

Тема: Складові здоров'я та їхнє значення.

Мета: сформувати в школярів поняття про складові здоров'я та їхнє значення.

Обладнання : фотографії й плакати, які дають змогу ілюструвати складові здоров'я та їхнє значення.

Базові поняття й терміни: фізична складова здоров'я, соціальна складова здоров'я, психічна складова здоров'я, духовна складова здоров'я.

Тип уроку: вивчення нового матеріалу.

Хід уроку

I. Організаційний етап

II. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

Обговорення проблемної ситуації

«Семикласниця Оленка вважає, що вона здорова, адже в неї нічого не болить, а її подруга Даринка каже, що цього замало, оскільки здоров'я — це ще й гарний настрій. Чому слово "здоров'я" різні люди розуміють по-різному?»

III. Вивчення нового матеріалу

Розповідь учителя з елементами бесіди

1. Складові здоров'я

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, **здоров'я** — це «стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів». А в побутовому розумінні здоров'я — це всього-на-всього відсутність хвороб. Багатьох людей цікавить насамперед фізична складова здоров'я, але вона не єдина, хоча й дуже важлива.

Фізична складова здоров'я важлива, оскільки людина як біологічна істота має певні анатомічні й фізіологічні особливості, а нормальний стан організму забезпечується злагодженою роботою систем органів. Наше фізичне здоров'я залежить від того, наскільки добре виконують свою роботу опорно-рухова, кровоносна, травна, нервова, видільна й інші системи організму. Коли людина фізично здорова, то її тіло виглядає красиво, а всі системи успішно виконують свою роботу.

Людина як індивід має природні, біологічні, особливості. Але вона — істота біосоціальна. Людина також є особистістю — представником суспільства. Вона вільно й відповідально визначає своє місце серед інших людей. Тому ми можемо виокремити соціальну складову здоров'я. Людина як особистість вільно й свідомо обирає ту чи іншу соціальну роль, усвідомлює можливі наслідки своїх дій, бере на себе відповідальність за їх результат. Якщо вона вміє це робити, то є соціально здоровою.

Ще один аспект здоров'я пов'язаний із дуже важливою стороною внутрішнього життя людини — її емоціями й почуттями. Ми повсякчас перебуваємо в певному емоційному стані. Захват, радість, гнів, подив, смуток, замилювання — це різні емоції, що й становлять емоційний аспект здоров'я. Людина має розуміти свої почуття й уміти виражати їх у прийнятній для решти людей формі.

Психічна складова здоров'я включає здатність адекватно оцінювати й сприймати свої почуття та відчуття, свідомо керувати своїм емоційним станом. Будучи врівноваженою особистістю, людина здатна ефективно протистояти стресовим навантаженням, знаходити безпечні виходи для негативних емоцій. Це означає, що вона психічно здорова.

Окрім того, людина має інтелект, що дозволяє їй пізнавати світ і правильно орієнтуватися в ньому для досягнення своїх цілей. Інтелект відображає успішність пізнавальної діяльності людини. В інтелектуально розвиненої людини нормально проходять процеси мислення, пам'яті, уяви, уваги. Усе це дозволяє їй успішно навчатися й працювати.

Духовна складова здоров'я дозволяє нам виробляти ставлення до трьох згаданих вище складових, об'єднати їх разом, забезпечити цілісність своєї особистості. Духовний розвиток людини визначає мету її існування, ідеали й життєві цінності. Духовно розвинена особистість не тільки говорить про загальнолюдські принципи морально-етичного плану, але й намагається жити згідно з ними. Така поведінка свідчить про те, що людина духовно здорова.

2. Як берегти різні складові свого здоров'я

Зберегти здоров'я найчастіше дозволяє здоровий спосіб життя, що складається з усіх умов, необхідних для нормального фізичного розвитку, особистісного й інтелектуального зростання, комфортного емоційного стану. Іноді ми чуємо про здоровий триб життя. Вирази «здоровий спосіб життя» і «здоровий триб життя» означають одне й те саме.

З певного віку відповідальність за збереження здоров'я підлітка стає власною відповідальністю. І це не тому, що дорослі раптом відмовилися від нього. Просто ніхто не може брати на себе чужу відповідальність. Здоров'я кожного — це саме власне здоров'я, а отже, і власна відповідальність.

Здоровий спосіб життя може позбавити багатьох проблем і забезпечити успішне навчання, гарний емоційний стан та інтелектуальний розвиток. Наприклад, одним із правил здорового способу життя є дотримання режиму дня згідно з твоїми добовими біоритмами. Це означає створення для організму оптимальних, тобто найкращих умов для праці й відпочинку, а отже, і збереження свого здоров'я.

Слід пам'ятати, що тіло потребує і рухової активності, і відпочинку, і розумних способів загартовування. Як і м'язи, інтелект розвивається за умови його використання. Соціальне здоров'я тісно пов'язане з фізичним та інтелектуальним здоров'ям. Аби зберігати всі аспекти свого здоров'я, потрібно знати й дотримувати правил здорового способу життя.

IV. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

Робота із зошитом

Виконання завдань робочого зошита

Робота з підручником

Учні читають текст параграфа й відповідають на запитання вчителя.

1. Що означає: самому відповідати за своє здоров'я?
2. Чим відрізняється побутове й наукове визначення здоров'я?
Чи можна сказати: «У мене нічого не болить, а отже, я здоровий»?
3. Як різні складові здоров'я залежать одна від одної?

V. Домашнє завдання

- 1) Вивчити параграф.

Виконати завдання в робочому зошиті.

VI. Підведення підсумків уроку.

