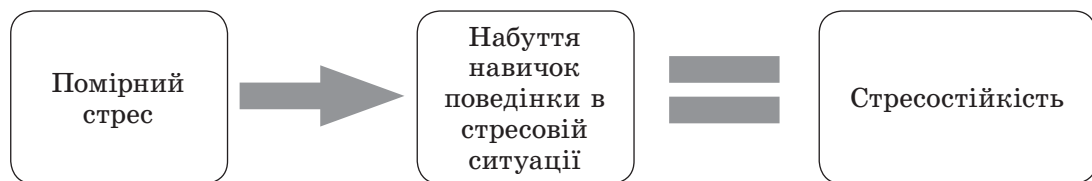
кість, як оцінюють рівень стресу, як впливає стресова стійкість на здоров'я.

**2. Бесіда, робота в групах.** Учитель проводить бесіду щодо способів підвищення стійкості до стресу, методів керування стресом, самопомоги й допомоги під час стресу (додаток 1). Під час бесіди учні виконують вправи в групах.

• **Вправа «Мозкова атака».** Учні пригадують усі вміння і навички, що сприяють подоланню стресу. Учитель заповнює схему.



• **Вправа «Формула стресостійкості».** Користуючися схемою, учні наводять свої приклади підвищення стійкості до стресових ситуацій.



Приклад застосування формули:

1. Помірний стрес: уперше облитися холодною водою.  
2. Набуття навичок поведінки: додержуватися правил загартовування (помірність, поступовість, регулярність).

3. Результат: стійкість до низької температури води, інфекційних захворювань, фізичних, сильних емоційних та інтелектуальних навантажень. Загартована людина витриваліша, має гарну фізичну форму, рідко хворіє, краще вчиться, не конфліктна, упевнена в собі.

• **Вправа «Правило здорового способу життя».**

Учні складають правила для зменшення негативного впливу на здоров'я стресорів у стресових ситуаціях повсякденного життя.

Приклад правил:

1. Загартовуватися. 2. Додержуватися розпорядку дня.  
3. Чергувати навчання і активний відпочинок. 4. Достатньо спати.  
5. Правильно розподіляти навантаження протягом дня: спочатку виконувати складніші справи, а потім – простіші.  
5. Дбати про власне здоров'я. 6. Уникати шкідливих звичок.  
7. Розвивати силу волі.



Учні презентують результати роботи та обговорюють їх. Школярі доходять висновку, що зменшити негативний вплив стресу можна. Для цього слід додержуватися правил ЗСЖ (форзац 1 підручника).



**3. Учитель розповідає** про різні способи боротьби зі стресом, учні виконують завдання 1, 2 в зошиті на с. 51, ознайомлюються зі способами боротьби зі стресом на с. 79–80 підручника, вправами з додатка 7 на с. 123–125 підручника. Обмінюються думками про власні способи подолання стресу.

**Динамічна пауза.** Учні виконують тренувальні вправи для зняття стресу (додаток 2).

**V. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**Робота в малих групах.** Учні:

1) виконують і обговорюють завдання 3, 4, 5 у зошиті на с. 51–52;

2) тренуються мислити позитивно за прикладом вправи 2 рубрики «Моделюй...» на с. 80 у підручнику. Один з учнів називає негативну ситуацію, інші учні формулюють позитивні думки;

3) проводять тестування (якщо є час) «Чи любите ви себе?» (додаток 4).

**VI. Домашнє завдання**

**1. Загальне завдання.** Опрацювати §20. Виконати не виконані вправи за темою уроку в зошиті. Опрацювати пам'ятку «Як подолати стрес» (додаток 3).

**2. Творче завдання:** знайти й оформити для «Скарбнички здоров'я» поради щодо ефективного додання стресів.

**VII. Підсумок уроку. Рефлексія**

**1. Вправа «Мікрофон».** Учні продовжують речення:

– Найбільше мені сподобався спосіб...

**2. Учитель оцінює** якість навчальних досягнень учнів на уроці.

### **Формування вольових якостей, самовдосконалення**

Сформувати й розвинути вольові якості може кожен. Головне – не зупинятися.

Основні прийоми і умови формування та розвитку вольових якостей:

а) аналізувати власні дії, вчинки, почуття. Не боятися визнати помилки, щоб надалі не повторювати їх;

б) додержуватися слів і обіцянок, виконувати заплановане, бути відповідальним;

в) виявляти силу волі в повсякденному житті. Наприклад: сумлінно виконувати навчальні завдання, поставити за мету досягти кращих спортивних результатів, планувати час, додержуватися розпорядку дня тощо. Виконувати вправи, які сприяють розвитку вольових якостей, зокрема вправи щодо психофізіоенергетичної саморегуляції;

г) використовувати цілеспрямовані самонавіювання. Орієнтовний текст таких формул-самонавіювань:

Я володію собою.

Я завжди володію собою.

Мої бажання підпорядковані мені.

Мене неможливо спантеличити.

Я добре знаю себе.

Я керую собою.

Я ніколи не поспішаю.

Я володію своїми почуттями.

Я не вмію приховувати хвилювання.

Я завжди зібраний.

Я завжди організований.

Я можу відчувати страх.

Я чітко відділяю страх від свого «я».

Я володію собою у будь-якій ситуації тощо.

Такі формули можна застосовувати подумки, пошепки або навіть уголос;

д) виконувати фізичні вправи для покращення постави. Правильна постава сприяє зміцненню волі. Стрункість і підтягнутість сприяє легкій і невимушеній ході, додає впевненості поведінці.

Вольова людина вміє керувати власним життям, легше досягає мети.

### **Методика самозаспокоєння за допомогою сонного дихання**

Сісти зручно, розслабитися, заплющити очі й зосередитися на внутрішніх відчуттях. Сконцентрувати увагу на грудній клітці та процесі дихання. Зосередитися на диханні, відчути вдих і видих. Уявити себе сонною людиною. Намагатися ні про що не думати, а лише відчувати своє дихання. Почати повільно і глибоко дихати, як уві сні. Поступово має виникнути й підсилитися почуття спокою. Це слід відчути. Якщо виникатиме сонливість, перебороти її. Проаналізувати дії. Робити вправу регулярно.

**Пам'ятка «Як подолати стрес»**

Якщо стресових ситуацій можна уникнути, уникайте їх.

Якщо ж стресова ситуація виникла, визначте джерело стресу. Визначивши, прийміть рішення, як діятимете: бігти чи боротися. Можливо, у пригоді стануть інші способи боротьби зі стресом. Вибір залежить від людини.

Стрес можна нейтралізувати, перемістити в часі, до стресу можна пристосуватися чи компенсувати його. Так, застосувавши метод «уяви», людина може нейтралізувати образи, невдачі, уявно замінивши їх ситуаціями успіху. Або навпаки: уявити можливі стресові ситуації, яких аж ніяк не можна уникнути, і приготуватися до дій.

Нейтралізуйте стрес, вийдіть із ситуації сильнішими, отримайте новий досвід. Аналізуйте власні емоції: агресію, напруження, невдоволення, образи, страх тощо. Визначте, які вольові якості слід розвивати й вдосконалювати, щоб убезпечитися від негативного впливу емоцій. Тренуйтеся мислити позитивно. Позитивні думки поступово змінять самопочуття на краще.

Коментар  
читача

Додаток 4

**Тест «Чи любите ви себе»**

На кожне запитання дайте відповідь «так» або «ні».

	Запитання	Відповіді	
		так	ні
1	Чи почуваетесь добре таким, яким ви є?		
2	Чи вважаєте, що у вас часті невдачі?		
3	Чи обходить вас, як вас оцінюють інші люди?		
4	Чи пригадуєте різні ситуації, щоб зрозуміти, як поводитися тоді інші люди?		
5	Чи соромитесь, якщо вас хвалять?		
6	Чи можете тривалий час бути на самоті?		
7	Чи відчуваєте залежність між матеріальним становищем і душевним комфортом?		
8	Чи побоюєтесь, що трапиться щось погане?		
9	Чи важко вам виявити свої почуття до інших людей?		
10	Чи можете ви протистояти тиску оточення?		
	<b>Результат</b>		

За кожную відповідь «так» на запитання від 2 до 9 поставте 5 балів (за відповіді «ні» – 0 балів), за відповіді «ні» на запитання 1 і 10 поставте 5 балів (за відповіді «так» – 0 балів).

Інтерпретація результатів:

**35–50 балів.** Ви любите себе й інших, що визначає ваші успіхи і життєрадісність. Відчуваєте свою необхідність і вважаєте, що життя має сенс. Умієте оцінювати переваги інших.

**15–34 балів.** Важко визначити, чи любите ви себе. Ви не завжди використовуєте в житті свої здібності. Менше звертайте увагу на свої та чужі слабкості. Через мінливу неприязнь до себе, ви не можете приділити увагу оточуючим.

**0–14 балів.** Ви себе зовсім не любите. Постійно очікуєте чогось поганого, і, мабуть, ваші очікування часто виправдуються.

*Додатковий матеріал до уроку*



A series of horizontal lines for writing, consisting of 18 lines in total. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



## Урок 22

### Тема: КОНФЛІКТИ І ЗДОРОВ'Я

**Мета:** поглибити та систематизувати знання учнів про конфлікт, причини виникнення та його стадії, про вплив конфлікту на здоров'я; формувати навички розпізнавати конфлікти поглядів і конфлікти інтересів, створювати умови для конструктивного розв'язування конфліктів; розвивати навички аналізу, щоб запобігати розпалюванню конфліктів. Виховувати культуру спілкування та дбайливого ставлення до почуттів інших людей.

**Обладнання:** підручник, зошит; інструктивні картки із завданнями, фотоілюстрації.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація класу

Учні виконують вправи (додаток 1) за пропозицією вчителя. Наприкінці вправи вчитель пропонує учням невербально показати:

- Я радий вас бачити.
- Я готовий працювати.

#### II. Перевірка домашнього завдання

1. Учитель перевіряє виконання завдань у зошиті.

2. Гра «Кіт у мішку». Учні по черзі витягують з торбинки картки, на яких написано запитання до теми «Стрес», відповідають на них, доповнюють відповіді інших.

3. Вправа «Обмін досвідом». Учитель просить учнів (за бажання) розказати, під час розв'язання якої проблеми вони змогли застосувати знання, засвоєні на минулому уроці? Презентують роботи до «Скарбнички здоров'я».

#### III. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів

1. Вправа «Пригадай». Учні відповідають на запитання:

- Що таке конфлікт?
- Чому виникають конфлікти?
- Які існують види конфліктів? (Учні виконують завдання 1 у зошиті на с. 53).
- Чи можна попередити конфліктну ситуацію?
- Поясніть взаємозв'язок між стресом і конфліктом.
- Чи може людина жити без конфліктів?
- Які почуття виникають у людини, якщо конфлікт розв'язано конструктивно?
- Чим схожі почуття людини під час стресу і конфлікту?

2. Вправа «Асоціації». Напроти кожної літери учні записують слово, яке починається із цієї літери (називають асоціації, що викликає слово «конфлікт»)

К – конструктивний

О – ознака зрілості

Н – негатив

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

Ф – форма спілкування

Л – лідер

І – інформація

К – користь

Т – темперамент

**3. Учитель підбиває підсумок бесіди, повідомляє тему уроку, разом з учнями формулює мету, завдання вивчення нового матеріалу.**

#### **IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок**

**1. Вступне слово** вчителя про значення набуття навичок конструктивного розв'язання конфліктів у житті.

##### **2. Робота в парах.**

**Завдання 1.** Прочитати інформацію про стадії розвитку конфлікту (підручник, с. 81–82).

**Завдання 2.** Знайти і підписати стадії розвитку конфлікту (завдання 2 в зошиті, с. 53).

**Динамічна пауза.** Вправа «Гілка з двома кінцями» (альтернативні вправи у додатку).

Учитель ділить клас на дві половини: «Позитив» і «Негатив». Учні одержують картки різного кольору (білі, зелені). Школярам потрібно знайти свою половинку – протилежну характеристику. Коли всі учасники займуть свої місця вчитель запитує:

– Чи всі згодні з вибором однокласників. Чому ні?

– Якщо людина має певні чесноти, наприклад совість, мужність, щедрість, чи є це запорукою того, що в неї є інші позитивні риси?

Приклад карток: толерантність – нетерпимість, агресивність – упевненість, повага – зневага, совість – безсовісність, мужність – боягузтво, честь – безчестя, щедрість – скупість, гідність – ницість, обов'язок – сваволя тощо.

#### **V. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

##### **Робота в малих групах.**

**Завдання 1.** Розробити поради, які сприятимуть спілкуванню без конфліктів.

Після обговорення групи по черзі називають по одній пораді. Учитель записує їх на дошці.

**Завдання 2.** Обговорити життєву ситуацію. Презентувати результати обговорення короткою сценкою, інсценувавши всі стадії конфлікту.

**Методична порада.** Учителю бажано пропонувати розв'язувати ситуації, які трапляються в повсякденному житті учнів, але уникати прізвищ, імен тощо. Для обговорення вчитель може запропонувати всім групам 1–2 ситуації. Учнім буде цікаво дізнатися про різні варіанти розгортання подій та їх розв'язання в різний спосіб.

##### **VI. Домашнє завдання**

**1. Загальне завдання.** Опрацювати § 21. Виконати завдання 4, 5, 6 у зошиті на с. 54.

##### **VII. Підсумок уроку. Рефлексія**

###### **1. Підсумок учителя:**

– Будь-який конфлікт слід розв'язувати конструктивно. Уміння розв'язувати конфлікти конструктивно – це ознака зрілої людини.

**2. Учитель оцінює якість навчальних досягнень учнів на уроці.**

###### **3. Вправа для зняття емоційного навантаження.**

Коментар  
читача

Додаток

**Ігрові динамічні паузи** (за *О.П. Печерською*) допоможуть зняти або зменшити емоційне напруження. Сприятимуть кращому засвоєнню та запам'ятовуванню навчального матеріалу.

**Гра «Піаніно».** Пальці поставити на парту. За командою «раз і два» учителя учні перебирають пальцями по порядку від великого до мізинця, імітуючи гру на піаніно.

**Гра «Комарик».** Школярі встають. Звуками імітують дзижчання комара, рухами рук – його політ навколо голови, рук, ніг, оплесками намагаються зловити його. Наприклад: «Комарик над головою» – учні плещуть у долоні над головою, «Комарик біля правого вуха» і т.д.

**Гра «Гойдалка».** Стати прямо, ноги нарізно, руки на пояс. За командою «раз і два» учителя гойдатися, піднімаючись на носки й опускаючись на п'яти («раз» – на носки, «два» – на п'яти).

коментар

Blank writing area with horizontal lines.

*Додатковий матеріал до уроку*



A series of horizontal lines for writing, consisting of 18 parallel lines spaced evenly down the page.





## Урок 23

### Тема: СПОСОБИ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ

**Мета:** поглибити та систематизувати знання учнів про конфлікт. Формувати в учнів навички попереджувати конфлікти, створювати умови для конструктивного розв'язування конфліктів. Розвивати навички аналізу і конструктивного розв'язування конфліктів. Виховувати культуру спілкування, толерантне ставлення до смаків і поглядів інших.

**Обладнання:** підручник, зошит; картки для роботи в групі, інструктивні картки із завданнями, музичний супровід.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація класу

1. Учитель пропонує всім оцінити свій настрій і налаштованість на роботу на уроці за шкалою «Смайлик» від 1 (дуже погано) до 10 (дуже добре).



10 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 1

2. Учитель об'єднує клас у групи для подальшої роботи на уроці за малюнками (додаток 1).

#### II. Перевірка домашнього завдання

1. Учитель перевіряє виконання завдань у зошиті.

2. Учні за бажанням презентують творче завдання «Сходинки успіху».

#### III. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів

1. Вправа «Критика». Учитель пропонує учням критикувати обрану групу, дати їй характеристику. Після створення «Портрета групи» презентувати результати роботи. Кожна група, яку критикували, дає відповідь на критику.

Запитання для обговорення:

- Чи хвилювалися ви, коли вас критикували?
- Які почуття переважали?
- Чи були ситуації, що спричинили б конфлікт?/Чому виник конфлікт?
- Які навички допомогли уникнути конфлікту й сприйняти критику спокійно?
- Які навички стали у пригоді під час створення «Портрета групи»?

2. Учитель підбиває підсумок бесіди, повідомляє тему уроку, разом з учнями формулює мету, завдання вивчення нового матеріалу.

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

#### IV. Розвиток умінь і навичок

**Робота в групах.** Учні виконують завдання, презентують результати роботи класу.

**Завдання 1.** Ознайомитися з інформацією в підручнику на с. 83–84. Обговорити та розв'язати ситуацію відповідно до типу поведінки за алгоритмом прийняття зважених рішень (додаток 2). Презентувати результати роботи – розіграти сценку, показати пантоміму.

Учитель ділить клас на групи за способами розв'язання конфлікту.

- 1 група – суперництво/конкуренція
- 2 група – пристосування
- 3 група – компроміс
- 4 група – ухилення
- 5 група – співпраця

Усі групи розв'язують одну життєву ситуацію: Сергій грає в комп'ютерні ігри. Молодша сестричка просить погратися з нею, відволікає його від гри.

**Завдання 2.** Розв'язати життєві ситуації позитивно, навіть з гумором.

Ситуації:

1. Розлилася склянка чаю, а ти поспішаєш...
2. На перерві в коридорі на тебе із шаленою швидкістю налетів однокласник...
3. Перед уроком ти побачив, що забув удома зошит з домашнім завданням, яке вплине на оцінку за рік...
4. Тебе несправедливо звинуватили у брехні...
5. Потрібно повідомити дорослих про незадовільну оцінку за контрольну роботу...

**Динамічна пауза.** При роботі в групі зазвичай учні багато рухаються. Проте вчителю варто проводити вправи, якщо учні стають неуважними, відволікаються.

#### V. Підсумок уроку. Рефлексія

**1. Вправа «Мікрофон».** Учні продовжують речення:

– Я навчився... набув навичок... розвинув...

**2. Учні оцінюють роботи** кожного члена групи. Учитель роздає кожному учню по три кружечки (мітки) різного кольору. Просить подарувати блакитний кружечок найактивнішому і найтолерантнішому, на їхню думку, члену групи, зелений – найорганізованішому і найдипломатичнішому, жовтий – найменш активному, невпевненому у своїх діях учню.

Учитель:

– Кожен з вас зібрав кружечки різного кольору. Кружечків якого кольору більше? Хай кожен поміркує, чи слід йому змінитися, щоб спілкування з ним стало приємнішим. Потрібно наполегливо вдосконалювати риси характеру. Поважати себе і оточуючих. Тоді оточуючі також поважатимуть вас. Застосовуйте набуті на уроках навички в повсякденному житті, аналізуйте власні вчинки, виправляйте помилки.

**Методична порада.** Якщо в когось з учнів багато жовтих міток, то вчитель має обговорити результати з психологом, класним керівником. Учні можуть написати листи із запитаннями до «Скриньки довіри». На такі запитання вчитель відповідає під час індивідуальної бесіди з учнем або просто бере пропозицію до уваги.

3. Учитель проводить вправу для зняття емоційного навантаження.

4. Прощання. Учні беруться за руки і разом говорять: «Будьмо здорові!».

**VI. Домашнє завдання**

Загальне завдання. Опрацювати § 18. Виконати завдання в зошиті за темою уроку.

Додаток 1

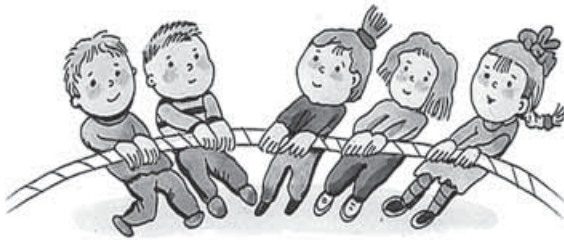
**Дидактичні картки для об'єднання в групи  
Способи розв'язання конфліктів**



Співробітництво



Пристосування



Суперництво/конкуренція



Компроміс



Ухилення

## Розв'язання конфліктної ситуації за алгоритмом прийняття зваженого рішення

зупинися



подумай,  
обміркуй



прийми  
рішення



дій

### Опанувати себе, приборкати емоції

Заспокойся сам і запропонуй це зробити співрозмовнику.

- Не будемо сваритися
- Подумаймо разом, як діяти
- Не бійся, я не монстр, я чуйна людина (з гумором)

### Усунення сумнівів, предмета конфлікту

Вислухай претензії, не перебивай співрозмовника, за потреби уточнюй незрозуміле. Не приділяй великої уваги дрібницям. Попроси вислухати тебе, але не виправдовуйся. Не сперечайся із співрозмовником, не ображай і не критикуй його

### Пропозиції

Поводься впевнено. Разом із співрозмовником шукайте компроміси, порозуміння. Погодуйся зі слухними вимогами. Визнавай свої помилки. Вчасно вибачайся

### Розв'язування

Не затягуй розмови. Чітко виклади варіанти, шляхи розв'язання суперечки та можливі наслідки. Оберіть те, що підходить обом, обов'язково встановіть термін виконання рішення або повернення до розмови.

Наприкінці розмови підкресли важливість позитивного розв'язання конфлікту:

- Я вражений, що ми так швидко все вирішили
- Приємно мати справу з толерантною, вихованою людиною
- Я радий, що ми порозумілися. Ти справжній друг

*Додатковий матеріал до уроку*




---



---



---



---



---



## Урок 24

**Тема: СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ НАБУТИХ ЗНАТЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК**

**Мета:** перевірити рівень оволодіння (засвоєння і застосування) учнями навчального матеріалу з розділу «Психічна і духовна складові здоров'я».

**Тип уроку:** перевірка й оцінювання результатів навчання учнів.

### ХІД УРОКУ

**I. Організація класу**

**II. Перевірка домашнього завдання**

**III. Мотивація діяльності учнів**

**IV. Систематизація, узагальнення та корекція набутих знань, умінь і навичок**

**V. Застосування засвоєних знань, умінь і навичок у ситуаціях, передбачених програмою, та життєвих ситуаціях**

**VI. Тематичне оцінювання навчальних досягнень учнів (за планом учителя)**

**VII. Підсумки уроку**

*Коментар  
вчителя*

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

*ноутатки*

Blank lined area for notes.

*Додатковий матеріал до уроку*



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 parallel lines spaced evenly down the page.



## Урок 25

### Тема: СОЦІАЛЬНА БЕЗПЕКА НАСЕЛЕНОГО ПУНКТУ

**Мета:** продовжити формувати уявлення про поняття «соціальне середовище»: види і чинники ризику для життя і здоров'я в соціальному середовищі; формувати навички розпізнавати ознаки безпеки і небезпеки в соціальному середовищі. Формувати вміння розпізнавати ознаки позитивного й негативного впливу засобів масової інформації, стратегії комерційної реклами; уміння протистояти негативному впливу соціального середовища на здоров'я. З'ясувати, до яких державних і громадських установ можна звертатися по допомогу, скласти список адрес і телефонів медичних установ, психологічних та соціальних служб для молоді, кабінетів довіри. Мотивувати учнів до активного відстоювання своїх прав.

**Обладнання:** підручник, зошит; схема «Потреби людини», діаграма «Чинники, що впливають на здоров'я», шкала «Смайлик», інструктивні картки, фотоілюстрації, музичний супровід.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань, умінь і навичок.

### ХІД УРОКУ

#### І. Організація класу

1. Учитель пропонує всім оцінити самопочуття за шкалою від 1 (дуже погано) до 4 (дуже добре).



2. Учитель об'єднує клас у чотири групи, кожна одержує маршрутний лист, у якому відмічатимуть активність групи. За потреби вчитель нагадує правила роботи в групі. Команди можуть обрати назву, девіз.

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

### Маршрутний лист

Група № \_\_\_\_\_ назва \_\_\_\_\_

Капітан \_\_\_\_\_

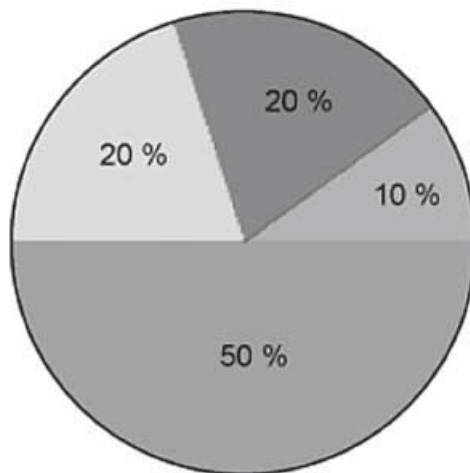
Учні (прізвище, ім'я)	Рівень активності у роботі (жовта мітка – пасивний, зелена – брав посильну участь, червона – активно працював)						Підсумок
	Пригадай	Бесіда	Права та обов'язки	Вплив ЗМІ	Довідка	Рейтинг телепередач	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							

## II. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язберезувальної діяльності учнів

**1. Вправа «Пригадай».** Учні розглядають фотоілюстрації та пригадують об'єкти соціального середовища. Школярі розповідають, які об'єкти є в місцевості їх проживання, з'ясовують, як впливають такі об'єкти на задоволення потреб людини (схема 1). Обговорюючи медичні установи, учитель звертає увагу на діаграму «Чинники, що впливають на здоров'я».

Схема 1

Чинники, що впливають на здоров'я



Запитання для обговорення:

– Чи залежить здоров'я людини від якості медичних послуг? (Відповідь учнів: так, на 10 %).

– Як, на вашу думку, працює медична служба у школі?

Наприкінці бесіди учні роблять висновок щодо рівня соціальної безпеки свого населеного пункту, з'ясовують, що може становити небезпеку.

**Методична порада.** Учителю бажано демонструвати фото тих соціальних об'єктів та обговорювати ті установи, де учні бувають або проводять дозвілля найчастіше.

**2. Учитель підбиває підсумок бесіди,** повідомляє тему уроку, разом з учнями формулює мету, завдання вивчення нового матеріалу.

## III. Засвоєння нових знань, умінь і навичок

**1. Виконання завдань у зошиті.** Учні виконують завдання 1, 2 на с. 58.

**2. Бесіда.** Учні пригадують свої права, називають державні установи, що забезпечують реалізацію та захист їхніх прав. Обговорюють, чому важливо захищати права дітей з дитинства; оцінюють можливості реалізації своїх прав, наприклад на освіту, медичну допомогу, інформацію тощо. Обґрунтовують свої відповіді.

**3. Вправа «Права та обов'язки».** Одержавши картку з малюнком від учителя, один з учнів групи називає право дитини, інший називає обов'язок. Приклади:

«Кожна дитина має право на освіту» – «Обов'язок кожної дитини добре вчитися».



«Усі діти мають право знати свої права» – «Діти не повинні нехтувати своїми обов'язками».

«Кожна дитина має право на захист від насильства і жорстокості» – «Обов'язок кожної дитини – поводитися толерантно, не чинити насильства над іншими дітьми».

«Кожна дитина має право на медичну допомогу» – «Обов'язок кожної дитини турбуватися про власне здоров'я, додержуватися здорового способу життя, набувати корисних навичок і звичок».

«Кожна дитина має право вільно висловлювати свої думки» – «Обов'язок кожної дитини поважати думки оточуючих».

«Кожна дитина має право на інформацію» – «Обов'язок кожної дитини навчитися критично оцінювати інформацію, щоб убезпечитися від негативного впливу».

**4. Робота за підручником, зошитом.** Учні ознайомлюються з матеріалами «Вплив засобів масової інформації на здоров'я» на с. 91–92. Учні обговорюють, чому важливо протидіяти негативному впливу ЗМІ, наводять приклади впливу ЗМІ на здоров'я з власного досвіду. Висловлюють пропозиції, як уникнути негативного впливу або зменшити його. Учні виконують завдання 5 на с. 59 у зошиті.

**Динамічна пауза «Подарунок».** Учні стоять біля парт. Починаючи з ведучого, кожний по черзі зображує пантомімою предмет чи емоції (морозиво, квітку, кішку, сонце, свій настрій тощо) і «дарує» сусіду. Сусід «приймає подарунок» і «дарує» щось інше наступному учаснику.

#### **IV. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**1. Вправа «Довідка».** Кожна група одержує рекламні листівки, флаєри, буклети, газети, журнали тощо. Учні обговорюють інформацію, готують пам'ятку з адресами і номерами телефонів медичних і соціальних служб, кабінетів довіри, клінік, дружніх для молоді, які є в місцевості їх проживання або найближчому населеному пункті, і куди вони можуть звернутися по допомогу. Результати роботи презентують класу.

**2. Вправа «Рейтинг телепередач».** Учні складають перелік улюблених телепередач, ранжирують передачі, зазначають мету і користь кожної. Презентують перелік класу і разом визначають остаточний рейтинг, наприклад: найцікавіша, найкорисніша тощо.

**3. Учні виконують завдання 6, 7 на с. 60 у зошиті.**

#### **V. Домашнє завдання**

**1. Загальне завдання.** Опрацювати §23. Виконати завдання 3, 4, 10 на с. 58–61 у зошиті.

**2. Індивідуальне завдання.** Підготувати розповідь «Друг – приклад для мене».

#### **VI. Підсумок уроку. Рефлексія**

##### **1. Провести рефлексію.**

- Що для вас було новим і корисним?
- Які поради застосовуватимете віднині в житті?

**2. Учитель разом з капітанами команд визначають активність** кожного учня під час роботи в групах відповідно до маршрутних листів. Учитель оцінює навчальні досягнення учнів у уроці.

*Додатковий матеріал до уроку*



A series of horizontal lines for writing, consisting of 18 parallel lines spaced evenly down the page.



## Урок 26

### Тема: НАЙБЛИЖЧЕ ОТОЧЕННЯ ПІДЛІТКА

**Мета:** поглибити знання учнів про вплив близьких і друзів на вибір способу життя. Розвивати вміння доброзичливо спілкуватися з дорослими й однолітками. Формувати уявлення про підліткові компанії, їх види й особливості, уміння розрізняти дружні й небезпечні компанії. Установити взаємозв'язок між здоров'ям підлітків і видами підліткових компаній. Формувати вміння порівнювати компанії за істотними ознаками. З'ясувати необхідність протидії негативному впливу небезпечних компаній. Формувати навички протидіяти тиску однолітків; уміння аналізувати стосунки з іншими людьми. Виховувати толерантне ставлення до оточуючих.

**Тип уроку:** комбінований.

**Обладнання:** підручник, зошит; схеми, картки для доповнення схем, фломастери або кольорові олівці, великі аркуші паперу, фліп-чарт, картки для роботи в групах.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація навчальної діяльності учнів

**Вправа «Театр здоров'я».** Ведучий показує позитивну емоцію за допомогою рухів, жестів та міміки, створюючи атмосферу гарного настрою та бажання працювати на уроці.

**II. Перевірка й словесне оцінювання засвоєних на попередньому уроці знань, умінь і навичок (розумових і практичних)**

##### 1. Фронтальне опитування:

- Яким може бути вплив соціального середовища населеного пункту на людей?
- Які права дитини гарантує й захищає держава?
- Яку корисну інформацію можна дізнатися зі ЗМІ?
- Чим відрізняється позитивний вплив ЗМІ від негативного впливу?
- Чому молоді важливо вміти протидіяти негативному впливу ЗМІ?
- Які навички слід розвивати підліткам, щоб убезпечитися від негативного впливу ЗМІ?

Учитель залучає учнів до аналізу та самоаналізу відповідей, разом визначають тих, хто відповів найповніше.

**2. Учні виконують завдання 8, 9 на с. 60, 61 у зошиті та обговорюють результати.**

**3. Учні за бажанням презентують розроблені кроки формування навички критичного мислення щодо впливу ЗМІ.**

**III. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів**

**1. Вправа «Мозковий штурм».** Учитель пропонує учням по черзі назвати тих, хто впливає на їхнє життя найбільше, коротко характеризуючи такий вплив. Учитель записує на дошці відповіді у дві колонки.

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

Той, хто впливає на життя підлітка	Характеристика впливу

**2.** Учні презентують підготовлені вдома розповіді «Друг – приклад для мене» і доповнюють таблицю.

**3.** Учитель підбиває підсумок бесіди, повідомляє тему уроку, разом з учнями формулює мету, завдання вивчення нового матеріалу.

#### **IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок**

**1. Обговорення.** Учитель пропонує учням обговорити пропозиції школярів, занесені в таблицю. Позитивний вплив можна підкреслити зеленим, негативний – червоним. Учні стрілочками позначають однаковий вплив на підлітків різних людей. Учні також називають корисні звички, яких прагнуть набути, наслідуючи приклад дорослих та однолітків.

Учитель спонукає учнів до висновку про необхідність зміцнювати стосунки з людьми, які позитивно впливають на життя і здоров'я підлітків, уникати спілкування з тими, чий вплив негативний.

**2. Робота в групах.** Учитель об'єднує учнів у групи і пропонує пригадати ознаки підліткових компаній, доповнюючи розповідь прикладами з власного життя, літературних джерел, кінофільмів тощо:

1 група – дружніх компаній;

2 група – небезпечних компаній.

Під час обговорення учні доходять висновку, що необхідно чітко розрізняти за ознаками дружні й небезпечні для підлітків компанії.

Учні виконують завдання 3, 7 на с. 62–64 у зошиті.

*Динамічна пауза.* Учні продовжують грати у «Театр здоров'я».

#### **V. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**Рольова гра.** Учні продовжують роботу в групах, готують короткі сценки за сюжетами завдання 5 на с. 63 у зошиті для демонстрації позитивного і негативного впливу підліткових компаній, формування навичок ефективної відмови від небезпечних пропозицій, виховання культури спілкування.

Учні презентують сценки та доходять висновку, що підліткам необхідно обирати для спілкування дружні компанії, розвивати корисні звички.

*Методична порада.* Можна запропонувати учням замість сценки зняти відеоматеріал (за технічної можливості). Тоді група може одержати додаткові бали за оригінальність вирішення завдання.

#### **VI. Домашнє завдання**

**1. Загальне завдання.** Опрацювати § 24. Виконати завдання 1, 2, 4, 6 на с. 62–64 у зошиті.

**2. Індивідуальне завдання** (учитель дає завдання кожному учню або групі учнів). Знайти цікаві факти, фото, публікації, рекламу, флаери про профілактику хвороб ХХІ століття: серцево-судинної системи, онкологічних, ожиріння, діабету, гіподинамії, хребта, емоційного виснаження; про наслідки куріння для здоров'я тощо.

## **VII. Підсумок уроку. Рефлексія**

### **1. Підбиття підсумків. Самозвіт.**

Учні продовжують речення:

- Сьогодні на уроці я...
- Мені було цікаво дізнатися...
- Я прагнутому...

**2. Гра «Твій врожай».** Учитель роздає учням кружечки/стікери і просить розфарбувати їх у різні кольори (блакитний, зелений, фіолетовий). Пропонує подарувати кружечки/стікери:

- блакитний – найввічливішому;
- зелений – найпоступливішому, найнадійнішому;
- фіолетовий – найскромнішому.

Учні підписують кружечки та вручають їх однокласникам.

– Визначимо, хто зібрав найбільше кружечків/стікерів. Як ви вважаєте, чому? Нехай кожний, у кого менше кружечків чи їх немає, поміркує, чи слід йому змінитися, щоб спілкування з ним було приємнішим.

**3. Учитель** разом з учнями **визначає**, яка група або учень були найактивнішими, їх досягнення відзначають словами й оплесками.

*Додаток*

## **Матеріали для творчості вчителя**

### **1. Методичні матеріали колег**

Підліткові компанії. Ознаки дружніх, недружніх і небезпечних компаній – Електронне джерело:

<http://metoduchka.com/pidlitkovi-kompaniji-oznaky-druznhih-nedruznhih-i-nebezpechnyh-kompanij/>

**2. Дружні та небезпечні компанії. Вибір прикладу для наслідування**

Часто підліток наслідує дорослих, батьків, улюблених співаків, успішних і популярних спортсменів, кіноакторів, друзів, учителів, старшокласників, переймаючи як позитивні, так, на жаль, і властиві їм негативні риси.

Не варто переймати звички та особливості поведінки свого кумира, не аналізуючи їх.

Наслідуючи оточуючих або відомих людей, кожен залишається собою. Кожен має свої позитивні й негативні якості. І не завжди вчинки наших кумирів відповідають життєвим цінностям кожного з нас.

Обираючи приклад для наслідування, важливо пам'ятати, що кожна людина – унікальна і сама визначає, якою їй бути. Важливе постійне бажання змінюватися на краще.

Іноді підлітки приділяють надто багато уваги оригінальному одягу, макіяжу, найновішим мобільним телефонам, плеєрам тощо. На жаль, компанії також іноді об'єднуються саме за такими ознаками.

Позитивні ознаки підліткових компаній. Доброзичливе спілкування, підтримка, схвалення, допомога, впевненість у собі, почуття колективізму, допомога в розв'язанні проблем.

Негативні ознаки компаній підлітків. Недружня атмосфера, часто виникають конфлікти, сварки, бійки, знущання над молодшими і слабшими. Підпорядкування ватажку, залежність від інших членів групи (обмеження самостійності),





## Урок 27

### Тема: ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ

**Мета:** поглибити та систематизувати знання учнів про здоров'я і хвороби; соціальні чинники ризику для здоров'я. Продовжити розвивати навички критичного мислення. Мотивувати учнів додержуватися правил здорового способу життя. Виховувати дбайливе ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

**Обладнання:** підручник, зошит; фото та малюнки, карикатури, відео-матеріали, музичний супровід для динамічної паузи.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація навчальної діяльності учнів

**Перевірка готовності** учнів до роботи на уроці, налаштування на плідну працю на уроці.

**Вправа «Настрій».** За командою вчителя школярі показують (кожен приклад – 15 с), як рухається:

- дуже втомлена людина;
- учень, який одержав гарну оцінку;
- налякана людина;
- людина, яка одержала Нобелівську премію;
- канатоходець, який іде по дроту.

Вертаються на місце, демонструють, що готові до початку уроку.

#### II. Перевірка домашнього завдання

1. Учитель перевіряє виконання завдань у зошиті.

2. Учні виконують тестові завдання.

#### III. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів

1. Гра «Вірю–не вірю». Учитель читає твердження, учні погоджуються або ні. Пояснюють, чому вважають деякі твердження хибними.

1. Здоров'я – це відсутність хвороб.

2. Хвороба – це гармонія організму людини із навколишнім середовищем.

3. Дискримінація – обмеження громадян у правах за якоюсь ознакою.

4. Туберкульоз, грип, СНІД – інфекційні хвороби.

5. Профілактика – це комплекс заходів для лікування хвороб.

6. Щеплення – один з найкращих шляхів уникнення ризику інфікуватися будь-якою інфекційною хворобою.

7. Якщо в людини міцний імунітет, їй не потрібно вживати профілактичних заходів.

8. Флюорографічне профілактичне обстеження безпечно й безкоштовне.

9. Відмова від куріння підвищує опірність організму до інфекцій.

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

10. Вакцинація сприяє створенню штучного імунітету.

11. На інфекційні хвороби хворіють тільки ті, у кого незадовільні умови життя.

12. Здоровий спосіб життя забезпечує від хвороб.

**2. Учитель підбиває підсумок гри,** повідомляє тему уроку, разом з учнями **формулює мету, завдання** вивчення нового матеріалу.

#### **IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок**

##### **1. Вступне слово вчителя.**

– Збереження й зміцнення здоров'я людей – глобальна світова проблема. Здоров'я – джерело благополуччя людини, її багатство.

Уявіть, що ви – команда волонтерів, яка пропагує ЗСЖ серед молоді. Ви маєте переконати молодь, що слід уміти зберігати, зміцнювати власне здоров'я, використовуючи для цього власні сили, природні, соціальні чинники, досягнення науки та народний досвід.

Щоб виконати таке завдання, слід об'єднатися в групи:

1 група – тренери з фізичної культури;

2 група – лікарі-дієтологи;

3 група – науковці-дослідники;

4 група – лікарі-кардіологи;

5 група – психологи.

**2. Вправа «Мозковий штурм».** Учитель пропонує учням кожної групи з'ясувати, що таке цивілізація. Учні висловлюють власні міркування, знаходять визначення в словниках, пропонують асоціації до слова «цивілізація».

Учитель узагальнює відповіді, зазначає, що «цивілізація» (від лат. *civilis* — громадський, суспільний, державний, громадянський) — людська спільнота, яка впродовж певного періоду часу має стійкі особливі риси в соціально-політичній організації, економіці та культурі, спільні духовні цінності та ідеали (зокрема, світогляд щодо цінності здоров'я).

**3. Робота в групах.** Кожна група одержує завдання. Виконуючи завдання, групи можуть користуватися підручниками, посібниками, підготовленими повідомленнями, іншим додатковим матеріалом. Для презентації – готувати відео і фотоматеріали.

1 група – тренери з фізичної культури.

**Завдання 1.** Розказати, який відпочинок обирають підлітки. Схарактеризувати позитивні й негативні ознаки активного та малорухливого способів життя. Розробити поради щодо покращення постави та профілактики гіподинамії.

2 група – лікарі-дієтологи.

**Завдання 2.** Повідомити, як харчування впливає на здоров'я підлітків. Схарактеризувати сприятливі й несприятливі для здоров'я звички. Пояснити, якими принципами харчування не варто нехтувати. Розказати, які звички можуть спричинити ожиріння, цукровий діабет. Розробити поради щодо раціонального харчування.

3 група – науковці-дослідники.

**Завдання 3.** Проаналізувати, як куріння та інші шкідливі звички впливають на здоров'я сучасної молоді. Пригадати найпоширеніші міфи і факти про куріння. Навести факти,



як люди в місцевості проживання додержуються закону про заборону куріння. Пояснити зв'язок куріння та ризику захворювання на рак. Розробити поради щодо небезпеки куріння (зокрема пасивного) для підлітків.

4 група – лікарі-кардіологи.

**Завдання 4.** Пояснити, чому з розвитком цивілізації виникає більше ризиків для хвороб серцево-судинної системи. Розробити поради щодо профілактики захворювань серцево-судинної системи.

5 група – психологи.

**Завдання 5.** Розказати, чому молодь часто скаржиться на втому. Розробити поради щодо зменшення емоційного навантаження.

Після обговорення групи презентують результати своїх робіт. Учні роблять висновки:

– порушення правил здорового способу життя спричиняє хвороби цивілізації. ЗСЖ сприяє тому, що людина надовго зберігає гарну фізичну форму, бадьорий настрій, здатність до творчості.

**Динамічна пауза.** Учитель визначає, коли слід провести динамічну паузу (приблизно на 2–3 хв). Сигналом є помітне занепокоєння, порушення уваги й зосередженості учнів. Таких пауз може бути кілька протягом уроку. Наприклад, після презентації тренерів з фізичної культури можна провести рухливу гру «Шалене курча» після виступу психологів – вправу «Настрій», яка проводилась на початку уроку.

**Вправа «Шалене курча».** Стоячи, усі учні одночасно за командою по 5–8 разів трусять правою, потім лівою рукою; правою, потім лівою ногою. Не зупиняючись, продовжують разом робити такі рухи в такій самій послідовності по сім разів, потім по шість разів тощо. Темп рухів поступово підвищується. Вправа закінчується, коли потрібно зробити по одному руху кожною кінцівкою. Учасникам стає зрозуміло, чому вправа називається саме так.

**4. Інформаційне повідомлення вчителя про вплив комерційної реклами на здоров'я.** Учні опрацьовують матеріали за підручником на с. 98–99.

**V. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**1. Вправа для розвитку навичок критичного мислення.** Кожна група аналізує рекламні буклети, листівки, флаєри за планом:

1. Вид реклами
2. На кого розрахована
3. Використані стратегії
4. Вплив на молодь
5. Рекомендації щодо оцінки реклами

**2. Гра «Так – Ні».** Учитель використовує для проведення гри завдання 4, 5 на с. 66 у зошиті.

**3. Вправа «Слушна порада».** Учні радять (коротко) одне одному по колу, як унебезпечитися від хвороб цивілізації, виконують завдання 8 на с. 67 у зошиті.

**4. Вправа «3 народних джерел».** Учитель просить пригадати приказки та прислів'я про куріння. Під час обговорення негативного впливу куріння на здоров'я учні виконують завдання 7 на с. 67 у зошиті.





## Урок 28

### Тема: ПРИЧИНИ І НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ

**Мета:** продовжити формування в учнів поняття «психоактивні речовини»; проаналізувати міфи і факти про наркотики; навчити розпізнавати психологічні прийоми залучення до вживання наркотиків; розвивати навички відмови від небезпечних пропозицій, протидії тиску однолітків, прийняття зважених рішень. Обговорити небезпеки вживання психоактивних речовин. Проаналізувати рішення, важливі для здоров'я.

**Обладнання:** підручник, зошит; фото та малюнки, тематичні плакати, виставка матеріалів ЗМІ щодо профілактики наркоманії, інформаційні картки, папір, кольорові олівці, музичний супровід для динамічної паузи.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація навчальної діяльності учнів

Перевірка готовності учнів до роботи на уроці, налаштування на плідну працю. З метою створення доброзичливої атмосфери та формування навичок самоаналізу вчитель проводить вправу «Сонце любові».

Учні малюють посередині аркуша паперу сонце у вигляді кола із багатьма променями. У колі кожен записує власне ім'я, а біля кожного променя – позитивні риси й ознаки, якими можуть себе схарактеризувати.

Запитання для обговорення:

- Легко чи важко було виконати завдання? Поясніть чому.
- Чи була вправа для вас корисною? Чим?

Носіть цей малюнок при собі. Іноді згадуйте про нього. Додавайте промені до сонця. У складній ситуації подивіться на свій малюнок, пригадайте думки, емоції та настрої, з якими його створювали.

#### II. Перевірка домашнього завдання

1. Учитель перевіряє виконання завдань у зошиті.
2. Учні виконують тестові завдання за планом учителя.
3. Учні презентують антитютюнову рекламу.

#### III. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів

##### 1. Бесіда за запитаннями.

– Схарактеризуйте соціальні чинники, які сприяють здоровому способу життя дітей.

– Поясніть, як ви розумієте:

- вислів давньогрецького вченого Фалеса Мілетського: «Як ти ставишся до своїх батьків, так і твої діти ставитимуться до тебе»;
- українське прислів'я: «Шануй батька й неньку – буде тобі скрізь гладенько».

– Чому, на вашу думку, підлітки іноді мало спілкуються з близькими?

– Чи ризикують підлітки, якщо вони починають вживати психоактивні речовини?

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

Коментар  
читача

– Чому дорослим іноді не вдається убезпечити дітей від ризиків для здоров'я?

**2. Учитель підбиває підсумок гри, повідомляє тему уроку, разом з учнями формулює мету, завдання вивчення нового матеріалу.**

#### **IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок**

##### **1. Вступне слово вчителя.**

– У молоді ще недостатньо життєвого досвіду, тому вона легко підпадає під вплив оточуючих. Чому підлітки починають вживати наркотики?

**2. Вправа «Мозковий штурм» «Як ви вважаєте?».** Учитель об'єднує учнів у 4 групи за картками: 1 група – батьки, 2 група – підлітки, 3 група – медичні працівники, 4 група – представники наркобізнесу. Кожна група (відповідно до своєї назви) називає і характеризує причини вживання підлітками наркотичних речовин. Спікер групи презентує результати обговорення, учитель креслить схему.

Причини вживання наркотиків

1

Приклади до схеми:

1. Бажання відчувати себе дорослим, сучасним, модним.
2. Бажання заспокоїтися, звільнитися від якогось негативного почуття (наприклад, постійних сварок з близькими через невиконання їхніх доручень), відновити психологічну рівновагу.
3. Незатишно вдома, часті сварки.
4. Уживання наркотиків усіма в компанії.
5. Сумно, нецікаво в школі, немає чим зайнятися на дозвіллі.
6. Бажання відчувати нові емоції.
7. Невміння відстояти свою точку зору, вибачити образи.
8. Бажання відчувати себе незалежним.
9. Самотність.
10. Бажання приєднатися до компанії старших і досвідчених, навіть із кримінальним минулим.

**3. Обговорення «Міфи і факти».** Учитель пропонує проаналізувати схему. Учні висловлюють свої думки, використовують підготовлені повідомлення, інформацію з підручника на с. 101, 102. З'ясовують, що вживання наркотиків не допомагає розв'язувати життєві ситуації (це міф), а шкодить здоров'ю (це факт). За результатами обговорення школярі доходять висновку, що хоч якими складними бувають життєві ситуації, це не причина, щоб вживати наркотичні речовини.

*Динамічна пауза.* Учитель пропонує учням вправи для емоційного розвантаження.

#### **V. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**1. Робота в парах. Вправа «Порада».** Учитель пропонує учням до кожної причини вживання наркотиків, що зазна-

чена в схемі «Причини вживання наркотиків», дібрати протидію. Під час обговорення вчитель вписує в схему іншим кольором запропоновані учнями поради. Школярам також можна запропонувати заповнити таблицю.

Причини вживання	Альтернатива вживанню наркотиків, протидія
Бажання відчувати себе дорослим, сучасним, модним	Модно бути здоровим, гармонійно розвинутим, додержуватися ЗСЖ
Бажання заспокоїтися, звільнитися від якогось негативного почуття (наприклад, постійних сварок з близькими через невиконання їхніх доручень), відновити психологічну рівновагу	Учитися керувати емоціями, формувати корисні звички, толерантно поводитися
Незатишно вдома, часті сварки	Звернутися по допомогу до старших – близьких, родичів, учителя, до центру соціальної роботи з молоддю тощо
Уживання наркотиків усіма в компанії	Набувати навичок спілкування, обирати дружні компанії
Сумно, нецікаво в школі, немає чим зайнятися на дозвіллі	Цікавих занять дуже багато. Знайти однодумців серед однокласників. Спробувати зробити щось цікаве для всіх
Бажання відчувати нові емоції	Залишатися собою, бути неповторним. Знайти однодумців
Невміння відстояти свою точку зору, вибачити образи	Підвищувати самооцінку
Бажання відчувати себе незалежним	Щоб подорослішати, слід розвивати інтелектуальні здібності, силу волі, набувати корисних звичок, бути відповідальним, додержувати обіцянок
Самотність	Є багато людей, які можуть стати твоїми друзями. Знайти заняття для дозвілля: гурток, секцію тощо
Бажання приєднатися до компанії старших і досвідчених, навіть із кримінальним минулим	Добре подумати, чи варто спілкуватися з такою компанією. Розвивати силу волі, зберігати і зміцнювати здоров'я

**2. Вправа «Відмова від ризикованої пропозиції».** Учитель пропонує учням у парі по черзі зіграти ролі людини, яка пропонує вжити наркотик на дискотеці/в компанії і яка відмовляється від уживання.

Учні впевнено відмовляються, використовуючи кроки:  
Крок перший – сказати слово «Ні»!  
Крок другий – сказати, що ви цього не будете робити.  
Крок третій – пояснити власне рішення (інші плани, немає бажання, не відчуваєте потреби тощо).

Приклад відповіді учня: «Ні, я не хочу пробувати. Я знаю, це зашкодить моему здоров'ю».

Після виконання вправи вчитель запитує:

- Чи важко було відмовляти?
- Чи переконлива була відмова учнів? Кого можна було б умовити?
- Яку людину неможливо умовити зробити те, що вона робити не хоче?
- Чи варто вступати в перемовини з тим, хто пропонує вжити наркотики?

**3. Розробка антинаркотичної реклами.** Учитель пропонує учням визначити тему реклами, мету, цільову аудиторію, стратегію, домовитися про термін її виконання, щоб презентувати результати роботи на наступному уроці.

#### **VI. Домашнє завдання**

**1. Загальне завдання.** Опрацювати § 27. Виконати завдання 1–4 на с. 68 у зошиті.

**2. Творче завдання:** оформити розроблену антинаркотичну рекламу.

**3. Індивідуальне завдання.** Підготувати повідомлення про:  
– використання наркотиків людиною (історична довідка);  
– кримінальну відповідальність за виробництво, зберігання і розповсюдження наркотиків.

#### **VII. Підсумок уроку. Рефлексія**

- 1. Вправа «Мікрофон».** Учні відповідають на запитання:  
– Я дізнався про... і тепер...  
– Я вважаю, що...
- 2. Учитель оцінює навчальні досягнення учнів на уроці, визначає команду переможця.**
- 3. Вправа для зняття емоційного навантаження.**

*Додатковий матеріал до уроку*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Урок 29

### Тема: НАРКОТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

**Мета:** продовжити формувати в учнів уявлення про: негативний вплив наркотиків на здоров'я, наслідки вживання наркотиків, ознаки вживання наркотичних речовин і наркотичного отруєння. Обговорити статті Кримінального кодексу України про відповідальність за злочини, пов'язані зі зберіганням і розповсюдженням наркотиків. Розвивати навички відмови від небезпечних пропозицій, протидії тиску однолітків, прийняття зважених рішень. Формувати вміння надавати допомогу постраждалому в разі отруєння наркотиками. Виховувати негативне ставлення до вживання наркотичних речовин.

**Обладнання:** підручник, зошит; фото та малюнки різних життєвих ситуацій, тематичні плакати, виставка матеріалів ЗМІ щодо профілактики вживання наркотиків, інформаційні картки, музичний супровід для динамічної паузи.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація навчальної діяльності учнів

**Вправа «Смайлик».** Учитель пропонує всім оцінити самопочуття за шкалою від 1 (дуже погано) до 4 (дуже добре).



#### II. Перевірка домашнього завдання

1. Учитель перевіряє виконання завдань у зошиті.
2. Учні виконують тестові завдання на с. 69 у зошиті.
3. Учні презентують антинаркотичну рекламу. Учитель підбиває підсумки конкурсу реклами.

#### III. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів

**1. Обговорення.** Учитель визначає запитання анкети, на які учні дали неправильні відповіді, наголошує на необхідності поглибити знання з теми. Також учні обговорюють запитання:

– Які почуття викликає у вас слово «наркотики»? (Додаток 1).

– Що таке залежність? Від чого, на вашу думку, може бути залежна людина?

– Проведіть інтерв'ю із сусідом по парті. Заповніть таблицю на основі одержаних відповідей. Зробіть висновок про рівень ризику виникнення залежності за шкалою: 6 балів – невпевнений у собі, рівень ризику високий; 3 бали – рівень ризику середній, 0 – упевнений в собі, ризику немає.

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

№	Запитання	Варіанти відповідей		
		так	ні	іноді
		1 бал	0 балів	0,5 бала
1	Чи часто ти змінюєш свою думку, якщо хтось не схвалює її?			
2	Чи підлецуєшся ти до когось, щоб сподобатися?			
3	Чи відчуваєш ти пригнічення і неспокій, якщо хтось із тобою не погоджується?			
4	Чи докладаєш ти зусиль, щоб привернути до себе увагу оточуючих?			
5	Чи вибачаєшся ти без причини?			
6	Чи запрошуєшся ти на компліменти?			

Підсумовуючи обговорення, учитель зазначає, що потрібно набувати навичок, які сприяють незалежній поведінці:

- адекватної самооцінки;
- критичного мислення;
- відмови від небезпечних пропозицій;
- протидії тиску однолітків;
- прийняття зважених рішень тощо.

## 2. Учитель підбиває підсумок:

– Люди приймають рішення протягом усього життя: куди піти, що одягти, де вчитися, що робити тепер, а що – пізніше. Рішення бувають прості й складні. Важливо вміти самостійно, відповідально приймати рішення, захищати власну точку зору. Упевнена, відповідальна людина поводить себе гідно, поважає себе та оточуючих, толерантно ставиться до почуттів і поглядів інших, захищає власні права, водночас поважаючи права інших. Така людина береже своє здоров'я і ніколи не вживатиме наркотики.

Щоб стати такою людиною, потрібно знати про небезпеку вживання наркотичних речовин, набувати корисних навичок і звичок.

Учитель повідомляє тему уроку, разом з учнями **формулює мету, завдання** вивчення нового матеріалу.

## IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок

**1. Інформаційне повідомлення** учнів про використання наркотиків людиною (історична довідка, додаток 2).

**2. Перегляд відеоматеріалів** про ознаки наркотичної залежності та передозування наркотиками.

Обговорення:

- Які ваші враження від перегляду відеоматеріалів?

**Методична порада.** Учитель може дібрати матеріали з мережі Інтернет. Перегляд матеріалів має сприяти розумінню учнями безпеки вживання наркотиків.

Під час обговорення учні доходять висновку, що формування вміння рішуче казати «Ні!» небезпечним пропозиціям – дієвий шлях для забезпечення власного здоров'я і життя.



**3. Розповідь учителя або інформаційне повідомлення** учня про кримінальну відповідальність за злочини, пов'язані з виробництвом, зберіганням і розповсюдженням наркотиків.

**Динамічна пауза. Вправа «Увага».** Учні, не вдаючись до будь-яких фізичних дій, мають у будь-який інший спосіб привернути увагу одного з учасників вправи. Ті, кому це вдалося, сідають. Не обов'язково продовжувати вправу, доки всі учасники сядуть на свої місця.

**V. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**1. Робота в парах.** Учні виконують завдання.

**Завдання 1.** Виконати завдання 4, 7 на с. 71, 72 у зошиті, обговорити, взаємоперевірити.

**Завдання 2.** Зазначити правильний порядок дій під час надання допомоги у разі наркотичного отруєння.

- Викликати «швидку допомогу»
- Покласти постраждалого на бік
- Сховати постраждалого
- Запитати, що потерпілий вживав
- Напоїти потерпілого водою
- Покликати дорослих

**Завдання 3.** Виконати завдання 5 на с. 71 у зошиті.

**2. Вправа «Відмова від ризикованої пропозиції».** Учні пригадують навички ефективної відмови (підручник, с. 106). Учитель пропонує учням за бажанням пояснити, як слід відмовлятися від пропозиції вжити наркотик у запропонованих ситуаціях:

1. Умовляють ужити в компанії друзів
2. Пропонує вжити дорослий незнайомиць

Учні обговорюють дії, аналізують, як найефективніше відмовитися від небезпечної пропозиції.

**VI. Домашнє завдання**

**1. Загальне завдання.** Опрацювати § 27. Виконати завдання 1, 2, 6 на с. 70–72 у зошиті.

**2. Творче завдання.** Продовжити розробляти антитютюнову, антинаркотичну реклами.

**3. Групове завдання** (за вказівкою вчителя). Підготувати повідомлення:

1. Особливості поширення епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні.
2. Причини високого ризику інфікуватися ВІЛ-інфекцією для тих, хто вживає наркотики.
3. Протидія дискримінації ВІЛ-позитивних людей.

**VII. Підсумок уроку. Рефлексія**

**1. Вправа «Куля».** Кожен учень одержує паперову стрічку і шматочок скотча. На паперовій стрічці кожен записує свої думки про вживання наркотиків (по 1–2 висловлювання). Перекидаючи іграшковий м'яч-кулю одне одному, учні висловлюють свої асоціації щодо слів «наркотичні речовини» і приклеюють до м'яча папірці із записами. Після того як «куля» обійде кожного, учитель зачитує асоціації.

**2. Учитель оцінює навчальні досягнення** учнів на уроці, визначає команду переможця.

**3. Учні виконують вправу** для зняття емоційного навантаження.

**Вправа «Оплески».** Учитель просить встати тих учнів, хто задоволений своєю роботою на уроці, хто набув корисних навичок тощо. Решта учнів аплодує тим, хто встав. Якщо встануть усі учні, учитель вітає школярів. Усі разом говорять: «Молодці!»

Додаток 1

**1. Вправа «Анкетування».** Проводиться, щоб визначити рівень знань учнів за темою та їхнє ставлення до соціально небезпечного явища.

### Анкета

Позначте «+» правильну відповідь.

1. Наркоманія – це:
  - хвороба
  - тимчасове захоплення
  - наркоз під час операції
2. Наркотичні речовини найбільше вражають:
  - шкіру
  - кров
  - центральну нервову систему
3. Найбільш дієвий захід боротьби з наркоманією:
  - виявлення і встановлення на облік
  - лікування в медичному закладі
  - індивідуальна бесіда
4. Хто може надати наркоману найбільш кваліфіковану допомогу?
  - лікарі наркологічної служби в медичній установі
  - психолог у навчальному закладі
  - друзі, родина
5. Сьогодні спостерігається:
  - тенденція до поширення наркоманії
  - зменшення випадків наркоманії
  - неконтрольована ситуація
6. У якому віці люди найчастіше стають наркоманами?
  - похилому віці
  - підлітковому та юнацькому
  - середньому віці
7. Людина, яка вживає наркотики:
  - має багато друзів
  - несе кримінальну відповідальність за купівлю і збут наркотиків
  - байдужа до спілкування з близькими та друзями
8. Профілактичні заходи проти наркоманії:
  - вести індивідуальні бесіди з наркоманами
  - попередити вживання наркотичних речовин
  - зібрати якомога більше матеріалів про це соціальне явище

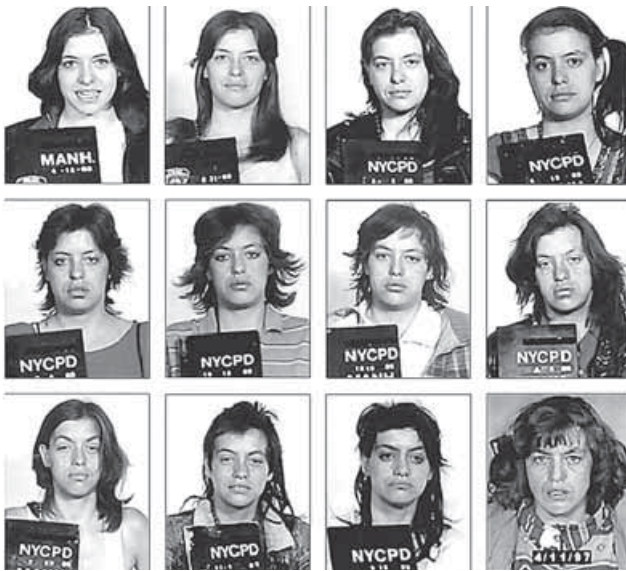
### Правильні відповіді

Запитання	1	2	3	4	5	6	7	8
Відповіді	а	в	б	а	а	б	б, в	б

**2. Вправа «Мозковий штурм».**

**Повідомлення вчителя.** На фото зображена дівчина, яка одного разу спробувала наркотик і не змогла позбавитися

шкідливої звички. Упродовж 15 років дівчину регулярно затримувала поліція. На фото, які кожен раз робили поліцейські, бачимо, як мінялася дівчина.



– Які почуття виникають у вас, якщо трапляється бачити людину, яка вживає наркотики?

За результатами обговорення вчитель оформлює схему «Залежність від наркотиків».

#### Додаток 2

##### Історична довідка про використання наркотиків

Наркотики відомі людям з давніх часів. Ще за 1600 років до н.е. жителі Стародавнього Єгипту використовували опійний мак як заспокійливий засіб для немовлят. У Каїрському музеї зберігається мумія маленької принцеси, у роті якої знайдено залишки опіуму. Вона померла від передозування.

Медичне використання опіуму стародавні єгиптяни відкрили 3,5 тис. років тому, що засвідчено в «Лікувальному папірусі з Фів».

Наркотичні речовини використовували в медичних цілях також давні греки і римляни. Наркотики були відомі й як речовини, що змінюють стан людини. Препарат, що виготовлявся з молочного соку засохлих головок маку, давні греки назвали «опіум» (від грецького *όπιον* – сік). Вважалося, що опіум допомагає при укусах отруйних комах, головному болю, запамороченні, епілепсії, астмі, кашлі, кровотечі, лихоманці, болю в разі травмування.

Використання опіуму в медицині і для розважальних цілей було поширене на Близькому Сході. Арабські торговці привезли опіум в Індію і Китай в IX столітті. Саме в Китаї поширилася практика куріння опіуму. Досить швидко перед країною постала проблема залежності людей від наркотичної речовини. Перший вердикт проти опіуму був виданий в 1729 році. На той час в Китаї було вже багато опіумних наркоманів. Залежність від опіуму була серйозною проблемою в Китаї до початку XIX століття.

В Європі і США в XIX столітті препарати опіуму були легкодоступними і законними. Препарати використовувалися спочатку тільки в медичних цілях. Пізніше вживання опіуму для підвищення настрою, заспокоєння, задоволення настільки поширилося, що наркотик перестав уживатися як лікарський засіб. Люди не відразу зрозуміли, що задоволення, пов'язане з уживанням опіуму, тимчасове, а залежність виникає дуже швидко.

У 1803 році німецький фармацевт Фрідріх Сертурнер виділив з опіуму морфін, дія якого була в 10 разів сильнішою за опіум. Сертурнер був так уражений сонливим станом, який спричиняв морфін, що назвав препарат на ім'я грецького бога сну Морфея.

Уживання морфію поширилося в середині XIX століття. Завдяки сильному знеболювальному ефекту, морфій використовувався при лікуванні важких поранень. Однак з'ясувалося, що відвикнути від морфіну важче, ніж лікувати рани. Залежність від морфіну була настільки поширеною серед солдатів з обох сторін під час Громадянської війни в США, що її часто називали «солдатською хворобою».

У 1874 році британський хімік Олдер Райт опублікував інформацію, що під час експериментів з морфіном відкрита нова хімічна речовина – діацетилморфін. Відкриття Райта залишалося поза увагою до 1898 року, коли великий німецький фармацевт Генріх Дрезер (який винайшов аспірин) відкрив цю хімічну речовину знову й зауважив, що дія її в 10 разів сильніша за дію морфіну. Цю речовину сприйняли як нові ліки з «героїчними» можливостями і назвали її героїн. Його почали використовувати як сильний знеболювальний засіб. Упродовж 50 років наркотична речовина була офіційним лікарським засобом. Через роки з'ясувалося, що героїн ще швидше спричиняє залежність, ніж морфін. І вилікувати таку залежність ще важче. У 1925 році використання героїну в медичних цілях було заборонено.

У 1943 році швейцарський учений Альберт Гофман відкрив дію діетиламідру лізергінової кислоти (ЛСД). Учений працював без рукавичок. Речовина випадково потрапила в організм через шкіру рук. Через деякий час у дослідника почалися галюцинації.

До XX століття наркотики виготовляли з природних матеріалів – опійного маку, листя коки, мексиканського кактуса, галюциногенних грибів.

У XX столітті з розвитком технічного прогресу та початком лабораторного виробництва наркотичних речовин поширилися синтетичні наркотики. Уживання наркотиків перетворилося на соціальну проблему.

Усі наркотичні речовини швидко спричиняють залежність, негативно впливають на нервову систему, руйнують організм людини.

Додаток 3

### **Поради щодо набуття навичок упевненої поведінки**

Відмовляючись від пропозиції вжити наркотик, слід поводитися упевнено. Упевнена людина рішуче відмовиться від небезпечної пропозиції, не буде робити нічого проти власної

Коментар  
читача

волі. А як діяти тим, кому важко відмовити іншим, важко сказати «Ні!» тим, хто відчувається невпевнено? Насамперед слід підвищувати власну самооцінку, набувати навичок упевненої поведінки. Скористайтеся порадами:

1. Усвідомте проблему – зрозумійте, чого ви хочете насправді.
2. Висловіть і поясніть співрозмовникові власні думки і почуття щодо проблеми та власної поведінки.
3. З'ясуйте, як ставиться співрозмовник до ваших думок.
4. Вислухайте співрозмовника.
5. Подякуйте співрозмовнику.

Користуючись порадами, навчіться приймати рішення відповідально. Умітимете переводити ситуацію на жарт. Уміння рішуче сказати «Ні!» небезпечним пропозиціям важливе у житті.

нотації

Blank writing area with horizontal lines for notes.





## Урок 30

### Тема: ОСОБЛИВОСТІ ПОШИРЕННЯ ВІЛ-ІНФЕКЦІЇ В УКРАЇНІ І СВІТІ

**Мета:** виявити життєвий досвід учнів, рівень їхніх знань про ВІЛ-інфекцію та СНІД. Продовжити формувати уявлення про ВІЛ/СНІД; особливостями поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі. Обговорити ситуації і правила щодо забезпечення від інфікування ВІЛ. Формувати уміння розпізнавати ситуації, безпечні щодо ризику ВІЛ-інфікування. Розвивати навички прийняття рішень щодо реалізації своїх прав отримати медичну допомогу в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу. Формувати вміння і навички додержуватися правил здорового способу життя; рішуче відмовлятися від небезпечних пропозицій.

**Обладнання:** підручник, зошит; інформаційні картки для вправ, музичний супровід для динамічної паузи.

**Тип уроку:** комбінований; форма проведення – семінар.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація навчальної діяльності учнів

1. Привітання: «Доброго дня всім присутнім! Добре, що всі посміхаються!». Перевірка готовності учнів до роботи на уроці, налаштування на активну працю на уроці.

Запитання для обговорення:

– Який у всіх настрій? Чи сприятиме такий настрій роботі на уроці?

– Чому гарний настрій важливий для роботи?

2. Вправа «Смайлик». Учні по колу передають одне одному гарне побажання за допомогою міміки й жестів.

#### II. Перевірка домашнього завдання

1. Учитель перевіряє виконання завдань у зошиті.

2. Фронтальне опитування за запитаннями.

3. Учні виконують тестові завдання 3, 8 на с. 70–72 у зошиті.

#### III. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів

1. Учитель повідомляє, що урок буде проведено у формі семінару за участі «представників різних організацій». Учитель об'єднує учнів у групи:

1 група – представники ЗМІ;

2 група – представники Міжнародного альянсу з проблем ВІЛ/СНІДу;

3 група – представники клініки, дружньої до молоді;

4 група – представники Всеукраїнської громадської організації «Люди, які живуть з ВІЛ».

**Методична порада.** Бажано, щоб назви груп відповідали назвам організацій, які здійснюють профілактичні заходи проти епідемії ВІЛ/СНІДу в місцевості проживання учнів. Тоді школярі більше знатимуть про діяльність таких організацій. Зазвичай такі організації охоче передають школам друковану продукцію

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

Коментар  
читача

щодо профілактики ВІЛ-інфекції, надають посильну допомогу в організації й проведенні заходів.

**2. Вправа «Пригадай».** Для оцінювання рівня знань учнів за темою учитель проводить анкетування учасників семінару (додаток 1). Для актуалізації знань та навичок учні виконують інтерактивні вправи, користуючись дидактичними картками (додаток 2), або завдання 1, 2, 3 на с. 73 в зошиті.

**3. Учитель підбиває підсумок роботи учасників семінару, повідомляє тему, мету заходу та оголошує теми доповідей:**

1. Особливості поширення епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні.
2. Причини високого ризику інфікуватися ВІЛ-інфекцією для тих, хто вживає наркотики.
3. Протидія дискримінації ВІЛ-позитивних людей.

#### **IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок**

**1. Доповіді 1, 2.** Учні заслуховують доповідь 1 з демонстрацією презентації представників Міжнародного альянсу з проблем ВІЛ/СНІДу в Україні. Представники ЗМІ задають питання.

З доповіддю 2 виступають представники громадської організації ЛЖВ. Після доповіді відповідають на запитання представників ЗМІ.

**Динамічна пауза «Риси толерантної людини».** Учні встають прямо, трусять руками й ногами, розпрямляють плечі. Учитель називає риси й властивості характеру людини (написані на дошці). Якщо учні вважають, що та чи інша риса (властивість) притаманна толерантній людині, то плескають у долоні. Якщо названа риса (властивість) характеру властива їм самим, тупають ногою. Учитель підкреслює риси (властивості) характеру, які властиві учням. Наприкінці динамічної паузи зачитує «портрет толерантного учня».

#### **Запис на дошці.**

Риси (властивості) характеру: тактовність, активність, чемність, лояльність, терпимість, творчість, гуманізм, почуття гумору, почуття емпатії, альтруїзм, довіра, раціональність, надійність тощо.

**2. Доповідь 3.** Учні заслуховують доповідь з демонстрацією презентації представників клініки, дружньої до молоді. Представники ЗМІ задають питання.

Учитель підводить підсумки теоретичної частини семінару і пропонує відпрацювати засвоєні знання на практиці.

#### **V. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**1. Вправа-ланцюжок «Допомога».** Учні по черзі висловлюють думки щодо протидії дискримінації ВІЛ-позитивної людини, виявляють толерантне ставлення до неї.

Опорні слова: привітаюся, сяду поруч, вислухаю, зателефоную, запрошу в кіно, прийду в гості, пограємося разом, напишу листа тощо.

**2. Обговорення життєвих ситуацій.** Кожна група обговорює завдання та презентує результати обговорення класу.

**Завдання 1.** Довести, що інфікування ВІЛ-інфекцією може бути не пов'язане із вживанням наркотиків.

**Завдання 2.** Довести, що ризик інфікування ВІЛ-інфекцією значно вищий для тих, хто вживає наркотики.

**Завдання 3.** Обговорити, чому працівники медичних установ зобов'язані:

– використовувати одноразові шприци для ін'єкцій та одноразові системи переливання крові;



- обробляти рани у спеціальних рукавичках;
- перевіряти донорську кров на наявність ВІЛ.

**Завдання 4.** Обговорити ситуації (завдання 6 на с. 74 в зошиті), пояснити, як діятимете в одній із запропонованих ситуацій (на вибір), розіграти сценку.

**VI. Підсумок семінару. Рефлексія**

**1. Вправа «Мікрофон».** Учні відповідають на запитання:

- Для мене було корисно....
- Для забезпечення від ВІЛ важливо...

**2. Учитель оцінює навчальні досягнення** учнів на уроці, аналізує роботу учасників семінару.

**VII. Домашнє завдання**

**1. Загальне завдання.** Опрацювати § 29. Виконати завдання 4, 5, на с. 73–74 у зошиті.

*Додаток 1*

Учні одержують картки з тестами, виконують їх, позначаючи правильну відповідь. Тестування можна провести фронтально. Учитель сам зачитує запитання тестів, а учні визначеним жестом чи рухом демонструють правильну відповідь. Наприклад, плескають у долоні або показують картку зеленого кольору. Визначення неправильних відповідей уможлиблює цілеспрямоване коригування та поглиблення знань про шляхи передачі ВІЛ-інфекції. Учитель може приділити більше уваги питанням, у яких учні мало поінформовані або непоінформовані. Кількість запитань у кожному тесті дає можливість учителю оцінити рівень знань учнів за 12-бальною шкалою.

**Тест № 1. Профілактика ВІЛ/СНІДу**

	Твердження	Варіанти відповідей	
		Так	Ні
1	ВІЛ – це вірус, що спричиняє СНІД		
2	Надавати допомогу при кровотечі без гумових рукавичок небезпечно		
3	Інфіковані ВІЛ або хворі на СНІД люди за зовнішніми ознаками виглядають здоровими		
4	ВІЛ можна інфікуватися через побутові речі		
5	Торкатися хворого на СНІД небезпечно		
6	ВІЛ-інфікований обов’язково є хворим на СНІД		
7	Не можна брати в руки використані шприци та голки		
8	Перебувати в одному класі з ВІЛ-позитивним однолітком безпечно		
9	Діти можуть спілкуватися з ВІЛ-позитивною людиною		
10	Через укуси комара можна інфікуватися ВІЛ		
11	Немовля може інфікуватися ВІЛ від інфікованої матері		
12	Уживання алкоголю підвищує ризик інфікування ВІЛ		

### Тест № 2. Профілактика ВІЛ/СНІДу

Позначте у таблиці (+) правильні твердження, а (-) – хибні.

1. Є люди, що мають імунітет (стійкість) до ВІЛ-інфекції, тому можуть не захворіти на СНІД.
2. У сучасному світі є ліки, які лікують від СНІДу.
3. У підлітковому віці неможливо захворіти на СНІД.
4. Людина відразу відчуває, що ВІЛ-інфікована.
5. ВІЛ передається через кров, тому не можна торкатися використаних шприців.
6. Здоровий спосіб життя повністю убезпечує від ВІЛ-інфікування.
7. Найчастіше людина стає носієм ВІЛ через порушення правил безпечної поведінки самою людиною або медичним персоналом.
8. Інфікування ВІЛ не відбувається через спілкування, рукостискання та користування посудом.
9. Неможливо інфікуватися ВІЛ через кашель.
10. Я ще ніколи не розмовляв з хворим на СНІД, тому вважаю, що епідемії не існує.
11. Уживання алкоголю і наркотиків підвищує ризик інфікування ВІЛ.
12. ВІЛ-інфіковані люди мають жити окремо від здорових людей.

Твердження	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Відповіді												

### Тест № 3 Профілактика ВІЛ/СНІДу

	Запитання	Варіанти відповідей	
		Так	Ні
1	Чи може немовля інфікуватися від ВІЛ-інфікованої матері при народженні?		
2	Чи винна людина, яка інфікувалася ВІЛ при вживанні ін'єкційних наркотиків?		
3	Чи може інфікована ВІЛ людина почуватися здоровою?		
4	Чи може інфікована ВІЛ людина ходити до школи?		
5	Чи може інфікована ВІЛ людина займатися спортом?		
6	Чи винна людина, яка інфікувалася ВІЛ, одержуючи медичну допомогу?		
7	Чи передається ВІЛ-інфекція через обійми, рукостискання?		
8	Чи можна користуватися однією чашкою з незнайомою людиною?		
9	Чи передається ВІЛ-інфекція через воду в басейні?		
10	Чи можна інфікуватися ВІЛ через укуси комарів?		
11	Чи безпечно робити ін'єкції неодноразовими шприцами?		
12	Чи можна інфікуватися ВІЛ, роблячи пірсинг або татуювання?		

Коментар  
читача

Учитель може використовувати запропоновані навчальні ігри на різних етапах уроку: перевірка домашнього завдання, актуалізація знань, динамічна пауза, корекція та закріплення знань.

**Гра «Торбинка».** Учні по черзі дістають з торбинки картки з написаними на них термінами і дають визначення поняттям. Інші учні можуть доповнювати неповні відповіді однокласників. Учні, які мають початковий рівень навчальних досягнень, можуть знаходити визначення в підручнику й відповідати.

**Гра «Ланцюжок».** Учитель показує картки, а учні по черзі дають визначення поняттям.

**Гра «Правда – неправда».** Під час динамічної паузи вчитель показує картки та дає визначення поняттям, зазначеним на них. Якщо вони правильні, учні плескають у долоні, а якщо хибні – тупотять ногами.

Запитання до дидактичних карток.

1. Назвати чинники, від яких залежить здоров'я людини.
2. Назвати складові здоров'я.
3. Назвати основні правила здорового способу життя.
4. Що таке ВІЛ?
5. Що таке СНІД?
6. Синдром захворювання – це ...
7. Який вірус руйнує імунітет хворої на СНІД людини?
8. Чи існує епідемія ВІЛ/СНІДу в Україні?
9. Назвати шляхи інфікування ВІЛ.
10. Назвати соціально небезпечні інфекційні хвороби.
11. Назвати профілактичні заходи, які сприяють боротьбі з ВІЛ-інфекцією.
12. Що таке щеплення?
13. Толерантність – це ...
14. Пояснити, чому стигматизацію вважають проявом психологічного насильства.
15. Чому дискримінація негативно впливає на боротьбу з епідемією ВІЛ/СНІДу?

нотатки

---

---

---

---

---

---

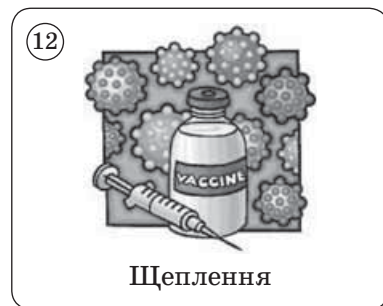
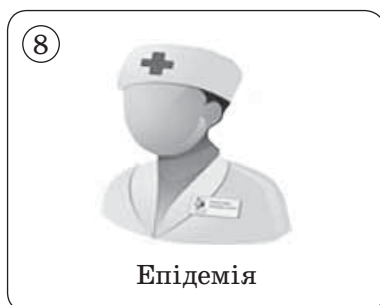
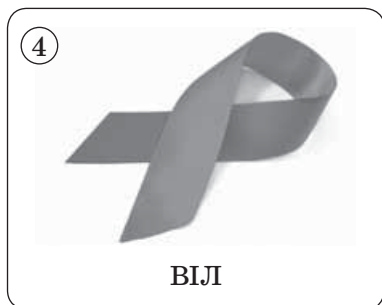
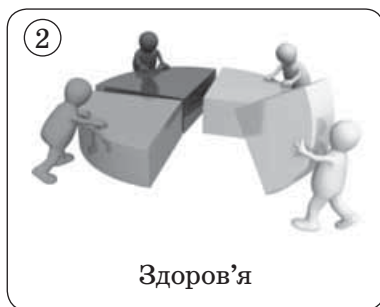
---

---

---

---

## Дидактичні картки для вправ





## Урок 31

### Тема: ВІЛ/СНІД І ПРАВА ЛЮДИНИ

**Мета:** систематизувати знання учнів про права ВІЛ-позитивних людей. Формувати уявлення про документи, що гарантують права ВІЛ-позитивних людей. Обговорити права, які мають ВІЛ-інфіковані люди; небезпеку стигматизації та дискримінації людей з ВІЛ. Виховувати толерантне ставлення до ВІЛ-позитивних.

**Обладнання:** підручник, зошит; схеми, картки для доповнення схем, фломастери або кольорові олівці, великі аркуші паперу, фліп-чарт, картки для роботи в групах, кошик чи пакет з дрібними предметами.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація навчальної діяльності учнів

**Вправа «Смайлик».** Учні по колу передають одне одному гарне побажання за допомогою міміки й жестів.

**II. Перевірка й словесне оцінювання засвоєних на попередньому уроці знань, умінь і навичок**

**1. Учитель перевіряє виконання завдань у зошиті.**

**2. Експрес-опитування за запитаннями:**

– У чому відмінність між ВІЛ і СНІД? (ВІЛ – це вірус, він спричиняє захворювання на ВІЛ-інфекцію. СНІД – кінцева стадія цієї хвороби.)

– Хто найбільше ризикує інфікуватися ВІЛ? (Найбільше ризикують ті, хто нічого не знає про ВІЛ і вважає, що проблеми ВІЛ/СНІДу не існують.)

– Які стадії розвитку ВІЛ в організмі вам відомі? (Період вікна, безсимптомний період, СНІД.)

– Назвіть симптоми СНІДу. (Втрата ваги, швидка втомлюваність, пітливість, пронос, злоякісні пухлини.)

**3. Вихідне анкетування** (див. додаток 1 до уроку 30).

**4. Ігрові інтерактивні вправи** з дидактичними картками (див. додаток 2 до уроку 30).

**5. Гра «Знавець».** Учитель обирає двох учнів, які по черзі називають шляхи інфікування ВІЛ. Переможцем стає той учень, який назвав найбільше варіантів.

Дата \_\_\_\_\_  
Клас \_\_\_\_\_

### Інфікування ВІЛ

Можливе	Неможливе
<p><b>1. Через кров:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ін'єкції наркотичних речовин спільними голками та шприцями;</li> <li>• при переливанні крові або при пересадці донорських органів;</li> <li>• нестерильні інструменти в лікарнях, перукарнях, тату-салонах.</li> </ul> <p><b>2. Від інфікованої матері до немовляти.</b></p> <p><b>3. З деякими рідинами організму людини.</b></p>	<p>Через:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Слину:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поцілунки;</li> <li>• загальний посуд.</li> </ul> </li> <li><b>2. Одяг, взуття, білизну, іграшки.</b></li> <li><b>3. Воду.</b></li> <li><b>4. Укуси тварин та комах.</b></li> <li><b>5. Повітря.</b></li> </ol>

**6. Розв'язання життєвих ситуацій.** Учні демонструють, як упевнено сказати «Ні!» якщо:

- невпевнені, що ін'єкцію роблять стерильним одноразовим шприцом;
- обробляють рани без спеціальних рукавичок.

Учитель підводить підсумки перевірки рівня навчальних досягнень на попередньому уроці. Залучає учнів до аналізу та самоаналізу відповідей. Учитель разом з учнями визначає тих, хто дав найповніші відповіді.

**Методична порада.** Учитель обирає із запропонованих вправ ті, що допоможуть перевірити знання учнів найбільш ефективно.

### **III. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язберезувальної діяльності учнів**

**1. Вправа «Мозковий штурм». Права ВІЛ-позитивних людей.** Учитель пропонує учням назвати права людей, які живуть з ВІЛ. З'ясувати, чи однакові права з іншими дітьми мають ВІЛ-позитивні діти. Відповіді учнів учитель заносить у схему.

**2. Обговорення.** Учитель пропонує учням обговорити пропозиції учнів, одержані під час «мозкового штурму». Школярі аргументують відповіді відомими їм прикладами. Учитель спонукає учнів до узагальнення одержаних відповідей щодо забезпечення і порушення прав ВІЛ-інфікованих.

**Методична порада.** Учителю важливо провести обговорення так, щоб прозвучали слова «стигматизація» та «дискримінація».

**3. Учитель повідомляє тему уроку, разом з учнями формулює мету, завдання вивчення нового матеріалу.**

Завдання уроку вчитель може представити у вигляді пунктів плану уроку:

- Права ВІЛ-позитивних людей.
- Ознаки і причини стигматизації та дискримінації людей, які живуть з ВІЛ.
- Допомога ВІЛ-позитивним підліткам.

### **IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок**

**1. Робота з підручником.** Учитель пропонує ознайомитися з інформацією про права ВІЛ-позитивних (с. 111 підручника).

**2. Робота в групах.** Учитель об'єднує учнів у групи. Учні обговорюють життєві ситуації та називають причини їх виникнення. З'ясовують, чи порушуються права дітей в наведених ситуаціях:

- Учні відмовляються від уроку фізкультури з ВІЛ-позитивним учителем.
- З ученицею ніхто в класі не хоче сидіти за однією партою через плітки про ВІЛ-інфікованих родичів.
- У семикласника захворювання крові. Через це його обзивають глузливими прізвиськами. Хлопець дуже переймається, у нього завжди пригнічений настрій.
- Семикласник відмовився від допомоги медсестри через відсутність у неї гумових рукавичок. Усі почали говорити, що він дуже вибагливий, гидливий.

**3. Дискусія.** Учитель спонукає учнів до дискусії щодо:

- важливості забезпечення прав людей, які живуть з ВІЛ;
- необхідності толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних;
- неприпустимості стигматизації та дискримінації ВІЛ-інфікованих людей;

- необхідності надання посильної допомоги і підтримки людям і дітям з ВІЛ-інфекцією;
- профілактичних заходів, щоб убезпечитися від інфікування ВІЛ.

Учитель узагальнює відповіді учнів, наголошуючи на необхідності толерантного ставлення до людей з ВІЛ, визнання та захисту їх прав.

#### **V. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

**1. Вправа «Чарівний кошик».** Учні встають у коло або об'єднуються у 2–3 великі групи. По черзі одержують кошик чи пакет з дрібними предметами (наприклад, іграшками з «кіндер-сюрпризів», значками тощо). Кількість предметів має перевищувати кількість учнів у групі. Кожен витягує предмет, не заглядаючи в кошик. Коли всі витягли предмети, учитель пропонує кожному знайти зв'язок між предметом у руках і поняттям «толерантність». Наприклад, учень, який дістав м'ячик, говорить: «М'ячик нагадує мені земну кулю, і я вважаю, що толерантність має бути поширена по всьому світу».

**2. Рольова гра.** Учитель з метою відпрацювання практичних навичок об'єднує учнів у групи, пропонує їм придумати сюжет історії на визначену тему. Учні презентують результати роботи короткими сценками.

1 група – Хвороба – не причина порушувати права дитини;

2 група – Профілактика важлива для боротьби з епідемією ВІЛ/СНІДу;

3 група – Толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованих підлітків – запорука їхнього благополуччя.

#### **VI. Домашнє завдання**

**1. Загальне завдання.** Опрацювати § 29. Виконати завдання 1–4 на с. 75–76 у зошиті.

#### **2. Індивідуальні завдання.**

1. Здійснити самостійний пошук джерел за темою уроку, вибрати й проаналізувати найактуальніші.

2. Знайти інформацію про ознаки захворювання на туберкульоз і перебіг захворювання; проблеми поширення туберкульозу в Україні.

**3. Творче завдання.** Розробити рекламну листівку щодо толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних людей, оформити за власним смаком (малюнок, плакат, колаж, інсталяція тощо).

#### **VII. Підсумок уроку. Рефлексія**

**1. Вправа «Дерево підсумків».** Учні одержують стікери двох кольорів. На жовтому вони пишуть свої позитивні враження від роботи на уроці, а на червоному зазначають те, що не сподобалося, висловлюють пропозиції щодо покращення проведення уроку. За бажанням можна використати стікери тільки одного кольору. Учні наклеюють стікери на малюнок дерева. Учитель проводить бліц-аналіз роботи на уроці, обов'язково дякує за зворотний зв'язок і запевняє, що всі побажання, зауваження будуть враховані в подальшій роботі.

**2. Учитель оцінює навчальні досягнення учнів на уроці.**







## Урок 32

### Тема: ПРОФІЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЬОЗУ

**Мета:** формувати уявлення про причини інфікування туберкульозом; ознаки захворювання. Установити зв'язок між епідемією туберкульозу та ВІЛ/СНІДу. Обговорити профілактичні заходи держави і людини проти інфікування туберкульозом. Формувати вміння і навички розпізнавати ситуації, безпечні щодо ризику інфікування туберкульозом. Мотивувати додержуватися правил здорового способу життя.

**Обладнання:** підручник, зошит; плакат «Туберкульоз», схема «Шляхи інфікування туберкульозом», фото та малюнки, інформаційні картки, аркуші паперу А2 і А3, олівці, фломастери, маркери, виставка літератури з теми, музичний супровід для динамічної паузи.

**Тип уроку:** комбінований.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організація навчальної діяльності учнів

Учитель перевіряє готовність учнів до роботи на уроці, налаштовує на активну працю на уроці, проводить вправу «Подивись на мене».

Учитель говорить: «Доброго дня, подивіться у вікно, на стелю, на підлогу, на сусіда, на стіни, на мене. Починаємо урок. Покажіть невербально, з яким настроєм ви починаєте навчатися».

#### II. Перевірка домашнього завдання

1. Учитель перевіряє виконання завдань у зошиті.

2. Учні виконують тестові завдання 5, 6 на с. 75–76 у зошиті.

3. Учні розповідають підготовлену інформацію про поширення ВІЛ-інфекції в Україні.

4. Учитель підводить підсумки конкурсу антитютюнової, антинаркотичної реклами.

#### III. Актуалізація опорних знань, мотивація навчально-пізнавальної і здоров'язбережувальної діяльності учнів

1. Вправа «Анаграма». Із літер і складів, написаних на дошці, учні складають слова.

Пр ги (грип)

Рак нус ха (краснуха)

Мо саль оз нуль (сальмонульоз)

Бер льоз ку ту (туберкульоз)

Запитання для обговорення вправи:

– Назвіть усі утворені слова одним словом. (Це – хвороби).

– Що таке хвороба?

– Назвіть хвороби, які ви знаєте.

– На які види поділяють хвороби? (Інфекційні та неінфекційні).

– Яку хворобу називають інфекційною? Яку – неінфекційною?

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

– Як діяти, щоб убезпечитися від інфікування? (Уживати профілактичних заходів).

– Чому важливо зміцнювати здоров'я?

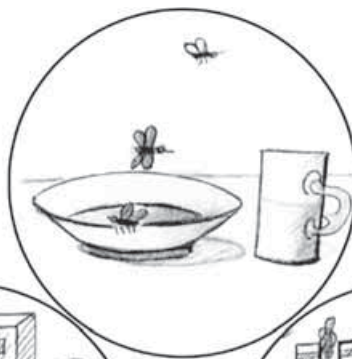
**2. Учитель повідомляє тему уроку, формулює мету, завдання вивчення нового матеріалу:**

– Продовжимо вивчати інфекційну хворобу – туберкульоз. Ознайомимось зі шляхами інфікування та ознаками хвороби. Дізнаємось про профілактику туберкульозу. Як ви вважаєте, чому ми вивчаємо цю тему? (Щоб знати, як убезпечитися від інфікування).

**3. Вправа «Розминка».**

1. Учитель пропонує учням розглянути малюнки та визначити, хто з дітей ризикує захворіти на туберкульоз. Пояснити чому.

Учні відповідають: «Я гадаю, що...», «Я вважаю, що...», «На мою думку,...».



2. Запитання для обговорення вправи:

– Що таке туберкульоз? Чому ця хвороба небезпечна?

– Як убезпечитися від хвороби? Пригадайте шляхи потрапляння збудника інфекції в організм людини.

3. Учні одержують картки і розробляють схему «Шляхи потрапляння збудника інфекції в організм людини» (додаток 1).

Запитання для обговорення вправи:

– Які шляхи інфікування туберкульозом найнебезпечніші для семикласника?

– Як діяти, щоб убезпечитися від інфікування?

4. Після обговорення та створення схеми вчитель продовжує бесіду-розминку за запитаннями:

– Що таке імунітет?

– Чи може захворіти на туберкульоз людина з міцним імунітетом?

– Для чого потрібно зміцнювати імунітет?

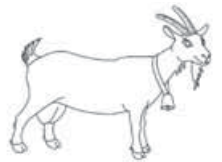
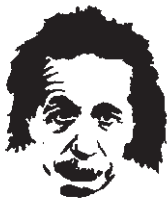
Учитель проводить підсумки повторювання набутих раніше знань з теми та ставить проблемні запитання:

– Чи існує в Україні...

Ребус 1. Відповідь: епідемія



Ребус 2. Відповідь: туберкульозу



– Чи не перебільшують лікарі небезпеку туберкульозу?

#### IV. Засвоєння нових знань, умінь і навичок

**1. Евристична бесіда.** Учитель розповідає про збудника туберкульозу та шляхи інфікування туберкульозом, звертаючи увагу учнів на невідому їм інформацію. Акцентує увагу на тих шляхах інфікування, які учні не пригадали, тощо.

**2. Інформаційне повідомлення** учнів «Ознаки захворювання на туберкульоз та перебіг захворювання». Під час повідомлення учні розробляють схему.

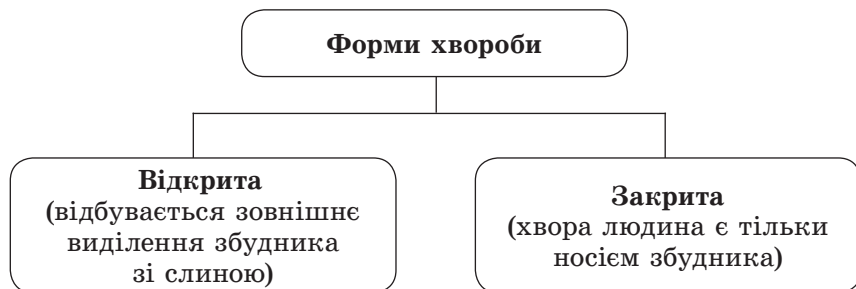
Ознаки туберкульозу

- різке зниження маси тіла;
- постійний кашель;
- бліда шкіра;
- підвищена пітливість, особливо вночі;
- слабкість, швидка втомлюваність;
- задишка;
- температура тіла 37–37,5°C (зазвичай підвищується увечері);
- зниження апетиту.

Колесник  
учитель

**3. Робота з підручником.** Учні опрацюють схему на с. 115 у підручнику, доповнюють схему, виконують завдання 8 на с. 79 у зошиті, систематизують знання про форми туберкульозу.

Схема



Запитання для обговорення:

— Чому підлітки та курці найбільше ризикують захворіти на туберкульоз?

— Яких правил поведінки повинен дотримуватися хворий на відкриту форму туберкульозу?

**4. Інформаційне повідомлення** учнів «Проблеми поширення туберкульозу в Україні». Учитель звертає увагу учнів на відповідальність кожного за зміцнення здоров'я, наголошує не забувати вчасно проходити медичний огляд і уживати профілактичних заходів:

- робити щеплення (реакція Манту, до 15 років);
- робити флюорографію (з 15 років);
- робити дослідження слини;
- робити томографію (пошарові знімки органів).

Запитання для обговорення:

— Для чого дітям до 15 років у школі роблять реакцію Манту?

— Як часто слід робити профілактичну флюорографію? (Раз на рік).

— Чому працівники освіти, медичні працівники, працівники їдальень, магазинів, перукарень (салонів краси) обов'язково повинні проходити флюорографію раз на рік і мати санітарну книжку?

**5. Робота в групах.** Учитель об'єднує учнів у групи, учні виконують завдання і презентують результати роботи класу.

1 група – лікарі. Скласти розповідь «Профілактика туберкульозу в підлітків» за схемою на с. 116 у підручнику. Зазначити профілактичні заходи держави і профілактичні заходи, які може вжити семикласник.

2 група – представники рекламного агентства. За наданими матеріалами розробити рекламу про профілактику туберкульозу.

**Методична порада.** З метою скорочення часу на оформлення реклами учні одержують плакати, флаєри, квітку ромашки з написом усередині квітки – «24 Березня – День боротьби з туберкульозом». На пелюстках учні записують профілактичні заходи.

3 група – актори. Вигадати історію хворої на туберкульоз людини (як живе, чим займається, як до неї ставляться тощо). Презентувати сценку на 3 хв.

Приклад виступу групи «Актори».

*Ведучий.* Минають тисячоліття, змінюються події. А він не старіє, навпаки, процвітає на всіх континентах.

*Діти (злякано).* Хто він?

*Туберкульоз.* Я! Туберкульоз!!! А це (показує на стоячих поряд дітей з написами) мої слуги: шкідливі звички, куріння, лінощі, волога, темрява, пил, страх, неосвіченість. Я найдужчий, мене називають Білою смертю, Сухотами. Я забираю мільйони життів людей на Землі щороку. З їхніх життів я сплітаю собі смертоносний ланцюжок, якому немає кінця. Ви тепер мої обранці, і вам від мене не втекти.

*(Слуги і Туберкульоз облутують дітей ланцюжком. Під музику з'являється Здоров'я)*

*Здоров'я.* Я допомагаю зміцнювати здоров'я і боротися з хворобами. Я познайомлю вас із профілактикою туберкульозу.

– Роберт Кох відкрив збудник туберкульозу. Пізніше люди створили вакцину. Тепер усім дітям роблять щеплення, щоб убезпечити їх від інфікування туберкульозом. Перемогти туберкульоз можна профілактикою, знаннями про шляхи інфікування, прагненням бути здоровими, загартованими, не ледачими та небайдужими.

*(Здоров'я визволяє полонених і знищує туберкульоз).*

*Методична порада.* Щоб скоротити час для створення сценарію та враховуючи творчі здібності учнів, учитель може дати початок історії, діючих осіб тощо.

Презентація робіт.

*Динамічна пауза.* Учитель проводить вправи за власним планом, враховуючи стан дітей. Наприклад:

Вправа «Струшування» для відновлення працездатності. Руки вздовж тулуба. Вони розслаблені, висять батогами. Учні підводяться на носки і різко опускаються на стопи. М'язи тіла повинні бути максимально розслаблені. Виникає ефект струшування. Ця вправа допомагає зняти напругу й втому, сприяє нормалізації тиску.

Вправа «Увага» для активізації та відновлення уваги. Учитель дає команду «руки вгору», а сам у цей час розводить свої руки в сторони; або: «правою рукою торкнутися лівого вуха», а сам торкається кінчика носа тощо.

**V. Систематизація, узагальнення та застосування засвоєних знань, умінь і навичок**

Якщо є час, учитель **обирає вправи** за власним планом з додатка 2, завдання на с. 79–80 у зошиті відповідно до рівня засвоєння навчального матеріалу учнями класу.

**VI. Домашнє завдання**

**Загальне завдання.** Опрацювати § 30. Виконати не виконані вправи за темою уроку в зошиті. Підготуватися до тематичного оцінювання за матеріалом розділу 4.

**VII. Підсумок уроку. Рефлексія**

**1. Учні продовжують фразу:**

«Я можу розказати рідним (друзям) про профілактику туберкульозу...».

**2. Учитель оцінює навчальні досягнення учнів на уроці.**

**3. Після заключного слова вчителя учні беруться за руки і разом кажуть: «Будьмо здорові!»**

## Шляхи потрапляння збудника туберкульозу в організм людини



Повітряно-крапельний



Через травний тракт



Через кров



Через шкіру



З деякими рідинами організму людини



Від матері до немовляти



Контактно-побутовий

## Додаткові вправи до теми

**1. Тестове завдання для контролю знань.**

Позначити всі правильні відповіді.

- Туберкульозом можна інфікуватися:
  - повітряно-крапельним шляхом
  - через укуси тварин
  - через молоко хворих тварин
  - через шкіру
- Збудник туберкульозу:
  - паличка Манту
  - вірус
  - паличка Коха
  - мікроб
- Ознаки туберкульозу:
  - біль у правому боці
  - вугрі
  - кашель більше трьох тижнів
  - підвищення апетиту
- Для знищення збудника хвороби потрібні:
  - щеплення
  - лікування
  - свіже повітря
  - зміцнення імунітету
- Для виявлення туберкульозу в семикласника роблять:
  - реакцію Манту до 15 років
  - аналіз слини
  - флюорографію
  - аналіз крові
- Туберкульоз насамперед уражає:
  - органи зору
  - опорно-рухову систему
  - шкіру
  - легені
- Збудник туберкульозу гине за кілька хвилин:
  - під дією сонячних променів
  - від пилу
  - під час кип'ятіння
  - у вологих темних приміщеннях

## 2. Обрати правильні твердження.

1. Збудником туберкульозу є небезпечний вірус, який поширюється тільки повітряно-крапельним шляхом.
2. Туберкульоз – інфекційне захворювання, яке уражає тільки легені.
3. На туберкульоз хворіють не тільки люди, а й тварини.
4. Хворих на туберкульоз в Україні лікують безкоштовно.
5. Епідемії ВІЛ і туберкульозу пов'язані.
6. Людина з відкритою формою туберкульозу не заразна для оточуючих.
7. Інфікування може статися через продукти харчування, куплені на стихійних ринках.

## 3. Розв'язати проблемні ситуації.

1. Повертаючись додому, підліток потрапив під дощ і сильно змок. Дорослі занепокоїлися, щоб хлопець не захворів на туберкульоз. Чи виправдані хвилювання дорослих за підлітка?
2. Паличку Коха виявили у двох дівчат. Але жодна з них не хворіє на туберкульоз. Чому?
3. Чи можуть призвести до інфікування на туберкульоз такі дії підлітків:
  - по черзі пити воду з однієї пляшки;
  - їсти одне яблуко, відкушуючи його по черзі;
  - сідати їсти, не вимивши руки після прогулянки.

## 4. Вправа «Міфи і факти».

Кожен учень одержує картку та визначає справжність (факт) або хибність (міф) наведених тверджень. При обговоренні пояснює свою думку.

	Твердження	Відповіді	
		Міф	Факт
1	Флюорографічне обстеження безпечне і безкоштовне		
2	Людина, інфікована туберкульозом, завжди знає про своє захворювання		
3	Якщо з'явилися ознаки туберкульозу, не варто поспішати до лікаря, можна вилікуватися самому		
4	Вакцинація – основний профілактичний захід проти туберкульозу в дітей і підлітків		
5	Відмова від шкідливих звичок підвищує опірність організму інфекції		
6	Вакцинація сприяє створенню штучного імунітету		
7	Червоне і велике «манту» – ознака туберкульозу		
8	Люди, що перехворіли на туберкульоз, не захворіють знову		
9	Хворіють тільки соціально незахищені люди		
10	Вакцинація убезпечує від туберкульозу		
11	Туберкульоз уражає лише легені		
12	Туберкульозом часто хворіють ВІЛ-інфіковані		

## 5. Ігрові вправи.

1. Складіть зі слова «туберкульоз» нові слова (беркут, буюк, культ, орел, куб, блок тощо).

2. Ланцюжок.

Учні по черзі називають чинник, що сприяє зміцненню імунітету.

3. Розумні кулінари.

Учні пропонують дві страви (одну – для зимового, другу – для літнього сезону). Під час презентації потрібно довести, що страви корисні для профілактики туберкульозу.

## 6. Диктант-пам'ятка.

Туберкульоз – інфекційне захворювання.

Туберкульоз – інфекційна хвороба. Збудник туберкульозу – бактерія паличкоподібної форми. При чханні хворого бактерія разом із мокротинням потрапляє в повітря.

Джерелом інфекції є хвора людина або молоко і м'ясо хворих тварин.

На молокозаводах проби сирого молока перевіряють на наявність бактерій, потім молоко нагрівають до певної температури – пастеризують. Туберкульозна паличка швидко гине при кип'ятінні.

На стихійних ринках купувати м'ясні й молочні продукти небезпечно.

Якщо в людини міцний імунітет, туберкульозна паличка, потрапивши в організм, гине. Стійкість організму до інфекційних захворювань підвищує загартовування та їжа, багата на вітаміни.

Щоб убезпечити дітей від інфікування й захворювання на туберкульоз, усім дітям до 15 років роблять щеплення – пробу Манту. При позитивній реакції обов'язково слід звернутися до лікаря і виконувати його призначення.

## 7. Цікава інформація.

- У Єгипті була знайдена мумія людини з ураженими туберкульозом внутрішніми органами, вік якої понад 2000 років. Але коли з тканин мумії виділили мікобактерію і помістили її в спеціальне середовище, бактерія почала інтенсивно розмножуватися!

- У темному місці збудник туберкульозу може зберігатися 2–3 роки!

- На сторінках книг та паперових грошах мікобактерії живуть кілька місяців.

- У воді мікобактерії живуть до 150 днів.

- Навіть засохла мікобактерія може спричинити хворобу через 1,5–2 роки.

*Додатковий матеріал до уроку*







## Урок 33

**Тема: СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ НАБУТИХ ЗНАТЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК**

**Мета:** перевірити рівень оволодіння (засвоєння і застосування) учнями навчального матеріалу з розділу «Соціальна складова здоров'я».

**Тип уроку:** перевірка й оцінювання результатів навчання учнів.

### ХІД УРОКУ

*I. Організація класу*

*II. Перевірка домашнього завдання*

*III. Мотивація діяльності учнів*

*IV. Систематизація, узагальнення та корекція набутих знань, умінь і навичок*

*V. Застосування засвоєних знань, умінь і навичок у ситуаціях, передбачених програмою, та життєвих ситуаціях*

*VI. Тематичне оцінювання навчальних досягнень учнів (за планом учителя)*

*VII. Підсумки уроку*

## Уроки 34–35

**Тема: СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ НАБУТИХ ЗНАТЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК**

**Мета:** перевірити рівень оволодіння (засвоєння і застосування) учнями навчального матеріалу за рік.

Учитель проводить урок за власним планом.

Коментар  
вчителя

Дата \_\_\_\_\_  
Клас \_\_\_\_\_

ноћати