

Тема: Спосіб життя й здоров'я.

Мета: сформувати в школярів поняття про те, як пов'язані між собою спосіб життя й здоров'я.

Обладнання: фотографії й плакати, які дають змогу показати, як взаємопов'язані спосіб життя й здоров'я підлітка.

Базові поняття й терміни: здоров'я, спосіб життя.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. Організаційний етап

II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності

Обговорення проблемної ситуації

«Микола захопився боксом, тренування стали для нього найважливішою подією в житті. Він почав пропускати уроки, перестав цікавитись навчанням, рідко сідав за книжки. Як ви гадаєте, такий спосіб життя зміцнює здоров'я Миколи чи шкодить йому?»

III. Вивчення нового матеріалу

Розповідь учителя з елементами бесіди

1. Вибір способу життя

Кожна людина має свій спосіб життя. Хтось звик рано лягати й рано прокидатися, а хтось, навпаки, любить посидіти допізна й довше поспати вранці. Хтось веде активне життя й любить ходити в походи, а хтось сидить удома біля телевізора. Є театralи, котрі не пропускають жодної прем'єри, а є люди, які бувають у театрі раз на кілька років. Хтось любить читати й збирає вдома великі бібліотеки, а в когось удома майже немає книжок. Таким чином, наші звички, справи й учинки є віддзеркаленням прийняттого для нас способу життя. Це, насамперед, спосіб життя нашої родини.

Спосіб життя формується непомітно й дуже повільно. Ми можемо копіювати спосіб життя людей, які нас оточують. Перегодом ми вчимося створювати свій власний спосіб життя. Але все, що ми робимо впродовж життя, так чи інакше впливає на наше здоров'я.

Добре бути здоровим, займатися тим, чим треба, й отримувати від цього задоволення. Але, на жаль, так буває не завжди. Людина здавна думала про те, чому погіршується її здоров'я, і збирала інформацію, яка потрібна для його збереження. Вона виявила, що на здоров'я впливає безліч факторів і найголовніший із них — це спосіб життя. Те, як ми працюємо й спимо, харчуємось і стежимо за своїм тілом, розвиваємо свій інтелект і володіємо своїми емоціями, впливає на стан різних складових нашого здоров'я.

Є таке прислів'я: «Що маємо — не бережемо, а втративши — плачемо». Воно цілком може стосуватися здоров'я. Хвороби завдають людині багато страждань, роблять її життя безрадіним. Саме вибір способу життя визначає, чи будемо ми здорові, чи нас почнуть переслідувати хвороби. Як не дивно, багато хвороб з'являються через те, що людина сама робить усе, аби занедужати!

Наприклад, паління сприяє розвитку хвороб легенів і серцево-судинної

Системи. Переїдання погіршує роботу травної системи, викликає порушення обміну речовин. Малорухливий спосіб життя призводить до гіподинамії, а нерегулярне «бутербродне» харчування — до гастриту. Наркотики взагалі руйнують організм фізично й психічно, стають причиною не лише хвороб, а й смерті.

Як же берегти фізичну складову здоров'я?

Насамперед, слід пам'ятати, що здоров'я пов'язане з раціональним харчуванням, фізичною активністю, загартовуванням, відмовою від шкідливих і набуттям корисних звичок, тобто зі здоровим способом життя.

Наприклад, фізичні вправи — це корисна для здоров'я звичка. Той, хто її набув, за якийсь час стає активнішим, більш працездатним, може легше впоратися з нервовою напругою й поганим настроєм. Фізичні вправи входять до системи здорового способу життя, оскільки без фізичної активності стан людини значно погіршується, знижуються і його інтелектуальні можливості.

До системи здорового способу життя належить також загартовування. **Загартовування** — це зміцнення опірності організму до несприятливих кліматичних факторів зовнішнього середовища, що викликають стан стресу, тобто напруги. Серед цих факторів — низька й висока температури повітря, дуже низька або дуже висока вологість, різкі зміни атмосферного тиску. Способи загартовування проти холоду відомі здавна — це повітря, вода, сонце й фізичні вправи. Але ефект загартовування недовговічний, він триває тільки під час загартовування організму й ще трохи після нього. Тому загартовування має бути постійним і послідовним, ним слід займатися щодня, воно має стати часткою нашого способу життя. Не можна забувати й про інші складові здоров'я. Наші інтелектуальні здібності так само потрібно тренувати й розвивати. Слід уважно проаналізувати свій спосіб життя з огляду на його корисність або ж шкідливість для різних складових здоров'я.

2. Як здоровий спосіб життя допомагає зберігати здоров'я

Загалом, здоровий спосіб життя не вимагає якоїсь спеціальної підготовки, він розрахований на звичайну людину. Здоровий спосіб життя — це практичні дії, спрямовані на запобігання захворюванням, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини. Головне — замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, слід докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо ж із якихось причин вони вже є, то слід ужити всіх заходів, аби їх позбутися.

Будь-яке «нездоров'я» завжди якось виявляється. Якщо у людини низький інтелект, то вона не може упоратися з навчальним завданням, якщо вона нездорова емоційно, то не може керувати своїми емоціями, якщо — нездорова морально — не здатна на моральні вчинки.

Якщо підліток хоче розвивати свій інтелект, то йому треба навчатися, оволодівати інформацією, тренувати мислення й пам'ять, збагачувати свій словниковий запас, читати наукову й художню літературу. Це означає, що він витрачає час на свою освіту, цікавиться новинами науки, тобто живе насиченим інтелектуальним життям.

Якщо підліток хоче бути здоровим духовно, то він має формувати духовні

цінності й моральні принципи. Йому слід знати про світовий живопис, скульптуру, музику. Він має познайомитися з балетом, оперою, театром, літературною класикою. Окрім того, підліток може реалізовувати власні таланти, займатися творчістю. Тоді його спосіб життя має включати в себе відвідування театрів, музеїв, художніх виставок, бібліотек, регулярні заняття в тій творчій галузі, яка йому до вподоби.

Якщо підліток дбає про своє соціальне здоров'я, то він повинен вивчати норми й правила, за якими живе суспільство, думати про те, яку роль буде грати в цьому суспільстві, яка професія йому подобається. Для підлітка соціальне здоров'я означає, що він ходить до школи, вміє спілкуватися з дітьми й дорослими.

Слід вести такий спосіб життя, що дає користь усім складовим здоров'я.

На здоров'я впливає безліч факторів, і найголовніший із них — це спосіб життя. Слід пам'ятати, що здоров'я пов'язане з раціональним харчуванням, фізичною активністю, загартовуванням, відмовою від шкідливих і набутням корисних звичок, тобто зі здоровим способом життя.

IV. Узагальнення, систематизація й контроль знань

Робота із зошитом.

Виконання завдань робочого зошита

Робота з підручником

Учні відповідають на запитання

Робота в групах.

VI. Домашнє завдання

Вивчити параграф

Виконати завдання в робочому зошиті.

Підготувати інформацію на тему: «Мій вибір – здоровий спосіб життя»
(намалювати або написати)