

Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Дата _____

УРОК № 1

Клас _____

Тема. ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Мета: формувати поняття про життя як феномен та здоров'я як атрибут людського життя; дати уявлення про рівні здоров'я; вчити прогнозувати довгострокові та короткочасні наслідки різних способів життя; розвивати навички аналізу, систематизації; виховувати мотивацію до здорового способу життя.

Обладнання: ілюстративний матеріал до теми уроку, схема до вправи «Асоціативний куц», папір А3 для роботи в групах, картки «Ієрархія принципів здорового способу життя» (за кількістю учнів).

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

1. Привітання, створення позитивного настрою

2. Міні-інтерв'ю

- ♦ З яким настроєм ви прийшли на урок? (*Гарним, надзвичайно веселим...*)

II. АКТИВІЗАЦІЯ ЧУТТЕВОГО ДОСВІДУ, ОПОРНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ

1. Бєсїда (*їлюстративний супровїд*)

їлюстративний матеріал демонструє теми різних вікових періодів людини: народження дитини, школярї, студенти, служба в армії, сім'я на прогулянці, обручки, пара літніх людей тощо.

- ♦ Придумайте заголовки до світлин. Пояснїть свої міркування.
- ♦ Який спїльний заголовок може бути в усіх фотоматерїалів?

2. Вправа «Асоціативний куц»

Складання на дощці схеми за асоціаціями учнів до поняття «життя».

Приклади відповідей: довголіття, благополуччя, якість буття, успіх тощо.

Висновок. Здоровий спосїб життя — це довголіття, якісне спілкування, продовження роду, створення щасливої родини, ефективність у праці. Та насамперед життя — це унікальне явище, феномен.

III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

Софі Марсо, французька кіноактриса, кїнорежисер і співачка, в одному з інтерв'ю сказала: «Життя тоді чудове, коли ти сам його створюєш».

- ♦ Як ви розумїєте зміст її слів?

IV. ПОВІДОМЛЕННЯ УЧНЯМ ТЕМИ, МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ

«Шкала актуальності»

- ♦ Наскїльки актуальною для кожного з вас є тема сьогоднїшнього уроку? Озвучте показник за 5-бальною шкалою: 0 — зовсїм не важлива, ..., 5 — саме те, чого прагну найближчим часом.
- ♦ Хто з вас прагне об'єктивної оцінки рівня вашої обїзнаності?
- ♦ Які вашї очїкування від уроку?

V. ОСМИСЛЕННЯ УЧНЯМИ ЗНАНЬ

1. Глосарїй. Робота з термінами «феномен», «атрибут»

Феномен (з грецької «те, що з'являється») — явище, дане в чуттєвому спостереженні, спогляданні, пізнанні; рїдкїсний факт, який складно усвідомити, осягнути, зрозумїти.

Атрибут — необхідна, істотна, невід’ємна властивість предмета або явища; предмет (поняття), що є постійним стійким знаком і характерною ознакою реального суб’єкта або поняття.

Отже, здоров’я як атрибут людського життя — це ознака свідомого вибору особистістю здорового способу життя, ціннісного ставлення до власного життя, прагнення досягти успіху, високої якості буття.

2. Міні-лекція. Поняття «Рівні здоров’я» (за таблицями-схемами)

Сучасні теорія і практика формування ЗСЖ вирізняють шість рівнів здоров’я світової спільноти.

Перший рівень — індивідуальний, тобто здоров’я окремої людини (відсутність розладів і захворювань, ресурси здоров’я, потенціал здоров’я, баланс здоров’я).

Другий рівень — груповий — визначається як рівень здоров’я певної групи людей. Комплекс впливів, чинників і умов життя в найближчому оточенні визначає рівень здоров’я певної групи людей.

Третій рівень — суспільний — рівень організації. Якщо попередній рівень не визначається як формальне структурне утворення суспільства, третій рівень здоров’я — це здоров’я формально визначених організацій.

Четвертий рівень здоров’я — регіональний — здоров’я громади. У цьому контексті поняття громади визначається переважно за територіальною ознакою — село, містечко, місто, тобто той найближчий соціум, де людина перебуває тривалий час свого життя.

Наступний, **п’ятий, рівень** — державний — рівень країни.

І останній, **шостий** — глобальний рівень усього світу.

3. Оздоровча вправа. Профілактика порушень постави

1. Вихідне положення (*в. п.*) — основна стійка (*о. с.*). Підняти руки через сторони — вгору (подивитися на кисті рук). Повернутися у *в. п.*
2. *В. п.* — *о. с.* Виконати обертальні рухи зігнутими руками вперед і назад.

VI. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАТЬ

1. Робота за підручником (у парах). Взаємонавчання та взаємоперевірка

- ♦ Поставте одне одному три запитання за змістом прочитаного.

2. Робота за картками «Ієрархія принципів здорового способу життя»

- ♦ Які принципи здорового способу життя ви знаєте? Складіть відповідну ієрархію (від найменш вагомого до найважливішого).

Учні працюють за індивідуальними картками, роблячи відповідні записи на східцях таким чином, щоб на верхній сходинці був розміщений найважливіший принцип здорового способу життя особисто для кожного з них.

VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

1. Саморефлексія

Про що мені хочеться поговорити в кінці уроку?

- ♦ Яку проблему хотілось би порушити?

2. Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів на уроці

VIII. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Обов’язкове:

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

Додаткове (на вибір, за бажанням):

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