

# **І розділ**

## **Здоров'я людини**

---

---

### **УРОК 1**

---

---

#### **ТЕМА. ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

##### **Безпека життєдіяльності. Здоров'я і благополуччя. Життєві навички, сприятливі для здоров'я**

**Мета:** ознайомити учнів із цілями та завданнями курсу, вимогами вчителя до вивчення предмета; учити розпізнавати ознаки безпеки й небезпеки, фізичного, соціального, психологічного і духовного благополуччя; відпрацьовувати навички комунікації і групової роботи; формувати ціннісне ставлення до життя і здоров'я; розвивати уяву дітей про здоров'я та його складові, сприятливі для здоров'я життєві навички; виховувати бажання берегти життя та здоров'я; створювати дружню атмосферу під час спілкування з однолітками на уроці.

**Тип уроку:** вивчення нового матеріалу (тренінг).

**Обладнання:** картки, аркуші паперу формату А4, маркери, таблиця чи схема «Складові здоров'я», ілюстративний матеріал про здоровий спосіб життя, зошити, підручники.

---

#### **ХІД УРОКУ**

---

##### **І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**1. Привітання вчителя, побажання учням успіхів, радості, здоров'я**

### III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ УРОКУ, МЕТИ Й ЗАВДАНЬ

— Сьогодні ми розширимо свій життєвий досвід із питання «Життя і здоров'я людини. Безпека життєдіяльності. Здоров'я і благополуччя. Життєві навички, сприятливі для здоров'я».

### IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

#### 1. Слухання та обговорення змісту суфійської притчі «Крамничка можливостей»

Одного разу чоловікові наснилося, начебто він ішов містом і зайшов до крамнички. Чоловік довго ходив між полиць, де лежали різноманітні овочі та фрукти. Вони приголомшили його своїм незвичайним виглядом, яскравими кольорами, вишуканими пахощами.

Але варто було чоловікові взяти з полицки плід, як він одразу перетворювався на крихітне зернятко. Тоді він вирішив звернутися до продавця:

— Дайте мені, будь ласка, ось той фрукт.

Але господар відповів:

— Ми не продаємо плодів, ми торгуємо насінням.

#### Запитання для обговорення:

- ▼ Що треба зробити чоловікові, щоб виростити із зерняток плоди?
- ▼ Що може перешкодити цьому?
- ▼ Як ми можемо пов'язати цю притчу зі своїм життям?

**Висновок:** кожен має у своєму житті чимало можливостей, їх варто реалізувати.

#### 2. Вступне слово вчителя-тренера про цінність життя

— Людина здібна цінувати життя. Ми любимо його, проявляємо це через свої почуття й увесь час мріємо покращити його якість. Спробуємо насолодитися мріями.

#### 3. Творча робота

Намалювати свою мрію. Разом діти оформлюють колаж «Наші сподівання».

#### 4. Вправа «Мозковий штурм»

- ▼ Що допоможе цим сподіванням здійснитися? (*Здоров'я, безпека, життєві навички тощо*)

#### 5. Словникова робота

**Безпека** — це брак загрози для твого життя, здоров'я, благополуччя.

# ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	4
ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ .....	6
I РОЗДІЛ. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ .....	12
Урок 1 Тема. Життя і здоров'я людини .....	12
Урок 2 Тема. Ризики й небезпеки .....	19
Урок 3 Тема. Навколишнє середовище і здоров'я .....	24
Урок 4 Тема. Екологічні проблеми довкілля .....	30
II РОЗДІЛ. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я .....	43
Урок 5 Тема. Харчування і здоров'я .....	43
Урок 6 Тема. Харчові звички .....	56
Урок 7 Тема. Профілактика йододefіциту й діабету .....	67
Урок 8 Тема. Правила купівлі, оброблення і зберігання харчових продуктів. Перша допомога в разі харчових отруєнь .....	77
Урок 9 Тема. Особиста гігієна .....	89
Урок 10 Тема. Гігієна ротової порожнини .....	96
III РОЗДІЛ. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я .....	103
Урок 11 Тема. Психічний розвиток підлітка .....	103
Урок 12 Тема. Навички і звички .....	108
Урок 13 Тема. Поняття самооцінки .....	116
Урок 14 Тема. Види рішень. Алгоритм прийняття зважених рішень ..	123
Урок 15 Тема. Вплив реклами на рішення людини. Види реклами ..	128
Урок 16 Тема. Психоактивні речовини і здоров'я .....	135
Урок 17 Тема. Вплив ВІЛ-інфекції на організм людини .....	141
IV РОЗДІЛ. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я .....	146
Урок 18 Тема. Спілкування людей. Засоби комунікації .....	146
Урок 19 Тема. Стили спілкування .....	153
Урок 20 Тема. Види стосунків .....	162
Урок 21 Тема. Поняття конфлікту .....	168
Урок 22 Тема. Конструктивне розв'язання конфліктів .....	174
Урок 23 Тема. Стосунки з однолітками .....	182
Урок 24 Тема. Способи протидії агресії та насиллю в підлітковому середовищі .....	187
Урок 25 Тема. Безпека в побуті .....	191
Урок 26 Тема. Безпека під час користування засобами побутової хімії ..	200
Урок 27 Тема. Пожежна безпека оселі .....	206
Урок 28 Тема. Засоби пожежогасіння .....	215
Урок 29 Тема. Проживання в промисловій зоні .....	224
Урок 30 Тема. Безпека руху велосипедиста .....	231
Урок 31 Тема. Правила дорожнього руху для велосипедистів .....	236
Урок 32 Тема. Поведінка в екстремальних ситуаціях .....	248
Урок 33 Тема. Перша допомога в разі ураження електричним струмом, попадання хімічних речовин на шкіру, отруєння ..	253
Урок 34 Тема. Перша допомога в разі ДТП .....	261
Урок 35 Тема. Узагальнювальний урок за рік .....	267
ЛІТЕРАТУРА .....	271