

М. П. Малашенко

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



Харків  
Видавнича група «Основа»  
2012

УДК 37.016  
ББК 74.200.55  
М18

Серія «Мій конспект»

Заснована 2008 року

Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах (лист № 1.4/18-Г-77 від 14.02.2011 р.) комісією з основ здоров'я Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (Протокол № 1 від 10.02.2011 р.)

**Малашенко М. П.**  
М18 Основи здоров'я. 6 клас. — Х.: Вид. група «Основа», 2012. — 144 с.: іл. — (Серія «Мій конспект»)

ISBN 978-617-00-0582-3.

Видання «Мій конспект» — серія посібників, які ставлять за мету надати допомогу вчителю при підготовці до уроку. Конспекти всіх уроків основ здоров'я розміщені на окремих аркушах і містять методично грамотно оформлену «шапку» уроку (мету, обладнання, основні поняття тощо), стислий опис кожного етапу, завдання для актуалізації та закріплення тощо. Також передбачено місце для власних записів учителя, що зробить конспект заняття по-справжньому авторським, але заощадить час на плануванні та оформленні.

Для вчителів основ здоров'я.

УДК 37.016  
ББК 74.200.55

*Навчальне видання*

Серія «Мій конспект»

**МАЛАШЕНКО Марина Павлівна**  
**ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я. 6 КЛАС**

Навчально-методичний посібник

Головний редактор *В. І. Садкіна*

Відповід. за видання *Ю. М. Афанасенко*

Підп. до друку 15.07.2010. Формат 60×90/8.

Папір офсет. Гарнітура Ньютон. Друк офсет.

Ум. друк. арк. 18,00. Зам. № 12-02/13-05.

ТОВ «Видавнича група «Основа»»

61001 м. Харків, вул. Плеханівська, 66, тел. (057) 731-96-33

e-mail: office@osnova.com.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2911 від 25.07.2007.

Віддруковано з готових плівок ПП «Тріада+»

Свідоцтво ДК № 1870 від 16.07.2007 р.

Харків, вул. Киргизька, 19. Тел.: (057) 757-98-16, 757-98-15

ISBN 978-617-00-0582-3

© Малашенко М. П., 2010

© ТОВ «Видавнича група «Основа»», 2012

## ПЕРЕДМОВА

Головна мета держави — здоров'я дітей, бо саме вони визначають майбутнє благополуччя країни, подальший економічний і духовний розвиток, рівень життя, науки, культури. В умовах розбудови українського суспільства значну роль відіграє валеологічна культура, яка є невід'ємною складовою частиною загальнолюдської культури, одним із визначальних факторів національного прогресу.

У зв'язку з цим одним із пріоритетних завдань реформи системи освіти є отримання знань про навколишнє середовище, дбайливе ставлення до нього; збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я учасників навчально-виховного процесу, формування в них стійкої мотивації на потребу в здоровому способі життя. З одного боку, середня школа повинна формувати високу культуру здоров'я учнів, з іншого, — впроваджувати в освітнє середовище здоров'язберігаючі технології.

Відповідно до Державного стандарту загальної середньої освіти в базовому навчальному плані впроваджено предмет «Основи здоров'я». Основні цілі предмета — профілактична (профілактика порушень здоров'я, ВІЛ-інфікування, шкідливих звичок, дорожньо-транспортного, побутового та інших видів травматизму) і розвивальна (підвищення особистісного і творчого потенціалу учнів та їх прагнення до самореалізації і життєвого успіху). Навчальними завданнями є формування важливих життєвих навичок і свідомого вибору на користь здорового способу життя, відмова від вживання шкідливих речовин. Підлітки вчать розуміти свої потреби і розумно задовольняти їх, приймати самостійні виважені рішення.

Предмет «Основи здоров'я» дає дітям шанс сформувати важливі життєві уміння, які допоможуть їм зберегти здоров'я, гармонійно розвиватися і в майбутньому стати успішними, сформувати здоров'язберігаючу компетентність.

Більшість 11–13-річних учнів переживають так званий передпубертатний період, що характеризується швидким стрибком зросту, зміною пропорцій і маси тіла. Багатьох підлітків турбує проблема їхньої «нормальності». Педагоги мають бути особливо делікатними в оцінюванні їхнього фізичного розвитку. Важливо наголошувати, що кожен розвивається за власним біологічним календарем. Ніхто не має права сміятися чи ображати тих, хто розвивається швидше або повільніше за інших.

Навички раціонального харчування й особистої гігієни набувають для підлітків особливого значення.

Профілактика ризикованої поведінки — центральна тематика предмета «Основи здоров'я» у 6-му класі. За соціологічними дослідженнями, 11–13 років — вік, коли підлітки пробують палити і вживати алкоголь. Інформаційна профілактика — інформування підлітків про шкоду, якої завдають здоров'ю тютюн та алкоголь, — є неефективною, а в деяких випадках навіть шкідливою. Тому важливо обирати лише методи, які довели свою ефективність. Для профілактичної роботи в школах найефективнішою визнано методику розвитку життєвих навичок.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, побутові та інші види травм є основною причиною смертності підлітків. Тисячі дітей щороку гинуть і калічаться через необізнаність і психологічні особливості підліткового віку. Тому школярі цієї вікової групи потребують постійної профілактичної роботи і контролю з боку дорослих.

У 6-му класі учні продовжують відпрацьовувати навички міжособистісного спілкування, розбудови стосунків, протидії агресії та насиллю. Важливу роль відіграють уміння використовувати вербальні та невербальні засоби комунікації, уникати непорозумінь і долати сором'язливість. Однією з базових соціально-психологічних навичок є асертивність — здатність відстоювати свою позицію з повагою до опонента.

Конфлікти — невід'ємна частина життя підлітка. Особливої ваги набувають уміння конструктивного їх розв'язання. Соціальне благополуччя підлітка значною мірою залежить від його оточення. Учні важливо навчитися розпізнавати дружні і небезпечні компанії.

Предмет «Основи здоров'я» потребує розробки сучасного методичного забезпечення. Необхідним і актуальним стає створення таких посібників для вчителів, які б показували авторські підходи, (уключаючи і нетрадиційні) до викладання матеріалу, що вивчається.

Запропонований методичний посібник складено відповідно до вимог програми для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я. 5–9 класи» (К.: Перун, 2005). Він допоможе викладачам навчальних закладів освіти, де намагаються зберегти, зміцнити та покращити здоров'я підростаючого покоління, у вирішенні вищезазначених завдань. Педагоги матимуть змогу зробити процес навчання та виховання цікавим, пізнавальними, а також здійснити індивідуальний підхід до учнів.

До посібника включені: орієнтовне календарне планування, розробки уроків з усіх тем, практичні роботи за програмою, таблиці, схеми, малюнки, поради учням, рекомендації щодо виконання окремих завдань, додатки, цікавинки, вірші, кросворди, цитати, поради щодо збереження та зміцнення здоров'я. Наявна також довідкова інформація, що дозволяє суттєво збагатити уроки.

Для кожного уроку зазначені мета, використане обладнання. Новий матеріал подано у вигляді тез. Для ефективного засвоєння змісту запропоновано активні та інтерактивні методи навчання, тренінгові вправи, які залучатимуть переважну більшість учнів до обговорення проблем здоров'я та набуття важливих життєвих навичок.

Серед позитивних надбань посібника слід відмітити доступність його змісту, наявність елементів пояснення, узагальнення та висновків наприкінці кожного уроку, методична доцільність системи введення основних понять та положень, відповідність лексико-синтаксичної складності тексту віковим особливостям учнів, посиленість у сприйнятті основних завдань, ігор та вправ, практичних і творчих робіт, зв'язок змісту уроків із життям, особистісна зорієнтованість навчального матеріалу, емоційність викладу, наявність засобів розвитку інтересу школярів до предмета.

Такі необхідні компоненти уроку, як організаційний момент із ритуалом побажання здоров'я, цікаві пізнавальні бесіди, робота в групах, парах, оздоровчі заходи, ігрова діяльність, релаксація, рефлексія тощо, допомагають активізувати процес пізнання учнями нового матеріалу, осмислювати і засвоювати його. Структура уроків гнучка, органічна. Вона передбачає, що навчальний матеріал викладається не тільки послідовно, логічно, з урахуванням попередніх знань, умінь і навичок, а й привабливо, жваво, образно. У наведені конспекти уроків учитель може вносити зміни за певних обставин і особливостей класу.

Педагогові слід постійно дбати про чергування розумової праці з фізичною, додержуватись валеологічного режиму уроку. Рух сприяє розвитку дитячого організму, його фізичних здібностей, формуванню і вдосконаленню умінь та навичок у руховій діяльності. Удаю підібрані фізичні вправи та ігри навчають підлітків у будь-яких життєвих ситуаціях діяти енергійно, швидко, точно, економно, витончено, красиво, природно.

Особлива увага приділяється валеологічним паузам. Системне впровадження на уроках загально-розвивальних образних вправ, оздоровчих прийомів китайської гімнастики цигун, ігор, етюдів, руханок, позитивних афірмацій сприяє формуванню здоров'язберігаючої компетентності кожного підлітка. Автором розроблено систему вправ для розвитку дрібної моторики — пальцеві ігри.

Моделювання ситуацій, імітаційні та рольові ігри вчать школярів оцінювати події і свої вчинки, співпрацювати з іншими людьми. Практично відпрацьовуються дії підлітків у конкретних ситуаціях. Виховати механізми самореалізації, самозахисту, самовиховання, які потрібні для становлення особистості та її взаємодії з іншими людьми, культурою, соціальним і природним середовищем, допоможуть пошукові і творчі завдання. Вони спрямовані не тільки на одержання та відтворення певних знань, але і на розвиток здібностей школярів.

Виховні ситуації на уроці сприятимуть розвитку такого рівня свідомості, який спонукатиме дитину до самопізнання стану свого здоров'я, щоб вона могла стати творцем власного духовно багатого, насиченого життя.

Уроки із забезпеченням міжпредметних зв'язків, урахуванням індивідуальних особливостей розвитку та росту підлітків є привабливими для учнів, викликають у них позитивні емоції, відчуття «м'язової радості», психологічного і фізичного комфорту. Валеологічні підходи, спрямованість на креативну діяльність школярів та естетичну цінність кожного уроку, засоби емоційного впливу сприятимуть вихованню фізичного, психічного, соціального та духовного компонентів особистого здоров'я учасників навчально-виховного процесу.

Методичні розробки стануть у нагоді педагогічним працівникам навчальних закладів не тільки при підготовці до проведення уроків з основ здоров'я, а й для організації позакласних заходів, навчальних екскурсій, у роботі гуртків, клубів, факультативів еколого-оздоровчої спрямованості. Застосування посібника дозволить учителям творчо і розумно впливати на розумовий і фізичний розвиток вихованців, розширення їхньої пізнавальної інформативності, удосконалення почуттів і соціальної поведінки, моральність і духовність.

Навчальний посібник є актуальним, рекомендується до широкого використання у ЗНЗ. Зацікавлений підхід до запропонованої методики, способів організації уроків істотно допоможе педагогам розкрити потенційні можливості збереження та зміцнення здоров'я дітей — майбутнього нашої держави.

## ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ З ПРЕДМЕТА «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

Учитель \_\_\_\_\_

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дата	Примітка
<b>Вступ. Здоров'я і середовище життя (1 год)</b>			
1	Людина у навколишньому середовищі. Вплив середовища на здоров'я		
<b>Життя і здоров'я людини (3 год)</b>			
2	<b>Природа і здоров'я</b> Вплив природного середовища на здоров'я. Вплив людини на природу		
3	Взаємозв'язок здоров'я людини і природи та техніки		
4	Чинники здоров'я. Природні чинники збереження і зміцнення здоров'я. Клімат і здоров'я. <b>Практична робота № 1</b> Добір одягу за сезоном і погодою		
<b>Фізична складова здоров'я (8 год)</b>			
5	<b>Розвиток підлітків</b> Рівень фізичного розвитку. Ознаки гармонійного розвитку хлопчиків і дівчаток. <b>Практична робота № 2</b> Визначення рівня фізичного розвитку		
6	<b>Харчування підлітків</b> Харчовий раціон підлітків. Вікові вимоги до харчування		
7	Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень. <b>Практична робота № 3</b> Визначення калорійності щоденного харчування		
8	Вимоги до харчування, питного режиму під час інтенсивного фізичного тренування підлітків		
9	Профілактика йододефіциту		
10	<b>Особиста гігієна</b> Особливості догляду за зубами і порожниною рота в підлітків		
11	Догляд за тілом. Значення особистої гігієни статевих органів у підлітковому віці		
12	Гігієнічні вимоги під час заняття фізичними вправами. Предмети і засоби особистої гігієни підлітків. <b>Практична робота № 4</b> Вибір засобів індивідуальної гігієни		
<b>Соціальна складова здоров'я (13 год)</b>			
13	<b>Звички і здоров'я</b> Формування корисних і шкідливих звичок у підлітків. Спосіб життя і звички		
14	Залежність здоров'я від корисних і шкідливих звичок. Вплив на здоров'я підлітків тютюнового диму		
15	Вплив на здоров'я підлітків алкоголю, наркотичних і токсичних речовин		
16	Узагальнення знань із теми «Звички і здоров'я». <b>Практична робота № 5</b> Моделювання ситуації відмови від цигарок, алкоголю та наркотиків		
17	<b>Убережи себе від ВІЛ</b> Методи запобігання інфікуванню ВІЛ. Взаємозв'язок наркоманії й ВІЛ-інфікування. Толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованих людей		

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дата	Примітка
18	<b>Безпека щоденного життя</b> Поняття забезпечення безпеки. Небезпеки повсякденного життя		
19	Безпека в побуті. Електро- та газонебезпека. Домедична допомога після ураження електричним струмом. <b>Практична робота № 6</b> <b>Моделювання допомоги після ураження електричним струмом</b>		
20	Небезпечні речовини побутової хімії. Домедична допомога в разі отруєння. <b>Практична робота № 7</b> <b>Моделювання допомоги в разі потрапляння на тіло хімічних речовин</b>		
21	Безпека в будівлях Небезпечні ситуації в будівлях, комунальних мережах. Дії під час їх виникнення. <b>Практична робота № 8</b> <b>Моделювання допомоги в разі отруєння</b>		
22	<b>Пожежна безпека</b> Правила поведінки під час пожеж. Засоби пожежогасіння. <b>Практична робота № 9</b> <b>Користування засобами пожежогасіння</b>		
23	<b>Безпека на дорозі</b> Безпека велосипедиста		
24	Безпека пішохода, пасажира. Поведінка під час ДТП. <b>Практична робота № 10</b> <b>Моделювання першої допомоги під час ДТП</b>		
25	Можливі аварійні ситуації на підприємствах. Дії школяра під час виникнення аварійних ситуацій на підприємствах		
<b>Психічна і духовна складові здоров'я (7 год)</b>			
26	<b>Спілкування і здоров'я</b> Спілкування людей. Типи спілкування		
27	Стосунки людей. Типи стосунків. Стосунки в сім'ї, класі, молодіжному середовищі. Вплив стосунків людей на їхнє здоров'я		
28	<b>Конфлікти і здоров'я</b> Види конфліктів. Вплив конфліктів на здоров'я		
29	Способи розв'язання конфліктів. <b>Практична робота № 11</b> <b>Моделювання ситуацій із конструктивним розв'язанням конфліктів</b>		
30	Вибір прикладу для наслідування. Безпечні та небезпечні компанії		
31–32	<b>Екскурсія</b> Центр соціальної служби для молоді (молодіжний клуб, клуб за інтересами тощо)		
<b>Узагальнення знань (3 год)</b>			
33–35	Узагальнюючий, резервний та підсумковий уроки		

# ВСТУП. ЗДОРОВ'Я І СЕРЕДОВИЩЕ ЖИТТЯ

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

## УРОК 1

### ТЕМА. ЛЮДИНА У НАВКОЛИШНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ. ВПЛИВ СЕРЕДОВИЩА НА ЗДОРОВ'Я

**Мета:** ознайомити з поняттям «навколишнє середовище» (довкілля) та його складовими; проаналізувати, які елементи природного і соціального середовища учнів мають позитивний, а які — негативний вплив на здоров'я; розвивати креативність; виховувати повагу до однокласників під час групової роботи.

**Обладнання:** малюнки, схеми, таблиці, вирізки з газет і журналів, фотографії й плакати.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

Привітання вчителя, побажання учням успіхів у навчанні, здоров'я, щастя. Мета і завдання курсу в 6-му класі, вимоги до вивчення предмета, вимоги до робочого зошита. Тема і завдання уроку. Облік відсутніх.

#### II. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності учнів

##### Вступне слово вчителя. Установка на позитивний настрій

У ч и т е л ь. Світ у третьому тисячолітті складний, суперечливий і різноманітний. Це час глобальних змін, коли переосмислюється більшість духовних, етичних, моральних понять. Людині важливо не лише вижити в цьому світі, а й знати, для чого вона в ньому є, які її перспективи. Нам не можна жити одним днем. Чимало людей даремно розтрачують життя. Вони поводять себе так, нібито в них попереду безмежна вічність, для них нічого не варто згаяти годину чи день. Так можна втратити місяці, роки свого життя. Ось чому важливо з юних років учитися цінувати кожну хвилинку життя, піклуватися про своє здоров'я.

«Щастя не залежить від того, що ви робите, чи ким ви стали. Воно залежить винятково від того, як ви думаєте і відчуваєте», — вважає Дейл Карнегі. Є і такий вислів: «Якщо хочеш, щоб життя тобі усміхнулося, спочатку сам усміхнися життю». То ж для початку всміхнемося своїм однокласникам, візьмемося за руки, побажаємо один одному здоров'я.

Посмішка учнів один до одного.

##### Ритуал побажання здоров'я:

Життя вам — довгого,  
Здоров'я — доброго,  
Щастя — безхмарного,  
Настрою — гарного!

(Марина Малащенко)

— Від чого залежить здоров'я людини?  
— Який відсоток впливу на здоров'я людини складає навколишнє середовище? (20%).

— Що людина отримує від природи? (Усе необхідне для життя: тепло, світло, харчові продукти, воду, сировину для промисловості, емоційну та естетичну насолоду.)

#### III. Вивчення нового матеріалу

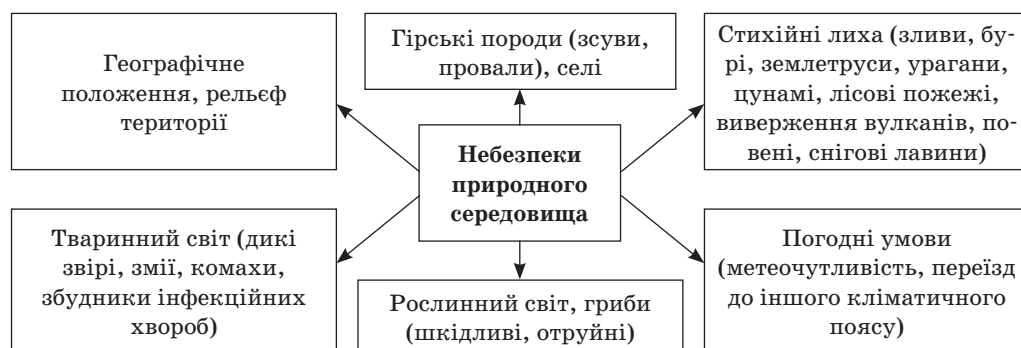
##### Розповідь учителя з елементами бесіди

Людина — невід'ємна частина природи. Пояснення термінів «навколишнє середовище» або «довкілля», «природне середовище», «техногенне середовище» (побутове, виробниче (для підлітка — шкільне), «соціальне середовище». Взаємопов'язаність компонентів життєвого середовища.

Неживі (сонячне світло і тепло, солоні та прісні води, ґрунти, температура повітря, атмосферний тиск, вітер, радіаційний фон) і живі (тварини, рослини, гриби, мікроорганізми) природні компоненти. Негативний і позитивний вплив природного середовища.



### Небезпеки природного середовища



Штучне середовище (житло, транспорт, промислові та енергетичні об'єкти, знаряддя праці, засоби зв'язку тощо).

Елементи соціального середовища.

### Елементи соціального середовища

Назви	Діяльність
Державні органи	Приймають закони і забезпечують дотримання ваших прав
Місцева громада	Дбає про добробут у вашому населеному пункті
Родина	Дбає про ваше життя і здоров'я
Школа	Навчає вас і вчиться разом із вами
Друзі	Розділяють радощі та успіхи, співпереживають, із ними приємно спілкуватись у вільний час
Засоби масової інформації (ЗМІ)	Інформують про різні події в країні та світі



### IV. Валеологічна пауза

#### Гра «Відгадай, що...?»

Учитель називає різні види доквілля (або показує малюнки, фотографії). Учні: встають, якщо це природне доквілля, стоячи піднімають руки вгору — якщо це техногенне, і сидючи плескають у долоні — якщо це соціальне доквілля.

### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

— Навести приклади, коли дві людини, перебуваючи поруч, тобто в абсолютно однакових умовах середовища, вважаються такими, що належать до різних його видів: один у побутовому, другий — у виробничому. (Наприклад, покупець і продавець магазину, пасажир та кондуктор тролейбуса, працівник, що ремонтує дорогу, і перехожий, який проходив повз або зупинився поруч.)



— Назвати щонайменше три елементи свого соціального середовища, три кримінальні небезпеки і засоби захисту від них.

— Які види захисту від кримінальних небезпек надають міліція, школа, батьки, а про які ви маєте дбати самі?

### Робота в групах

Об'єднання учнів у п'ять груп: держава, родина, школа, друзі, ЗМІ.

Групи:

- визначають, як елементи соціального довкілля впливають на здоров'я людей;
- відповідають на запитання.

Група 1: «Про що дбають держава і місцева громада?»

Група 2: «Що дає вам родина?»

Група 3: «Чого навчає вас школа?»

Група 4: «Для чого потрібні друзі?»

Група 5: «Яка користь людям від преси, радіо, телебачення, Інтернету?»

### VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Скласти пам'ятку (на вибір) про безпечну поведінку вдома або надворі, а також про те, до кого за потреби можна звернутися по допомогу.

### VII. Підсумки уроку

! Умови довкілля можуть сприяти або гальмувати, навіть призупиняти, розвиток живих істот. Кожен із компонентів нашого життєвого середовища взаємопов'язаний з іншими, і ми відчуваємо результат їх комплексної дії.

### VIII. Релаксація

#### Гра «Аплодисменти»

Вибрати учня, який найбільш приємно вразив вас сьогодні. Підійти до нього і поаплодувати йому. Потім він обирає учня, якому б йому хотілося б поаплодувати. Разом підійти до цього учня і поаплодувати йому. І так далі. Останньому учню аплодує весь клас.

### ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Здоров'я людини залежить від багатьох чинників навколишнього середовища:

- кліматичних умов;
- стану природного і техногенного середовища;
- забезпечення продуктами харчування та їх корисності;
- соціально-економічних умов тощо.

Усі види навколишнього середовища впливають на людину та її здоров'я.

\* \* \*

Унаслідок дії негативних чинників навколишнього середовища на організм людини виникають різноманітні захворювання. Згідно з офіційним стандартом, шкідливі та небезпечні чинники навколишнього середовища класифікуються за такими категоріями: фізичні (температура і тиск повітря, вологість, швидкість вітру, пил, освітленість, вібрація, шум, ультразвук та інфразвук, іонізуюче випромінювання, електромагнітні поля та електромагнітні випромінювання); хімічні (промислові отрути, лікарські препарати, хімічні речовини побуту, хімічна зброя); біологічні (рослини та тварини, патогенні мікроорганізми, збудники інфекційних захворювань); психофізіологічні (недоліки органів відчуття, нездатність людини адекватно реагувати на зміни навколишнього середовища, дефекти координації рухів, підвищена емоційність, недостатність досвіду, необережність, втома).

\* \* \*

Суттєво на стан здоров'я населення впливають чинники соціального середовища: демографічна та медична ситуації, духовний та культурний рівень,

матеріальний стан, соціальні стосунки, ЗМІ, зростання міст, конфлікти тощо. Соціальне середовище підлітків безпосередньо чи опосередковано впливає на їхні здоров'я, поведінку, спосіб життя, розвиток особистості. У свою чергу діяльність кожної людини змінює соціальне середовище. Хоч загалом соціальне середовище сприяє здоров'ю, та воно може бути і джерелом небезпек, зокрема кримінальних.

\* \* \*

**Проблема:** постійна загроза екологічному стану довкілля.

**Розв'язання проблеми:**

1. Раціональне природокористування.
2. Негайний перехід на шлях так званого «альтернативного господарювання», яке передбачає:
  - «екологізацію» промисловості й сільського господарства, щоб вони були нешкідливими для природного середовища і забезпечували споживача екологічно чистими продуктами;
  - максимальну утилізацію відходів промисловості і господарської діяльності суспільства;
  - підвищення рентабельності та безпеки господарювання.

\* \* \*

Рослини вбирають із довкілля і затримують листям багато шкідливих речовин. При спалюванні опалого листя ці речовини разом із димом потрапляють в організм людини.

\* \* \*

#### **Поради учням**

1. На вихідні дні та канікули від'їжджайте подалі від шумного міста, залізниці, промислових підприємств.
2. Уживайте тільки чисту воду, відстояну (не менше трьох годин) і переварену.
3. Не спалюйте опале листя.
4. Уважно слухайте повідомлення ЗМІ щодо радіологічної ситуації. У разі її погіршення або виникнення іншої надзвичайної ситуації чітко додержуйтесь усіх рекомендацій спеціалістів.

# ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

## Природа і здоров'я

УРОК 2

### ТЕМА. ВПЛИВ ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЗДОРОВ'Я. ВПЛИВ ЛЮДИНИ НА ПРИРОДУ

**Мета:** поглибити знання учнів про живу й неживу природу; проаналізувати вплив природних чинників на здоров'я людини; виховувати дбайливе ставлення до природи, прагнення охороняти її.

**Обладнання:** м'яка іграшка; стікери, паперові смужки, скотч; схема; висловлювання про природу; музичний супровід.

#### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

##### Робота в групах

Об'єднання учнів у три групи і відповіді на запитання за складеними вдома пам'ятками.

Група 1: «Як правильно поводитися, коли залишаєшся вдома сам?»

Група 2: «Як поводитися надворі без дорослих?»

Група 3: «Як і до кого можна звернутися в разі потреби по допомогу?»

— Назвіть живі та неживі природні складові.

— Які складові природного середовища впливають на життя і здоров'я людини?

— Яке значення природи у вашому житті?

##### Гра «Природні явища» (під музичний супровід)

Учень тримає в руках м'яку іграшку і каже: «Якби я був (ла) природним явищем, я був (ла) би літнім дощем (ураганом, снігом, інесем, веселкою)...» Пояснює, чому. Потім передає іграшку іншому учню, який висловлює свою думку.

#### III. Вивчення нового матеріалу

##### Розповідь учителя з елементами бесіди

Учитель. Віддавна Україна славилася своїми природними ресурсами. Внаслідок науково-технічних досягнень змінилася природа України.

— Назвіть національні природні багатства.

— Як вплинула науково-технічна революція на природу України?

— Що називають «Червоною книгою»?

Природа — джерело життя на Землі. Природне середовище: об'єкти природного походження (ґрунт, повітря, водоймища, рослини, звірі, птахи, мікроорганізми) і створені ними екологічні системи (поля, ліси, гори, ріки, озера, моря, океани, континенти). Вплив космічних об'єктів на природу. Природні чинники впливу на людину: температура і вологість повітря, вітер, атмосферний тиск, склад ґрунтів, фон радіоактивності. Надзвичайні природні ситуації. Стихійні лиха. Позитивні і негативні зміни в природі, які спричиняють люди внаслідок багаторічної господарської діяльності. Шляхи забруднення джерел водопостачання. Загартування природними чинниками — важливий крок до зміцнення здоров'я.

#### IV. Валеологічна пауза

##### Руханка «Ящірка» (під музичний супровід)

Для цієї руханки вам знадобляться весела мелодія, стікери або паперові смужки і скотч.

Учні об'єднуються в групи по три особи.

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

Із трійок утворюються «ящірки». Для цього учні стають один за одним, кладуть руки на плечі тим, хто попереду. На спину останнього прикріплюють стікер або паперову смужку (хвіст «ящірки»).

#### *Правила гри*

**Учитель.** Якщо ви спробуєте зловити ящірку за хвіст, вона втече, залишивши хвіст у руках. У цій грі ви будете одночасно і «ящіркою», і «мисливцем». Ваше завдання — відірвати якомога більше хвостів у інших «ящірок». Відриває той, хто стоїть попереду. «Ящірка» без хвоста виходить з гри. Переможуть ті, хто зірве найбільше хвостів, поки їхній хвіст на місці.

#### **Рекомендації**

Наголосить, що в реальному житті не можна полювати на ящірок, завдавати цим тваринам шкоди, тим більше, відривати їхні хвости.

### **V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів**

#### **Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_**

Учні читають текст параграфа підручника, пригадують матеріал, вивчений у попередніх класах, і відповідають на запитання вчителя.

- Назвати щонайменше чотири небезпеки природного походження.
- Які правила загартування природними чинниками ви знаєте?

#### **Робота з висловлюваннями про природу**

### **VI. Домашнє завдання**

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Створити квітку-символ, на яку ви схожі, або яка вам подобається.

#### **Рекомендації**

Квітки для панно «Земля — прекрасний сад» можна намалювати, вирізати з паперу, сконструювати з природних матеріалів, виготовити з бісеру, виліпити з пластиліну тощо.

### **VII. Підсумки уроку**

! На нас у навколишньому середовищі впливають різноманітні природні чинники, які постійно змінюються. Здорова людина здатна швидко пристосуватися до цих змін. З кожним роком посилюється негативний вплив природних чинників. Загартування організму — ефективний засіб протистояння цьому негативному впливу. Важливою проблемою збереження життя людини є дбайливе ставлення до навколишнього світу.

### **VIII. Релаксація**

#### **Ритмічна вправа «Осінній дощ»**

Учні об'єднуються у дві групи за датами народження. Перша — весна-літо, друга — осінь-зима. Перша група стежить за правою рукою вчителя, а друга — за лівою. За сигналом учителя перша група починає тупотіти ногами, а друга — плескати руками по колінах. Рука вчителя опущена — тиша; на рівні плеча — середня гучність; рука піднята вгору — максимальна гучність.

За сигналами вчителя групи відтворюють шум дощу, виконуючи ритмічні рухи: «Починає накрапати осінній дощик... Перші краплі падають на землю... Дощ перетворюється на зливу... Починається град... Раптом стихає... Тихіше... Ще тихіше... Дощ закінчився».

**ТЕМА. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І ПРИРОДИ ТА ТЕХНІКИ**

**Мета:** ознайомити з деякими екологічними проблемами довкілля; дослідити позитивні та негативні наслідки технічного прогресу; сприяти формуванню екологічної свідомості.

**Обладнання:** аркуші паперу, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей; квітки-символи; картки з малюнками; плакат з етичними правилами; музичний супровід.

**Що підготувати заздалегідь:** картки з малюнками транспортних засобів, будинків, засобів зв'язку, побутових приладів. Можна взяти по одному малюнку і розрізати його на пазли (кількість пазлів дорівнює кількості учнів у класі).

**ХІД УРОКУ****I. Організаційний момент****II. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності. Перевірка домашнього завдання**

- Розкажіть про негативний вплив господарської діяльності людей на природу в нашому населеному пункті.
- Наведіть приклади раціонального природокористування.

**Робота в групах. Гра «Врятуємо красу» (під музичний супровід)**

Уявити мальовничий куточок природи, де вам доводилося бути раніше чи бачити по телевізору, або читати про нього в книжці.

Об'єднатися в групи по 5–6 осіб і коротко описати одне одному те, що ви уявили (вигляд місцевості, рослини, тварини, звуки, запахи, асоціації).

Поміркувати, що може зіпсувати красу і спокій цих прекрасних куточків природи (стихійне лихо, забруднення побутовим сміттям, вирубування лісу, пожежа тощо).

Розподілити ці фактори на ті, що піддаються контролю з боку людей, і ті, що не залежать від них.

Запропонувати заходи щодо збереження природи (запобіжні, рятувальні).

**Творча діяльність**

**Учитель.** Кожен із вас не тільки частинка суспільства, а передусім — частинка Природи. Ми повинні зробити все, аби зберегти природне середовище. Людство буде жити і процвітати, якщо всі діти планети захищатимуть і зберігатимуть її, піклуючись не тільки про власне життєзабезпечення, а й про майбутні покоління. Природа подарує нам силу, енергію, підвищить імунітет, збереже і зміцнить здоров'я.

Уявіть собі Землю у вигляді прекрасного саду. Кожен із вас — чудова і неповторна квітка в цьому саду. Зі своїм кольором, ароматом, формою, характером. Кожна людина-квітка прикрашає собою сад-Землю. Без будь-якої рослини цей сад не виглядатиме розкішно й багато.

Виготовлення панно «Земля — прекрасний сад» із застосуванням квіток, які символізують кожного учня класу.

**III. Вивчення нового матеріалу****Мозковий штурм**

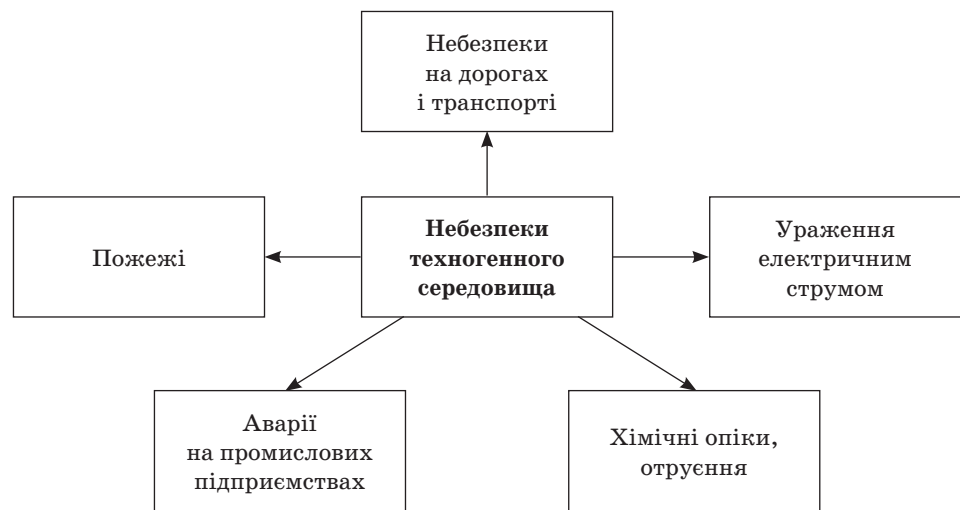
- Для чого люди створили техногенне середовище?
- Назвіть переваги і недоліки комп'ютера, Інтернету.

**Розповідь учителя з елементами бесіди**

Розвиток технологій у давнину.

Досягнення технічного прогресу, що допомагають рятувати життя людей, зберігати і зміцнювати їхнє здоров'я.

Небезпеки техногенного середовища.



Негативні наслідки науково-технічного прогресу (НТП). Джерела забруднення навколишнього середовища (заводи, фабрики, гірничо-добувні підприємства, транспорт різного призначення). Екологічні проблеми довшілля.

#### Гра «Асоціації»

На дошці написано слово «Екологія». Учні називають слова або фрази, які асоціюються у них із цим поняттям.

#### IV. Валеологічна пауза

##### Гра «Добре чи погано?»

Учні оцінюють певне твердження: схвалюють — за допомогою оплесків, стоячи; засуджують — схрещують руки перед собою, сидячи.

- Наші предки бережно ставилися до природи.
- У ХХ столітті в нашій країні з метою збільшення виробництва хліба, овочів зорали більше половини лук, знищили ліси і переліски.
- Автотранспорт викидає в атмосферу вуглекислий і чадний газ.
- Дійти додому можна у двох напрямках. Один — поблизу великої автомагістралі з інтенсивним рухом, інший — поблизу парку. Підлітки вибрали другий напрям.
- Улітку хочеться купатися у водоймах. До ставка близько, але в ньому вода забруднена стічними водами. До річки далеко, проте вода в ній чиста, прозора. Підлітки вибрали шлях до ставка.
- У школі ми п'ємо екологічно чисту воду.
- Учні нашої школи щовесни висаджують дерева, кущі, квіти.

#### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

- Пояснити значення терміна «екологія».
  - Назвати чинники, що негативно впливають на екологічний стан довкілля; не менш як три небезпеки техногенного середовища.
- Обговорення етичних правил поведінки на Землі (за Е. Калленбахом).

##### Робота в групах

Учні об'єднуються в чотири групи (транспорт, житло, засоби зв'язку, побутові прилади). Це можна зробити за допомогою карток із малюнками або пазлів.

##### Завдання

1. Назвати переваги досягнень технічного прогресу.
2. Визначити небезпеки, пов'язані з цими досягненнями.

#### VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Разом із дорослими взяти участь у проекті «НТП у нас удома».

3) Об'єднавшись у чотири групи, підготувати колекцію одягу для певної пори року.

### Рекомендації

Половина учнів виконує завдання № 2, решта — завдання № 3 (за власним вибором).

Проект «НТП у нас удома» доцільно виконувати групами по 2–3 учні. У ньому може йти мова про технологічні досягнення, які забезпечили наявність на ринку споживачів нових товарів (наприклад, сучасних моделей побутової техніки, комп'ютерів тощо).

Для виконання проекту радимо провести колективні дослідження.

Розпитати бабусь чи дідусів про техніку (побутові прилади, засоби зв'язку, транспортні засоби) у часи їхнього дитинства.

Розпитати про те саме батьків.

Порівняти сучасні технології з тими, про які вам розповіли.

Написати про те, що дізналися. Бажано свої дослідження підкріпити фотографіями, вирізками з газет, журналів, малюнками.

Для виконання завдання № 3 учні об'єднуються в чотири групи (зима, весна, літо, осінь, можна за датами народження). На наступному уроці групи продемонструють одяг для дівчат і хлопців та прокоментують свій вибір.

## VII. Підсумки уроку

! Технічний прогрес робить життя людини комфортнішим, сприяє його тривалості та якості. Проте він породжує нові небезпеки як для окремої людини, так і для всього людства. Антропогенний вплив на атмосферу Землі може мати непередбачувані наслідки. Людина повинна дбати про чисті повітря, воду, ґрунти, про збереження взаємозв'язків у природі.

## VIII. Релаксація

### Вправа «Позитивна енергія»

Учні стають у коло, беруться за руки.

Учитель. Сьогодні ми вивчали вплив технічного прогресу на довкілля. Винайдення електрики було видатним досягненням технічного прогресу. Подібно електричному струму, який передається по проводах, ми будемо передавати позитивну енергію по колу. Я починаю, а ви по черзі передавайте енергію далі.

Учитель двічі потискає руку тому, хто стоїть поряд із ним справа, і чекає, поки цей сигнал прийде до нього зліва.

Ця вправа допоможе учням зосередитись і переключитися на інші уроки.

## ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Технічні досягнення звільняють нас від важкої та одноманітної фізичної праці, дають змогу розвиватися інтелектуально і духовно, сприяють підтриманню високого рівня благополуччя населення. Головна причина створення і розвитку техногенного середовища — прагнення людей задовольнити свої потреби, які весь час зростають. Щоб задовольнити ці потреби, вирішити проблеми та поліпшити умови життя, людство за допомогою свого інтелекту дедалі активніше втручається в природне середовище, змінюючи його структуру та порушуючи стабільність його екологічної системи.

Унаслідок багаторічної господарської діяльності люди спричиняють як позитивні, так і негативні зміни в природі. Розвиток цивілізації та НТП, який набирає темп із кожним роком, постійно загострює взаємовідносини між природою і суспільством. Блага, створені завдяки досягненням технічного прогресу, іноді загрожують здоров'ю і навіть життю людини. Збільшення обсягів промислового та сільськогосподарського виробництва, розвиток транспорту, енергетики, хімізація та урбанізація негативно впливають на стан природного середовища, що, у свою чергу, становить суттєву загрозу для існування самого людства.



Через порушення природного балансу зростає захворюваність серед населення на онкологічні, алергічні та інші хвороби.

Забруднення навколишнього середовища може бути викликане недосконалістю технологічних процесів, аваріями та природними катаклізмами. Змінюється склад атмосфери, Світового океану, ґрунтів, фон радіоактивності. Учені вважають, що безконтрольні викиди в атмосферу продуктів згоряння, які здійснювалися протягом останнього століття, спричинили потепління на всій планеті. Це може призвести до перетворення степів на пустелі, танення криги на полюсах, підвищення рівня океану, затоплення низин та багатьох інших непередбачуваних наслідків.

Значний вплив на організми живих істот має стан ґрунтів. На Землі є такі місця, де ґрунти втратили родючість. Там існує гостра потреба в продуктах харчування. Невміле використання добрив, отрутохімікатів, забруднення залишками виробництва призводять до деградації ґрунтів, негативно впливають на життя рослин, тварин, погіршують здоров'я людини, знижують тривалість життя. Ураження людини через ґрунт може відбуватися за різноманітних обставин: обробки земель хімікатами, збирання врожаю, будівельних робіт тощо. У забрудненому нечистотами ґрунті тривалий час живуть хвороботворні мікроорганізми. Ґрунти мають здатність накопичувати радіоактивні речовини, свинець, ртуть та інші шкідливі для життя елементи, які через овочі і м'ясо потрапляють в організм людини, уражують її органи.

Сьогодні існують технології, які дозволяють провести очищення повітря і води. На відміну від цих технологій, засобів очищення забрудненого ґрунту значно менше.

\* \* \*

Етичні правила поведінки на Землі, які виголосив відомий німецький філософ та еколог Е. Калленбах:

1. Люби й шануй Землю, яка благословляє життя та управляє ним.
2. Вважай кожний твій день на Землі священним, святкуй зміну пір року.
3. Не вважай себе вищим за інші живі істоти й не поведься так, щоб вони зникали.
4. Будь вдячним тваринам і рослинам за їжу, яку вони тобі дають.
5. Не занапащай і не забруднюй багатств Землі зброєю.
6. Не ганяйся за прибутками від багатств Землі, а розумно використовуй їх, намагайся відновлювати виснажені сили планети.
7. Не приховуй від себе й від інших наслідки твоєї діяльності на Землі.
8. Не обкрадай майбутні покоління, виснажуючи й забруднюючи Землю.
9. Споживай дари Землі помірно, бо всі мешканці планети мають рівні права на її багатство.

## ТЕМА. ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я. ПРИРОДНІ ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я. КЛІМАТ І ЗДОРОВ'Я

**Мета:** ознайомити з чинниками здоров'я і пояснити їх дію; навести приклади впливу природних чинників на здоров'я, обґрунтувати необхідність урахування регіональних особливостей клімату на організацію розпорядку дня і добір одягу; навчити добирати одяг і взуття відповідно до погоди.

**Обладнання:** малюнки та фотографії різного одягу; комплекти сезонного одягу для підлітків або ляльок; музичний супровід.

**Що підготувати заздалегідь:** половина учнів спільно з дорослими готують дослідження про розвиток технологій у ХХ столітті. Решта учнів готують комплекти сезонного одягу (зима, весна, літо, осінь) для виконання практичної роботи.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

Навести приклади позитивних і негативних наслідків технічного прогресу.

З'ясувати «плюси» і «мінуси» для людини побутової техніки (наприклад, пилососа, холодильника, телевізора).

Презентація проектів із розвитку технологій, виконаних удома.

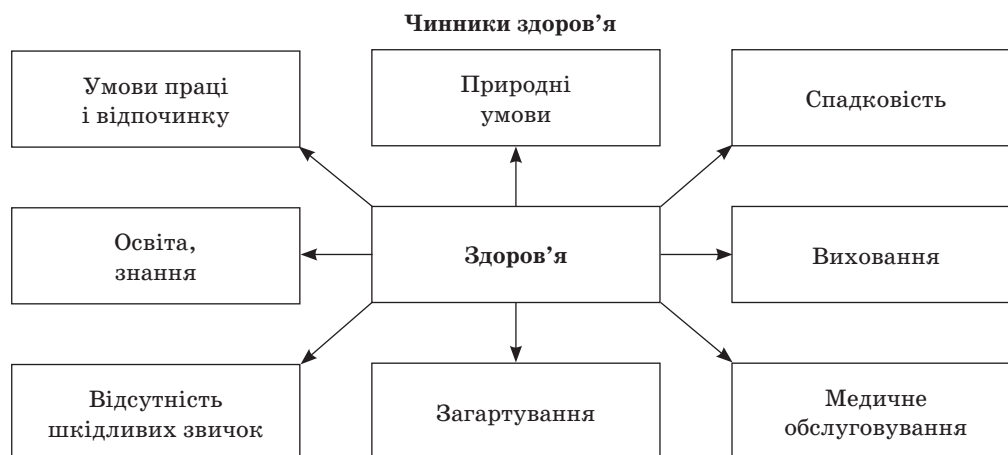
*Проблемне запитання:*

— Для чого нам одяг і яким він має бути?

#### III. Вивчення нового матеріалу

**Розповідь учителя з елементами бесіди**

Здоров'я — одне з основних джерел щастя, радості та повноцінного життя. Сприятливі і несприятливі чинники, від яких залежить стан здоров'я людини.



Поняття про клімат. Кліматичні умови України. Регіональні особливості клімату та їх вплив на здоров'я. Акліматизація. Поради мандрівникам. Головні функції одягу.

#### IV. Валеологічна пауза

**Руханка «Погода в Занзібарі» (у парах)**

Учні, стоячи обличчям один до одного, повторюють рухи за вчителем.

«У Занзібарі гріє сонечко (погладження по плечах), дме легкий вітерець (руки вгору, невеличкі нахили вліво-вправо). Раптом хмарки закрили сонечко, почав накрапати дощик (пальці рук злегка постукують по стегнах), здійснюється вітер (руки вгору, нахили виконуються з великою амплітудою), почалася злива (пальці рук енергійно стукають по стегнах). Згодом буря вщухає, злива переходить у дрібний дощик, буря перетворюється на легенький вітерець (виконуються рухи у зворотньому порядку). У Занзібарі знову сонячно».

## V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

### Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

- Навести приклади впливу погодних умов на здоров'я людей.
- Пояснити значення терміна «акліматизація».
- Хто більше ризикує обгоріти на сонці: блондин зі світлою шкірою чи смуглявий брюнет?
- Обґрунтувати необхідність правильно добирати одяг, організувати свій побут, харчування і режим дня під час акліматизації.

### Робота в групах

Оцінка ставлень учнів до холодної і спекотної погоди.

### Практична робота № 1

#### Добір одягу за сезоном і погодою

Показ колекцій «Чотири сезони» (під музичний супровід). Групи не лише демонструють одяг, а й пояснюють, із яких матеріалів його виготовлено, від чого цей одяг захищає тощо. Зробити висновки, які саме властивості одягу використані для відповідного сезону.

#### Гра «Яка погода, такий одяг»

Учні об'єднуються в три групи. Перша група за допомогою міміки та жестів зображує реакцію людини на певну погоду. Друга група має вгадати, яка погода мається на увазі, і запропонувати відповідний одяг. Третя група оцінює, наскільки точно виконали завдання їхні однокласники.

Замість показу колекцій можна підібрати одяг лялькам або за малюнками, наданими вчителем. Цей одяг має відповідати порі року та погоді, що може її супроводжувати.

## VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Виміряти свій зріст, а потім вирізати з кольорового паперу й оформити фігурки вдесятеро менші ніж зріст. Виміряти масу свого тіла, окружність грудної клітки, життєву ємність легень (за можливістю).
- 3) Узяти участь в екологічних проектах (наприклад, «Озеленення населеного пункту», «Змінюємо наш двір разом»).

### Рекомендації учням щодо вимірювань

1. Виміряйте свій зріст ростоміром із точністю до 0,5 см:
  - треба стати спиною до стінки ростоміру, щоб торкнутися трьома точками: п'ятками, сідницями і лопатками;
  - голову тримати так, щоб умовна лінія, яка сполучає нижній край очної ямки і козелок вуха, були паралельними до підлоги;
  - планшетку опускати, поки вона не торкнеться голови;
  - зріст визначати за першою шкалою.Вимірювання зросту слід робити вранці.
2. Визначте масу тіла за допомогою медичних ваг:
  - зважування здійснювати без верхнього одягу, взуття;
  - визначати масу тіла треба тоді, коли минула одна година після споживання їжі або пиття рідини.
3. Виміряйте окружність грудної клітки за допомогою сантиметрової стрічки (вимірювання здійснювати у спокійному стані).
4. Визначте життєву ємність легень (ЖЄЛ) за допомогою спірометра:
  - вимірювання виконайте тричі, вибираючи кращий результат;
  - точність вимірювання — близько 100 мл;
  - перед кожним вимірюванням мундштук протирайте ваткою, змоченою в спирті або розчині перманганату калію.

Примітка. ЖЄЛ визначати, якщо є можливість.

## VII. Підсумки уроку

- ! Природне середовище — необхідна умова існування людини і збереження її здоров'я. Водночас воно є джерелом небезпек, зокрема тих, що спричинені

кліматом і погодою. Неприятливі погодні умови мають переважно сезонний характер. Дію холоду, вітру, вологи, спеки можна зменшити, підібравши відповідний одяг. Головна функція одягу — захист тіла від забруднень і метеорологічних впливів.

## VIII. Релаксація

### Медитативна вправа «Літо» (під музичний супровід)

Лунає спокійна приємна мелодія. Учні сидять вільно, розслабившись. Вони повторюють подумки слова, які промовляє вчитель: «Літо, тепло, затишно. Я знаходжуся на лісовій галявині. Наді мною гойдаються верхівки дерев. Шелестить листя. Співають птахи. Світить сонце, зігріваючи землю. У блакитному небі спокійно пливуть хмаринки. Я слухаю чарівну музику лісу. Мені дихається легко, вільно. Я відпочиваю».

### Рекомендації

Заплануйте на вихідний день позакласний захід «День природи». Посадіть дерева у дворі школи, всім класом приберіть сміття на прилеглий вулиці. Запитайте підлітків: «Чим цей день відрізняється від звичайних вихідних? Чи складно постійно дбати про довкілля?».

Обговоріть з учнями можливість виконання екологічних проектів у вашому населеному пункті.

## ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

### Варіант проекту «Змінюємо наш двір разом»

Усе починається з добрих намірів, мотивації та великого бажання діяти.

Хочу змінити свій двір, щоб він мав привабливий вигляд, і всім мешканцям будинку (дітям і дорослим) було радісно на нього дивитися та приємно проводити у дворі свій вільний час.

На зборах усіх сусідів обговоримо, що треба зробити, аби двір біля нашого будинку став красивим, охайним, безпечним.

Розробимо план дій з облаштування двору: наведення порядку, озеленення, придбання і виготовлення обладнання, забезпечення урнами тощо. Визначимо конкретних виконавців, якщо є необхідність, — знайдемо спонсорів.

Виконаємо план: приберемо двір від сміття, посадимо дерева, кущі, квіти, облаштуємо дитячий куточок та майданчик для гри в баскетбол (футбол, волейбол, теніс тощо).

На дошці оголошень біля під'їздів розмістимо веселі пропозиції щодо систематичного прибирання двору.

Я і мої друзі щодня збиратимемо сміття біля свого під'їзду, на майданчиках і міжповерхових сходах.

Якщо хтось почне смітити в нашому дворі або в під'їзді, одразу ввічливо зробимо йому зауваження і попросимо віднести сміття до урни, а надалі підтримувати чистоту.

\* \* \*

Сприятливі чинники здоров'я:

- відсутність забруднення природного середовища;
- дотримання режиму дня;
- достатня рухова активність;
- використання природних засобів для загартовування (сонце, повітря, вода);
- гігієна тіла;
- добір одягу і взуття за сезоном і погодою;
- чистота житла (зовнішнього і внутрішнього стану);
- уникання обставин, які сприяють виникненню шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин, токсикоманія);
- доброзичливе, поважне ставлення до людей.

\* \* \*

На території України спостерігається помірний клімат, на південному березі Криму — субтропічний. На сході відчувається зростання континентальності клімату. У Карпатах і Криму існує вертикальна зміна клімату. На узбережжях морів клімат м'якший.

\* \* \*

При переїзді в іншу місцевість, країну, а тим більше — кліматичний пояс, організм змушений пристосовуватися до змін атмосферного тиску, температури і вологості повітря, хімічного складу води та їжі, часового поясу. Відбувається акліматизація. Що більше різняться природні умови, то триваліша і складніша акліматизація.

У горах знижується атмосферний тиск, у повітрі зменшується концентрація кисню, збільшується інтенсивність сонячного випромінювання, особливо ультрафіолетового. У нетренованої людини це може спричинити гірську хворобу. Перші її ознаки — кисневе голодування. З'являються слабкість, запаморочення, головні болі, порушується координація, виникають задишка, серцебиття. Людина стає надміру збудженою, або, навпаки, загальмованою, може несподівано знепритомніти.

\* \* \*

Чорний одяг відбиває лише 12% сонячних променів, а білий — понад 80%.

\* \* \*

#### **Поради учням**

Вирушаючи до іншої країни, поцікавтеся її культурними та релігійними традиціями. Адже звичайний для нас курортний одяг (шорти, топіки, сарафани) може бути негативно сприйнятий, наприклад, мусульманською громадою.

Під час адаптації до гірських умов треба добре харчуватися, споживати більше продуктів, багатших на вітамін С, повноцінно відпочивати, дозувати фізичні навантаження.

Одяг для кожної пори року насамперед має бути зручним, легким, вологоповітропроникним, мати відповідний колір. У холодну пору року дівчатам обов'язково потрібно носити теплі колготи, відповідне взуття. Підліткам слід захищати горло, поперек, живіт, тримати в теплі голову, ноги.

# ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

## Розвиток підлітків

УРОК 5

### ТЕМА. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ. ОЗНАКИ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ХЛОПЧИКІВ І ДІВЧАТОК

**Мета:** пояснити особливості розвитку людини порівняно з іншими живими істотами, переконати учнів у важливості змін, що відбуваються в підлітковому віці; виховувати бажання спостерігати за власним розвитком.

**Обладнання:** плакат для виготовлення профілю класу; стікери, паперові фігурки, які мають принести учні, удесятеро менші за їхній зріст; панно «Земля — прекрасний сад»; таблиці для виконання практичної роботи.

#### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

- Назвіть правила добору одягу відповідно до погоди.
- Які з них ви виконуєте, а які — ні? Чому?
- Як потрібно доглядати за одягом і взуттям?

#### Творча діяльність

##### Проект «Профіль класу»

Оформлення профілю класу. Учні наклеюють на великому аркуші паперові фігурки, які вони підготували вдома (фігурки розміщуються не за зростом).

Під кожною фігуркою на профілі класу можна наклеїти стікери з іменами й прізвищами учнів.

Порівняти профіль класу з панно «Земля — прекрасний сад», виготовленим учнями на уроці 3.

- Що спільного між двома колективними роботами? Чим вони відрізняються?

#### III. Вивчення нового матеріалу

##### Розповідь учителя з елементами бесіди

Підлітковий період розвитку. Фізичний розвиток, зумовлений статевим дозріванням. Чинники фізичного розвитку (спадковість, гормони, харчування, хвороби). Оцінка фізичного розвитку: антропометричні ознаки (зріст і маса тіла, окружність грудної клітки, окружність голови) та фізіологічні показники. Оцінні таблиці. Ендокринна система. Функції гормонів. Акселерація. Специфічні зміни в організмі дівчаток і хлопчиків. Індивідуальність ознак статевого дозрівання. Психологічні особливості підліткового віку. Гармонійний розвиток підлітків (фізичне, психічне, соціальне і духовне благополуччя).

#### IV. Валеологічна пауза

**Учитель.** Майстри китайської системи цигун розробили низку корисних для здоров'я вправ і прийомів, які ми будемо розучувати і виконувати.

##### Оздоровчий прийом цигун «Підпирати небо»

Ліва рука кулаком упирається в лівий бік, права рука зігнута в лікті, передпліччя розташоване вертикально, долоня на рівні грудей. Повільно піднімати праву руку вгору, розгорнувши долоню назовні. Змінити положення рук і повторити вправу. Рухи виконують 5 разів.

Вправа позитивно впливає на весь організм, підвищує еластичність суглобів, поліпшує травлення.

#### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

Виберіть правильну відповідь:

1. «Підлітковий вік — це... років»  
а) 16–18; б) 8–10; в) 5–7; г) 11–14.

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

2. Що називаємо акселерацією?

а) Прискорений психічний розвиток; б) перебудову організму; в) прискорений фізичний розвиток; г) недостатній розвиток.

- Пояснити, чим розвиток людини відмінний від розвитку інших живих істот.
- Назвати основні ознаки перехідного періоду в хлопчиків та дівчаток.

Учні по черзі називають моменти, коли змінювалися їхні потреби та інтереси (наприклад, їх перестали цікавити ляльки або машинки, сподобалося читати книжки, захотілося мати друзів, виникло бажання вести щоденник).

#### Робота в групах

Об'єднання учнів у дві групи. Перша група готує повідомлення про фізичний розвиток підлітка, друга — про психологічний. Виступи представників груп.

#### Практична робота № 2

##### Визначення рівня фізичного розвитку

Для виконання роботи слід виміряти зріст та масу тіла, окружність грудної клітки, життєву ємність легень (за можливістю).

Рекомендації щодо вимірювань див. на с. 18.

Дані всіх вимірювань записати в таблицю, відмітивши стать \_\_\_\_\_.

Вік (роки)	Зріст, см	Маса, кг	Окружність грудної клітки, см	Життєва ємність легень, мл

Порівняти дані свого розвитку з середніми показниками, які подані в таблиці.

##### Показники фізичного розвитку учнів (за підручником Т. Є. Бойченко та ін.)

Вік (роки)	Зріст, см	Маса, кг	Окружність грудної клітки, см	Життєва ємність легень, мл
<b>Хлопчики</b>				
11	128–161	26–55	66,5	2200
12	130–173	29–61	68,9	2450
13	140–178	31–70	71,2	2800
<b>Дівчатка</b>				
11	130–160	25–52	66,4	1600
12	134–171	26–64	68,3	1880
13	143–173	30–72	70,7	2000

Увага! Різниця при порівнянні окружності грудної клітки може бути додатною або від'ємною. Ознака буде вищою від середньої за різниці від +0,5 до +1, високою — за значення більшого від +2. За різниці показників у межах від -0,5 до -1 ознака вважається нижчою від середньої, від -1 до -2 — низькою. Записати, яка ознака характерна для вашого фізичного розвитку, зробити висновок.

#### VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Розпитати батьків, як вони розвивались у підлітковому віці.

#### VII. Підсумки уроку

! Вікові зміни — це нормальне явище, і кожна людина має власний біологічний «календар змін». Потреби людини з віком змінюються. Усі фізичні та психологічні зміни, що відбуваються з кожним підлітком, — цілком природні. Фізичний розвиток визначається антропометричними показниками, а проявляється у фізичних якостях.

#### VIII. Релаксація

##### Гра «Ти — молодець!»

Учні стоять у колі. Один учень виходить у центр, називає своє ім'я і повідомляє про те, чого він навчився робити, або про свій недавній успіх («Я навчився стрибати на батуті» або «Я навчилася робити шпагат»). У відповідь усі промовляють: «Ти — молодець!» і піднімають угору великий палець.



## Харчування підлітків

### УРОК 6

#### ТЕМА. ХАРЧОВИЙ РАЦІОН ПІДЛІТКА. ВІКОВІ ВИМОГИ ДО ХАРЧУВАННЯ

**Мета:** ознайомити зі складовими продуктів харчування підлітків відповідно до їх віку, законами та принципами раціонального харчування; навчити відрізняти корисну їжу від тієї, що може зашкодити здоров'ю; виховувати культуру споживання їжі.

**Обладнання:** малюнки із зображенням продуктів, таблиці, набори карток.

**Що підготувати заздалегідь:** 5 однакових наборів карток. Кількість карток у наборі дорівнює кількості учнів у вашому класі, поділений на 5. Якщо в класі 30 учнів, у наборі має бути 6 карток ( $30 : 5 = 6$ ). На картках напишіть назви продуктів для овочевого салату: огірок, капуста, помідор, цибуля, сіль, олія. Можна підготувати картки для об'єднання в інші «страви» — борщ, узвар тощо.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

- Назвіть ознаки здорової людини.
- Які потреби передусім має задовольняти людина?  
Учні називають їх, учитель акцентує увагу на потребі в харчуванні.

#### Вступне слово вчителя

У людей різні харчові звички і смакові вподобання. Одні є прихильниками домашнього харчування, інші поспішають поїсти в кафе. Одні надають перевагу здоровому харчуванню, інші залюбки вживають усе, що гучно розрекламовано і має привабливу упаковку.

Комусь більше подобаються молочні продукти, а хтось «терпіти їх не може». Одні люди вживають м'ясо, а інші пропагують вегетаріанство. Дехто з вас любить овочі та фрукти, а деякі діти вживають некорисні напої, штучні продукти: ковбаси з сіллю та консервантами, чіпси, смажені пиріжки, концентровані бульйони, есенційоване морозиво, імпортований, не зовсім якісний шоколад. Багатьох підлітків приваблюють яскраві пакети і пляшки. Але за красивою етикеткою можуть ховатися некорисні, а інколи й небезпечні для здоров'я речовини.

#### Вправа «Мікрофон»

- Назвіть по черзі одну страву, яка вам подобається, і одну — яка не подобається.
- Як ви вважаєте, чи завжди те, що подобається, є корисним для здоров'я?
- Чим відрізняються корисні продукти, які можна вживати щодня, від тих, які можна вживати час від часу?

#### Мозковий штурм

- Назвіть причини, з яких люди їдять.
- Що, на вашу думку, називаємо правильним харчуванням?

#### III. Вивчення нового матеріалу

#### Слово вчителя

Потреби в їжі та воді належать до базових людських потреб. Їжа впливає на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя кожної окремої людини і на стан здоров'я цілих народів.

Кілька цікавих фактів:

- протягом 65–70 років життя людина з'їдає в середньому 100 тонн їжі, зокрема: 5 корів, 24 свині, 874 птиці, 783 кг риби, 7274 кг хліба, 7988 кг картоплі, 218 кг твердого сиру, 12 776 яєць, 160 кг шоколаду;
- на споживання їжі людина витрачає 6–7 років життя, проводить 560 діб за готуванням їжі, сідає за обідній стіл 82 тисячі разів;

- якби людина мала пташиний апетит, то за день з'їдала б стільки, скільки з'їдає за місяць.

#### Розповідь учителя з елементами бесіди

Складові компоненти їжі (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини). Значення основних складових харчових продуктів для організму.

#### Складові компоненти їжі

Поживні речовини	Види	Значення для організму людини
Білки — основний будівельний матеріал	Тваринні	Вони виконують важливі функції в організмі: скорочення м'язів, транспортування кисню, захист від інфекції і крововтрат тощо.
	Рослинні	
Вуглеводи — основне джерело енергії	Прості	Забезпечують організм енергією, можуть відкладатись у печінці
	Складні	
Жири — концентроване джерело енергії; здатні відкладатись	Тваринні	Беруть участь у терморегуляції організму, захищають шкіру і волосся, утворюють підшкірну жирову клітковину
	Рослинні (олії)	
Вітаміни — життєво важливі речовини, що беруть участь в обміні речовин	Водорозчинні (С, групи В, Р)	Сприяють засвоєнню білків, жирів, вуглеводів та інших речовин, підвищують опірність організму до інфекції. Основне джерело здоров'я людини
	Жиророзчинні (А, Д, Е, К)	

Вода — еліксир життя. Якість питної води, норми споживання. Принципи і закони раціонального харчування. Вплив харчування на самопочуття і здоров'я людей та особливості харчування підлітків. Смакові вподобання. Вибір їжі. Несприйнятливості окремих продуктів. Харчова алергія. Культура споживання їжі. Правила поведінки за столом. Поради щодо оптимізації власного режиму харчування.

#### IV. Валеологічна пауза

##### Оздоровчий прийом цигун «Масажування живота»

Розтерти долоні й покласти їх одна на одну трохи нижче пупка (права долоня зверху лівої). Зробити 12 концентричних обертань за годинниковою стрілкою в нижній ділянці живота.

Вправа сприяє поліпшенню травлення, покращує перистальтику кишечника.

#### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

##### Обговорення в колі

Обговорити рішення Міністерства освіти і науки України про вилучення деяких продуктів із меню шкільних їдалень.

- Які продукти заборонено продавати в шкільних їдальнях?
- Які причини цієї заборони?

Обговорення відомого вислову Поля Брегга: «Ми — те, що ми їмо»

##### Робота в групах

Об'єднання учнів у п'ять груп за допомогою карток. Змішати і роздати картки. Учні «готують» салат або іншу страву, розказують про її корисність.

#### VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) За допомогою батьків перевірити, чи правильно ви харчуєтесь.
- 3) Розказати про значення для здоров'я чистої питної води.

#### VII. Підсумки уроку

! Головною заповіддю в наш час повинно стати розумне харчування, виявлення своїх помилок у споживанні їжі та усунення їх. Існує тісний зв'язок між харчовою цінністю продуктів, які містять білки, жири, вуглеводи, вітамі-

ни і мінеральні речовини, та фізичним розвитком і самопочуттям людини. Як дорослі, так і підлітки мають свої смакові уподобання, але при виборі їжі не можна орієнтуватися лише на них.

## VIII. Релаксація

### Гра «Що корисно?»

Учитель називає страву, а учні плескають у долоні, якщо вона належить до корисних, і заперечливо хитають головою, якщо її можна вживати зрідка.

## ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Раціональне харчування — неодмінна умова нашого життя. Це доцільно організоване та своєчасне постачання до організму людини поживної та смачної їжі, яка містить оптимальну кількість харчових речовин, необхідних для підтримування життя, росту, розвитку та підвищення працездатності.

### Закони раціонального харчування

№ з/п	Назва закону	Зміст закону
1	Закон кількісної достатності харчування	Енергоцінність раціону має відповідати енерговитратам організму. Маса тіла має бути оптимальною
2	Закон якісної повноцінності харчування	У харчовому раціоні має бути достатня кількість усіх речовин, необхідних для пластичних, енергетичних процесів та регуляції фізіологічних функцій
3	Закон збалансованості	Харчовий раціон має бути збалансованим за вмістом різноманітних речовин
4	Закон часового розподілу їжі (режим харчування)	Їжа має надходити до організму у певний час через рівні проміжки. Найкращим є 4–5-разове харчування
5	Закон адекватності	Хімічний склад їжі має відповідати не лише індивідуальним потребам (енерговитрати, стать, вік), але й можливостям організму (стан здоров'я, травлення, обмін речовин)
6	Закон естетичного задоволення	Їжа повинна мати привабливий зовнішній вигляд, смак, аромат. Уживати їжу слід у відповідних приємних обставинах
7	Закон безпеки харчування	Їжа має бути нешкідливою та безпечною, тобто не містити хвороботворні мікроорганізми, радіонукліди, токсини, важкі метали тощо

\* \* \*

В основу раціонального режиму харчування покладено такі принципи:

- Харчування має бути регулярним (приймання їжі у певні години).
- Приймання їжі має бути розподілене протягом дня на декілька прийомів.
- Кожен прийом має бути максимально збалансованим.
- Кількість їжі має відповідати фізіологічним потребам та бути неоднаковою в різний час доби, тобто в різні прийоми.

\* \* \*

### Поради учням

Переїдання або голодування можуть зашкодити організму людини. Давньогрецький філософ і математик Піфагор зауважив: «Ніхто не має переходити міри ні в їжі, ні в питті».

Мислителі стародавніх віків розуміли, що помірність у їжі — запорука здоров'я й довголіття. Про тих, хто їв занадто багато, казали: «Ненажера рие собі могилу зубами».

Одною з помилок є вживання великої кількості продуктів. 10 % дітей і 30 % дорослих мають надмірну вагу тіла.

Намагайтеся їсти 4–5 разів на день в один і той же час. Уставайте з-за столу з легким відчуттям голоду.

Споживайте стільки їжі, скільки потрібно організму для відновлення витраченої за день енергії. Інакше вона перетвориться з друга на ворога.

### **Білки, жири, вуглеводи**

Чи доводилося вам бувати на будівельному майданчику? Будинки зводяться не лише з цегли або кам'яних блоків та панелей. Для будівництва необхідно багато різних матеріалів, кожен з яких виконує певну функцію. При закладанні фундаменту використовуються граніт і цемент. Поверхи перекривають великими залізобетонними плитами, вставляють вікна, двері, штукатурять і фарбують стіни. Так на світ з'являються різні споруди.

Їжа, яку ми споживаємо, — теж будівельний матеріал. Вона розрізняється за своїм складом і значенням для організму. М'язи, кістки, внутрішні органи складаються з елементів їжі. Щомиті в людському організмі з'являється дуже багато нових клітин. Будівельний матеріал — їжа — дає змогу клітинам добре виконувати свою роботу. Якщо в організмі не вистачатиме деяких важливих речовин, людина почне хворіти.

**Їжа** — це певна комбінація поживних компонентів: білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів і води.

**Білки** — це головний будівельний матеріал організму. Тіло будує себе з білків так, як будівельник зводить будинок із цегли. Білки називають основою життя. Вони містяться у м'ясі, рибі, яйцях, молоці, сирі, кефірі, горіхах, квасолі, горосі, сої, сочевиці. Будівельник не зможе працювати, якщо не матиме цегли. Ваше тіло припинить свій ріст, якщо йому не вистачатиме білків.

**Жири** називають джерелом енергії. Вони сприяють засвоєнню вітамінів, відновлюють витрати теплової енергії, зігрівають організм, збільшують калорійність їжі. Жири потрібні організму, як батареї опалення будинку. Якщо будинок звели гарний, чудовий зовні, а всередині він залишатиметься холодним, навряд чи хто захоче жити в ньому. Життя в домі без тепла неможливе. Так і жири зігрівають нас. Найбільш цінні для підлітків молочні жири, що входять до складу молока і молочних продуктів (вершкового масла, вершків, сметани), а також жири яєчного жовтка і риб'ячий жир. Вам потрібні й рослинні жири — соняшникова, кукурудзяна, оливкова олії, багаті на вітамін С.

**Вуглеводи** — це генератор енергії. Вуглеводи витрачаються для роботи м'язів (фізична праця, рух, дихання, робота серця та інших органів). Знову ж таки, порівняємо наш організм із будинком. Якщо він красивий, навіть теплий, але в ньому нічого не відбувається, він не може довго існувати. Коли мешканці будинку не прибирають у кімнатах, не готують їжу, не виховують дітей — житло стає мертвим, його не можна назвати справжнім житлом. Бо бездіяльність, забуття — це шлях до загибелі. Завдяки вуглеводам людина одержує енергію, яка потрібна їй для виконання будь-якої роботи.

Вуглеводи містяться в продуктах рослинного походження (овочах, фруктах, крупах, борошні, солодоцях), а також у молоці. Однак треба обмежувати себе у споживанні солодоців, уживати їх після їжі й у незначній кількості. Надлишок вуглеводів — це прямий шлях до ожиріння.

### **Вітаміни**

Спитайте в дошкільняти: «Що містить корисна їжа?». Можна не дочекатися відповідей: «Білки, жири, вуглеводи». Проте малюк обов'язково назве вітаміни. А колись вітаміни були таємничими речовинами, і навіть дорослі не підозрювали про їх існування.

Термін «вітаміни» був запропонований у 1912 р. К. Функом, який дійшов висновку, що ці речовини необхідні для життя. Слово «вітамін» походить від латинського слова «віта» — «життя». Ця назва дуже влучна. Якщо вітамінів не вистачає, людина хворіє. Вітаміни, якщо перекладати ще точніше, — це «життєві аміни». Хоча пізніше з'ясувалося, що амінна (азотна) група зовсім

не обов'язкова для цих речовин, оскільки більшість із них зовсім не містять азоту. Однак термін «вітаміни» був затверджений у науці.

Вітамін А (ретинол) потрібен для здорової шкіри та волосся, росту кісток, розвитку зубів, гарного зору. Його інколи називають вітаміном росту. Він міститься у вершках, вершковому маслі, молоці, яєчному жовтку, печінці, моркві, шипшині, помідорах, зеленому горошку, гарбузі, абрикосах, апельсинах, обліпсі, чорній смородині. Добова потреба вітаміну А — 1–2 мг або 6 мкг на 1 кг маси тіла. Якщо в їжі не вистачає вітаміну А, порушується гострота зору, шкіра стає сухою, тріскається, волосся втрачає еластичність і випадає.

Вітаміни групи В ( $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_6$ ,  $B_{12}$  та інші) впливають на перебіг багатьох процесів обміну речовин і діяльність нервової системи. Вітаміни групи В містяться в бобах, сої, квасолі, у гречаній, перловій, вівсяній, пшеничній, рисовій та інших крупах, у пшеничному та житньому хлібі з борошна грубого помолу, капусті, цибулі, моркві, яблуках та інших продуктах. Добова норма вітамінів групи В — від 1,2 до 2 мг.

Вітамін С (аскорбінова кислота) потрібен для шкіри, крові, підтримання загального тону організму. Вітамін С допомагає злагоджено працювати всім клітинам, гальмує розвиток злоякісних пухлин. Цей вітамін бере участь в утворенні енергії в клітинах, сприяє боротьбі організму з інфекцією. При дефіциті вітаміну С зменшується міцність дрібних кровоносних судин, знижується опір організму збудникам хвороб, виникають застудні захворювання. Вітамін С міститься у квасолі, шипшині, чорній смородині, обліпсі, кропі, петрушці, цибулі, салаті, помідорах, капусті, картоплі, солодкому перці, суницях, лимонах, апельсинах, агрусі, редисці, малині, яблуках, полуницях. Добова потреба у вітаміні С складає 50–75 мг.

Вітамін D потрібен для укріплення кісток кістяка та зубів (особливо в дитячому віці). Він міститься у жовтках яєць, маргарині, маслі, молоці, рибі в маслі (шпротках), морській рибі. Його також продають у вигляді лікарських форм. Вітамін D утворюється в організмі під дією ультрафіолетових променів.

Вітамін Е — природний антиоксидант, який захищає організм від впливу шкідливих екологічних факторів, сприяє нормалізації імунної системи. Вітамін Е міститься в рослинній олії, горіхах, насінні, зелених листових овочах. Молоко, яйця мають у своєму складі також невелику кількість цього вітаміну.

Вітамін РР (нікотинамід) забезпечує організм енергією. Без цього вітаміну настає гальмування тканинного дихання, яке проявляється у вигляді загального ураження слизового та шкірного покриву. Нікотинамід міститься в печінці, дріжджах, пшеничних висівках. Добова потреба дорослої людини у вітаміні РР — 15–25 мг.

Вітамін К сприяє згортанню крові при пораненнях та збереженню зубів. Його особливо багато в капусті, шпинаті, кропиві, в усіх зелених частинах рослин, багатьох овочах і фруктах.

Вітаміни містяться майже в усіх продуктах, особливо сирих. Дуже мало вітамінів у консервованих продуктах, штучних напоях, цукерках. Неповноцінне забезпечення вітамінами призводить до розладу окремих органів, найчастіше — печінки та серця.

### **Мінеральні речовини**

Окрім цегли, будівельнику постійно потрібен цемент, а вашому організму дуже необхідні мінеральні речовини. Вони забезпечують розвиток і нормальне функціонування організму, входять до складу всіх рідин і тканин людського тіла. Мінеральні речовини найбільш активні в пластичних процесах. Беручи участь у творенні тканин, зокрема кісткової, вони сприяють підтриманню рівноваги водно-сольового обміну, запобігають деяким захворюванням (зобу тощо).

Натрій, калій, кальцій, фосфор, залізо, магній, хлор, сірка містяться в організмі у великій кількості і називаються макроелементами. Йод, фтор, мідь, цинк, марганець, селен називають мікроелементами, бо їх невелика кількість.

Для побудови кісток та зубів велике значення мають кальцій і фосфор, які містяться в молоці й молочних продуктах, рибі та продуктах моря, зелених овочах, яйцях, зернових.

Залізо пов'язане в першу чергу з дихальною функцією організму. Сполуки заліза забезпечують процес кровотворення. Вони є в яблуках, баклажанах, печінці, м'ясі, жовтках яєць, зелених овочах, горіхах, сухофруктах, соєвих бобах, чорному хлібі з висівками і кашах (особливо гречаній). Дефіцит заліза призводить до анемії (недокрів'я).

Магній бере участь у вуглеводно-фосфорному та енергетичному обміні. Тривалий дефіцит магнію призводить до посиленого відкладання кальцію на стінках артерій, у серці та нирках.

Мікроелементи входять до складу всіх ферментів і гормонів.

Йод необхідний для обміну речовин, утворення гормонів щитовидної залози. Він також бере участь у створенні tiroksinu, який регулює швидкість вивільнення енергії з їжі. Основне джерело йоду — риба, інші продукти моря, йодована сіль (докладніше див. урок 9).

Фтор сприяє формуванню дентину зубів. Нестача фтору призводить до карієсу. Цей елемент є у трісці, печінці, горіхах.

Мідь відіграє важливу роль у кровотворенні. Вона «будує» близько 25 білків і ферментів. Продукти моря, печінка, зернобобові, гречана та вівсяна крупи, горіхи багаті на мідь.

Цинк необхідний для нормального росту, розвитку і статевого дозрівання, підтримки репродуктивної функції, забезпечення нормального кровотворення, відчуттів смаку і нюху, процесів заживлення. Основні джерела цинку: м'ясо, птиця, тверді сири, зернобобові, деякі крупи. Багато цинку в горіхах і креветках.

Селен запобігає виникненню уражень судин, інсультам, інфарктам, артриту (захворюванню суглобів). Селенові останнім часом надають великого значення, оскільки виявлена його потужна антиоксидантна дія. Щоб отримати всі переваги селену, варто споживати свіжі салати з нерафінованою олією та лимонним соком, горіхи та несмажене соняшникове насіння. Багато селену в морепродуктах, морській рибі. Загалом цей мінерал міститься у білкових продуктах, червоному м'ясі, печінці, нирках. Дефіцит селену веде до передчасного старіння кліток, розвитку артритів, збільшеного шелушіння шкіри.



## УРОК 7

**ТЕМА. КАЛОРИЙНІСТЬ ХАРЧУВАННЯ ТА ЕНЕРГОВИТРАТИ  
ЗАЛЕЖНО ВІД ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

**Мета:** ознайомити з негативними наслідками харчування сучасної молоді; дослідити проблеми, які можуть виникнути через неправильне харчування; розкрити чинники, які впливають на формування харчових звичок; відпрацювати вміння складати збалансований раціон.

**Обладнання:** таблиці для виконання практичної роботи.

## ХІД УРОКУ

**I. Організаційний момент****II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності**

- Поясніть принципи раціонального харчування. (*Регулярність, помірність, різноманітність, збалансованість*)
- Що називаємо неправильним харчуванням? (*Їсти надто мало, надто багато, надто рідко, надто часто, похапцем, уживати мало фруктів, овочів, забагато смаженого, жирного, неякісні продукти...*)

**Дискусія**

Особливості харчування сучасної молоді. Проблеми, спричинені неправильним харчуванням.

**III. Вивчення нового матеріалу****Розповідь учителя з елементами бесіди**

Пояснення термінів «харчова цінність» («поживність») та «енергетична цінність» («калорійність»). Доцільний вибір продуктів з урахуванням їх калорійності. Розподіл їжі за калорійністю протягом дня. Побудова харчового раціону відповідно до особливостей життєдіяльності організму підлітка. Визначення енергетичної цінності раціону.

**IV. Валеологічна пауза****Оздоровчий прийом цигун «Обертання язика»**

Зробити 9 легких обертових рухів язиком у ротовій порожнині за годинниковою стрілкою. Слину, яка утворилася при цьому, проковтнути.

Вправа сприяє зволоженню шлунково-кишкового тракту, поліпшує травлення, покращує перистальтику кишечника.

**V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів****Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_**

- Що називаємо харчовою та енергетичною цінністю продуктів?
- До яких проблем призводить неправильне харчування? (*Зайва чи недостатня вага, погане самопочуття, харчові отруєння...*)
- Назвіть чинники, які найбільшою мірою вплинули на формування ваших харчових звичок.

**Гра «Дві страви»**

Учні по черзі називають одну страву калорійну і не надто поживну, та одну — не калорійну, але поживну.

**Практична робота № 3****Визначення калорійності щоденного харчування**

Для виконання практичної роботи учні мають додати страви достатньої калорійності для днів, коли займаються спортом (див. таблицю на с. 32).

Енергетичну цінність (калорійність) раціону підраховують, виходячи з маси тіла. Для цього необхідно визначити ідеальну масу тіла для конкретної дитини.



Залежно від віку визначити, скільки кілокалорій припадає на 1 кг маси. У 11–13 років на 1 кг маси тіла на добу має надходити 65–75 ккал, 14–17 років — 50–65 ккал.

Помножити ідеальну масу тіла на кількість кілокалорій, і таким чином отримати орієнтовне значення добової потреби організму в їжі.

1. Визначте індивідуальне харчування на день: складіть меню за чотириразового харчування так, щоб на сніданок припадало 25 % добового раціону, на обід — 35 %, на полуденок — 25 %, вечерю — 15 %. Дані занесіть у таблицю 1.

Таблиця 1

Режим харчування	Назва продуктів	Маса продуктів	Енергетична цінність (ккал)	Відсоток добового раціону
Сніданок				
Обід				
Полуденок				
Вечеря				
Загальна кількість				

2. Для обчислення енергетичної цінності продуктів харчування використовуйте таблиці 2, 3.

Таблиця 2

**Добова потреба в енергії, білках, жирах і вуглеводах для підлітків 11–13 років**

Калорійність (ккал)	Білки (г)		Жири (г)	Вуглеводи (г)
	загальна кількість	із них тваринних		
2740–2750	9–110	65	90–100	370–410

Таблиця 3

**Рекомендований набір продуктів для підлітка на день**

Продукти	Маса (г)	Калорійність (ккал)
Курятина	300	372
Риба	200	212
Картопля	200	220
Капуста	100	24
Морква	50	20,5
Яблука	400	228
Мед	50	200
Хліб	150	450
Сало	50	447,5
Масло	50	366
Молоко та кисломолочні продукти	300	200
Разом	1850	2740

Рекомендується вживати також крупи (гречану, пшеничну, рисову, вівсяну тощо) та макаронні вироби.

**VI. Домашнє завдання**

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Обговорити результати практичної роботи з батьками, учителем фізкультури чи тренером.
- 3) Двоє учнів (хлопчик і дівчинка) готують сценку «Небезпечні експерименти над шлунком».

## VII. Підсумки уроку

! Звичка до певної їжі формується з дитинства. Під час харчування до організму мають надходити різноманітні поживні речовини в кількостях, необхідних для нормальної життєдіяльності. Існує певний взаємозв'язок між кількістю вживаної їжі та власними потребами в ній. Неправильне харчування призводить до виникнення низки проблем зі здоров'ям.

## VIII. Релаксація

### Вправа «Улюблена страва мого дитинства»

У ч и т е л ь. Закрийте очі. Пригадайте улюблені страви вашого дитинства. Намагайтеся уявити смак цих страв, запах, зовнішній вигляд. Хто для вас їх готував? Чи є вони для вас такими ж привабливими і бажаними, як кілька років тому? Чи хотіли б ви поділитися рецептом своїх улюблених страв?

Заслуховування кількох рецептів.

## ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Підліток потребує на 0,5 кг більше поживних речовин ніж дорослий. Здоровій дитині 11–13 років необхідно ккал для забезпечення організму енергією стільки ж, скільки й 50-річній людині. Дітчинці потрібно на день на 400 ккал більше, ніж її 35-річній мамі.

\* \* \*

З білків утворюються і ростуть нові клітини. Білки потрібні для вашого росту і розвитку. Та юному організмові необхідні різні види енергії, які він отримує завдяки «спаленню» калорій, що надходять з їжею. Енергія забезпечує нормальну діяльність мозку та нервів. Завдяки їй утворюються речовини, яких потребує організм.

Термічна (теплова) енергія сприяє процесам теплообміну і травлення. Концентроване джерело енергії — жири. Вони відновлюють витрати теплової енергії. Жири йдуть на зігрівання організму.

Механічна енергія змушує м'язи працювати. Вуглеводи витрачаються на роботу м'язів (фізичну працю, рух, дихання, роботу серця та інших органів).

Припустімо, людина спожила продукти, які містять джерела енергії — жири і вуглеводи. Ця їжа потрапила до організму. Що далі? Як із їжі отримати енергію? Ось тут на допомогу «приходять» вітаміни, їх можна порівняти зі свічками запалювання автомобіля. Як за допомогою свічок запалювання спалахує бензин, двигун починає працювати, і автомобіль рухається, так і вітаміни дають поштовх росту і розвитку організму людини. Якщо вітамінів достатньо, людина може довго працювати, не втомлюватись, не дратуватись через дрібниці.

Як правило, хлопчики витрачають більше енергії, а тому потребують дещо більше поживних речовин ніж дівчатка. Люди, які зайняті наполегливою фізичною працею, спортсмени, а також ті, хто має інтенсивне розумове і психічне навантаження, витрачають багато енергії. Ці особи мусять відновлювати сили та поповнювати енергію за рахунок повноцінної якісної їжі.

Біль, горе, страх, гнів, депресія, втома, підвищена температура не дають травним сокам виділятися, нормальне пересування їжі по травному тракту (перистальтика) сповільнюється або зовсім зупиняється. Їжа, спожита в незадовільному стані, не засвоюється, гниє, бродить, призводить до шлунково-кишкових розладів, відчуттів важкості, болю.

Людям, які одужують після хвороби, потрібно більше поживних речовин ніж здоровим.

\* \* \*

### Особливості харчування сучасної молоді

Дисбаланс між надходженням енергії з продуктів харчування та енерговитратами. Наслідки: дистрофія або ожиріння.

Неповноцінність та незбалансованість їжі за хімічним складом. Наслідки: поширеність нестачі в організмі вітамінів, мінеральних речовин тощо.

Порушення режиму харчування (відмова від сніданку або іншого прийому їжі).

Ігнорування повноцінної їжі, заміна її кондитерськими виробами, цукерками, бутербродами, хотдогами тощо.

Вплив реклами на вживання «надзвичайно корисних» продуктів (концентратів, солодких напоїв, рафінованих продуктів, напівфабрикатів, продуктів швидкого приготування, «сухих сніданків»; майонезів, кетчупів тощо).

Уживання протягом дня значної кількості газованих, штучних, сурогатних напоїв, які є сумішшю води, цукру, ароматизатора, харчових барвників, а також тонізуючих і збуджуючих напоїв (кави, міцного чаю тощо).

Початок вживання алкоголю, частіше пива, вина, лонгера, шейка та інших слабоалкогольних напоїв.

Використання незвичайних комбінацій або сумішей продуктів, підсилювачів смаку, харчових домішок, спецій, штучних приправ із підвищеною кількістю хімічних речовин (емульгаторами, шкідливими барвниками, консервантами).

Уживання ненатуральних, неекологічних продуктів, які є наслідками негативної дії факторів довкілля, впливу радіаційних чинників тощо.

\* \* \*

### Співвідношення енергії, що витрачається на різні види активності, і калорійності готових страв

Вид активності	Ккал	Страви
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба 25 хв</li> <li>• Підйом угору 18 хв</li> <li>• Плавання 15 хв</li> <li>• Аеробіка, танці 15 хв</li> <li>• Фізичні вправи 8 хв</li> <li>• Біг (підтющем) 8 хв</li> <li>• Біг (як на стометрівці) 3хв</li> </ul>	100	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Салат овочевий зі сметаною (120/30)</li> <li>• Вінегрет (180 г)</li> <li>• Бульйон (велика порція)</li> <li>• Борщ, суп (половина порції)</li> <li>• Курка варена (80 г)</li> <li>• Риба варена (120 г)</li> <li>• Тушкована капуста (150 г)</li> <li>• Чай із цукром (2 склянки)</li> <li>• Сік фруктовий (1 склянка)</li> <li>• Молоко 2,5 % жирності (1 склянка)</li> <li>• Кефір (1 склянка)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба 1 год</li> <li>• Підйом угору 45 хв</li> <li>• Плавання 37 хв</li> <li>• Аеробіка, танці 37 хв</li> <li>• Фізичні вправи 20 хв</li> <li>• Біг (підтющем) 20 хв</li> <li>• Біг (як на стометрівці) 7хв</li> </ul>	250	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бутерброд із маслом</li> <li>• Оселедець із цибулею</li> <li>• Борщ, суп (велика порція)</li> <li>• М'ясо (телятина, свинина) відварне</li> <li>• Курка смажена</li> <li>• Біфштекс, котлета</li> <li>• Риба тушкована з овочами</li> <li>• Картопля варена з маслом (200/10)</li> <li>• Кисіль молочний (1 склянка)</li> <li>• Какао (велика склянка)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба 1 год 40 хв</li> <li>• Плавання 1 год</li> <li>• Аеробіка, танці 1 год</li> <li>• Фізичні вправи 30 хв</li> <li>• Біг (підтющем) 30 хв</li> <li>• Біг (як на стометрівці) 12 хв</li> </ul>	400	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бутерброд із маслом і сиром</li> <li>• Каша гречана з маслом (200/10)</li> <li>• Суп молочний із макаронами (велика порція)</li> <li>• Сирники зі сметаною (150/20)</li> <li>• Млинці з маслом (150/10)</li> <li>• Пельмені (200 г)</li> <li>• Голубці з рисом і м'ясом (250/100)</li> <li>• Вареники з сиром зі сметаною (150/20)</li> </ul>

\* \* \*

#### Поради учням

Їжа, яку ви вживаєте, повинна бути різноманітною, доброякісною, достатньою за кількістю, тобто відповідати вашим енергетичним витратам.

Харчуватися слід з урахуванням власних потреб. Скажімо, коли нам холодно, хочеться з'їсти чогось гарячого. У нагоді стануть гарячі перші страви та чай.

Якщо ви займаєтеся фізкультурою, спортом, граєте в рухливі ігри, багато часу проводите на свіжому повітрі, допомагаєте батькам на садовій ділянці, ваш апетит збільшується, і ви з'їдаєте більше продуктів.

Коли ви не дуже добре себе почуваєте, втомилися, захворіли або нервуетесь, вам може зовсім не хотітися їсти. У такому випадку не слід примушувати себе їсти через силу, краще відмовитися від їжі взагалі. Мине якийсь час, ваш стан здоров'я і настрої стане кращим, бажання поїсти повернеться.

## ТЕМА. ВИМОГИ ДО ХАРЧУВАННЯ, ПИТНОГО РЕЖИМУ ПІД ЧАС ІНТЕНСИВНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ПІДЛІТКІВ

**Мета:** ознайомити з правилами добору страв, якщо доводиться обідати не вдома; пояснити залежність вікових вимог до харчування і питного режиму від інтенсивності фізичного навантаження; навчити формувати збалансований харчовий раціон достатньої калорійності для звичайних днів та днів із підвищеним фізичним навантаженням.

**Обладнання:** предмети для сценки, таблиці; скринька з люстерком.

**Що підготувати заздалегідь:** сценку «Небезпечні експерименти над шлунком» (учасники: хлопчик і дівчинка).

### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

##### Інсценізація (бесіда між двома учнями)

**Тетяна.** Олеже, щоразу, коли ми виходимо на перерву, ти жуєш чіпси, сухарики, кукурудзяні палички, запиваючи все це кока-колою. Ти ж собі такою їжею завдаєш великої шкоди!

**Олег.** А ти зовсім нічого не їси. Якщо в шлунок не надходить своєчасно їжа, він може заболіти. Фігуру свою бережеш? У фотомоделі готуєшся?

**Тетяна.** Нікуди я не готуюсь, просто не хочу їсти. Після школи повернуся додому й пообідаю. А ось тобі слід харчуватися правильно, а не пригощати «хімією» свій бідолашний шлунок. Ти ж відвідуєш баскетбольну секцію!

**Олег.** Звідки ти така розумна? Знавець гастрономічних наук! Я розділяю точку зору мого тата: «Ми їмо для того, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти». Тому, яка різниця, чим наповнювати шлунок? Він усе перетравить.

**Тетяна.** А тебе не лякає перспектива придбати виразку шлунку, який не може навіть поскаржитися на таке поводження з ним?

**Олег.** Якщо ти наполягаєш, піду до їдальні, перекушу що-небудь суттєвого й корисного. Доречі, ходімо зі мною! Тобі також не завадить порадувати свій шлунок.

##### Обговорення сценки

##### Вправа «Континуум»

**Мета:** оцінка ставлення учнів до здорового харчування.

Провести в класній кімнаті умовну лінію. На одному кінці лінії стають ті учні, кому подобаються натуральні продукти, а на другому — ті, хто надає перевагу продуктам із консервантами, барвниками, ароматизаторами. Решта обирають місця ближче до того чи іншого краю. Бажаючі можуть висловитися, чому вони обрали саме таке місце.

— Наведіть приклади неправильного харчування.

— Назвіть наслідки негативних тенденцій харчування підлітків.

#### III. Вивчення нового матеріалу

##### Інформація вчителя

У вашому віці лише на підтримання дихання та інших функцій організму необхідно на добу приблизно 1440 ккал. Помірна активність додає потребу приблизно у 1000 ккал. Інтенсивні заняття спортом можуть збільшити її у 2 рази. Так, підліток-баскетболіст звичайного дня витрачає приблизно 2000–2500 ккал, а в день тренування — до 3000–4000 ккал.

##### Розповідь учителя з елементами бесіди

Потреби в поживних речовинах у період росту дітей та під час фізичних навантажень. Значення вживання білків для нарощування м'язової маси. Джерела енергії — жири і вуглеводи. Калорійність добового раціону для підлітків, які займаються спортом. Витрати калорій, отриманих з їжею. Режим

харчування при фізичних навантаженнях. Наслідки недостатнього надходження енергії з їжею до організму. небезпека довготривалих виснажливих або «модних» дієт.

#### IV. Валеологічна пауза

Учитель. За інтенсивних фізичних навантажень можуть виникнути болі в попереку. Для запобігання цього слід регулярно робити наступні дії.

##### Оздоровчий прийом цигун «Погладжування поперека»

Розтерти руки і покласти їх долонями на попереки. Зробити масажування поперека вертикальними погладжуваннями вгору і вниз 24 рази.

Вправа запобігає болю в попереку.

#### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

##### Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

- Пригадайте назви продуктів, у яких містяться білки.
- Чому після фізичного або розумового навантаження хочеться солодощів?
- У яких випадках людям призначають спеціальні дієти? (*Під час хвороби та реабілітації після неї; при розладах у роботі шлунково-кишкового тракту, ендокринної системи; за проблем із вагою; у період підготовки до спортивних змагань тощо*)
- Про які дієти ви чули? (*Не вживати хліба й кондитерських виробів, відмовитися від м'ясних продуктів, їсти один раз на день...*)
- Які принципи раціонального харчування порушують такі дієти?
- У чому полягає небезпека «модних» дієт?
- Хто має право призначати дієту? (*Тільки лікар!*)

##### Робота в групах

Об'єднання учнів у три групи. Назвати свої фізичні відчуття, емоції, здатність до навчання, праці, занять спортом, коли ви:

- група 1: дуже голодні;
- група 2: з'їли надто багато;
- група 3: поїли смачно й у міру.

#### VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Узяти участь у складанні «Меню для спортсмена».

##### Рекомендації

Для виконання завдання № 2 учні об'єднуються в три групи по 7 осіб. Кожен учень групи складає меню для спортсмена на один день тижня. Необхідно працювати у взаємодії зі своїми товаришами задля уникнення одноманітності харчового раціону. При складанні меню слід враховувати стать та фізичні навантаження спортсмена (*див. довідковий матеріал, таблиці 1–5*).

#### VII. Підсумки уроку

! Спортивні тренування, інші фізичні навантаження вимагають підвищення калорійності харчового раціону та вживання більшої кількості води. Недостатнє, як і надмірне харчування, відсутність певних поживних речовин та мікроелементів призводить до розвитку захворювань багатьох органів і фізіологічних систем організму. Дуже небезпечно призначати собі дієти, користуючись порадами друзів чи модних журналів!

#### VIII. Релаксація

##### Гра «Найкращий друг»

Учитель тримає скриньку з люстерком усередині: «Зазирнувши до скриньки, ви побачите свого найкращого друга. Але не виказуйте таємниці, щоб кожен міг побачити його на власні очі».

- Хто ваш найкращий друг?
- Як ви гадаєте, чому людина має любити і поважати себе?

## ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

### Завдання № 2 «Меню для спортсмена»

Складіть меню на тиждень для ваших ровесників:

1. Хлопчика, який захоплюється атлетизмом і через день відвідує тренажерний зал.
2. Дівчинки, яка задля власного задоволення тричі на тиждень займається аеробікою в себе вдома.
3. Хлопчика, який активно тренується і готується до відповідальних змагань із плавання.

\* \* \*

За інтенсивних фізичних навантажень підлітки потребують збільшення надходження калорій до організму на 20 % більше ніж звичайно. Калорійність за інтенсивного навантаження — 2740–2750 ккал. Калорійність, не пов'язана з фізичним навантаженням, — 2350 ккал.

\* \* \*

### Поради учням

Під час тренувань у спекотну пору року, коли знижується вироблення травних соків, харчування повинно бути необтяжливим. Краще використовувати молочні продукти, фруктово-овочеву і вуглеводну їжу.

Їсти треба принаймні за дві години перед початком навантаження.

При значному фізичному навантаженні організм витрачає багато води, тому її необхідно вживати в середньому на 1 л більше від норми.

Достатнє споживання рідини здатне забезпечити теплову адаптацію організму при фізичних вправах.

Не можна багато пити перед тренуваннями або одразу після них. Краще денну норму рідини рівномірно розподіляти протягом дня.

Найбільш оптимальними є натуральні фруктові соки, мінеральні води.

Таблиця 1

### КІЛЬКІСТЬ ЖИРІВ У 100 Г ПРОДУКТІВ

Кількість жирів, г	Продукти
Дуже велика (понад 100)	Масло вершкове, рослинне, маргарин, кулінарні жири, сало, свинина, копчена ковбаса, грецькі горіхи
Велика (20–40)	Вершки і сметана, сири, свинина, гуси, качки, сосиски, рибні консерви, шоколад, халва
Помірна (10–19)	Сири, вершкове морозиво, яйця, баранина, яловичина, кури, сардельки
Мала (3–9)	Молоко, кефір жирний, молочне морозиво, скумбрія, ставрида, кілька
Дуже мала (менше ніж 3)	Сир, молоко, кефір (обезжирені), тріска, щука, квасоля, крупи, хліб

Таблиця 2

### КІЛЬКІСТЬ ВУГЛЕВОДІВ У 100 Г ПРОДУКТІВ

Кількість вуглеводів, г	Продукти
Дуже велика (65 і більше)	Цукор, карамель, мед, варення, зефір, рис, макарони, крупи (манна, перлова, пшенична, гречана, вівсяна), родзинки
Велика (40–60)	Хліб пшеничний, квасоля, горох, шоколад, халва
Помірна (11–20)	Сирки солодкі, морозиво, картопля, зелений горошок, буряк, виноград, вишні, черешні, яблука, соки



Кількість вуглеводів, г	Продукти
Мала (5–10)	Кабачки, капуста, морква, гарбуз, кавун, диня, груші, персики, абрикоси, сливи, апельсини, мандарини, полуниці, смородина
Дуже мала (2–4,9)	Молоко, кефір, сметана, огірки, редька, цибуля зелена, томати

Таблиця 3

## ВІТАМІННА АБЕТКА

Вітаміни	Продукти
Вітамін А	Масло, сир, молоко, морква, шипшина, солодкий перець
Вітамін В <sub>1</sub>	М'ясо, крупи, хліб із муки грубого помолу
Вітамін В <sub>2</sub>	Молоко, сир, яйця, м'ясо, дріжджі, горох, квасоля
Вітамін В <sub>6</sub>	Дріжджі, молоко, бобові
Вітамін В <sub>12</sub>	Печінка, сир
Вітамін РР	М'ясо, молоко, помідори, гречана і вівсяна крупи, квасоля
Вітамін С	Чорна смородина, шипшина, полуниці, червоний перець, зелена петрушка, цибуля, кріп, капуста
Вітамін D	Риб'ячий жир
Вітамін Е	Зернові продукти, горіхи
Вітамін К	Картопля, помідори, морква, зелень петрушки
Фолацин	Печінка, листові овочі, бобові

Таблиця 4

## МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ

Мінерали	Продукти
Кальцій	Молоко, овочі, хліб, крупи
Магній	Хліб, крупи, горох, горіхи, молочні продукти, овочі, фрукти
Фосфор	Квасоля, горох, вівсяна і перлова крупи, риба, хліб
Калій	Картопля, морква, капуста, буряк, горох, пшоно, свіжі абрикоси, персики, яблука, курага, чернослив, ізюм, груші
Натрій	Харчова сіль
Залізо	Печінка, нирки, мозок, м'ясо кролів, яйця, гречана крупа, пшоно, бобові, яблука, персики
Йод	Морські продукти
Фтор	Питна вода

Таблиця 5

## ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ

Продукти	Термін зберігання продуктів за 0 °С
М'ясо	5 діб
Варені ковбаси, сосиски, сардельки	3 доби
Риба, кури, качки	до 2-х діб
Яйця	20 діб
Вершкове масло	10 діб
Сир	36 год
Сметана	72 год
Молоко	до 20 год



## ТЕМА. ПРОФІЛАКТИКА ЙОДОДЕФІЦИТУ

**Мета:** дати поняття про йод; розказати, як купувати і споживати йодовану сіль; сформувані прагнення запобігати йододефіциту.

**Обладнання:** упаковка йодованої солі; таблиці, тест; малюнки із зображенням продуктів, у яких міститься йод.

## ХІД УРОКУ

## I. Організаційний момент

## II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

## Обговорення найголовніших функцій харчування

Функції харчування

- Енергетична. (Надання організму енергії. Основне джерело енергії в їжі — жири.)
- Пластична. (Завдяки харчуванню організм отримує потрібні сполуки для утворення клітин.)
- Захисна. (Харчування забезпечує стійкість організму до шкідливого впливу навколишнього середовища.)
- Мотиваційна. (Їжа повинна пробуджувати апетит.)
- Екологічна. (Їжа не повинна бути джерелом шкідливих сполук.)
- Забезпечення організму ферментами і гормонами.

Ознайомлення з трьома варіантами «Меню для спортсмена»

## Робота в групах

Об'єднання учнів у три групи. Дати рекомендації, назвати переваги та недоліки:

- група 1: обіду в шкільній їдальні;
- група 2: обіду бутербродами;
- група 3: обіду у фаст-фудах.

## Слово вчителя

Зазвичай у масовій уяві йододефіцит асоціюється з певними проблемами щитовидної залози. Але це лише поверхове уявлення. Насправді ж йододефіцит — сьогодні надзвичайно актуальна проблема, оскільки його наслідки дуже серйозні як для дитячого організму, так і для дорослого. Проведемо тестування.

## Тестування

Тест для проведення самодіагностики забезпечення організму сполуками йоду

Уважно прочитайте і дайте відповіді на поставлені запитання, ніби прислухаючись до свого організму. Підкресліть «так» чи «ні».

У вашій сім'ї хтось із рідних (батьки, дідуся і бабусі, брати і сестри) мали проблеми зі щитовидною залозою чи страждали йододефіцитними захворюваннями?	Так	Ні
Чи не помічали ви останній час, що:		
У вас ніби застрягла грудка в горлі	Так	Ні
Ваша маса помітно збільшилася	Так	Ні
Ваша маса помітно зменшилася	Так	Ні
Значно підвищився ваш апетит	Так	Ні
Ваш апетит суттєво зменшився	Так	Ні
Ви стали частіше впрівати	Так	Ні
Ви мерзнете навіть тоді, коли тепло	Так	Ні
У вас гарячі руки	Так	Ні
Ваші руки і ноги холодні	Так	Ні

Вас охоплює сумне хвилювання	Так	Ні
У вас з'явилась сонливість, втомлюваність, уповільненість у діях чи слабкість	Так	Ні
Вас часто охоплює незрозуміле тремтіння	Так	Ні
У вас частішає пульс навіть у стані спокою	Так	Ні
Ваша шкіра стала сухішою	Так	Ні
Більш об'ємною стала дефекація (каловиділення)	Так	Ні
У вас бувають запори	Так	Ні

### Оцінка забезпечення організму сполуками йоду

Якщо ви підкреслили 6 і більше позитивних відповідей («так»), значить у вас має місце певний дефіцит йоду. Порадьтеся із лікарем, фахівцем із цієї проблеми. Можливо, вам слід доповнити свій раціон продуктами, у яких міститься йод, уживати йодовмісні медичні препарати.

### III. Вивчення нового матеріалу

#### Розповідь учителя з елементами бесіди

Йод — важлива мінеральна складова їжі. Фізіологічна роль йоду в організмі. Ендемічні вогнища. Норми споживання йоду. Йододефіцит та його наслідки для здоров'я. Дефіцит йоду в організмі — загроза фізичному і розумовому розвитку дитини. Йододефіцитні захворювання (ЙДЗ). Ендемічний зоб. Способи подолання проблем йододефіциту. Профілактика: морепродукти, горіхи, овочі, фрукти, йодована сіль.

### IV. Валеологічна пауза

Учитель. Відправляємося на пошук чарівної країни «Йодія». Вам хочеться поближче її роздивитися? У цьому нам допоможе телескоп. Давайте його налагодимо.

#### Образна вправа «Телескоп»

Роль телескопа може зіграти олівець або ручка. Виконуються рухи, які імітують такі дії:

1. Протирання лінзи.
2. Витягування рук із «телескопом» уперед на рівні очей.
3. «Наведення різкості» (рухи в зап'ястках).
4. Нахили тулуба вперед до горизонтального положення, «телескоп» тримати паралельно підлозі.
5. Присідання з «телескопом», піднятим угору.
6. Піднімання навшпиньки, «телескоп» опустити вниз.

### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

#### Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

- Чому існує проблема йододефіциту?
- Які райони України є йододефіцитними?
- Чим загрожує нестача йоду в організмі?
- Який продукт, серед тих, що збагачуються йодними добавками, найпопулярніший?
- Як купувати, зберігати і використовувати йодовану сіль?

### VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Обговорити з батьками необхідність споживання йодованої солі.

### VII. Підсумки уроку

! Йод — важлива мінеральна складова їжі. Наслідки йододефіциту є дуже серйозними, а профілактика — дуже проста. Деякі продукти спеціально збагачують йодними добавками. Найкраще джерело йоду — йодована сіль.

## VIII. Релаксація

### Медитативна вправа «Йодія»

Учитель. Закрийте очі. Уявіть собі, як ви мандруєте країною «Йодія», продукти харчування якої містять йод. Ось місто «Приморськ». Чим харчуються його мешканці? (*Дарами моря*) Улюблена приказка жителів Приморська: «Їж більше рибки — ніжки будуть швидкі». Повторимо цю приказку. Далі на нас чекають міста «Молочне», «Горіхове», «Овочево», «Фруктове». Якими продуктами пригостять нас мешканці цих міст, щоб ми не відчували нестачу йоду у своєму організмі?

Намагайтеся якомога образніше уявити собі ці продукти, пригадати їх смак.

### ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Таблиця 1

Потреба в йоді людей різних вікових груп  
(за даними ВООЗ, 2001 рік)

Групи людей	Потреба в йоді (у мкг на добу)
Діти від народження до 1 року	50
Діти від 1 до 6 років	90
Діти від 7 до 12 років	120
Підлітки та дорослі	150
Вагітні жінки, матері, що годують дитину грудним молоком	200

Таблиця 2

Вміст йоду в деяких продуктах харчування

Продукт	Вміст йоду в мкг на 100 г їстівної частини продукту
Хлібобулочні вироби	3,0–8,4
Крупи	1,5–4,5
Борошно	2,0–3,0
Кукурудза	5,2–70,0
Картопля	2,8–8,0
Морква	8,0
Салат	7,0
Буряк	4,0
Томати	73,0
Сливи	8,0
Вишні	2,0
Яблука	2,0
Виноград	2,0
Персики	2,0
Апельсини	3,1
Ягоди	7,0
Мед	2,0
Молоко	9,3
Кефір	до 30
Вершки, сметана	5,0–7,0
Яловичина	6,3

Продукт	Вміст йоду в мкг на 100 г їстівної частини продукту
Свинина	5,6
Телятина	7,0–13,0
Печінка	6,8
М'ясо куряче та качине	20
Яйця курячі	23,0
Жовток яйця	4,0–5,0
Хек	110,0
Окунь морський	130,0
Тріска	263,0
Креветки	110,0

### Йододефіцит і його наслідки

Чому існує проблема йододефіциту? Йод — хімічний елемент, відомий усім, але мало хто знає про його справжню роль у людському здоров'ї.

Звичайно, усі без винятку мікроелементи потрібні нашому організмові. Проте в одних потреба більша, в інших — менша. Ми звикли думати (бо про це постійно говорять лікарі, показують у рекламних роликах, пишуть у журналах), що людина потребує багато кальцію для міцності кісток і зубів, заліза — для профілактики анемії тощо. Але дуже мало згадують про йод, хоча він є дуже важливим елементом. Йод бере участь в обміні абсолютно всіх речовин: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів. І якщо є дефіцит йоду, повністю порушується весь обмінний процес, тобто не відбувається нормального засвоєння всіх корисних речовин, які споживаються.

Особливе біологічне значення йоду полягає в тому, що він є складовою частиною молекул гормонів щитовидної залози: тироксину і трийодтироніну. За своє життя людина споживає близько 5–6 грамів йоду, тобто 1 чайну ложку. Важливо, щоб ця невелика кількість була рівномірно розподілена протягом усього життя. Добова потреба в йоді становить 0,1–0,2 мкг.

В Україні є чимало так званих ендемічних вогнищ, де йоду мало в ґрунті. Тому все, що виростає на ньому (овочі, фрукти, злаки тощо), містить у собі недостатньо йоду. Раніше йододефіцитними вважалися райони Західної України, Житомирщина, Херсонщина, північні райони Київщини. Нині ця проблема повсюдна через обов'язкове хлорування води. Під час цього процесу йод випаровується.

У звичайних продуктах харчування вміст йоду незначний. Найбільше його в морській капусті. Проте це не той продукт, який ми вживаємо щодня. Відносно багато йоду й у морській рибі. Однак, щоб забезпечити добову потребу в йоді, її треба щодня з'їдати приблизно 500 г, що в наших умовах нереально. А ось у м'ясі, річковій рибі, молочних продуктах, а тим паче, у хлібі, овочах і фруктах вміст йоду зовсім малий. За даними деяких досліджень, у щоденному раціоні середньостатистичного українця в середньому міститься близько 50 % необхідного організму йоду. Тому для забезпечення нормального вмісту йоду деякі продукти харчування спеціально збагачують йодними добавками. Найпопулярнішою серед них є йодована сіль.

У тих країнах і регіонах, які розташовані поблизу моря, і в яких морепродукти — майже основний вид харчування, ніколи не спостерігається йододефіциту. А в тих країнах, до яких морепродуктів завозиться мало і ціни на них високі, проблема нестачі йоду стоїть дуже гостро. До них належить і Україна.

**Особиста гігієна**

## УРОК 10

**ТЕМА. ОСОБЛИВОСТІ ДОГЛЯДУ  
ЗА ЗУБАМИ І ПОРОЖНИОЮ РОТА В ПІДЛІТКІВ**

**Мета:** ознайомити з причинами хвороб зубів та їх профілактикою; розширити знання учнів про засоби догляду за зубами; формувати вміння правильно доглядати за ротовою порожниною.

**Обладнання:** зубні пасти, щітки, зубочистки, флоси, дубові палички для потискування; схема або малюнок «Чищення зубів»; музичний супровід.

## ХІД УРОКУ

**I. Організаційний момент****II. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності. Перевірка домашнього завдання**

- Порушення структури і функції якого органу зумовлює нестача йоду в їжі чи воді? (*Щитовидної залози.*)
- У чому полягає небезпека йододефіциту?

*Проблемне запитання*

У ч и т е л ь. Як ви гадаєте, що допоможе вам:

- мати привабливу усмішку, яка додасть вам упевненості у спілкуванні;
- отримувати більше задоволення від їжі, вживаючи яблука, моркву та інші тверді продукти;
- правильно вимовляти всі звуки;
- уникнути зайвих витрат на лікування, яке не приносить задоволення? (*Здорові зуби.*)
- Як ви доглядаєте за своїми зубами?
- До якого лікаря ви звертаєтесь, коли болять зуби?

**III. Вивчення нового матеріалу****Розповідь учителя з елементами бесіди**

Гігієна порожнини рота. Зубні еліксири, порошки, пасти. Вимоги до зубної щітки. Зубочистки, флоси. Як правильно чистити зуби. Правильне харчування — запорука здорових зубів. Хвороби зубів: карієс, запалення ясен. Причини неприємного запаху з рота. Профілактика зубних захворювань. Відвідування стоматолога, ортодонта. 10 правил здорових зубів.

**IV. Валеологічна пауза****Оздоровчий прийом цигун «Постукування зубами»**

Зробити 24 легких постукування передніми нижніми зубами по верхніх, після чого виконати стільки ж постукувань жувальними зубами.

Вправа сприяє зміцненню зубів, допомагає концентрувати увагу.

**V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів****Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_**

- Назвіть причини появи карієсу.
- Для чого потрібні флоси?
- Як неправильний прикус впливає на стан здоров'я зубів?
- Хто такий ортодонт?
- На що ви звертаєте увагу, добираючи засоби догляду за порожниною рота?
- Чому потрібно регулярно міняти зубну щітку?

*Обговорення в колі*

- У яких випадках ви звертаєтесь до стоматолога?

**VI. Домашнє завдання**

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Для гри «У гостях у Гігієни» скласти невеличкі розповіді про свої дії, які б могли порадувати казкових персонажів Свіжість, Чистоту, Охайність.

## VII. Підсумки уроку

! Ротова порожнина може стати воротами для інфекцій і тому потребує постійного догляду. Дуже важливі органи нашого тіла — зуби — слід сумлінно оберігати, ретельно й систематично чистити, своєчасно відвідувати стоматолога. Здорові зуби — це гарне самопочуття, краса обличчя, чіткість вимови, культура мовлення людини. При недотриманні гігієнічних вимог зуби пошкоджуються, виникають їх хвороби.

## VIII. Релаксація

### Медитативна фантазія «Мандрівка у давнину» (під музичний супровід)

Лунають мелодії Сходу, етнічні композиції. Учні слухають учителя із заплещеними очима.

Учитель. Чи цікаво вам, як доглядали за зубами у давнину?

Гілки дерев для чистки зубів були широко розповсюджені по всьому давньому світі. Хоча деякі племена у Австралії та Африці дотепер чистять зуби маленькими дерев'яними гілочками. В арабських країнах для цього застосовують так звані сіван. Невеличкі гілочки цього сорту дерева при жуванні розпадаються на безліч волокон і нагадують щетинки зубної щітки.

Уявіть себе давнім індусом, який хоче навести чистоту в роті. Тут стануть у нагоді гілочки дерева «нім». Ось ви знімаєте кору з гілочки і жуєте її. Розмочені слиною волокна очищують зуби, а приємний на смак сік, який при цьому виділяється, дезинфікує і зміцнює зуби.

Якщо ви подумки перенесетеся в Давню Етрусію чи Єгипет, приблизно у II тисячоліття до н. е., вам доведеться користуватися зубним порошком, виготовленим із суміші пемзи і натуральних кислот — винного оцту або винної кислоти.

Завітаємо в стародавню Русь. Тут зуби не просто чистили — їх відбілювали дрібно розтертим попелом, сіллю, порошком пемзи чи липового вугілля.

Закінчуємо мандрівку. Повертаємось до класу. Бажаю, щоб ваші зуби завжди були здоровими!

## ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

### Гігієна порожнини рота

#### 10 правил здорових зубів

1. Чистити зуби одразу після їжі та ввечері, щоб запобігти багатогодинному впливу на зуби продуктів гниття, тобто залишків їжі та бактерій, які в них розмножуються.
2. Споліскувати теплою водою порожнину рота після кожного прийому їжі, якщо чищення неможливе. Для цього краще вживати лужну мінеральну воду або слабкий розчин харчової соди.
3. У крайньому випадку використовувати жувальну гумку без цукру тільки відразу після їжі. Поза харчуванням гумка шкідлива — невчасно збуджує травні залози. Краще не користуватися жувальною гумкою взагалі.
4. Лужні споліскування рота потрібні й уранці до сніданку для розчинення слизу, що накопичився за ніч.
5. Хоча б раз на день важливо ополіскувати горло солоною водою для запобігання запалення мигдалини (ангіни). Це корисно й для зубів.
6. Потрібно добре пережовувати їжу.
7. Важливо повільно пити, довго утримуючи в роті рідкі молочні продукти, дуже багаті на кальцій — головну складову мінерального компонента твердих зубних тканин.
8. У побуті є можливість збагатити організм фтором, що відомий як найактивніший медикаментозний агент проти карієсу. Фтор є у грузинському чаї. Повторно заварений і настояний протягом 20 хв чай уже збагачений повільно розчинними сполуками фтору. Увечері пити чай не варто, бо в ньому є залишки кофеїну, які збуджують нервову систему, а це шкідливо перед сном.



9. Харчування має бути якісним: зменшити вживання борошна, крохмалю, солодоців, збільшити вживання овочів та фруктів. Отже, м'ясо та рибу треба їсти не з картоплею чи хлібом, а з буряком, капустою, морквою, салатом.
10. Загартування та спорт, як засоби загального оздоровлення організму, також важливі для здоров'я зубів.

\* \* \*

### **Засоби для догляду за зубами**

Зубна щітка — особистий гігієнічний засіб для догляду за порожниною рота. Кожна щітка має ручку і робочу частину — голівку з насадженими в неї, наче кущиками, щетинками. Форма, розмір ручок і голівок, розташування, густина, довжина та якість щетинок — найрізноманітніші. Існує безліч моделей цих засобів гігієни.

Раніше для зубних щіток використовували лише натуральну щетину. Останнім часом популярні голівки із синтетичним волокном (нейлоном, перлоном, дерлоном, сетроном, поліуретаном та ін.).

Ефективність використання зубної щітки і правильний її підбір залежать від так званого щіткового поля. Існують чотири ступені твердості зубних щіток: тверді, середньої твердості, м'які й дуже м'які. Маленьким дітям слід використовувати щітки з дуже м'якої щетини. Для підлітків підійдуть м'які ворсинки.

Оскільки щітка легко забруднюється, тримати її слід в абсолютній чистоті. Зберігають її в окремому футлярі, замінюють новою через 3–4 місяці або при перших ознаках її стирання. Після чищення зубів не забувайте щоразу ретельно очищати щітку від залишків їжі, зубної пасти, нальоту. Промивайте її теплою водою і намилюйте. Перед чищенням зубів мило змивайте. Висихає щітка, стоячи у склянці голівкою догори. Не ховайте її відразу після користування в закритий футляр.

Як тільки з'являться ознаки зносу зубної щітки, замініть її на нову. Новеньку перед її використанням також вимийте з милом, можна ще й обдати окропом.

Окрім щітки для чищення зубів знадобиться спеціальна паста.

Сучасний асортимент зубних паст дуже великий: гігієнічні, профілактичні, лікувальні, лікувально-профілактичні, спеціальні для чутливих ясен, укріплення емалі тощо. Однією і тією самою пастою протягом тривалого часу чистити зуби не рекомендується. Підліткам слід використовувати тільки спеціальні пасти. Які саме? Краще запитайте в лікаря.

Не захоплюйтесь іноземними пастами. Не набирайте на зубну щітку багато пасти. Намагайтеся не ковтати зубну пасту — це шкідливо для шлунка. Зубний порошок не варто використовувати, бо його можна випадково вдихнути.

Є ще два важливі засоби для чищення зубів, про які не завжди пам'ятають дорослі й підлітки. Це зубочистки і спеціальні нитки — флоси, які використовують для звільнення міжзубних проміжків від залишків їжі.

\* \* \*

### **Правила чищення зубів**

Навіть деякі дорослі люди не знають достеменно, як правильно чистити зуби. Ця відповідальна гігієнічна процедура потребує систематичності, точності й старанності.

Такі прості речі, як «вимити руки перед чищенням зубів», «сполоснути рот водою», «змочити у воді зубну щітку, нанести на неї пасту», вам, сподіваюсь, відомі.

Зупинимось на деяких тонкощах. Щітка повинна бути із зігнутою ручкою, короткою голівкою. З чого ж почати наведення чистоти в роті? З передньої поверхні зубів вертикальними рухами від ясен до краю зубів. Потім чистимо задню поверхню. Почніть з кутніх зубів, потім настане черга решти (по 5 рухів проти кожної пари зубів) від лівих бокових до правих. Спершу приділіть увагу верхній, потім нижній щелепі. Уявіть, що ви поставили собі за мету: «підмести із зубів усе сміття». «Підмітаючі» рухи робіть для верхньої щелепи — униз, для нижньої — угору. При цьому зубний наліт видаляється із ясен.

Чистимо жувальну поверхню зубів теж зліва направо, спочатку вздовж зубного ряду, далі — упоперек. Настала черга кількох горизонтальних зворотно-поступальних рухів. Закінчіть чищення коловими рухами по яснах і зубах, починаючи збоку до середини. Не водіть щіткою різко, щоб не травмувати зубів і не поранити ясен.

Тривалість чищення зубів — приблизно 2–2,5 хв. За цей час ви встигнете пройтися щіткою по зубах 200–300 разів. Не лінуйтеся доглядати за зубами! Ви ж стараєтесь для себе! Хоча стародавні римляни для чищення своїх зубів тримали спеціальних рабів.

Після гігієнічних маніпуляцій у порожнині рота карієс (маленькі дірочки в зубах) не матиме на виникнення жодного шансу!



## Хвороби зубів

У давнину карієс називали костогризом або костоїдом. Емаль зубів хоча й тверда, але має недоліки. Вона крихка, боїться твердих предметів, мікробів, перепаду температур. На зубах постійно відкладаються м'які напшарування у вигляді жовтуватої плівки. Тільки в одному міліграмі нальоту знаходиться близько 800 мільйонів мікробів. Бактерії виділяють кислоту, яка руйнує емаль.

Якщо наліт не видаляти регулярним чищенням зубів — виникає запалення ясен і ушкодження емалі. Спершу тріщинка в емалі маленька, потім вона стає все ширшою та ширшою. Руйнування емалі призводить до оголення пульпи. Утворюється отвір, або порожнина, яка доходить до пульпи і заторкують нерв. зуб починає відчувати гаряче, холодне і хворіти. Виникає біль, іноді нестерпний. І ось тоді людина, яка лінувалася сумлінно доглядати за своїми зубами і завдала їм шкоди, поспішає до лікаря.

Процедура відвідування стоматолога, коли зуб кричить: «SOS!», не дуже приємна. Відвідувати лікаря-дантиста слід двічі на рік з метою профілактики і своєчасного лікування хвороб зубів. Маленький карієс легше подолати, ніж великий.

Що «любить» карієс? Цукерки, тістечка, торти. Ласуни, які теж усе це полюбляють, рідко прополіскують рот після солодощів. Рештки їжі надовго застрягають між зубами і псують їх. Якщо смоктати карамельки часто й протягом тривалого часу, зітреться емаль, випадуть пломби.

Підступність карієсу полягає ще й у тому, що в дірку в зубі потрапляють не тільки шматочки їжі, а й безліч мікробів. Оселившись у дірочці, вони розповсюджуються по всьому організму, шкодять горлу, серцю, шлунку, навіть очам! Крім того, хворі зуби і ясна, як правило, мають дуже неприємний запах.

А прикра звичка — гризти тверді предмети! Що тільки не примушують гризти свої нещасні зуби деякі недбалі їхні господарі! Цукерки, горіхи, кісточки від ягід, нігті, олівці, ручки. А ще перекусують нитки, навіть відкривають зубами пляшки! Навіщо? Адже для цього є відповідні пристрої.

Чули про рівні ряди зубів, правильний прикус? Прикус — це стулювання зубів верхнього і нижнього рядів, яке відбувається при зближенні щелепи. При нормальному прикусі верхній ряд зубів повинен частково перекривати нижній ряд. Верхні різці при цьому заходять попереду нижніх, а горбики корінних зубів верхньої щелепи розміщуються зовні від таких горбиків коронок зубів нижньої щелепи.

Якщо гризти все, що попадеться під руку, або смоктати пальці, закушувати губи, дихати ротом, довго спиратися щелепами на руку, спати на одному боці з рукою під щокою, виникають зміщення змикання верхнього і нижнього рядів, тобто порушення прикусу.

Виправити цей дефект зможе спеціаліст — ортодонт.

Не бійтеся зубних лікарів і не зволікайте з візитом до них, якщо з вашими зубами щось негаразд. Лікар зніме із зубів камінь і відполірує їх. При карієсі вичистить дупло і заповнить його пломбою — речовиною, яка швидко твердіє. На сильно зруйновані зуби стоматолог поставить коронки, підібравши їх за формою та кольором до ваших зубів.

Чи знаєте ви, що, наприклад, у Великобританії на карієс страждає 80 % п'ятирічних дітей, серед 12-річних тільки в одного з 200 дітей відсутні пломби, а стоматологи щорічно видаляють близько 4 тонн дитячих зубів?

І ще одна цікава новина. Шведські вчені стверджують, що зуби виконують важливу роль у збереженні і підтримці мозкових функцій людини. На їхню думку, видалення зубів шкідливо впливає на мозок.

\* \* \*

## Поради учням «Дарунок дубів для здорових зубів»

У нашій місцевості навряд чи знайдуться дерева «нім» та сіван, як в арабських країнах, а от дубові палички підійдуть прекрасно.

Уранці, після чищення зубів пастою, візьміть прокип'ячену гладеньку дубову паличку (діаметром 5-10 мм) і легенько стискуйте її всіма зубами по черзі, починаючи з кутніх, зліва направо. Стискування не повинно спричиняти неприємних відчуттів. Якщо відчуєте біль, негайно зверніться до лікаря. Біль сигналізує про приховану хворобу. Перші два дні стискування проводьте по одному разу зранку і ввечері. Третій день — по два рази. Четвертий — по три рази. У наступні дні стискуйте дубову паличку по три рази зранку і ввечері, поступово прикушуйте її зубами сильніше.

Не забувайте кип'ятити паличку. Через деякий час її варто замінити новою.

«Дубові» потискування зміцнять щелепно-лицьовий апарат, сприятимуть його нормальній діяльності.

## ТЕМА. ДОГЛЯД ЗА ТІЛОМ. ЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ СТАТЕВИХ ОРГАНІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

**Мета:** систематизувати знання правил особистої гігієни і розвивати відповідні практичні навички догляду за руками, тілом; вказати на необхідність особистої гігієни статевих органів; виховувати бажання бути завжди чистими й охайними.

**Обладнання:** малюнки із зображенням сестричок Свіжості, Чистоти, Охайності; зразки засобів особистої гігієни.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

- Як позбутися нальоту на зубах і язиці?
- Яким чином неправильний прикус впливає на стан здоров'я зубів?
- Розкажіть про ознаки хвороб зубів і неправильного прикусу.

#### Слово вчителя

Чи звертали ви колись увагу на те, як тварини дбають про чистоту свого тіла? Розкажіть про свої спостереження. Людина так само має стежити за чистотою тіла, неухильно дотримуватися правил особистої гігієни.

- Що називають хворобами брудних рук? (*Розлади шлунку, дизентерія, гепатит А та ін.*)
- Назвіть найбільший орган тіла людини. (*Шкіра.*)

#### III. Вивчення нового матеріалу

##### Розповідь учителя з елементами бесіди

Вікові зміни та особиста гігієна. Чистота — запорука здоров'я. Функції та властивості шкіри. Нормальна, суха, жирна, комбінована шкіра. Виділення шкірних залоз — сприятливе поживне середовище для хвороботворних бактерій. Догляд за шкірою обличчя, волоссям, нігтями. Профілактика вугрів: місцеві й загальні засоби. Необхідність щоденного туалету статевих органів. Індивідуальні гігієнічні засоби. Вимоги до рюшників, білизни, колгот.

#### IV. Валеологічна пауза

##### Оздоровчий прийом цигун «Умивання»

Розтерти руки і, доторкнувшись пальцями до лоба, зробити 9 масажуючих погладжувальних рухів униз і вгору від лоба до щік, і навпаки. Уявляти, що вмивається цілющою водою, яка робить людину чарівною і здоровою.

Це масажування поліпшує кровообіг у судинах обличчя та є профілактичним засобом від простудних захворювань. Масаж слід робити чистими руками.

#### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

##### Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

— Наведіть приклади ситуацій, у яких треба мити руки з особливою ретельністю.

##### Робота в групах. Гра «У гостях у Гігієні»

У ч и т е л ь. Уявіть, що вас запросила до себе в гості пані Гігієна. Вона і три її донечки, три сестрички — Свіжість, Чистота, Охайність — дуже чекали на вас. Складіть невеличкі розповіді про факти вашого життя, які могли б порадувати кожну сестричку.

Об'єднання учнів у три групи. Кожна група готує розповідь для однієї сестрички. Заслуховування розповідей.

#### VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Узяти інтерв'ю у своїх однокласників або друзів, які займаються спортом.

3) Поговорити з мамою (татом) про особливості особистої гігієни дівчаток (хлопчиків) у підлітковому віці.

#### Рекомендації

З етичних міркувань, урахувавши психічні і фізіологічні особливості підлітків, бесіди щодо гігієни статевих органів краще провести для хлопчиків і дівчаток окремо в позаурочний час. Можна запросити медичного працівника для читання міні-лекцій для підлітків, висвітлення делікатних питань.

У довідковому матеріалі ми наводимо варіант інтерв'ю. На свій розсуд ви разом із «журналістами» можете його скоротити, внести доповнення, скоригувати.

### VII. Підсумки уроку

! Багатьом небезпекам можна запобігти, дотримуючись правил особистої гігієни. Основні заходи для догляду за шкірою — регулярне вмивання, купання. Неправильний вибір засобів індивідуальної гігієни може призвести до виникнення запальних захворювань шкіри, статевих органів і знизити опірність молодого організму негативним впливам зовнішнього середовища.

### VIII. Релаксація

#### Позитивні афірмації «Я — частина Всесвіту»

Учні заплющують очі і подумки повторюють слова за вчителем:

«Я молода, красива, сильна, витривала людина. Я спокійний і врівноважений. Я світлий і радісний. Я — частина Всесвіту. Я допомагаю людям, люди допомагають мені. Я поважаю й шаную батьків. Я вдячний їм за те, що вони подарували мені життя. Я завжди любитиму тата й маму. Я — найкращий для них, а вони найкращі для мене! Я ціную кожну хвилину свого життя. Я бажаю всім живим істотам на Землі любові, мира й злагоди».

#### ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

У прес-конференції на наступному уроці беруть участь дві групи учнів: «Журналісти» та «Юні спортсмени», якщо в класі є підлітки, які відвідують спортивні секції. «Журналісти» опитують спортсменів і узагальнюють їхні відповіді.

#### Інтерв'ю зі спортсменом

- Яку секцію ви відвідуєте?
- У якому році ви до неї прийшли? Що цьому сприяло? Чиє рішення вплинуло на ваш вибір?
- Чи пам'ятаєте ви враження від першого тренування, свої перші кроки в спорті?
- Які емоції викликають у вас спортивні заняття?
- Що розвиває обраний вами вид спорту?
- Чи берете ви участь у спортивних змаганнях? Розкажіть про результати своїх індивідуальних або командних виступів.
- Чи маєте ви спортивні досягнення?
- Яких правил особистої гігієни ви дотримуетесь, виконуючи фізичні вправи?
- Чи бувають якісь неприємні моменти, небезпечні ситуації під час тренувального процесу? Як їх уникнути?
- Чи є у вас мрія, пов'язана зі спортивною діяльністю?

## ТЕМА. ГІГІЄНИЧНІ ВИМОГИ ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ. ПРЕДМЕТИ І ЗАСОБИ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ ПІДЛІТКІВ

**Мета:** ознайомити з вимогами щодо правильної організації активного відпочинку та занять спортом; навчити підбирати фізичні вправи та місця, де їх можна виконувати; виховувати бажання систематично займатися фізичними вправами і під час тренувань додержуватися гігієнічних вимог.

**Обладнання:** таблиці; малюнки одягу для занять фізичною культурою та спортом; предмети та засоби гігієни (мило, шампунь, гребінець, вологі серветки, рушники тощо); музичний супровід.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

- Поясніть необхідність дотримання правил особистої гігієни.
- Як правильно доглядати за руками, тілом, ротовою порожниною?

#### Прес-конференція «Із життя спортсменів»

«Журналісти» узагальнюють відомості про «Спортсменів», у яких вони брали інтерв'ю. Обговорення опитування. Висновки.

#### Обговорення

- Що називаємо активним відпочинком?
- Пригадайте ситуації та опишіть свої відчуття, коли ви були:
- абсолютно чистими: щойно вимилися, помили голову, почистили зуби, вдягнули все чисте;
  - справді брудними: після гри у футбол, роботи на городі, подорожі в потягу тощо.

#### III. Вивчення нового матеріалу

##### Розповідь учителя з елементами бесіди

Важливість занять фізичними вправами для розвитку основних систем і нормального функціонування організму. Вимоги до правильної організації активного відпочинку та занять фізичною культурою. Відвідування спортивних секцій та клубів оздоровчої спрямованості. Медико-педагогічний контроль за підлітками, які займаються фізичною культурою і спортом. Правила гігієни фізкультурника. Місця для занять фізкультурою і спортом. Комфортний одяг, зручне взуття. Режим фізичних навантажень.

#### IV. Валеологічна пауза

##### Колективна руханка «Веселий зоопарк» (під музичний супровід)

**Учитель.** Уявіть себе якоюсь твариною і протягом однієї хвилини імітуйте її рухи (стрибайте, бігайте).

Учні активно рухаються під енергійну мелодію.

**Учитель.** Розігрілись і спітніли? Так ви продемонстрували здатність шкіри до охолодження. Під час фізичних вправ температура тіла підвищується, організм через шкіру виділяє піт, щоб охолотитися.

#### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

##### Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

- Для чого слід дотримуватися гігієнічних вимог при заняттях фізичними вправами?
- Після тривалої хвороби ваш товариш вирішив зайнятися спортом. Що б ви йому порадили?

### Робота в парах. Гра «Діалог»

Учні об'єднуються в пари.

Описати один день із життя своїх рук від першої особи. Уявити, з якими словами руки звернулися б до свого господаря. По черзі називати ситуації, коли на руки могла б потрапити інфекція. Розказати, як підліток дбає про чистоту своїх рук.

### Практична робота № 4

#### Вибір засобів індивідуальної гігієни

1. Запишіть предмети і засоби, які використовуєте як засоби індивідуальної гігієни.
2. Прочитайте і запам'ятайте поради щодо використання засобів особистої гігієни.
  - Щоденне миття теплою водою з милом тих місць, які особливо забруднюються.
  - Витирання тіла рушником насухо, звертаючи увагу на шкіру між пальцями ніг.
  - Змащування шкіри спеціальними кремами.
  - Використання шампуню при митті волосся на голові.
  - Дезінфекція певним розчином подряпин, порізів, забиття тощо.
  - Щоденне (увечері і вранці) миття статевих органів із використанням спеціального мила.
  - Розчісування волосся особистим гребінцем або щіткою.
  - Чищення зубів увечері і вранці зубною щіткою.
  - Використання зубної пасти для чищення зубів.
3. Заповніть таблицю «Використання засобів особистої гігієни».

Удома	У літньому таборі	Під час відпочинку на річці, морі	Під час подорожування

### VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Скласти пам'ятки для участі в засіданні Круглого столу «Чистота — запорука здоров'я» (групове завдання).

#### Рекомендації щодо складання пам'яток

Учні об'єднуються в чотири групи і готують на наступний урок пам'ятки:

- група 1. «Як правильно мити руки»;
- група 2. «Як правильно мити тіло» (демонстрація за допомогою ляльки);
- група 3. «Як правильно чистити зуби»;
- група 4. «Десять правил здорових зубів».

### VII. Підсумки уроку

! Заняття фізичною культурою і спортом потребують додаткових навичок гігієни, зокрема для запобігання зараженню грибком. Охайність допомагає вберегтися від багатьох інфекцій, а також сприяє емоційному та соціальному благополуччю. Косметичні засоби в підлітковому віці треба застосовувати тільки з гігієнічною або лікувальною метою.

### VIII. Релаксація

#### Позитивні афірмації «Я люблю Землю»

Учні заплющують очі й подумки повторюють слова за вчителем:

«Я люблю Землю, єдину і прекрасну. Рідна земля — найкраща для мене і кожного. Я всім дякую за науку і за навчання. Я всіх людей сприймаю як учителів. Кожна людина в моєму житті мене чомусь навчає. Усе найкраще у світі робиться для мене в найкращий час. Я веселий і щасливий. Я цілісний і неповторний».

# СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

## Звички і здоров'я

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

### УРОК 13

#### ТЕМА. ФОРМУВАННЯ КОРИСНИХ І ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У ПІДЛІТКІВ. СПОСІБ ЖИТТЯ І ЗВИЧКИ

**Мета:** вказати на значення звичок у житті людини; розкрити взаємозв'язок звичок і здоров'я; ознайомити із соціальними чинниками формування як корисних, так і шкідливих звичок; навчити приймати відповідальне рішення щодо власного здоров'я.

**Обладнання:** папір, фломастери, клей, скотч, кнопки, ножиці; зелені та червоні картки для кожного учня; гігієнічні засоби; лялька.

**Що підготувати заздалегідь:** кожен учень готує собі дві картки (червоного та зеленого кольору) для гри «Корисно-шкідливо». Група 2 для виступу на засіданні Круглого столу приносить гігієнічні засоби та ляльку.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

##### Робота в групах. Круглий стіл «Чистота — запорука здоров'я»

Учні зачитують пам'ятки, складені вдома.

Група 1: «Як правильно мити руки».

Група 2: «Як правильно мити тіло» (демонстрація за допомогою ляльки).

Група 3: «Як правильно чистити зуби».

Група 4: «Десять правил здорових зубів».

##### Вправа «Найцінніші речі життя»

**Учитель.** Із кожним роком усе більше свідомої, прогресивної молоді, відповідальної за себе та своє життя, обирає здоровий спосіб життя. Адже саме здоров'я є тим чарівним ключем, який відчиняє двері до успіху, дає змогу мріяти, прагнути, досягати мети, здійснювати свої плани, реалізувати та розвивати себе. Наше життя дуже стрімке, цікаве, повне несподіванок. Проте, у ньому існують найважливіші речі, які люди цінують понад усе. Як ви гадаєте, що не можна придбати ні за які гроші?

Учитель вислуховує відповіді учнів, записуючи їх на дошці. Серед названих цінностей буде здоров'я.

Основа благополучного життя — це, безперечно, здоров'я. У статті 3 Конституції України зазначено: «Людина, її життя та здоров'я — найвища цінність».

— Що називаємо здоров'ям?

— Від чого залежить наше здоров'я? Чи залежить воно безпосередньо від нас самих?

Відповіді учнів доцільно представити у вигляді діаграми.

Здоров'я залежить від таких основних чинників:

- рівня медичного обслуговування — на 10 %;
- спадковості — на 20 %;
- екології — на 20 %;
- способу життя людини — на 50 %.

— Що називаємо способом життя? (Це той чинник здоров'я, який безпосередньо пов'язаний із поведінкою людини.)

— Як можна охарактеризувати здоровий спосіб життя (ЗСЖ)? (Це такий спосіб життя, який сприяє збереженню й укріпленню здоров'я.)

— Назвіть складові ЗСЖ.

Складовими здорового способу життя є:

- фізична культура (біг, ранкова гігієнічна гімнастика, заняття аеробікою, спортивні та рухливі ігри, плавання, туризм тощо);



- повноцінне збалансоване харчування;
- особиста гігієна, правильний режим навчання та відпочинку;
- загартування;
- корисні звички;
- внутрішня рівноваженість, позитивні емоції, психологічний комфорт.

Учитель. Одного разу мені розповіли історію про хлопчика та про його бабусю, що плакалася усім: «Ой, ой! Мій онучок нічого не хоче їсти. Сьогодні зранку лише з'їв вісім картоплин, шматок сальця, скибочку хліба, сирничок, маківничок, випив стакан чаю, стакан молока і голодненький пішов до школи».

— У чому небезпека такого сніданку?

— Чи можна вважати такий сніданок шкідливою звичкою?

— А які ще існують шкідливі звички? (*Паління, вживання алкоголю, наркотиків тощо.*)

— Які прояви поведінки псують здоров'я?

Учитель. Очевидно: звички бувають корисні й шкідливі. Шкідливі звички — це постійна неохайність, неорганізованість, неспроможність доводити почату справу до кінця. Поміркуйте, які шкідливі звички є у вас?

#### Робота біля дошки

Учитель викликає помічників до дошки. На аркушах паперу в нього записані речення. Учні по черзі повинні вибрати і розподілити їх на дошці у дві колонки: зліва — корисні звички, справа — шкідливі.

#### Приблизний перелік корисних і шкідливих звичок

• Я щодня роблю ранкову гімнастику	• Я багато споживаю солодкого
• Я гризу нігті	• Я багато сиджу перед телевізором
• Я зранку обливаюсь холодною водою	• Я вживаю такі слова, як «блін», «ну», «от», «значить» тощо
• Я смокчу пальці та язик	• Я після їжі полощу рота
• Я човгаю ногами	• Я щохвилини спльовую слину
• Я щоранку обтираюсь мокрим рушником	• Я вчасно лягаю спати
• Я ніколи не запізнююсь	• Я палю цигарки

### III. Вивчення нового матеріалу

#### Розповідь учителя з елементами бесіди

Навички і звички. Чинники, що впливають на процес формування звичок. Вплив середовища на формування корисних і шкідливих звичок у підлітків. Шкідливі звички — одна з причин виникнення хронічних захворювань. Аргументи на користь відмови від шкідливих звичок. Протидія негативному соціальному тиску. Позитивні зразки для наслідування.

### IV. Валеологічна пауза

#### Образна вправа «Штангіст»

Учитель. Однією з корисних звичок є заняття спортом. Перетворюємося на штангістів.

Слід уявити, що перед вами — важка штанга. Нахилитися, «взяти її». Кулаки при цьому міцно стиснути. Підняти з напругою «штангу» вгору. Потримати вгорі кілька секунд, опустити вниз. А тепер те саме виконати під вірш.

Щоб побити всі рекорди,  
Я почну займатись спортом.  
Штангу вгору підіймаю,  
Там тримаю, опускаю.



Розслабляю свої м'язи.  
Стало легко так відразу!

Вправа сприяє зміцненню м'язів рук, спини.

## V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів. Ігрова та творча діяльність

Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

- Як формуються звички?
- Чи важко змінити звичку?
- Які звички шкодять шлунково-кишковому тракту?
- Назвіть звички, які набуваються свідомо.
- Назвіть кілька звичок, яких ви набули, наслідуючи своїх родичів.
- Назвіть корисні звички, характерні для ЗСЖ. (*Чистота тіла; чистота і порядок у домі, у власних речах, правильна постава і хода; рухливість, жвавість; правильне харчування; чергування праці та відпочинку; безпечна поведінка; дотримання режиму дня; гарні манери; добрий настрій; корисне проведення вільного часу.*)

### Гра «Корисно-шкідливо»

У кожного учня дві картки: червона і зелена. На фразу, яку говорить учитель, учень підіймає одну з карток, сигналізуючи зеленою — корисну звичку, червоною — шкідливу. Гра проводиться у швидкому темпі.

Допомагати слабшим, малим, хворим...

Гризти нігті...

Брати до рота всілякі предмети: ручки, олівці, монети...

Вітатися під час зустрічі...

Говорити неправду...

Довго сидіти перед телевізором...

Колупатися в носі...

Чистити зуби...

Доглядати за нігтями...

Смоктати палець...

Виконувати ранкову гімнастику...

Палити...

Дражнитися...

Доглядати за власним одягом і взуттям...

Вживати алкогольні напої...

Ходити босоніж...

Дотримуватись правил гігієни...

Лягати пізно спати...

Їсти багато солодкого...

Вчиняти бійку...

Сваритися...

Бути доброзичливим...

### Творча діяльність

#### Робота в групах «Створення моделі здоров'я»

Учні об'єднуються в три групи.

Протягом 5 хвилин вони створюють на папері свій проект, образ, модель здоров'я. Це може бути малюнок, девіз або опис здорової людини. Ця модель повинна містити всі складові частини здоров'я (фізичну, психічну, соціальну, духовну). Потім лідери груп представлять свої моделі.

### Презентація моделей здоров'я

Учитель. А тепер обмінємося своїми проектами по колу (за годинниковою стрілкою). Далі група, яка отримала чужу модель, «руйнує» її, імітуючи негативні фактори, що підривають здоров'я. А тепер поверніть авторам зруйновану модель.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували, коли руйнувалася ваша модель здоров'я?
- Що ви відчували, коли руйнували чужу модель здоров'я?

Тепер спробуйте відновити зруйноване, а лідерів я попрошу зробити свій висновок щодо цього завдання.

Учитель. Це завдання проведено не випадково, тому що одним із факторів, які руйнують здоров'я, може бути паління. Тому будемо на наступному уроці вчитися говорити палінню: «Ні!», спрямовуючи свої зусилля на збереження та зміцнення здоров'я.

### VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Підготуватися для виготовлення антиреклами тютюну та паління.

### VII. Підсумки уроку

! Людина сама вирішує — зміцнювати своє здоров'я чи псувати. Підліткам! слід уникати обставин, за яких можна придбати шкідливі звички. Отже, якщо хочеш бути здоровим — веди здоровий спосіб життя.

### VIII. Релаксація

#### Образна вправа «Відчуття свіжості»

Слова вчителя учні відтворюють у відповідних рухах і міміці.

Учитель. Безумовно, бути завжди чистим і охайним — корисна звичка. Відчуття свіжості — прекрасне відчуття! Уявіть собі чудовий літній ранок. Ви прокинулися з першими променями сонця, посміхнулися йому, солодко потягнулися, зробили кілька плавних рухів руками, тулубом. Настав час приймання водних процедур. Ви стаєте під душ і уявляєте, як тепла водичка змиває з вас сумні або обтяжливі думки, відбиток неприємних подій, позбавляє важкості і сонливості. Натомість прохолодна вода наповнює вас позитивною енергією, додає бадьорості, оптимізму, свіжості, краси.

### ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

*Звичка* — це поведінка, спосіб дій, схильність, що стали для людини звичайними, постійними. Будь-яка дія, якщо повторювати її багато разів, може обернутися на звичку.

Є звички, що сприяють ЗСЖ. Наприклад, щоранку робити зарядку. Спочатку пересилиючи себе, а потім, після багаторазового повторення, ця дія стає звичкою, і людина вже не уявляє, як це — не зробити вранці зарядку?! Робити зарядку — корисна звичка. Але якщо підліток не робить зарядку, це теж стає звичкою, і він не розуміє, як це — щоранку робити зарядку? Якщо така звичка сформувалася, то позбутися її дуже важко, значно складніше ніж набути. Кожна людина має здатність розвивати в собі нові звички, зокрема й ті, що будуть зміцнювати здоров'я. Найголовніше — це прийняти вольове рішення розвинути корисну звичку.

Крім фізичних, велике значення мають духовні і соціальні чинники, про які ми вже говорили раніше. Вам відомо, що бути доброзичливим, уникати конфліктів, повсякчас творити добро, це означає берегти і зміцнювати своє здоров'я.

## ТЕМА. ЗАЛЕЖНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ВІД КОРИСНИХ І ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК. ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ТЮТЮНОВОГО ДИМУ

**Мета:** формувати поняття про шкідливі звички; ознайомити з причинами і наслідками паління; проаналізувати міфи і факти про тютюн; виховувати бажання позбутися шкідливих звичок у себе та закликати інших відмовитися від паління.

**Обладнання:** прилад для демонстрації експерименту «Легені курця» (пластмасова пляшка з-під газованої води, шматок тканини або вата, цигарока, сірники); роздавальний матеріал; «Факти без аргументів»; аркуші паперу, олівці, фломастери; таблиця «Реклама тютюнових виробів»; таблиця з біології «Шкідливий вплив паління на органи людини»; графічний диктант, тест; висловлювання про паління; музичний супровід; додатки: «Чому люди палять?», уривок із книги Марка Твена «Пригоди Тома Соєра», схема «Вплив тютюнового диму на організм людини»; поради тим, хто вирішив кинути палити.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

##### Вступне слово вчителя

Сучасні підлітки вступають у життя не тільки в період бурхливого розвитку науки і техніки, але й у період негативного впливу на здоров'я людей низки факторів. Перше місце серед цих факторів займає паління, шкідлива дія якого відчувається не одразу, а поступово. Паління і його вплив на організм стали сьогодні соціальною і медичною проблемою.

Ми вже неодноразово говорили на цю тему, але життя щодня ставить кожного з нас у ситуацію вибору.

Шкідлива звичка подібна до ритуалу самозаспокоєння, самовтіхи, самопідбадьорення. Особливо це стосується паління. Звичка палити настільки міцно увійшла в побут, що зовнішньо вона набуває форми необхідної життєвої потреби. Усе починається з малого. Спочатку одна цигарка в день, потім дві, згодом — десять, а потім — пачка-дві на день. Багато хто й години не може обійтись без цигарки. Палять, прокинувшись уранці і пізно ввечері, до і після їжі, під час відпочинку і під час напруженої розумової праці, після важкої фізичної роботи.

За даними сучасної статистики, 6–8 % курців — діти молодших класів, навіть дошкільнята. Палить кожен п'ятий п'ятикласник, майже половина восьмикласників, близько 60 % випускників шкіл.

— Чи доводилося вам відмовлятися від пропозицій спробувати палити?

##### Мозковий штурм

— Чому люди палять?

Розділити класну дошку навпіл. На одній половині записати причини, з яких люди палять, на другій — чому не палять.

З'ясувати й узагальнити думки учнів про відповідні причини паління (див. додаток).

##### Вправа «Континуум»

Оцінити ставлення учнів до заборони паління в громадських місцях. Для цього провести в класі умовну лінію. З одного кінця стануть ті, хто за таку заборону, а з іншого — ті, хто категорично проти. Решта учнів займають місця ближче до того чи іншого краю. Ті, хто бажає, пояснюють свої позиції.

За бажанням учні називають свої причини не палити.

#### III. Вивчення нового матеріалу. Експеримент

##### Слово вчителя

На думку англійського філософа Томаса Пейна, у людства є три вороги, які забирають більше життів і приносять більше лиха ніж усі війни, разом узяті. Це тютюнопаління, алкоголізм і наркоманія. Почнемо зі шкідливого впливу тютюнопаління.

### Обговорення ситуації

Учитель зачитує уривок з твору Марка Твена «Пригоди Тома Соєра» (див. додаток)

— Може, і з вами колись таке траплялось?

### Розповідь учителя з елементами бесіди

Що таке тютюн. Походження тютюнопаління. Основна причина паління — це нікотинова залежність, якої важко позбутися. Шкідливий вплив тютюну на організм людини. Ознаки тютюнового отруєння. Наслідки паління та способи залучення до нього дітей та молоді. Як рекламодавці маніпулюють свідомістю підлітків.

Учитель. А тепер наші юні спецкори ознайомлять вас із деякими важливими фактами.

Кілька учнів-спецкорів наводять «Факти без аргументів».

### Факти без аргументів

За даними американських дослідників, людство викуряє щорічно  $12 \times 10^{12}$  цигарок — астрономічна цифра!

Від паління щорічно у світі помирає 2,5 млн людей. Це кожні 13 секунд!

Кожні чотири хвилини в США помирає людина, смерть якої зумовлена палінням цигарок.

В Англії передчасно помирає кожен третій любитель тютюну.

30 % відомих причин ракових захворювань пов'язані з палінням.

Тютюн — причина 95 % випадків захворювань на рак легень. Ті, хто багато палить, хворіють на цю хворобу в 15–30 разів частіше тих, хто не палить.

У тих, хто палить, значно підвищується можливість розвитку раку нижньої губи.

Зі 100 випадків захворювання на туберкульоз 95 припадає на курців.

Курці в 13 разів частіше страждають від стенокардії (захворювання серця), у 12 разів — від інфаркту міокарда, у 8 разів — від інсульту, в 10 разів частіше хворіють на виразку шлунка. Серед хворих на виразку шлунка — 70–80 % курців.

Кожна викурена цигарка скорочує життя тому, хто палить, на 8–12 хвилин.

У тютюновому димі міститься більше 4,5 тисяч різних хімічних речовин і сполук, більшість із яких згубно впливають на організм людини.

Забруднення повітря тютюновим димом у 4,5 рази перевищує забруднення вихлопними газами автомобілів й у 248 разів — відпрацьованим газом кухонної плити.

Через пристрасть до паління виникає щонайменше 1/3 усіх пожеж.

За рік в організмі людини, яка викуряє приблизно пачку цигарок протягом дня, накопичується близько 1 літра шкідливих смол.

Приблизно 60 % населення нашої країни, що не палить, регулярно перебуває в ситуації пасивного паління.

Людина, яка палить, робить у півтора рази більше помилок, ніж та, яка не палить.

Людина, яка викуряє одну пачку цигарок у день, одержує опромінення в 3–5 разів вище, за норму встановлену Міжнародною угодою із захисту від радіації.

Сучасне українське законодавство забороняє паління на території навчальних і медичних установ, у суспільному транспорті, громадських місцях, а відносно — і на робочому місці.

### Демонстрація експерименту «Легені курця»

Під час заслуховування спецкорів учитель готує прилад для демонстрації експерименту «Легені курця».

**1-й варіант.** У пластикову пляшку з невеликим отвором збоку (діаметр отвору відповідає діаметру цигарки) вкладається шматок тканини, після чого пляшка закручується пробкою. В отвір встромляється цигарка, що тліє. Стискаючи і відпускаючи пляшку, учитель імітує затягування диму до легенів курця. Тканина тьмяніє і вкривається смолистою речовиною. Учитель демонструє, як гине рослина від контакту з речовиною, як псується вода тощо.

**2-й варіант.** На дно пластмасової пляшки покласти вату. Цигарку вставити в зроблений отвір кришки. Кришку щільно закрутити. Підпалити цигарку. Стискаючи і відпускаючи пляшку (працюючи нею як насосом), зімітувати процес паління. Коли цигарку буде «викурено», розглянути вміст пляшки.

*Запитання для обговорення після експерименту*

— Який вигляд має тканина (вата)?

— Як виглядає пляшка?

Крапля води отримує жовтий колір. Якщо протерти цією ваткою стебло чи лист кімнатної рослини, жива тканина загине.

— Як впливає паління на внутрішню поверхню ваших легень?

Зробити висновок.

*Розгляд таблиці з біології «Шкідливий вплив паління на органи людини».*

*Ознайомлення зі схемою «Вплив тютюнового диму на організм людини» (див. додаток)*

#### **IV. Валеологічна пауза**

**Дихальні вправи «Здорові легені»**

**У ч и т е л ь.** Щоб ваші легені були здоровими, а дихання — вільним, пропоную виконати дихальні вправи.

Вихідне положення (В.п.). — основна стійка (о.с.), голова прямо. Великим і вказівним пальцем почергово закривати ліву і праву ніздрі («Закривати та відкривати клапани»). Тривалість вдиху та видиху — 4–6 секунд.

1. В. п. — о. с., голова прямо. Під час вдиху вказівними пальцями вести від крил носа до перенісся. Під час видиху вказівними пальцями стукати по крилах носа. Видих тривалий.

2. В. п. — о. с., голова прямо. Кінчиком язика давити на тверде піднебіння. Вдих і видих робити носом.

3. В. п. — о. с., голова прямо. Спокійний вдих. Під час видиху стукати по крилах носа і вимовляти «ба», «бо», «бу».

Вправи розвивають носове дихання.

#### **V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів. Набуття практичних навичок**

Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

**Робота в групах. Вправа «Карусель» (взаємонавчання)**

Учні об'єднуються в три групи й опрацьовують частину тексту підручника.

Виділити по одному представнику від кожної групи.

Ці учні переходять до іншої групи і розповідають, про що вони дізналися у своїй групі. Відтак переходять до наступної і т. д. Коли вони повертаються до своїх груп, їхні товариші коротко розповідають, що їм розказали діти з інших груп.

**Антиреклама цигарок і паління**

**У ч и т е л ь.** Велику роль у залученні до паління відіграє реклама.

— Навіщо, для кого і ким створюється реклама?

— Які типові особливості реклами ви можете відмітити?

— Як розпізнати рекламні хитрощі?

**Відповіді учнів:**

- Реклама яскрава і приваблива.
- Товар у рекламному ролику (на плакаті) представлений у найвигіднішому вигляді.
- Помітна, нав'язлива, зустрічається на кожному кроці.
- Ролик або зображення постійно повторюється, тому що багаторазове повторення іноді сильніше впливає на свідомість людини ніж логіка і переконання.
- «Рекламна людина» — відомий артист, спортсмен або респектабельна особа.

### Заповнення таблиці

Що ми завжди бачимо в рекламі тютюнових виробів?	Чого ніколи не побачимо в рекламі тютюнових виробів?
1. Красиву пачку, повну цигарок, яку «герой» реклами тільки-но розкрив	1. Недопалки в попільничках, пусті зім'яті пачки в урнах
2. Красивих, молодих, успішних, упевнених у собі людей	2. Хворих, нещасних людей із тремтячими, пожовтілими від тютюнового диму зубами і пальцями
3. Очевидне задоволення від паління	3. Людина в рекламі ніколи не кашляє і не морщить обличчя від тютюнового диму
4. Паління ніколи не заважає оточуючим	4. У рекламі ніколи немає дітей, родичів і сусідів курця, яким заважає тютюновий дим
5. Людина, яка запалила в рекламному ролику, щойно «на відмінно» зробила якусь важливу й потрібну справу	5. Людина в рекламному ролику ніколи не палить у безвихідді, під час сварок, через невдачу або програш тощо
6. Немає сумніву в тому, палити чи ні, головне — обрати цигарки потрібної марки	6. Ніколи не показують хворих, які шкодують про те, що своєчасно не кинули палити

**Учитель.** Звичайно, не слід сприймати творців реклами як ворогів або перекидати на них відповідальність за свої шкідливі звички. Для людей, які створюють рекламу, це — повсякденна робота. Утім, протиставити рекламі можна власний вибір.

Реклама цигарок — не останній із факторів, що сприяють палінню. Але чому реклама подає паління тільки в позитивному плані? Спробуйте поглянути на цю проблему з іншого боку.

#### Робота в групах

Учні об'єднуються в три групи.

1. *Виготовлення антиреклами цигарок і паління*

На виконання завдання — 5 хв, потім — презентація й обговорення.

2. *Розв'язок задачі «Вартість шкідливої звички»*

Об'єднання учнів у чотири групи (тиждень, місяць, рік, десятиліття).

Одна пачка цигарок коштує в середньому 4–6 гривень.

Підрахуйте, скільки грошей витрачає людина, щодня купуючи 1–2 пачки цигарок за середньою ціною (за тиждень, місяць, рік, десять років).

3. *Обговорення*

— Як можна було б витратити ці кошти, якби їх не довелося витратити на цигарки?

— Чому тютюнопаління найпоширеніше в бідних країнах і серед бідних людей?

#### Графічний диктант

Для відповіді на запитання учні використовують позначки «+» (якщо відповідь — «так») і «-» (якщо «ні»).

#### Запитання-твердження:

1. Нікотин — це отруйна речовина.
2. У США дозволена реклама тютюнових виробів.
3. У курців більше шансів захворіти на рак легень, ніж у некурців.
4. Смола осідає на стінках дихальних шляхів.
5. В Україні заборонено виготовлення тютюнових виробів.
6. Чадний газ допомагає крові жити органи киснем.
7. У дітей-курців дуже швидко ослаблюється імунітет.
8. У курців зуби з часом жовтіють.
9. Палити можуть дозволити собі лише багаті люди.
10. Паління не шкодить кар'єрі.



11. Серед спортсменів багато курців. \_\_\_\_\_  
12. Кажуть, що паління шкодить здоров'ю. Це казки, щоб залякати людину. \_\_\_\_\_  
Вірні відповіді: 1) +; 2) -; 3) +; 4) +; 5) -; 6) -; 7) +; 8) +; 9) -; 10) -; 11) -; 12) -.  
*Робота з висловлюваннями про паління* \_\_\_\_\_

## VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.  
2) Підготуватися для роботи в групах «Наслідки паління» і роботи в парах «Рекламні стратегії тютюнових та алкогольних компаній».

### Рекомендації

Якщо ви палите (хоча б час від часу), позбавтеся цієї шкідливої звички!  
Якщо у вашому оточенні хтось палить, дайте йому слушні поради щодо позбавлення згубної звички отруювати життя собі та іншим людям, перетворюючи їх на пасивних курців.

Для виконання рекомендацій радимо скористатися додатком 3 на с. 137.

## VII. Підсумки уроку

### Заключне слово вчителя

Повернемося до запитання: «Палити чи не палити?».

Нагадаю, що кожен приймає рішення сам. Дуже часто починають палити під впливом оточення. Тому ми повинні навчитися зміцнювати в собі почуття власної гідності, не зазіхаючи при цьому на волю вибору кожного, усвідомлювати свої моральні цінності і життєві цілі.

Кожен із вас повинен спробувати відповісти на такі запитання:

- Хто я є?
- Ким я хочу бути?
- Як стати тим, ким хочеш?

Чи вписується паління в мої життєві перспективи, чи є в моєму майбутньому місці палінню?

Отже, «Палити чи не палити?» — кожен вирішує сам.

**!** Тютюнопаління є найпоширенішою шкідливою звичкою для організму людини. Паління забруднює навколишнє середовище. Основна причина паління — ніотинова залежність, якої важко позбутися. Нікотин є отрутою для всього організму. Нешкідливих цигарок не буває!

## VIII. Релаксація

### Тест «Як я себе почуваю» (під музичний супровід)

Звучить легка, повільна музика або запис звуків природи.

Учитель. Я пропоную невеликий тест, який допоможе вам визначити стан свого здоров'я.

Сядьте зручно, розслабтесь. Зробіть спокійний вдих і неповний видих. Затримайте дихання і визначте, скільки секунд ви можете не дихати. Вдихнути слід тоді, коли в цьому виникне найменша потреба.

У такий спосіб ви можете зробити певні висновки щодо власного здоров'я. Отже, якщо ви протрималися:

- більше 40 с — маєте відмінне здоров'я;
- від 20–40 с — ваш організм чимось ослаблений;
- менш 20 с — можливо зараз ви маєте якісь захворювання.

## ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

### Цікавинка «Чим шкідливе «пасивне» паління?»

Повітря називають «еліксиром життя». І воно дійсно робить наше життя повноцінним, якщо є чистим і свіжим. Однак під час дихання в організм можуть потрапити шкідливі речовини. Одна з таких — тютюновий дим. Паління дуже шкідливе не тільки для самих курців, але й для всіх оточуючих, що змушені перебувати з ними в одному приміщенні. Вони дихають повітрям, отру-



еним тютюновим димом, який містить чадний газ, нікотин, отруйні смоли. Особливо це небезпечно для дітей та підлітків. У дитини, яка дихає тютюновим димом, порушується обмін речовин і, перш за все, засвоєння цукру, необхідного для живлення тканин організму, який розвивається. Це проявляється у швидкій утомі, млявості. Дим нейтралізує вплив дуже корисних для дитини ультрафіолетових променів. Перебування дітей у накурений кімнаті нерідко є причиною головного болю, поганого апетиту, роздратування, відставання у фізичному розвитку.

Якщо ви перебуваєте у непровітреному задимленому приміщенні протягом години, то це рівноцінно тому, якби ви випалили 4 (!) цигарки. У цигарковому димі, який поширює курець, нікотину й тютюнового дьогтю навіть більше ніж у тому, який вдихає він сам. Таким чином, курці завдають великої шкоди не лише собі. Ті, при кому вони палять, потерпають не менше. Їх навіть називають «пасивними» курцями.

Нізащо не ставайте активними курцями і не погоджуйтесь перетворюватися на «пасивних» курців. Пам'ятайте: ви маєте право дихати чистим повітрям і право захисту від тих, хто палить. Якщо ваші рідні або знайомі спробують запалити у вашій присутності, ввічливо попросіть їх цього не робити, принаймні вийти в спеціально відведене для паління місце. Коли поблизу вас хтось запалить цигарку, самі відійдіть від цієї людини. Люди мають право дихати свіжим повітрям. Той, хто палить у вашій присутності, порушує ваше право на здоров'я. Не дозволяйте тютюновій отруті руйнувати ваш організм!

\* \* \*

#### **Висловлювання про паління**

Я бачила багато чоловіків, що перетворили своє золото на дим, та ви перший, хто перетворив дим на золото.

*(Єлизавета I — Уолтеру Ралі, який привіз тютюн із Америки в Англію)*

Паління дозволяє вірити, що ти щось робиш, коли ти нічого не робиш.

*(Ралф Емерсон)*

Крапля нікотину вбиває п'ять хвилин робочого часу.

*(Ратмир Тумановський)*

Ніколи не пали в ліжку: попіл, який доведеться потім підмітати, може виявитися твоїм власним.

*(Джек Бернет)*

Починаєш палити, щоб довести, що ти чоловік. Потім намагаєшся кинути палити, щоб довести, що ти чоловік.

*(Жорж Сіменон)*

Від паління тютюну псується зуби, тіло сохне і худне, обличчя блідне, очі і пам'ять слабшають, кров приливає до голови, і це спричинює головний біль, хвороби крові.

*(Туфеланд)*

Паління руйнує здоров'я, послаблює волю, відбирає пам'ять... Своїми успіхами в шахах я зобов'язаний своєчасному облищенню паління.

*(О. Альохін)*

Палити сьогодні — не модно в усьому світі!

*(Олександра Ніколаєнко)*

Жоден із нас не палить, оскільки паління навряд чи допомогло б нам досягти тих результатів, які ми маємо на сьогодні.

*(Брати Клички)*

Паління шкідливе для здоров'я. У паління немає нічого привабливого. Особливо для молодих людей.

*(Леонід Каденюк)*

## ТЕМА. ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ АЛКОГОЛЮ, НАРКОТИЧНИХ І ТОКСИЧНИХ РЕЧОВИН

**Мета:** надати учням достовірну інформацію про алкоголь, наркотики, токсичні речовини та їх шкідливий вплив на організм, розвінчати поширені міфи про них; розвивати пильність, відповідальність, уміння спілкуватися без алкоголю; виховувати активну життєву позицію.

**Обладнання:** аркуші паперу; схема «Мотиви вживання алкоголю підлітками»; реклама тютюну або алкоголю; запитання вікторини «Не ризикуйте своїм здоров'ям!»; кошик для сміття.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

##### Робота в групах: «Наслідки паління»

Об'єднання учнів у чотири групи. Підготовка повідомлень про:

- група 1: негайний ефект паління;
- група 2: наслідки паління протягом 2 років;
- група 3: віддалені наслідки паління;
- група 4: пасивне паління.

##### Слово вчителя

Здорова людина — це людина, здатна виконувати обов'язки, покладені на неї життям, і повністю реалізувати свої фізичні й розумові здібності.

Надзвичайно підступним ворогом, який декому заважає самореалізуватися, є алкоголь. Алкогольні напої, на жаль, широко рекламують на вулицях міст, у ЗМІ. Їм надають різних фруктових смаків, вигадують для них різні привабливі назви (лонгер, джин-тонік, ром-кола, бренд-кола, шейк).

Вплив алкоголю на юний організм набагато страшніший, ніж на організм дорослої людини. У дитячому і підлітковому віці ще не завершилося формування організму. У печінці відсутній спеціальний фермент — алкогольдегідрогеназа, що розщеплює етиловий спирт на прості нетоксичні сполуки. Ось чому вживання дитиною навіть незначної кількості алкоголю може призвести до дуже небезпечних наслідків. В організмі дитини алкоголь швидко розноситься кров'ю і концентрується в мозку. Невеликі дози спиртного спричиняють у дітей сильну негативну реакцію, порушення психіки, важкі симптоми отруєння. Унаслідок одного сильного сп'яніння гине 20 тис. клітин головного мозку, які більше не відновлюються.

Дуже небезпечними для людини будь-якого віку є наркотики, які спричиняють швидко залежність організму від їх уживання. Наркотики — це отрути, що руйнують клітини мозку, печінки, інших важливих органів.

Наркотичні речовини змінюють свідомість людини, руйнують її пам'ять, інтелект, пригнічують відчуття та емоції, а також спричиняють психологічну та фізіологічну залежності. Уживання наркотиків через шприц є небезпечним через високу ймовірність заразитися СНІДом.

#### III. Вивчення нового матеріалу

##### Розповідь учителя з елементами бесіди

Причини розповсюдження шкідливих звичок серед учнів (відсутність уваги до життя дітей із боку батьків, зловживання алкоголем батьками, погіршення матеріальних умов і психологічного клімату, напруженість у взаємостосунках між членами сім'ї, низький рівень загальної культури окремих родин, порушеність структури сім'ї, асоціальна шкала життєвих цінностей, реклама тютюну та алкоголю у ЗМІ, порушення норм громадської поведінки дорослими).

Пояснення значення термінів «алкоголь», «наркотики», «ліки», «токсичні речовини», «наркоманія», «токсикоманія». Ознаки і наслідки вживання різних доз алкоголю і зловживання алкоголем. Мотиви вживання алкоголю підлітками.



*Інформаційне повідомлення «Як люди вживають алкогольні напої»*

#### IV. Валеологічна пауза

Учитель. Пропоную ознайомитися із вправою на розвиток рівноваги й гнучкості, яку людина в стані алкогольного сп'яніння виконати не зможе, бо не втримається на ногах і впаде. А ви, я впевнена, виконаєте її без зайвих зусиль.

##### Оздоровчий прийом цигун «Дістати носки ніг»

Стати рівно, спина пряма. Повільно нахилити тулуб уперед, намагаючись дотягнутися пальцями рук до підлоги. Слідкувати за тим, щоб ноги в колінах не згиналися. Вправа виконується 7 разів.

Доставання носків ніг можна виконувати вдома, сидячи на підлозі. Вправа сприяє зміцненню поперека, збільшує рухливість суглобів.

#### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

*Підсумкове завдання (у колі)*

— Назвати свою причину (або декілька), з якої краще не вживати алкоголь.

##### Мозковий штурм

- Які почуття в оточуючих викликає людина в стані алкогольного сп'яніння?
- Яким чином рекламі алкоголю вдається маніпулювати свідомістю людей?
- Чому молодяттам на весіллі не можна пити?
- Чому не можна вживати алкоголь вагітним жінкам або під час грудного вигодовування немовлят?

##### Робота в групах

Учні об'єднуються в чотири групи, називають наслідки вживання алкоголю:

- група 1: малої дози;
- група 2: середньої дози;
- група 3: великої дози;
- група 4: наслідки зловживання алкоголем для родини, інших людей, суспільства.

##### Робота в парах «Рекламні стратегії тютюнових та алкогольних компаній»

Учні аналізують рекламу тютюну або алкоголю, знаходячи «пастки» для молоді.

#### VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.

- 2) Обговорити з батьками інформацію про ліки і токсичні речовини. Перевірити, чи правильно вони зберігаються вдома.
- 3) Підготуватися до вікторини «Не ризикуйте своїм здоров'ям!».

#### Рекомендації

Для виконання завдання № 3 учитель знайомить учнів із запитаннями вікторини. Якщо шестикласники на деякі запитання не знайдуть відповіді самостійно, учитель їм допомагає.

### VII. Підсумки уроку

! За кількістю жертв алкоголь є найнебезпечнішим наркотиком! Наркоманія — важка хвороба, яка стає причиною інвалідності чи смерті в молодому віці. Підлітки, які вживають спиртні напої або наркотики, часто хворіють, стають дратівливими, злими, зухвалими в сім'ї, втрачають контакт зі своїми однолітками, заводять сумнівні вуличні знайомства, порушують спокій у громадських місцях, скоюють злочини.

### VIII. Релаксація

#### Вправа «Погані звички — у сміття!»

Учитель. Пригадайте кілька ваших звичок. Які з них вам подобаються? Яких звичок ви хотіли б позбутися? Запишіть їх на аркушиках і викиньте в кошик для сміття.

#### ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Зловживання алкоголем є супутньою причиною 60 % нещасних випадків і більше ніж 70 % ДТП.

Вплив алкоголю на організм (сп'яніння) відбувається на рівні фізіологічних процесів, які людина не здатна контролювати зусиллям волі, тому під впливом алкоголю людина не може адекватно оцінювати обставини й контролювати свої дії.

Часто в родинях, де є залежні від алкоголю люди, інші члени родини перебувають у так званій співзалежності, тобто відчувають аналогічні соціально-психологічні проблеми. У домі постійно панує атмосфера психологічного дискомфорту.

\* \* \*

#### Цікавинка «Вода смерті»

Для людей алкоголь дуже небезпечний. Ф. Достоєвський справедливо зауважив, що горілка перетворює людину на тварину. Із прадавніх часів алкоголь називають викрадачем розуму.

Історія не зберегла для нащадків ім'я першої людини, яка відкрила світові алкоголь. Однак археологічні дослідження переконливо доводять, що властивості алкоголю були відомі людям ще за часів первісного суспільства. Винахідники спирту, імовірно, були настільки вражені його незвичайними властивостями, що дали йому поетичну назву «алкоголь» (ніжний, благородний). Деякі алхіміки охрестили його «вогненною водою» або «водою життя», позаяк людина після її вживання відчувала себе молодою, впевненою, ставала веселою, жвавою. Однак незабаром прийшло розчарування: «вода життя» зле пожартувала над своїми прихильниками. Свідомість виявилася задурманеною, а блаженство — несправжнім, уявним. І тоді вчені та лікарі перейменували алкоголь на «воду смерті».

У Стародавньому Єгипті був звичай під час бенкету ставити на край святкового столу скелет, увінчаний поховальними прикрасами, щоб нагадувати присутнім про необхідність дотримання міри у вживанні спиртного.

У Спарті, за законом Лікурга, було прийнято раз на рік напувати рабів доп'яну і показувати їх у стані сп'яніння юнакам, щоб викликати в них огиду до пияцтва.

На жаль, нині вигляд окремих громадян, що лежать п'яні під парканом, не завжди справляє належний вплив на юнаків.

Коли розмовляєш із молоддю, яка п'є, нерідко чуєш, що спиртне, мовляв, позбавляє скутості або сором'язливості, допомагає забути про якісь неприєм-

ності, зняти нервово напруження. Декого приваблює саме відчуття сп'яніння, схоже на ейфорію. Для інших більше важить бажання видаватися дорослішими, так би мовити, бути «своїм» у компанії людей, старших за віком.

Але ж усього цього можна досягти іншими засобами, які не шкодять ні здоров'ю, ні здоровому глузду, не нівечать нічиїх доль. А от за «приємності», які дарує алкоголь, доводиться сплачувати дорогою ціною. Можна згадати слова Л. М. Толстого: «Вино губить тілесне здоров'я, розумові здібності, губить добробут сім'ї і, що найжахливіше, губить душу людей та їх нащадків».

Визначний філософ Сенека свого часу дуже влучно сказав, що пияцтво — це добровільне божевілля. Не дивно, що переважна більшість правопорушень, злочинів, травм, катастроф, аварій є наслідком перебування людини в стані сп'яніння.

Пияцтво — аморальне явище, воно позбавляє людину її гідності, робить тягарем для суспільства. Бажаю, щоб на вашому життєвому шляху ви не зустрічалися з «водою смерті».

\* \* \*

«Екстазі» — це збірна назва таблеток, що містять метилен-диоксиметил-амфетамін (МДМА). У більшості цивілізованих країн «екстазі» офіційно заборонені. Потреба в прийомі цих засобів обумовлена їх збудною дією. У першу годину після прийому наркотику людина відчуває незвичайну легкість і веселощі, приплив енергії. Під дією «екстазі» багато хто може танцювати без утоми кілька годин, саме тому засіб часто називають «дискотечним стимулятором». Так званий стимулятор придушує почуття спраги, і після декількох годин потігінних танців, людина може померти від перегрівання і зневоднення. Цей наркотик порушує обмін речовин і баланс серотоніну в мозку, у результаті чого в наркомана ушкоджується імунна, травна і нервова системи. Може розвинути ниркова недостатність, відбутися руйнування печінки. Звичайно в жертв «екстазі» виникають множинні зовнішньо-шкіряні прояви на обличчі — це від перегріву лопаються капіляри. У тих, хто вживає «екстазі», може розвинути манія переслідування. Цей засіб смертельний для тих, хто страждає захворюваннями серця, підвищеним кров'яним тиском, епілепсією.

\* \* \*

У більшості випадків наркотична залежність виникає вже після першої спроби вживання наркотичних речовин. Складність лікування наркоманії полягає в тому, що її не можна позбутися шляхом клінічного усунення хімічної залежності, оскільки зберігається сильна психологічна і соціальна схильність.

Цікавість і недостатність знань про шкідливість наркотиків призводять до рабської залежності від них. Спостерігається занепад сил, млявість, апатія, безсоння, втрата апетиту, схуднення, псується настрої. Шкіра стає жовтуватосірою, обличчя вкривається зморшками. Слабшають розумові здібності. Звужується коло інтересів, знижується працездатність, погіршується пам'ять, зникає почуття відповідальності. Наркоман починає брехати, красти, щоб здобути гроші на чергову «дозу» наркотику. Живе наркоман на 20–25 років менше ніж людина, яка не вживає наркотиків. Близько 40 % неповнолітніх підлітків, що перебувають у місцях позбавлення волі, були засуджені за злочини, пов'язані з наркотиками.

Китайський філософ Лао-то говорив: «Той, хто може подолати іншого — сильний, той, хто може подолати себе, — могутній». Щоб відмовитися від першої запропонованої цигарки, рюмки алкоголю, наркотику, сказати твердо: «Ні!», необхідно мати мужність, справжню силу волі, почуття власної гідності, бути впевненим у собі. Потрібні якості, які роблять людину дорослою, сильною, розумною, обачливою. Саме ці якості виховуйте в собі, адже у вашому житті це буде чимало спокус і випробувань.

## ТЕМА. УЗАГАЛЬНЕННЯ ЗНАНЬ ІЗ ТЕМИ «ЗВИЧКИ І ЗДОРОВ'Я»

**Мета:** узагальнити знання, уміння і навички з теми «Звички і здоров'я»; навчити підлітків приймати у своєму житті усвідомлені рішення при повній інформованості щодо небезпеки шкідливих звичок, виховувати бажання робити вільний вибір способу життя.

**Обладнання:** таблиці, аркуші паперу, олівці, фломастери, маркери; картки із ситуаціями; запитання вікторини; листівки «Послідовність у прийнятті рішення», тексти ситуацій; інвентар для сценки; додаток «Умій сказати "Ні!"».

## ХІД УРОКУ

## I. Організаційний момент

## II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

**Вікторина «Не ризикуйте своїм здоров'ям!»**

У вікторині беруть участь три команди, які відповідають на запитання. За правильну відповідь — 1 бал, за неправильну — 1 «дефект».

*Запитання вікторини*

1. Під час паління людина вдихає отруйний газ, подібний до того, який міститься у вихлопних газах автомобільного двигуна. Як називається цей газ? (*Чадний газ. З'єднуючись із гемоглобіном кров'яних тілець, він зменшує кількість кисню, накопиченого кров'ю.*)
2. Скільки відомих канцерогенних речовин міститься в одній цигарці? (*У кожній цигарок міститься 15 різних канцерогенів.*)
3. Який орган, поряд із легенями, найбільше страждає від наслідків паління? (*Серце. Паління — одна з основних причин захворювань серця.*)
4. Чи правильно, що фізичні вправи зводять нанівець шкідливий вплив паління? (*Неправильно. Спорт не може нейтралізувати шкідливий вплив паління.*)
5. Яка головна причина побутових пожеж, що приводять до загибелі людей, — електроприлади чи цигарки? (*Цигарки*)
6. Якщо людина викурює щодня пачку цигарок протягом року, скільки смоли осідає в її легенях? (*Біля одного літра*)
7. Чи правильно, що паління спричиняє сильне звикання? (*Правильно. Паління породжує як фізичну, так і психологічну залежність, це одна з причин важкого відвикання від паління.*)
8. Назвіть хоча б одну з причин небезпеки паління для вагітних жінок. (*Збільшується ризик народження дітей із недостатньою вагою, мимовільних викиднів, загибелі плоду в період вагітності матері і смерті дитини під час пологів або в період новонародженості.*)
9. Який відсоток курців заявляє, що хотіли б кинути палити? (*Близько 85%*)
10. Назвіть принаймні три речі, які неможливо робити одночасно з палінням. (*Цілуватися, приймати душ, плавати, спати тощо*)
11. Назвіть принаймні три причини, з яких підлітки намагаються не палити. (*По-перше, неприємний запах; по-друге, друзі, що не палять; по-третє, батьки, які не палять*)
12. Скільки цигарок необхідно для того, щоб порушити нормальний баланс між повітрям і кров'ю у легенях? (*Однієї цигарки достатньо, щоб збільшити серцебиття, підвищити артеріальний тиск, порушити нормальний кровообіг і газообмін у легенях.*)

— Якого способу життя ви додержуєтеся?

— Що вам заважає вести здоровий спосіб життя?

**Мозковий штурм**

Розділити класну дошку навпіл і записати те, що можуть і чого не можуть зробити алкоголь і наркотики.



### Гра «Про себе та про інших»

#### 1. Що мені подобається в собі?

За три хвилини учні повинні написати на аркуші п'ять своїх позитивних якостей, після чого проаналізувати їх за ступенем важливості.

#### 2. Що ти думаєш про мене?

Учням на спину прикріплюється аркуш паперу, вони рухаються по кімнаті і записують один одному на аркуші якості, які вважають характерними для цієї людини.

**Учитель.** Тепер спробуйте співставити свою думку з думками ваших товаришів. Чи є щось таке, що вас здивувало? А чи є в цих «портретах» шкідливі звички, наприклад, паління?

### III. Набуття практичних навичок

#### Робота в групах

**Учитель.** Сьогодні ми з вами спробуємо себе в ролі пропагандистів здорового способу життя.

**Група 1** виконує завдання «Палити? На це немає часу!». Пропонує 12 занять для підлітків замість паління. Виготовляє плакати на цю тему.

**Учитель.** Серед людей, відданих цій шкідливій звичці, можливо, є ваші друзі, знайомі і навіть близькі люди. Що б ви хотіли сказати їм, як їх переконати й уберегти? Напишіть невелике послання їм. А може, це будуть листи до самих себе?

**Група 2** складає послання тим, хто палить.

**Учитель.** Дуже часто люди, розуміючи шкоду паління, хочуть відмовитися від згубної звички, але зробити це зовсім нелегко. Зазвичай підлітки-початківці, стверджують: «Я можу кинути палити в будь-який момент!». Чи так це насправді? Вам потрібно скласти практичні поради і розташувати їх за ступенем важливості.

**Група 3** дає поради тим, хто вирішив кинути палити.

### IV. Валеологічна пауза

**Учитель.** У стародавньому трактаті китайської медицини говориться: «Коли думка перебуває в стані спокою і вона вільна, ви зможете підкорити життєву енергію. Людина, яка володіє здоровою думкою, зможе відвернути небезпеку виникнення хвороби». У підлітковому віці діти іноді скаржаться на головокружіння, слабкість, відсутність уваги. Пропоную ознайомитися з ефективним засобом проти запаморочення.

#### Оздоровчий прийом цигун «Барабаний бій»

Щільно прикрити вуха долонями так, щоб пальці розташовувались на тильному боці потилиці. Вказівні пальці обох рук покласти зверху на середні пальці. Зробити 9 вдихів і видихів через ніс. Вказівні пальці зсунути із середніх. Злегка постукати по голові. Постукування повинні бути схожими на легкі удари паличками по барабану. Виконується 24 «поклацування» вказівними пальцями.

### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів. Набуття практичних навичок

#### Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

**Учитель.** На жаль, у наш час уживання алкогольних напоїв і паління стало невід'ємним атрибутом дозвілля молоді. Причому мотиви такої поведінки дуже різні. Для деякого вживання алкоголю і тютюну є одним із найприємніших занять у житті, а для когось, на превеликий жаль, це є майже сенсом існування.

#### Тренінгова вправа «Як навчитися сказати “Ні!”».

У вправі беруть участь три пари учнів (за власним бажанням). Кожна пара отримує картку, на якій написано діалог і зазначено обставини, за яких розгортаються події.

Текст діалогу:

- Чого ти боїшся? Давай спробуємо, усе буде добре!
- Ні, я не хочу!

*Ситуації:*

1. Разом спробувати наркотики.
2. Випити алкоголю.
3. Запалити.

Кожна пара по черзі розіграє свою ситуацію.  
Учасники спостерігають.

*Запитання для обговорення*

- Якими засобами користувалися «актори», щоб сказати «ні!» (поза, міміка, жести)?
- Чи завжди ви вірили в щирість того, хто говорив «ні!»?
- Що в поведінці «акторів» змусило вас повірити, що «ні!» дійсно означає відмову?

### Практична робота № 5

#### Моделювання ситуації відмови від цигарок, алкоголю та наркотиків

Змодельуйте ситуації на відпрацювання алгоритму відмови від сигарет, алкоголю та наркотиків за відповідним зразком (*див. додаток 1 до уроку 30*).

*Ситуація 1.* Дмитро зустрів на вулиці однокласника.

- Ігоре, давай закуримо. Я маю сигарети.
- Ні, дякую. Я не хочу, — відповів Ігор.
- Закури, не бійся. Бачиш, онде хлопці палять, — переконував Дмитро.
- Ні! Я курити не буду. А хіба ти не знаєш, що паління шкодить здоров'ю?

*Ситуація 2.* У парку зустрілися однокласники. Поговорили, посперечалися. Василь і запропонував:

- Давайте купимо вина і вип'ємо, щоб помиритися.
- Ні, я пити не буду, — відмовився Юрко. — І вам не раджу!
- Та що ти поводишся, як дикун! Я маю гроші, зекономив за тиждень.

Усіх пригощаю, — сказав Василь.

— Ні! Я сказав, що пити не буду. Чому ти намагаєшся завдати шкоди нашому здоров'ю?! — із цими словами Юрко відійшов від однокласників.

*Висновок*

**Учитель.** Ми самі відповідаємо за власні рішення і вчинки. Частиною цього процесу є вміння навчитися говорити «Ні!». Якщо ми поважаємо самих себе, ми відмовляємося від будь-яких дій, які можуть завдавати шкоди нашому здоров'ю і життю.

*Обговорення життєвої ситуації*

Ви вийшли на прогулянку і потрапили до компанії однолітків, які палять. Вас починають запрошувати запалити, а ви відмовляєтесь. На відмову чуєте зневажливі репліки.

Сценку із життя демонструють кілька учнів.

- Слабак!
  - Салага!
  - Він ще маленький!
  - Мамин синок!
  - Хиляк!
- Ваші дії?

*Пояснення вчителя за розданими листівками*

#### Методика прийняття рішення

Коли вам необхідно прийняти рішення, обдумайте його в певній послідовності.

### **Послідовність у прийнятті рішення**

**Етап 1:** формулювання рішення. Сформулюй своє рішення (наприклад, у ставленні до паління).

**Етап 2:** аналіз обраного рішення. Подумай про позитивні і негативні сторони твого рішення. Яких більше і чому?

**Етап 3:** прийняття рішення. Вибери найкращий варіант, який розв'яже твою проблему.

**Етап 4:** прийняття відповідальності. Візьми на себе відповідальність за власне рішення.

**Етап 5:** оцінка рішення. Після подій дай оцінку прийнятого тобою рішення.

### **VI. Домашнє завдання**

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Узяти інтерв'ю в батьків чи знайомих на тему «Чому вони палять?».
- 3) Спробувати переконати їх у тому, що колись вони прийняли неправильне рішення.

### **VII. Підсумки уроку**

#### **Заключне слово вчителя**

Не потрібно змінювати весь світ, потрібно змінити себе! Здоров'я — це передусім спосіб життя. Людина вибирає для себе саме той стиль, який визначає, буде досягнуто благополуччя чи ні. Давно доведено: усе, що робить людину людиною, — вчинки, думки, звички — відбивається на стані її здоров'я. Міцне здоров'я — це постійний процес, що містить у собі всі цілі й інтереси життя. Його потрібно прагнути, будучи практично здоровим, і тим більше, коли проблеми із самопочуттям уже з'явилися. Гарне здоров'я — це любов і повага до світу і, у першу чергу, — до себе.

! Тютюн, алкоголь і наркотики — викрадачі людського здоров'я. У підлітків, які їх вживають, розвиваються негативні риси характеру (егоїзм, цинізм, хамство, безсердечність тощо). Не потрапляйте в полон до шкідливих звичок. Бережіть своє здоров'я!

### **VIII. Релаксація**

#### **Медитативна вправа «Ми здорові!»**

Учитель. Уявіть себе сильною, вольовою людиною, якій удається все, чого вона прагне. Ви щодня розвиваєтеся, набуваєте знань, самовдосконалюєтеся. Ви позбуваєтеся шкідливих звичок, якщо вони ще у вас є, з легкістю і рішучістю. Корисні звички — ваші найкращі друзі. Ви бажаєте здоров'я собі і своїм рідним.

Візьмемося за руки і разом скажемо: «Будьмо здорові!».

### **ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ**

#### **Цікавинка «Розумна запальничка»**

В Італії якось винайшли запальничку, яка має допомагати поступово кинути палити. Коли курець підпалює чергову цигароку, у віконці збоку корпусу запальнички з'являються цифри. Спочатку вказується кількість цигарок, які було спалено протягом цього дня, потім висвічується час, який минув після запалювання попередньої цигарки. Підрахунки веде інтегральна схема, яка реагує на кожне піднімання кришки запальнички. Дослідження, які було проведено на кількох заядлих курцях, дозволили їм знизити споживання цигарок майже на третину.

#### **Цікавинка «Овес проти паління»**

Учені Івано-Франківського медичного інституту розробили новий антінікотинний препарат. Вони перепробували багато лікарських рослин, які мають антінікотинову дію, поки не зупинили свій вибір на... вівсі. Екстракт цього злаку додали до звичайної жувальної гумки, і вийшов вельми ефективний засіб у боротьбі з палінням. Під час експерименту близько 80% пацієнтів кинули палити. І головне — новий препарат абсолютно нешкідливий для організму.

## Убережи себе від ВІЛ

### УРОК 17

#### ТЕМА. МЕТОДИ ЗАПОБІГАННЯ ІНФІКУВАННЮ ВІЛ. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК НАРКОМАНІЇ Й ВІЛ-ІНФІКУВАННЯ. ТОЛЕРАНТНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ВІЛ-ІНФІКОВАНИХ ЛЮДЕЙ

**Мета:** повторити значення термінів «ВІЛ» і «СНІД»; навести приклади ситуацій, у яких існує ризик зараження ВІЛ, та ситуацій, у яких ризику ВІЛ-інфікування немає; пояснити необхідність толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних людей.

**Обладнання:** плакати з аббревіатурами «ВІЛ», «СНІД»; пам'ятка «Шляхи передачі ВІЛ від однієї людини до іншої», плакати «ВІЛ не передається через...», «Збережуть від ВІЛ-інфікування».

#### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

— Яким чином слід зберігати і вживати ліки? (*Лише з дозволу батьків та за призначенням лікаря.*)

— Наведіть приклади алкогольних напоїв, ліків, наркотиків, токсичних речовин.

Ознайомлення з відповідями батьків чи знайомих учнів на тему «Чому вони палять?».

#### Слово вчителя

У 70-ті роки ХХ ст. з'явилося нове інфекційне захворювання — СНІД. Це смертельно небезпечне захворювання, вилікувати яке сучасна медицина поки що неспроможна.

Збудник хвороби — специфічний вірус, що отримав назву вірусу імунодефіциту людини — ВІЛ. Він руйнує імунну систему людини, яка покликана захищати організм від різних інфекцій.

Згадаємо, що означає кожне слово в аббревіатурах «ВІЛ» і «СНІД».

«Вірус» — збудник захворювань.

«Імунодефіцит» — відсутність захисної реакції системи організму, яка має забезпечувати захист від мікробів, що спричиняють хвороби.

«Синдром» — ряд ознак (симптомів), які вказують на наявність певної хвороби чи стану.

«Набутий» — такий, що з'явився протягом життя, а не від народження.

«Імунний» — стосується імунної системи, яка забезпечує захист людини від мікроорганізмів, що спричиняють хвороби.

«Дефіцит» — брак чогось, у даному випадку — захисної реакції імунної системи людини на наявність в організмі шкідливих вірусів, мікробів.

«Існує два неправильні підходи в оцінці глобальної загрози епідемії СНІДу. Перший — недооцінювати або ігнорувати цю загрозу. Другий — упадати у відчай. Перший підхід — безвідповідальний, другий — невинуватий», — сказав колись Генеральний секретар ООН Кофі Аннан.

#### III. Вивчення нового матеріалу

##### Розповідь учителя з елементами бесіди

Факти зі світової хронології СНІД (*див. додаток 2*). Шляхи передачі ВІЛ. Яких людей називають ВІЛ-позитивними. Як почуває себе ВІЛ-інфікована людина. Основна небезпека при зараженні ВІЛ — уживання наркотиків. Що необхідно робити для запобігання ВІЛ. Історія дати 1 грудня. Толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованих людей.

#### IV. Валеологічна пауза

Учитель. Бути уважними, помічати все навкруги, розвивати вміння концентруватися і зосереджуватися вам допоможе наступна вправа.

### Оздоровчий прийом цигун «Повороти голови»

Випрямити шию, дивитися прямо перед собою. Повільно повернути голову наліво, одночасно переводячи погляд на ліве плече. Повернути голову направо, погляд перевести на праве плече. Рухи плавні, м'які. Виконати 6 разів у повільному темпі.

Вправа сприяє розробленню шийних хребців і м'язів шиї, а також поліпшує концентрацію зору.

## V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

*Обговорення міфів про ВІЛ і СНІД*

### Мозковий штурм

- Що відбувається в організмі людини, коли вона стає ВІЛ-інфікованою?
- Як пов'язані вживання наркотиків і ВІЛ?

Учитель. Слід чітко знати, як ВІЛ передається, а як — ні.  
Розгляд плакату «ВІЛ не передається через...».

### Робота в групах

Учні об'єднуються в три групи і розказують:

- група 1: як ВІЛ передається;
- група 2: як ВІЛ не передається;
- група 3: як ВІЛ руйнує організм людини.

## VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Розробити пам'ятки про ВІЛ і СНІД, виготовити постери і плакати.
- 3) Намалювати ВІЛ-позитивну людину і вигадати про неї історію.

### Рекомендації

Завдання № 2 і № 3 — групові. Учням слід об'єднатись у чотири великі групи. Дві групи виконують завдання № 3. Учні двох інших груп уявляють собі людину, яка інфікована ВІЛ. Вони можуть поміркувати, як живе ця людина, чим займається, як почувається, як до неї ставляться інші. Придумані історії записуються і супроводжуються малюнками.

## VII. Підсумки уроку

! СНІД — тяжка хвороба, що виникає у ВІЛ-інфікованої людини. Організм людини, хворої на СНІД, не може протистояти будь-яким збудникам хвороб. Щоб захистити себе від смертельно небезпечної хвороби, слід знати шляхи зараження СНІДом, додержуватись особистої гігієни, вести здоровий спосіб життя.

## VIII. Релаксація

### Вправа «Улюблені речі»

Учитель. Заплющіть очі і тричі зробіть глибокі вдих-видих. Згадайте ті речі, які несуть вам позитивні емоції або викликають задоволення. Повільно, намагаючись зберегти піднесений настрій, розплющіть очі, встаньте і потягніться.

Візьміть собі за корисну звичку час від часу робити цю вправу, поліпшуючи собі самопочуття.

## ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Перші випадки захворювання на СНІД було діагностовано 1981 р. у США. Спочатку хвороба видавалася дуже загадковою. У Франції було сформовано групу дослідників для її вивчення під керівництвом ученого-вірусолога Люка Монтен'є. За два роки було з'ясовано загальну картину хвороби, виявлено її збудника — ВІЛ, розроблено методи, за допомогою яких виявляють вірус хвороби в організмі, а також вивчено механізм негативної дії вірусу на людину.

СНІД — хвороба імунної системи, спричинена вірусом. Віруси є збудниками багатьох хвороб: грипу, вітряної віспи, кору, скарлатини, деяких видів онкологічних захворювань. ВІЛ, як інші віруси, є мікроорганізмом. Його неможливо побачити за допомогою звичайного мікроскопа. Цей вірус виявляють після спеціальних досліджень крові.

Коли вірус з'являється в організмі, імунна система починає виробляти в імунних клітинах специфічні білки — антитіла, які борються з вірусом. Наявність антитіл у крові людини свідчить про те, що в її організм потрапила інфекція. Слід знати, що з моменту проникнення ВІЛ в організм минає від 2 до 12 тижнів. Протягом цього часу організм продукує достатню кількість антитіл, аби їх уже можна було виявити в крові. У цей період (його ще називають «вікно») вірус неможливо виявити в організмі, оскільки він ще не накопичився в достатній кількості. Тому людям, що проходять тестування на ВІЛ, рекомендують за наявності негативного результату повторити аналіз через три місяці.

Носії ВІЛ упродовж тривалого часу можуть виглядати і почуватися здоровими, хоча відразу після інфікування спостерігаються симптоми, що нагадують гостре респіраторно-вірусне захворювання або застуду. Потім настає прихований період, коли вірус себе не проявляє. Це може тривати роками. Весь цей час ВІЛ-інфікована людина відчувається добре і, не підозрюючи, що в неї ВІЛ-інфекція, може інфікувати інших.

Поступово імунна система дедалі більше ослаблюється, а вірус сильнішає. Минають роки, і людина врешті захворює на СНІД, що через деякий час призводить до смерті. Часто причиною смерті є навіть не СНІД, а інші інфекції, з якими ослаблений ВІЛ-інфекцією організм не в змозі боротися.

Від людей, хворих на ВІЛ/СНІД, не можна відмежовуватися. Дуже жорстоко лишати їх наодинці зі своєю хворобою. При дотриманні певних правил безпеки з ними можна спілкуватися, дружити. Таке доброзичливе ставлення допоможе інфікованій людині жити з хворобою стільки, скільки їй відведено долею.

## ДОДАТОК 1

### ПАМ'ЯТКА «ШЛЯХИ ПЕРЕДАЧІ ВІЛ ВІД ОДНІЄЇ ЛЮДИНИ ДО ІНШОЇ»

1. Через кров хворої (зараженої) людини. Наприклад, під час переливання крові, якщо порушено норми перевірки донорської крові і стерилізації інструментів.
3. Уведення наркотиків спільним шприцем. Люди, що вживають наркотики ін'єкційним шляхом, у кілька разів більше ризикують заразитися ВІЛ-інфекцією.
4. Ігри з використанням медичних інструментів (голок, шприців, ножиць) із порушенням цілісності шкірних покривів.
5. Користування чужими предметами особистої гігієни (зубною щіткою, манікюрним і педикюрним набором, бритвою), інструментом для нанесення татуювання або внаслідок проколювання вух та різних частин тіла (пірсингу).
6. Через будь-який предмет, яким користувалась інфікована людина і залишила на ньому свою кров, якщо ваша шкіра ушкоджена і контактує з цим місцем.
7. Від інфікованої матері плоду під час вагітності і пологів або через материнське молоко після народження дитини.
8. Статевим шляхом (під час сексуальних контактів без презерватива).

\* \* \*

ВІЛ не передається через:

- спільне з ВІЛ-інфікованим користування верхнім одягом;
- рукостискання, обійми;
- спільне користування фонтанчиком для питної води;
- посуд, їжу;
- свійських тварин;
- туалети (унітази);
- чхання та кашель;
- контакти в громадському транспорті;
- монети та паперові гроші;
- плавання в басейні;
- дверні ручки та спортивне знаряддя;
- укуси комарів та інших комах.



\* \* \*

На сьогодні існує кілька лікувальних препаратів для боротьби з інфекціями, зумовленими СНІДом. Правда, за допомогою цих ліків саму хворобу вилікувати неможливо, але вони підтримують і продовжують життя хворих. Деякі ліки допомагають стримати розвиток ВІЛ-інфекції в організмі людини, хоча вони також не виліковують СНІД.

Учені та лікарі всього світу постійно намагаються знайти вакцину, яка б могла захистити людей від ВІЛ, але поки що безрезультатно. Можливо, це буде зроблено в майбутньому.

Та ми живемо сьогодні і повинні добре запам'ятати шляхи передачі цієї інфекції для того, щоб захистити себе.

Збережуть від ВІЛ-інфікування:

- ЗСЖ;
- дотримання санітарних правил під час медичного обслуговування, користування спеціальними стерильними інструментами для медичних або косметичних маніпуляцій;
- дотримання правил особистої гігієни при користуванні колючими та ріжучими предметами;
- тестування донорської крові та органів;
- уникнення контактів із кров'ю інших людей;
- категорична відмова від уживання наркотиків;
- утримання, відкладання початку статевого життя до шлюбу;
- вірність, уникання позашлюбних статевих контактів;
- використання презервативів.

ДОДАТОК 2

#### КІЛЬКА ФАКТІВ ЗІ СВІТОВОЇ ХРОНОЛОГІЇ СНІДУ

1930 р. — на думку вчених, ВІЛ стверджується як штам.

1959 р. — у Конго помирає американський матрос Девід Карр. Зразок його крові містить ВІЛ, його вважають першою жертвою СНІДУ.

1978 р. — синдроми дивного захворювання зафіксовані в США, Швеції, Танзанії, на Гаїті.

1981 р. — молоді чоловіки в США захворюють на рідкісний вид раку шкіри. Лікар Майкл Готтліб уперше використовує поняття «СНІД» для описання хвороби п'ятьох пацієнтів — чоловіків нетрадиційної орієнтації.

1982 р. — поняття СНІД входить у наукове використання: виявляється, що захворювання передається через кров.

1983 р. — Люк Монтенє з Французького Інституту Пастера відкриває ВІЛ. Виявлено, що вірус може передаватися статевим шляхом. У США померло 1500 людей. Про наявність хворих оголосили 33 держави.

1984 р. — Роберт Галло, учений із США, відкриває вірус незалежно від Монтенє.

1985 р. — у США схвалено перший тест на ВІЛ, за його допомогою перевіряють донорську кров.

1987 р. — СНІД стає першим захворюванням, яке обговорюють на Генеральній асамблеї ООН. Схвалено перші ліки — ретровір (AZT), які вважалися на той час найдорожчими (річний курс лікування — 10 тис. доларів).

1987 р. — зафіксовані перші випадки інфікування ВІЛ в Україні.

1988 р. — 1 грудня названо Всесвітнім днем боротьби зі СНІДом.

1989 р. — у лікарнях російських міст Нижній Новгород, Еліста та Вологда більше 200 дітей заражені ВІЛ через недбалість медичних працівників.

1993 р. — у Франції скандал: заражені ВІЛ кровопродукти надходять до лікарні, що стає причиною смерті багатьох людей.

1993 р. — кількість ВІЛ-інфікованих у всьому світі досягає 22 млн осіб, що перевищує населення Австралії.

2001 р. — від хвороби померло 21 млн людей, інфіковані — 36 млн.

2002 р. — кількість людей, які живуть із ВІЛ, у всьому світі перевищує 40 млн. Упродовж року заразилися 5 млн.

2005 р. — в Україні лише за офіційними даними понад 84 тис. осіб, які живуть із ВІЛ/СНІДом.

**Безпека щоденного життя**

## УРОК 18

**ТЕМА. ПОНЯТТЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ.  
НЕБЕЗПЕКИ ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ**

**Мета:** розкрити принципи безпечного щодення; навчити оцінювати ризик у різних життєвих ситуаціях, упевнено поводитися в екстремальних і надзвичайних ситуаціях; окреслити шляхи запобігання небезпекам повсякденного життя; виховувати впевненість у власних силах.

**Обладнання:** набір карток із написами та із ситуаціями можливого ризику ВІЛ-інфікування; малюнки або фотографії із зображенням небезпек щодення; таблиця «Види ризиків»; стікери.

## ХІД УРОКУ

**I. Організаційний момент****II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності**

Продовжити фразу: «Я можу розказати рідним (друзям) про ВІЛ і СНІД...».

Обговорення складених удома пам'яток «Шляхи передачі ВІЛ від однієї людини до іншої».

**Оцінка ризику ВІЛ-інфікування**

Набір карток із ситуаціями покласти на підлогу. Картки з написами: «Ризик високий», «Ризик низький», «Ризику немає» розкласти на підлозі таким чином, щоб під ними можна було викладати картки із ситуаціями. На першому етапі учні по черзі беруть одну картку із ситуацією, читають, що там написано, оцінюють ризик і кладуть під відповідною карткою. На другому етапі, коли картки розкладено, учитель запитує, чи всі погоджуються з такою оцінкою ситуацій. Учні по черзі висловлюються і перекладають картки, якщо вважають це за потрібне. На третьому етапі вчитель виправляє помилки, пояснюючи те, що незрозуміло.

*Проблемні запитання:*

- Що називають безпекою життєдіяльності?
- Як ви розумієте вислів «Безпека щоденного життя»?
- Які небезпеки найчастіше трапляються в щоденному житті?
- Хто з вас потрапляв у небезпечну ситуацію? Як це сталося? Хто прийшов вам на допомогу?

**Слово вчителя**

Основним завданням забезпечення безпеки життєдіяльності (БЖД) людини є визначення надійних засобів і здійснення заходів, необхідних і достатніх для реалізації умов виживання під час небезпек, викликаних чинниками навколишнього середовища.

**III. Вивчення нового матеріалу****Розповідь учителя з елементами бесіди**

Небезпеки щодення (природні, техногенні, соціальні). Ризик та його види. Причини виникнення небезпечних ситуацій. Принципи безпечного щодення. Безпека найближчого довкілля. Правила безпечного поводження з тваринами. Закон безпечної життєдіяльності. Необхідність володіння найпростішими навичками надання першої невідкладної допомоги.

## Класифікація небезпек

Техногенні небезпеки	Пов'язані з використанням транспортних засобів	
	Пов'язані з використанням горючих, легкозаймистих і вибухонебезпечних речовин, а також електричного струму	
	Пов'язані зі шкідливими речовинами в повітрі, воді та продуктах харчування. Пов'язані з утриманням житла	
Соціальні та політичні небезпеки	Соціальні	Страйки, повстання
	Політичні	Війни, збройні конфлікти
Комбіновані небезпеки	Природно-техногенні	Кислотні дощі
		Пилові бурі
	Соціально-природничі	Тютюнопаління
		Алкоголізм
		Наркоманія
	Бродяжництво	

### IV. Валеологічна пауза

#### Руханка «Захищаємось від динозаврів»

Учні ходять по класу. Коли пролунає сигнал учителя: «Увага! Увага! На місто напали динозаври!», усі повинні зібратися щільною групою. Більшість учнів («доросле населення») беруться за руки, сховавши в середину кола «жінок» і «дітей». Усі разом промовляють: «Дамо відсіч динозаврам! Захистимо наше місто!».

Умовними жінками можуть бути дівчата, дітьми — деякі хлопчики з якоюсь ознакою (за бажанням).

### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

#### Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

— Як ви розумієте вислови: «Ризик — благородна справа», «Ризикує той, хто взагалі не ризикує»?

#### Гра «Асоціації»

Учні називають асоціації зі словами «ризикована ситуація».

Учитель. Деякі люди мають схильність до нерозумних ризиків — палять, уживають шкідливі речовини, агресивно поведуться або вчиняють протиправні дії. Таку поведінку називають ризикованою. Зазвичай одні види ризикованої поведінки тягнуть за собою інші. Більшість кримінальних злочинів, ДТП, нещасних випадків у побуті та на виробництві пов'язані з уживанням алкоголю і наркотиків (див. додатки 1–2).

*Обговорення малюнків чи фотографій із газет і журналів, на яких зображено ризиковані ситуації*

#### Робота з таблицею «Види ризиків»

*Керована дискусія «Виправдані та невинуваті ризики»*

— Які з ризиків загрожують фізичному, психологічному та соціальному благополуччю?

— Які ризики виправдані, а які — невинуваті? Чому?

Дошку розділити навпіл. На кожній половині намалювати десятибальну шкалу ризику. На лівій половині дошки діти кріплять стікери з виправданими ризиками, а на правій — із невинуватими, оцінюючи їх за десятибальною шкалою.

### VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Змодельовати ситуацію, до якої можна застосувати основні принципи щодення.

## VII. Підсумки уроку

- ! Запобігти небезпекам повсякденного життя допоможуть знання принципів
- безпеки щодення. Застосування алгоритму розв'язання будь-якої складної проблемної ситуації включає три етапи: зупинись і подумай, вирішуй, дій.

## VIII. Релаксація

### Медитативна вправа «Різний сніг»

Учні сидять із заплющеними очима і слухають вірш.

#### РІЗНИЙ СНІГ

Сипле сніг, неначе крупка,  
Пада швидко, пада прудко,  
По землі січе і скаче  
Непосида нетерплячий.  
Скрізь насипане пшоно,  
Лиш білесеньке воно.  
Пада, пада сніг лапатай...  
Він м'який, неначе вата,  
Землю пухом укриває,  
Все навколо прикрашає.  
Розцвітають на очах  
Білі квіти на кущах.  
А буває сніг іскристий —  
Гарні зірки льодянисті.  
Кожна зірка наче казка  
І зимова ніжна ласка.  
Їх Снігурка вирізала  
І навколо розсипала.

(Віра Паронова)

Учитель. Розкажіть, які образи виникли у вас, коли ви слухали вірш.

### ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Безпека — такий стан, коли здоров'ю і життю людини ніщо і ніхто не загрожує.

Речі, предмети та явища природи, які за певних умов шкодять людині, травмують її, спричиняють захворювання або призводять до смерті, називають небезпеками.

Закон безпечної життєдіяльності: «Уникати, запобігати, діяти».

*Уникати* — розпізнавати небезпеки і не потрапляти в них.

*Запобігати* — поводитися так, щоб самому не створювати небезпечну ситуацію.

*Діяти* — за необхідності поводитися правильно.

## ДОДАТОК 1

### СОЦІАЛЬНА НЕБЕЗПЕКА «АЛКОГОЛЬ ТА АЛКОГОЛІЗМ»

Наше завдання, як писав видатний педагог А. С. Макаренко, «не лише виховувати в собі правильне, розумне ставлення до питань поведінки, а ще й виховувати правильні звички, тобто такі, коли ми діємо правильно не тому, що сіли й подумали, а тому, що інакше не можемо...».

На жаль, деякі люди мають шкідливі звички. Найнебезпечніші з них — уживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління тощо. Докладніше поговоримо про алкоголь.

Тисячомильна подорож розпочинається з першого кроку. Так і алкоголізм починається з першої чарки. Найчастіше її випивають саме в підлітковому віці. Одні — з цікавості, інші — задля розваги, з хибного розуміння «престижу», а то й просто так, «для годиться».

Алкоголь належить до групи наркотиків — специфічних отрут. Найбільшою мірою він концентрується в мозку. При легкому сп'янінні зникає напруження, людина розслабляється, заспокоюється. Якщо доза спиртного збільшується, то блокуються центри уваги і самоконтролю. Розвивається стан

ейфорії — почуття радості, безпечності, фізичного вдоволення. Цим і приваблює випивка. За ще вищої концентрації алкоголю в крові людина втрачає контроль над м'язами, у неї пригнічується діяльність моторних, рухових центрів мозку. Разом з іншими слабіють рухові м'язи очей, від чого у п'яного починає двоїтися в очах.

Учені проводили такі дослідження: у трьох годівничках годували дев'ять крільчих. У першу годівничку насипали цукор, у другу — налили молоко, у третю — вино. З першої годівнички їла одна крільчиха, з другої — теж одна, а біля третьої точилася бійка. Вино сподобалося крільчихам. Вони хотіли пити його, при цьому верещали, кусали одна одну. З часом у всіх крільчих народилися маленькі кроленята. У тих, які пили вино з третьої годівнички, народилися мертві, спотворені дитинчата без вушок і без лапок.

У Індії слонам домішали до їхнього корму спиртне, після чого вони почали ревти, бігати, руйнувати будинки, перекидати автомобілі, навіть виривати з корінням дерева.

Уживання алкоголю згубно впливає на мислення, пам'ять, інтелект людини. Знижуються її творчі можливості, звужується коло інтересів. Змінюється й характер: починають домінувати такі риси, як брехливість, грубість, цинізм, егоїзм, деспотичність. Дуже швидко змінюється й настрій: людина то зворушливо легко захоплюється та розчулюється, то безпричинно впадає у гнів. Її нервова система руйнується, вона вже не в змозі сама боротися з недугою. Тут можуть допомогти лише спеціалісти — наркологи, психіатри.

Але ж погодьтеся: набагато простіше не зробити першого кроку слизьким шляхом, що веде до безодні. Знайома приказка дорослих «Пий до дна!» — це, виявляється, приказка піратів. Вони були грабіжниками і дуже багато пили міцних напоїв. Часто пірати закінчували життя на дні моря. А зараз кажуть, що життя алкоголіка лежить на дні пляшки.

Перш ніж брати чарку до рук, подумайте, чи варто заради хвилини примарного задоволення губити здоров'я, щастя, ризикували життям.

## ДОДАТОК 2

### ПОВЕДІНКА, ПОВ'ЯЗАНА З РИЗИКОМ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Існує ризик для соціального здоров'я, пов'язаний із формуванням шкідливих звичок. Наприклад, якщо в найближчому оточенні часто вживають алкоголь, підліток так само може до цього звикнути. Чим це йому загрожує із соціальної точки зору?

Насамперед, соціальними є самі причини, через які підліток починає пити. Мотивами першого вживання алкоголю зазвичай стають традиційні приводи: свято, родинні урочистості, гості, вечірка, день народження. Окрім того, не зрідка п'ють тому, що «незручно було перед друзями», «друзі вмовили», «за компанію», «для хоробрості», «для веселощів» і навіть «просто так, із нудьги». Виходить, що, приймаючи рішення, багато хто не замислюється про його наслідки. Завдяки цьому починає формуватися пияцтво як тип поведінки, котрий часто призводить до правопорушень.

У підлітків може виникнути ситуація, коли втрачається інтерес до пізнавальної діяльності, їм стає нудно. Аби позбутися цієї нудьги, вони час від часу починають вживати алкоголь. І тоді виникає зачароване коло. Підлітки, які вживають спиртне, майже не займаються громадською діяльністю. Неодмінним елементом їхнього дозвілля стає алкоголь, а це є ознакою соціального нездоров'я.

Це проявляється в порушенні психіки, адже алкоголь сповільнює циркуляцію крові в судинах мозку, спричинюючи постійне кисневе голодування його клітин. Усе це позначається на соціальному здоров'ї. Життя родини, в якій є алкоголік, перетворюється на страхіття. До того ж, коли алкоголь вживають часто, то шукають такий, що коштує дешевше. Алкогольна продукція, яку виготовляють недержавні підприємства, зазвичай містить велику кількість отруйних речовин. Її вживання нерідко призводить до отруєнь і навіть смерті людини.

## ТЕМА. БЕЗПЕКА В ПОБУТІ. ЕЛЕКТРО- ТА ГАЗОНЕБЕЗПЕКА. ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПІСЛЯ УРАЖЕННЯ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ

**Мета:** навчити оцінювати безпеку житлових помешкань; розвивати вміння і навички безпечного користування комунальними вигодами; виховувати дисциплінованість, уміння дотримуватися заходів безпеки.

**Обладнання:** малюнки із зображенням небезпечних ситуацій у побуті; плакат «Газова плита і вентиль»; аркуші паперу, фломастери, олівці, маркери; пам'ятки «Правильне користування електричними приладами», «Як правильно запалювати газову плиту».

### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

- Назвіть види ризику. (*Фізичний, психологічний, соціальний.*)
- Розкажіть про екстремальні та надзвичайні ситуації повсякденного життя.
- На які групи поділяють небезпеки за походженням?
- Наведіть приклади природних, техногенних, соціальних небезпек.

Обговорення ситуацій, до яких можна застосувати основні принципи щодення.

Відпрацювання прийомів, як запобігти виникненню паніки.

*Проблемні запитання:*

- Як ви розумієте вислів: «Мій дім — моя фортеця»?
- Чи завжди, знаходячись у себе вдома, ви відчуваєтеся в небезпеці?
- Які речі в побуті несуть для вас певну небезпеку?
- Назвіть побутові електроприлади, без яких важко уявити наше життя.
- За допомогою чого працюють електричні прилади? (*Електроструму.*)

#### III. Вивчення нового матеріалу

**Розповідь учителя з елементами бесіди**

Комунікації будинку або квартири. Небезпеки на кухні, у ванній кімнаті, на балконах, у підвалах будинку, на горищі. Причини небезпечних ситуацій у побуті. Сантехнічні аварії. Небезпеки від несправної електрики та газового обладнання. Правила користування електричними приладами. Перша допомога при ураженні електричним струмом. Куди слід звертатися, якщо в будинку виникла аварійна ситуація.

#### IV. Валеологічна пауза

**Руханка «Дім, господар, землетрус»**

Об'єднатися в трійки. Двоє учнів беруться за руки. Вони — будинок. Один учень заходить усередину. Він — господар. За командою вчителя: «Будинок!» міняються місцями «будинки». За командою «Господар!» міняються місцями «господарі». За командою «Землетрус!» міняються місцями всі.

#### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

**Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_**

- Назвіть небезпечні ситуації, які можуть виникнути в житловому будинку.
- Поясніть значення терміна «комунікації».
- Що робити, коли в кухні чути запах газу?
- Назвіть правила безпеки під час користування електроприладами.

**Робота в групах «Комунікації»**

Об'єднання учнів у три групи («кухня», «ванна кімната», «підвал»).

Обговорення кожною групою запитань:

- Які комунікації, електричні прилади і препарати побутової хімії використовують у цих приміщеннях?
- Які небезпечні ситуації там можуть виникнути?





\* \* \*

Без електричного струму ні телевизор не подивитися, ні музику не послухати, ні на комп'ютері не пограти. Електричний струм одночасно є і помічником людини, і досить грізним противником. Оскільки з електричними приладами ми маємо справу щодня, дуже важливо жити з ними і з електричним струмом у злагоді. Треба не тільки знати, але й завжди дотримуватися правил користування побутовими електроприладами. Порушення цих правил, окрім пожежі, може викликати коротке замикання, пошкодження самих приладів, завдати шкоди здоров'ю.

Іноколи батьки йдуть із дому в справах, а діти залишаються у квартирі на самоті. Вони можуть спати, читати, малювати, бавитися комп'ютерними іграми, а також займатися іншими тихими безпечними забавлянками. Деякі діти роблять спроби експериментувати з електроприладами, припускаються грубих помилок у поведженні з електрикою, не знаючи або забуваючи правила електробезпеки.

Обережність і ще раз обережність! Краще дочекатися на повернення дорослих. Під їхнім наглядом, додержуючись правил безпеки, можна користуватися електричними приладами і гратися іграшками, що працюють від електричної мережі.

\* \* \*

Небезпека ураження електричним струмом зростає, якщо при цьому однією рукою торкатися раковини, батареї, ванни, труб водопроводу або центрального опалення чи тримати в руках будь-які металеві предмети. Висока температура в приміщенні, кам'яна, земляна або мокра дерев'яна підлога збільшують можливість ураження електричним струмом.

Не прикручуйте до електричних проводів проволочку або мотузку: вони можуть пошкодити ізоляцію і викликати коротке замикання. Воно також може статися через пошкодження ізоляційного матеріалу на шнурі електроприладу. Не чіпляйте до лампочок паперових абажурів, газет — вони легко загоряються.

Ступінь ураження електричним струмом залежить від багатьох чинників. Наприклад, від того, скільки часу перебувала людина під дією електричного струму. Важливі й попереднє самопочуття потерпілого, а також супутні умови. Так, якщо людина вдягнена в мокру одягу або стоїть на металевій поверхні, то навіть миттєвий контакт з оголеною електропроводкою призведе до непоправних наслідків. А ось у гумових чоботях і гумових рукавицях людина може бути в безпеці.

\* \* \*

#### **Пам'ятка «Як правильно запалювати газову плиту»**

1. Перш ніж запалити газ, слід відчинити квартиру.
2. Повернути вентиль на трубі, якщо газ був перекритий.
3. Предмети, що здатні горіти (папір, занавіска, рушник, ганчірка тощо) не повинні бути біля пальника. Перед запалюванням газу їх слід прибрати.
4. Запалити сірник, піднести його до пальника, а потім відкрити кран до відповідної конфорки.
5. Оглянути, чи закриті всі інші крани.
6. Не залишати працюючу газову конфорку без нагляду навіть на короткий час.
7. Після використання газу виключити конфорки.
8. На ніч або коли ви йдете з дому на тривалий час, перекрити газ на трубі вентилем.

\* \* \*

При закипанні вода з чайника або каструлі може загасити вогонь. Щойно це станеться, потрібно перекрити газ і відчинити вікно.

Якщо відчули запах газу, алгоритм ваших дій такий:

- повідомити дорослих особисто, якщо вони вдома, або по телефону, якщо вони відсутні;
- швидко відчинити вікна і двері для провітрювання приміщення;

- закрити крани на плиті та вентиль на трубі;
- не запалювати сірників, не вмикати світла;
- у разі необхідності зателефонувати в газову аварійну службу «104».

Якщо газ дає жовте полум'я, яке коптить, викликайте спеціаліста з газових плит, оскільки плита потребує ремонту або регулювання.

У загазованих приміщеннях не можна користуватися жодними електроприладами. Сірники, запальнички, свічки тощо слід відкласти далі від входу в приміщення.

Якщо від електроприладу чи газової плити зайнявся вогонь, ні в якому разі його не можна заливати водою. Головне — припинити доступ повітря до вогню. Якщо полум'я невелике, його гасять піском, землею. Коли в приміщенні диму все більше й більше, треба пробиратися до виходу поповзом. Діяти треба так само, як при пожежі.

\* \* \*

Обережність та акуратність на кухні потрібна в усьому. Готуючи їжу на кухні, треба одягати фартух, шапочку або хустку, закривати рукави. Не взувати босоніжки, чоботи з високими підборами, взуття зі слизькою підшвою. Підлога повинна бути сухою, щоб не посковзнутися на ній. Кухонні меблі (табуретки, стільці, крісла, тумби) мають стояти так, щоб не заважати під час роботи.

Серйозні опіки можливі в разі необережного поводження з гарячими рідинами, жиром. Необхідно стежити, щоб під час закипання вміст посудини не вилився через край. При сильному кипінні зменшують вогонь або вимикають плиту. Під час роботи з киплячим жиром або маслом для запобігання опікам очей слід одягати окуляри.

## ТЕМА. НЕБЕЗПЕЧНІ РЕЧОВИНИ ПОБУТОВОЇ ХІМІЇ. ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА В РАЗІ ОТРУЄННЯ

**Мета:** учити розпізнавати небезпечні речовини побутової хімії, ознаки ураження шкіри та очей хімічними речовинами; пояснити необхідність виконання правил користування речовинами побутової хімії; виховувати обережність і обачливість.

**Обладнання:** аркуші паперу; сувеніри для переможців гри «Безпечна електрика»; зразки препаратів побутової хімії (із різних груп); пам'ятка «Перша допомога при потраплянні хімічних речовин на шкіру та в очі».

### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

- Чим небезпечний електричний струм?
- Як надати допомогу ураженому електричним струмом?

#### Робота в групах

##### Гра «Безпечна електрика»

Учні об'єднуються в три команди. Одночасно одержують завдання: за 4 хвилини написати якомога більше правил, як користуватися побутовими електричними приладами та уникати ураження електричним струмом. Кожна команда вигадує собі назву і пише правила на окремому плакаті. Потім учитель перевіряє, чи точно команди записали рекомендації, і виявляє переможця за найбільшою кількістю правильних відповідей.

Наприклад:

- не торкатися обірваних проводів;
- не користуватися електроприладами без нагляду дорослих;
- не користуватися електроприладами, у яких порушена ізоляція шнура або розладнана штепсельна вилка;
- не вмикати одночасно багато електроприладів у квартирі;
- не вмикати в одну розетку кілька електроприладів;
- не залишати ввімкнутими електричну плиту, чайник, праску, пилосос, пральну машину без нагляду;
- під час роботи з електричними нагрівальними приладами слідкувати, щоб шнур не торкався гарячих частин;
- нагрітий паяльник, електровипалювач, праску не класти під час роботи на стіл;
- не вставляти в розетку цвяхи та інші металеві предмети;
- не користуватися саморобними електронагрівальними приладами;
- якщо у квартирі чути запах диму, є іскри, полум'я, негайно повідомити про це дорослим;
- якщо вдома немає дорослих, терміново телефонувати за номером 101 і покликати на допомогу сусідів;
- не торкатися мокрими руками електроприладів та проводів;
- не гасити електричні прилади водою;
- вимикаючи електроприлад, не тягнути за електропровід, братися тільки за штепсельну вилку;
- користуватися електроприладами треба дуже обережно, бо це не іграшки. Переможців поздоровляють невеличкими сувенірами.

#### Проблемні запитання

- Які речовини побутової хімії застосовують у вас удома?
- Чи дозволяють вам дорослі користуватися ними самостійно? Якими саме речовинами?

### III. Вивчення нового матеріалу

#### Розповідь учителя з елементами бесіди

Засоби побутової хімії (безпечні, відносно безпечні, отруйні, вогнебезпечні). Отрутохімікати та інші хімічні речовини (ацетон, бензин, лимонна кислота, скипидар тощо). Найпоширеніші випадки отруєння. Наслідки отруєння. Алгоритм надання першої допомоги при потраплянні на шкіру та в очі хімічних речовин. Запобігання отруєння засобами побутової хімії та ліками (дотримання умов зберігання, уважне вивчення інструкції, розміщеної на упаковках, користування точно за призначенням, захисні заходи і засоби тощо). Обережність при користуванні ртутними термометрами.

### IV. Валеологічна пауза

#### Руханка «Змія»

Учитель. Однією з найнебезпечніших для людини ситуацій є укусу отруйної змії. Зараз ми перетворимося на таку змію, але кусатиме вона не людей, а свій хвіст.

Учні стають у шеренгу один за одним і кладуть руки на плечі того, хто стоїть попереду. Перший у шерензі — голова змії, а останній — її хвіст.

Завдання для голови — упіймати хвіст. Завдання для хвоста — ухилитися, щоб не бути пійманим.

Якщо голові вдалося зловити свій хвіст, останній учасник вибуває, і хвостом стає той, хто стояв перед ним.

Через хвилину можна поміняти ролі «хвоста» і «голови».

### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

#### Завдання

- Розгляньте упаковки препаратів побутової хімії.
- Визначте, до якої групи вони належать.

#### Практична робота № 7

##### Моделювання допомоги в разі потрапляння на тіло хімічних речовин

**Ситуація 1.** Олег, який вирішив розбавити концентровану сульфатну кислоту водою, порушив правила безпеки і влив воду в кислоту. Суміш, сильно розігрівшись, закипіла і вихлюпнулась хлопцеві на незахищені руки. Напишіть, що повинен зробити Олег.

**Ситуація 2.** Під час ремонту кімнати внаслідок необережності розчин вапна потрапив Семенові в очі. Як повинен діяти батько хлопчика, побачивши це?

Висновок.

#### Робота в групах «Мій дім» (взаємонавчання)

Учитель. Майже в кожному будинку є всі комунальні зручності — електрика, газ, водогін. Жодна сучасна оселя не обходиться й без препаратів побутової хімії. Добре, коли в одному домі живуть фахівці з різних питань. Поселіться в уявні будинки по чотири особи. У кожному будинку має «жити» фахівець з газової служби, електрик, сантехнік і хімік. Поділіться з іншими мешканцями «оселі» своїми знаннями і вміннями.

Об'єднання учнів у чотири групи («газ», «електрика», «вода», «хімія»).

Вивчення матеріалу підручника:

- група «газ» (с. \_\_\_\_\_);
- група «електрика» (с. \_\_\_\_\_);
- група «вода» (с. \_\_\_\_\_);
- група «хімія» (с. \_\_\_\_\_).

Розповідь кожного «фахівця» про те, що він дізнався, іншим учасникам групи.

### VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.

- 2) Разом із батьками перевірити, чи правильно зберігаються у вашій оселі засоби побутової хімії.

## VII. Підсумки уроку

! Людина щоденно використовує різноманітні хімічні речовини. Усі препарати побутової хімії будуть безпечними, якщо їх застосовувати за прямим призначенням та згідно з інструкціями й рекомендаціями щодо їх використання.

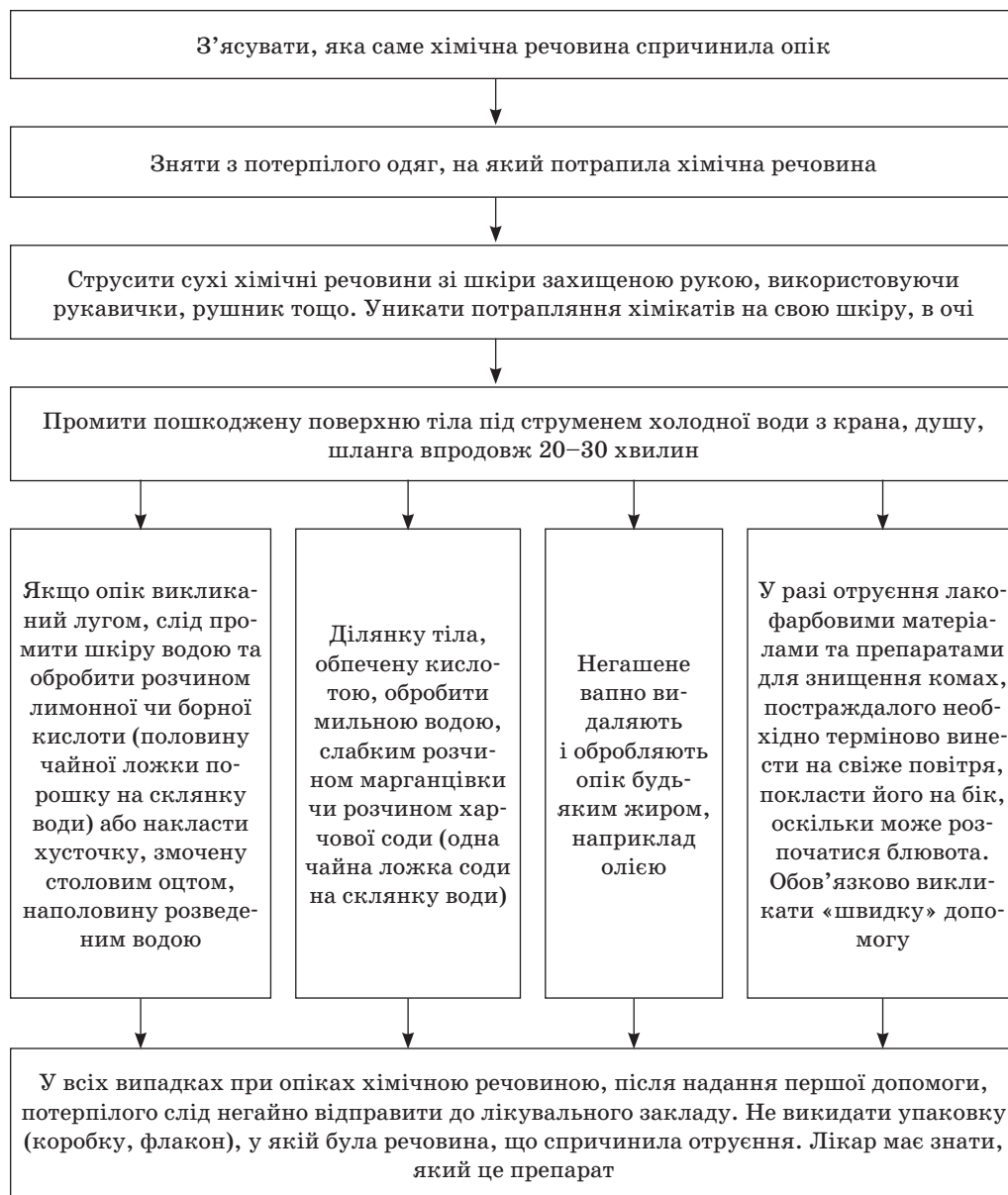
## VIII. Релаксація

### Гра «Дякую тобі»

Учні стають у коло. Перший учень дякує якомусь однокласникові за те, чого він (вона) їх навчив(ла) на цьому уроці. Кожен наступний обирає того, кого ще не називали, щоб до кінця вправи всі по черзі отримали подяку. Першому учню дякує вчитель. Насамкінець гравці дякують оплесками одне одному за колективну роботу.

## ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

### ПАМ'ЯТКА «ПЕРША ДОПОМОГА В РАЗІ ПОТРАПЛЯННЯ ХІМІЧНИХ РЕЧОВИН НА ШКІРУ ТА В ОЧІ»





## Рекомендації

Якщо випадково вжито концентровану кислоту всередину, промийте шлунок великою кількістю теплої води. Можна випити молоко, олію, слизуваті відвари, яєчні білки.

Є речовини, які в жодному разі не можна змивати водою. Коли ви не знаєте, яка саме речовина потрапила на шкіру, струсіть її, накрийте цю ділянку шкіри чистою сухою серветкою та негайно зверніться до медичного закладу.

\* \* \*

Наслідки отруєння залежать від таких факторів:

- виду отруйної речовини (або речовин);
- кількості отруйної речовини;
- тривалості контакту з отруйною речовиною;
- фізіологічних характеристик постраждалого (вік, маса, самопочуття тощо);
- способу проникнення отрути до організму.

\* \* \*

Рекомендації людині, яка надає першу допомогу

1. Для набуття необхідних знань та досвіду надання першої медичної допомоги кожен повинен пройти відповідне навчання.
2. Людина, яка надає допомогу повинна знати:
  - основні ознаки порушення життєво важливих функцій організму людини;
  - загальні принципи надання першої допомоги та її прийоми у відповідності до характеру одержаного потерпілим пошкодження;
  - основні способи перенесення та евакуації потерпілих.
3. Людина, яка надає першу допомогу, повинна вміти:
  - оцінити стан потерпілого й визначити, якої допомоги він у першу чергу потребує;
  - забезпечити вільне проходження дихальних шляхів;
  - виконати штучне дихання та закритий масаж серця й оцінити їх ефективність;
  - тимчасово зупинити кровотечу шляхом накладення джгутів, тісної пов'язки, пальцевого затиснення судин;
  - накладати пов'язку в разі пошкодження (поранення, опіку, відмороження);
  - іммобілізувати пошкоджену частину тіла в разі перелому кісток, термічного ураження;
  - надавати допомогу в разі теплового й сонячного удару, утоплення, гострого отруєння, непритомного стану;
  - користуватись аптечкою першої допомоги.

## Послідовність надання першої допомоги

1. Визволити потерпілого від подальшого впливу на його організм шкідливих факторів, які загрожують здоров'ю і життю потерпілого (звільнити від дії електричного струму; винести із зараженої зони; загасити одяг, що горить; витягнути з води), у разі необхідності винести на свіже повітря, визволити від одягу, що заважає диханню.
2. Оцінити стан потерпілого.
3. Визначити характер і ступінь пошкодження, для чого оголити пошкоджену частину тіла або зняти з потерпілого весь одяг. Роздягати та одягати потерпілого треба обережно, не викликаючи болювого відчуття або повторного пошкодження.
4. Виконати необхідні заходи з рятування потерпілого в порядку терміновості (відновити прохідність дихальних шляхів; провести штучне дихання, зовнішній масаж серця; зупинити кровотечу, накладати пов'язку; промити пошкоджену хімічною речовиною частину тіла тощо).
5. Викликати «швидку» допомогу чи лікаря або вжити заходів для транспортування потерпілого до найближчого медичного закладу.
6. Підтримувати основні життєві функції до прибуття медичної допомоги.

## ТЕМА. БЕЗПЕКА В БУДІВЛЯХ. НЕБЕЗПЕЧНІ СИТУАЦІЇ В БУДІВЛЯХ, КОМУНАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ. ДІЇ ПІД ЧАС ЇХ ВИНИКНЕННЯ

**Мета:** ознайомити з причинами і наслідками аварій на комунальних мережах та інших небезпечних ситуацій, що можуть виникнути в будинку; вчити адекватно діяти в екстремальних умовах, шукати оптимальні шляхи евакуації з приміщення, своєчасно повідомляти про аварію відповідні служби, батьків, сусідів; виховувати дисциплінованість.

**Обладнання:** картки із ситуаціями; схема комунікацій житлового будинку; малюнок із зображенням вентиля, що перекриває водогін; таблиці; музичний супровід.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

##### Опитування за темою «Безпека щоденного життя»

- Чим небезпечний електричний струм?
- У чому небезпека газової плити?
- Хто має право ремонтувати газові прилади?
- Що треба зробити перед тим, як увімкнути газову плиту (колонку)?
- Як розрізняються препарати побутової хімії за рівнем безпеки?
- Якими засобами побутової хімії користуються ваші батьки? З якою метою?
- Як ви будете діяти, якщо на тіло потрапила суха отруйна речовина?
- Чим ще, крім хімічних речовин, можна отруїтися вдома?
- Назвіть телефони аварійних служб.

##### Робота в групах

Учні об'єднуються в чотири групи й обговорюють ситуації, відповідаючи на запитання:

- Яку першу допомогу треба надати в цих ситуаціях?

**Ситуація 1.** Марина зайшла до своєї подруги Раїси в неділю, щоб покликати її прогулятися. У квартирі повітря було задушливим, а на кухні щось шкварчало. Раїса поскаржилась на головний біль, її мати спала.

- У тебе все гаразд? — запитала Марина і попросила Раїсу пройти до кухні.

Подруги побачили, що шкварчить конфорка, на якій стояв чайник. Дівчата вмиль збагнули, що коли чайник закипів, вода загасила вогонь і...

**Ситуація 2.** Трирічна Юля бавилась яскравим флакончиком і покуштувала рідину для полірування меблів...

**Ситуація 3.** Світлана допомагала матері готувати тістечка і випадково розбила пляшечку з оцтовою есенцією. Кілька крапель вилилося їй на ногу...

**Ситуація 4.** Сім'я Коваленко у вихідний день вирушила на прогулянку до лісу. Там вони натрапили на грибне місце. Батько визначив, що це сиріжки. Назбиравши кошик «сиріжок», він удома підсмажив гриби на сковороді. Мати із сином побоялися їсти смажені гриби, а батько охоче ними ласував. Через дві години в нього почала боліти голова, з'явилась нудота, а згодом і сильний біль у шлунку...

##### Мозковий штурм

— Чим відрізняються сучасні будинки від давніх помешкань людей? (*Будівельні матеріали (штучні, легкозаймисті, неекологічні тощо), багатопверховість, складні інженерні комунікації, незначна автономність, велика кількість мешканців, підвищений рівень можливості виникнення небезпечних ситуацій.*)

### Слово вчителя

Домівка для людини — це прихисток від негоди, зручне місце для роботи чи улюбленої справи, затишок для відпочинку. У містах люди живуть переважно в будинках зі зручностями: електроосвітленням, центральним опаленням, телефонним зв'язком, гарячою і холодною водою, газовою або електричною плитою. Щоб забезпечити мешканців усім необхідним, до будинків прокладають теплотраси, водогони, газові труби, електричні та телефонні кабелі. Це — комунікації. Газ, вода, електрика, централізоване опалення за недогляду може зіпсувати або навіть знищити наш «дім-фортецю».

### III. Вивчення нового матеріалу

#### Розповідь учителя з елементами бесіди

Причини виникнення в будинках надзвичайних ситуацій (НС): природні стихійні лиха, порушення правил будівництва, використання неякісних або неекологічних будівельних матеріалів, вибух природного газу, необережне поводження з вогнем, несправності в електромережі, аварії на водопровідних та каналізаційних трубопроводах тощо. Сучасний стан водопровідно-каналізаційного господарства (ВКГ). Небезпека від несправних водогінних і теплових мереж. Правила користування ліфтом. Дії людини, якщо вона опинилася під завалом. «Синдром здавлювання» окремих частин тіла. Наявність у квартирі аптечки та її вміст.

### IV. Валеологічна пауза

#### Образний етюд «Грицева лічилка»

- Не вмикай на кухні газ — раз, (1)  
Не клади в запіч дрова — два, (2)  
В лісі сірників не три — три, (3)  
Не лишай вогонь в квартирі — чотири, (4)  
Не лягай при свічці спати — п'ять. (5)  
Іскра впала на підлогу — погасить — шість, (6)  
Зачинить вікно, коли в небі грім — сім, (7)  
У грозу під деревом не стійте в лісі — вісім, (8)  
Сірником не забавляйтеся знічев'я — дев'ять, (9)  
Пам'ятайте всі, про що в лічилці йдеться — десять. (10)

(М. Грицько)

В. п. — о. с.

- 1–5. Читаючи кожний рядок, по черзі торкатися долонями правого, лівого коліна, ставити руки на пояс справа, зліва (праву — справа, ліву — зліва). Рухи виконувати ритмічно, усього 4 дотики. На словах «раз», «два», «три», «чотири», «п'ять» виставляти на правій руці відповідну кількість пальців. Наприкінці кожного рядка плескати в долоні відповідно від 1 до 5 разів.
- 6–10. Те саме, що п. 1–5, тільки після торкання долонями пояса додати по одному торканню правою долонею правого плеча, лівою — лівого. Наприкінці кожного рядка плескати в долоні відповідно від 6 до 10 разів.

### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

#### Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

- Що називають інженерними комунікаціями?
- Для чого потрібно знати, де розташовані крани, які перекривають воду у вашій квартирі та під'їзді?
- Чому, заходячи в ліфт та виходячи з нього, потрібно тримати малу дитину на руках?
- Опишіть дії людини, якщо вона опинилася під завалом.
- Чим небезпечний для життя «синдром здавлювання» окремих частин тіла?
- Як у таких випадках допомогти потерпілому?

## Заповнення таблиці

Вид комунікації	Особливості експлуатації	Можливі небезпечні ситуації	Правила поведінки в таких ситуаціях
Тепломережа			
Електромережа			
Газова плита			
Водопровід, крани			

## Практична робота № 8

### Моделювання допомоги в разі отруєння

**Ситуація 1.** Молодший брат Володимира Андрій, награвшись досхочу у футбол і відчувши сильну спрагу, прибіг додому та випив прозору рідину з пляшки, вважаючи, що це мінеральна вода. Проте це була пляшка зі столовим оцтом. Опиши подальші дії Володимира в цьому випадку.

**Ситуація 2.** Ніна, прийшовши додому після важкого дня у школі, відчула сильний головний біль. Удома нікого з дорослих не було, проте вона вирішила прийняти декілька пігулок, які зберігалися в домашній аптечці і, як їй здавалося, допомогли б позбутися недуги. Старший брат Ніни Антон, який через годину повернувся додому, побачив непритомну сестру та відкриту упаковку пігулок сильного снодійного. Які повинні бути його дії?

Висновок.

## VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Узяти участь у проекті «Будинок моєї мрії».

### Рекомендації

У завданні № 2 спочатку намалюйте будинок вашої мрії, у якому вам хотілося б жити. Складіть невелику розповідь про сам будинок, його господаря (тобто вас самих) та його мешканців. Опишіть, який він зовні, який зсередини. Із яких матеріалів і якими інструментами побудовано вашу домівку? Хто її зводив? У якому куточку Землі вона розташована? З ким ви хотіли б жити в цьому будинку? Ким і де в майбутньому планує працювати господар будинку? Як він буде відпочивати і відновлювати сили в Будинку своєї мрії?

На наступний урок кілька учнів (за бажанням) готують інформаційне повідомлення: «З історії пожежної охорони».

## VII. Підсумки уроку

! У кожному випадку аварії в будівлях, комунальних мережах потрібно терміново повідомити в ЖЕК, подзвонити до відповідної служби, звернутися по допомогу до сусідів. Для цього у квартирі слід зберігати телефони та адреси комунальних служб.

## VIII. Релаксація

### Медитативна вправа «Будинок майбутнього» (під музичний супровід)

Лунає спокійна приємна мелодія. Учні заплющують очі і подумки повторюють слова за вчителем. У місцях пауз у реченнях діти продовжують думку самостійно.

У ч и т е л ь. Зробимо перший крок для виконання проекту «Будинок моєї мрії».

Я уявляю собі будинок, у якому я житиму в майбутньому. Він чимось схожий на решту будинків (*пауза*), а чимось відрізняється (*пауза*). Будинок має такий вигляд (*пауза*). Моє помешкання розташоване (*пауза*). Поряд із ним знаходиться (*пауза*). У будинку поверхів (*пауза*), кімнат (*пауза*). Разом зі мною в ньому живуть (*пауза*). У нашій родині стосунки (*пауза*). Кожного ранку я (*пауза*). Щоб у моему будинку всім було затишно, я (*пауза*). Мені в цьому допомагають (*пауза*). Для відпочинку у своєму будинку я (*пауза*). Мені мій будинок (*пауза*).

## ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

У своїй книжці «Вживання у місті» відомий мандрівник Яцек Палкевич пише, що «часто перебування в місті більш небезпечно, ніж у диких безлюдних місцях. Місто — це скупчення контрастів. Поряд із цивілізованим життям можуть існувати і напівварварські явища». Тож як поводитись у цих кам'яних джунглях? Яцек Палкевич радить:

- передбачити безпеку (чи все у вас удома у справному стані?);
- по можливості уникнути її (ще раз перевірте все!);
- за необхідності діяти (чи висять біля телефону або на видному місці телефони рятувальних служб?).

\* \* \*

Якщо підліток користується ліфтом, він має дотримуватися таких правил безпеки:

- не входити до ліфта, якщо там є незнайома людина, яка не викликає довіри;
- якщо на сходовому майданчику, куди він прямує, є підозрілі люди, краще піднятися вище або спуститися на нижні поверхи, звернутися до сусідів по допомогу;
- якщо ліфт застряг між поверхами, натиснути на кнопку виклику диспетчера; не намагатися самостійно вибратися з ліфта;
- повертаючись додому, тримати ключі «напоготові», аби дуже довго не стояти перед дверима, шукаючи їх.

\* \* \*

Опинившись під завалом, необхідно:

- не панікувати, зберігати витримку, оцінити обстановку, уважно оглянути себе і простір навколо себе;
- надати самопомогу;
- намагатися голосом або стуком установити зв'язок із людьми поза завалом;
- зберігати сили.

\* \* \*

### Цікавинка «Як з'явився вогонь»

Вогонь був відомий людині з давніх часів. У деяких печерах у Європі, де жили первісні люди, серед рештків були знайдені вуглики й обпечені кістки. Це вказує на факт розведення вогню в печерах. Можливо, первісна людина спочатку навчилася використовувати вогонь, а потім уже дізналася, як його добувати. Наприклад, блискавка запалювала сухе дерево, і деревина починала тліти. Від цього людина могла розпалити вогнище і підтримувати його впродовж кількох років.

У давнину вогонь добували різними способами. Ескімоси вдаряли звичайним шматком кварцу по шматку залізного колчедану, викрешуючи іскру. Індіанці Північної Америки зазвичай терли дві палички разом. У Китаї та Індії шматком розбитого глиняного посуду вдаряли по бамбуковій паличці. Зовнішня оболонка бамбука дуже тверда і має всі якості гніту. На Алясці індіанці деяких племен натирали сіркою два камені та вдаряли один по одному. Коли сірка запалювалася, вони кидали камінь у суху траву або інший сухий матеріал.

У Стародавній Греції та Стародавньому Римі існував зовсім інший спосіб із використанням спеціальних лінз, які звалися «спалююче скло». Коли жар променів збирався в одну точку, він запалював суху деревину.

Цікаво, що у стародавні часи багато які народи підтримували «вічний вогонь». Греки, єгиптяни та римляни зберігали вогонь у своїх храмах. Майя та ацтеки в Мексиці також підтримували вічно палаюче вогнище.

## ТЕМА. ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ПОЖЕЖ. ЗАСОБИ ПОЖЕЖОГАСІННЯ

**Мета:** ознайомити учнів зі стадіями розвитку пожежі та пожежною безпекою власної домівки; розвивати вміння аналізувати причини пожеж; навчити запобігати виникненню пожеж, вправно діяти в зоні пожежі, користуватися первинними засобами пожежогасіння; виховувати організованість, упевненість у власних силах, серйозне ставлення до правил пожежної безпеки.

**Обладнання:** м'яч; аркуші паперу, фломастери, олівці, маркери; іграшки, пов'язки на очі; макет або малюнок свічки; саморобні медалі «За відвагу на пожежі»; музичний супровід; пам'ятка «Якщо виникла пожежа».

**Що підготувати заздалегідь:** муляжі або списані вогнегасники, 10–20 іграшок різного розміру. Декілька учнів власноруч виготовляють медалі «За відвагу на пожежі».

### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

- Яке значення мають квартирні електромережі? Як правильно ними користуватись?
- У чому небезпека водогону і тепломереж?
- Для чого існують вентиля і крани?

#### Презентація проектів «Будинок моєї мрії»

##### Повторення матеріалу 5-го класу

- Де може виникнути пожежа?
- Навести приклади джерел запалювання і горючих матеріалів.
- Що означає «трикутник вогню»?

##### Робота в парах

Учні об'єднуються в пари і розповідають одне одному про пожежі, свідками яких вони були, або про ті, про які дізналися зі ЗМІ. Визначають, на якій стадії вдалося загасити пожежу.

##### Робота в групах

*Мета:* ознайомити учнів із найпоширенішими причинами виникнення пожеж.

Учні об'єднуються в три групи (актори, художники, журналісти).

- «Актори» показують пантоміму про причини виникнення пожеж;
- «художники» малюють їх;
- «журналісти» готують інтерв'ю з пожежниками про те, як запобігти пожежам.

Виступи груп, обговорення.

#### III. Вивчення нового матеріалу

##### Слово вчителя

Щодня в Україні виникає близько 120 пожеж, у яких гине в середньому 7 осіб. З року в рік ці цифри збільшуються. У різних областях кількість пожеж на добу сягає від 15 до 20. Такому стану потрібно зарадити. Кожен учень повинен знати правила пожежної безпеки і виробляти в собі звичку суворого їх виконання.

*Інформаційне повідомлення: «З історії пожежної охорони» (готує вчитель або кілька учнів)*

##### Розповідь учителя з елементами бесіди

Пожежа та причини її виникнення. Стадії розвитку пожежі. Як запобігти пожежонебезпечним ситуаціям під час користування газовими та електричними приладами. Якщо пожежа трапилась у квартирі. Правила поведінки під



час пожежі в багатоповерховому будинку. Засоби пожежогасіння. Вогнегасники (хімічно-пінні, вуглекислотні, порошкові). Перша допомога потерпілому на пожежі.

#### IV. Валеологічна пауза

##### Пальцева гра «Пожежник»

Лізу, лізу по драбині,	(1)
Щоб долігти до вершини.	(2)
От пожежник молодець!	(3)
Тут пожежі і кінець.	(4)

В. п. — стоячи, ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі, передпліччя під прямим кутом до плеча, пальці разом.

- 1–2. Вказівним і середнім пальцями правої руки зображувати пожежника, який лізе по драбині. «Драбина» — це внутрішній бік передпліччя і долоня до кінчика середнього пальця лівої руки. На кожний склад — один «крок». Коли завершується перший рядок, «пожежник» знаходиться на середині «драбини». На останньому складі другого рядка — «ни» «пожежник» залазить на верх драбинки. Необхідно точно розрахувати «кроки» від початку пересування до кінця.
3. Виставити великий палець правої руки (жест «усе відмінно!»). Двічі злегка підняти та опустити передпліччя з виставленим великим пальцем («от пожежник»), покрутити ним праворуч-ліворуч-праворуч («молодець!»).
4. Намалювати перед собою два невеликих кола правою долонею праворуч, лівою — ліворуч.

Гра сприяє розвитку дрібної моторики, координації рухів, уваги.

##### Гра «Трикутник вогню»

Учні стоять у колі. Учитель кидає одному з учнів м'яч і називає один елемент трикутника вогню: «Джерело запалювання!». Той, хто спіймав м'яч, називає приклад джерела запалювання (приміром, сірник) і кидає м'яч іншому учню. Учитель називає ще один елемент трикутника вогню: «Горюча речовина!». Дії учнів повторюються з наведенням прикладу горючої речовини. Якщо вчитель сказав «кисень», замість відповіді треба двічі тупнути ногою.

#### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів. Ігрова діяльність

##### Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

- Наведіть приклади ситуацій, у яких вогонь може бути особливо небезпечним.
- Назвіть три стадії пожежі і три типи вогнегасників.
- Поясніть переваги і недоліки різних типів вогнегасників.

##### Робота в групах, взаємонавчання, взаємооцінювання

Об'єднання учнів у чотири групи.

Підготовка повідомлень:

- група 1 — «Як загасити пожежу на початковій стадії загоряння»;
- група 2 — «Які бувають вогнегасники»;
- група 3 — «Як правильно дихати в зоні пожежі»;
- група 4 — «Як загасити одяг на людині».

##### Презентації груп

Учні записують усе, що запам'ятали.

Обговорення, доповнення, оцінювання. Визначення, яка з груп була найуважнішою.

##### Гра «Урятуйте друзів» (під музичний супровід)

У грі беруть участь двоє або четверо учнів. У намальованому на підлозі квадраті (площа 1,5 × 1,5 м або 2 × 2 м) розставляють від 10 до 20 іграшок різного

розміру. Учасникам зав'язують очі, пояснюючи, що в кімнаті, де знаходяться друзі-іграшки, виникла пожежа. Очі застилає димом, тому погано видно. За сигналом ведучого учасники намагаються схопити якнайбільше іграшок, щоб винести їх із «квартири, що палає». Решта учнів під енергійну мелодію підтримує «рятувальників» оплесками.

Перемагає той або ті, хто «врятує» найбільше іграшок. Переможцям можна вручити саморобні медалі «За відвагу на пожежі».

*Вивчення плану евакуації з приміщення школи*

### Практична робота № 9

#### Користування засобами пожежогасіння

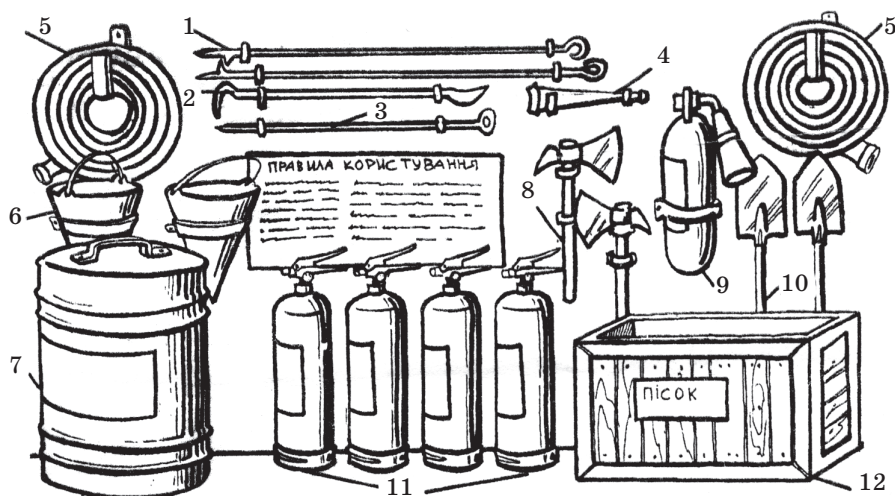
1. Поясніть, як потрібно використовувати різні засоби, щоб загасити полум'я.

Воду \_\_\_\_\_

Пісок \_\_\_\_\_

Покривало \_\_\_\_\_

Запишіть первинні засоби пожежогасіння, зображені на малюнку.



1 —	7 —
2 —	8 —
3 —	9 —
4 —	10 —
5 —	11 —
6 —	12 —

Висновок.

#### VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал у підручнику, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Обстежити разом із батьками пожежну безпеку своєї оселі на предмет виявлення небезпечних зон, відпрацювати план евакуації.
- 3) Пояснити словосполучення: «бути як вогонь», «вогонь в очах», «вогонь серця», «зайти на вогник», «палкий, як вогонь». Намалювати образи цих словосполучень для участі у виставці «Образи вогню».

#### Рекомендації

Якщо є можливість на уроці або в позаурочний час, проведіть з учнями організовану евакуацію.

У дворі або в класній кімнаті на перерві, якщо дозволяє місце, у позаурочний час можна пограти в гру «Побажай другу тепла» або станцювати «Танок вогню».

Запросіть фахівця з пожежної безпеки для консультації з питань теми уроку та демонстрування дії вогнегасників.

На наступний урок кілька учнів (за бажанням) готують інформаційне повідомлення: «З історії створення велосипеда».

## VII. Підсумки уроку

- ! Пожежі завдають багато лиха. Якщо в будинку виникла пожежа, слід діяти швидко і правильно.
- ! Щоб не допустити біди, усі повинні знати і виконувати правила пожежної безпеки.

## VIII. Релаксація

Продовжити фразу: «Якби я був вогнем...».

### Гра: «Я можу використати вогонь...»

Макет або малюнок свічки учні передають по колу, продовжуючи фразу: «Я можу використати цей вогонь для того, щоб... (розпалити вогнище, приготувати в турпоході обід; освітити приміщення, створити святкову атмосферу, для медитації тощо)».

## ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

### Пам'ятка «Якщо виникла пожежа»

1. Не лякатися! З'ясувати, що відбувається.
2. Обережно відхилити двері на сходовий майданчик. Якщо на ньому диму небагато, негайно залишити житло і вийти на вулицю.
3. Повідомити про пожежу за телефоном «101». Якщо відчули запах газу, слід додатково подзвонити за номером «104».
4. Викликаючи пожежників, треба чітко повідомити назву населеного пункту або району, назву вулиці, номер будинку, поверх, місце, де виникла пожежа. Потрібно пояснити, що саме горить: квартира, горище, підвал, коридор тощо. Сказати, хто дзвонить, назвати номер свого телефону.
5. Якщо телефону немає, покликати на допомогу з вікна чи балкона, привернути увагу перехожих.
6. До прибуття пожежників по можливості допомагати гасінню пожежі підручними засобами.
7. За наявності сильного диму на сходовому майданчику швидко щільно зачинити двері, бо через них може проникати дим. Двері затикають мокрою тканиною або змоченим водою ганчір'ям.
8. Не слід намагатися вийти через задимлений коридор або сходи. Дим дуже токсичний, крім того, гарячі гази можуть обпекти легені.
9. Мокрими ганчірками затикають не тільки щілини навколо дверей, а й вентиляційні отвори.
10. Не слід панікувати, ховатися у шафу чи під ліжку.
11. Чекати на допомогу треба в тій кімнаті, де є балкон.
12. Якщо диму у квартирі багато, треба закрити ніс і рот мокрим рушником (для захисту дихальних шляхів), лягти на підлогу і чекати на допомогу.
13. Якщо кімната наповнюється димом усе більше і більше, необхідно вийти на балкон, зачинивши за собою двері якомога щільніше, і там чекати рятувальників.
14. Рятуватися через балкон слід зовнішніми стаціонарними, висувними або приставними драбинами.
15. Спускатися по водостічних трубах і стояках та за допомогою зв'язаних простирادل дуже небезпечно. Ці прийоми можливі тільки у виняткових випадках.
16. Недопустимо стрибати з вікон вище першого поверху. У цьому випадку травмування неминуче.
17. Якщо в приміщенні є вогнегасник, то слід задалегідь навчитися користуватися ним.

\* \* \*

Коли евакуація мешканців будинку відбувається через вихід із будинку, до нього слід рухатися поповзом, притискаючись до підлоги, де менше скупчуються отруйні складові чадного газу. Якщо на людині загорівся одяг, необхідно терміново накрити її ковдрою і викликати швидку допомогу за телефоном «103».

У багатоповерхових будинках діють інженерні системи протипожежного захисту. Такі системи зазвичай спрацьовують у автоматичному режимі. Якщо вони не спрацювали, хтось із дорослих натискає відповідну кнопку в шафах внутрішніх пожежних кранів. На жаль, інколи деякі діти чи підлітки розкомплектовують такі системи, псують протипожежне обладнання та засоби пожежної сигналізації, якими обладнуються багатоповерхові будинки. Ніколи не робіть цього! Зіпсована протипожежна система може коштувати життя багатьох людей і великих матеріальних збитків.

Виходячи з приміщення, у якому почалася пожежа, слід при можливості допомогти вийти маленьким дітям, людям похилого віку та хворим. Якщо встигнете, перед виходом зі своєї квартири вимкніть газ та електрику. Спочатку звільняються приміщення, де загроза життю людей найбільша, а також верхні поверхи будівлі. Узимку під час сильних морозів важливо відповідно вдягнутися або взяти з собою теплий одяг, закутатися у ковдри.

**Безпека на дорозі**

## УРОК 23

## ТЕМА. БЕЗПЕКА ВЕЛОСИПЕДИСТА

**Мета:** ознайомити з конструкцією велосипеда, основними дорожніми знаками, розміткою, правилами дорожнього руху для велосипедистів, правилами перевезення вантажу та виконання маневрів; сформувати поняття про ДТП, пов'язані з пересуванням на велосипеді; навчити сумлінно виконувати обов'язки учасника дорожнього руху, зокрема під час їзди на велосипеді; виховувати відповідальне ставлення до обов'язків велосипедиста.

**Обладнання:** речовини і матеріали для гри «Негорючі, важкогорючі, легкозаймисті»; малюнки для виставки «Образи вогню»; велосипед або малюнок «Конструкція велосипеда»; малюнок «Сигнали велосипедистів про виконання маневру», «Ситуації на дорогах»; дидактичний матеріал; зображення дорожніх знаків для велосипедистів; лінійка завдовжки 25–30 см; кросворд; музичний супровід; пам'ятка «Правила для велосипедистів».

**Що підготувати заздалегідь:** малюнки учнів для виставки «Образи вогню», велосипед (за можливістю).

## ХІД УРОКУ

**I. Організаційний момент****II. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності. Перевірка домашнього завдання**

- Назвіть засоби пожежогасіння у випадках загоряння звичайних речей, електроприладів чи легкозаймистих рідин.
- У якому стані перебуває пожежна безпека вашої оселі?
- Чи проводили ви тренування щодо евакуації молодших членів родини?
- Як пройшли ці тренування?

**Гра «Негорючі, важкогорючі, легкозаймисті»**

Учитель називає або показує речовини і матеріали (наприклад, книжку, гумовий чобіт, пластикову упаковку, склянку з водою), а учні тупотять ногами, якщо вони належать до негорючих; плескають у долоні, якщо — до важкогорючих; піднімають руки вгору, якщо — до легкозаймистих.

*Обговорення словосполучень, у яких згадується вогонь*

*Розгляд малюнків на тему «Образи вогню»*

**Слово вчителя**

*Велосипед* — відносно простий і безпечний у користуванні транспортний засіб (ТЗ). Він служить людям, приносить їм радість і здоров'я. Складовими частинами сучасного велосипеда є рама з сідлом, що спирається на два колеса. Рухається цей засіб пересування завдяки ланцюговій передачі від ножних педалей до заднього колеса. До речі, велосипед (франц. *velocipede*, від латинського *velox* — швидкий і *pes* — нога), дослівно — «швидконіг» — не відразу спирався на два колеса.

- Що вам відомо про велосипед?
- Чим він відрізняється від решти транспортних засобів?
- Хто вмів кататися на велосипеді?
- Чим саме подобається вам цей транспортний засіб?
- У кого з вас є велосипед? Як часто ви на ньому їздете?
- Чи знаєте ви правила експлуатації велосипеда?

Запитання для обговорення: «Де в нашому населеному пункті є безпечні місця для прогулянок на велосипеді?», «Яким маршрутом можна проїхати на велосипеді від вашого дому до школи, магазину?».

**III. Вивчення нового матеріалу**

*Розповідь учителя або учнів про історію створення велосипеда*

**Розповідь учителя з елементами бесіди**

Велосипед — зручний та екологічний вид транспорту. Призначення велосипеда, його конструкція. Вимоги до екіпіровки велосипедиста (одяг, що-

лом, велорукавички, взуття). Підготовка велосипеда до експлуатації. Основні правила їзди на велосипеді. Безпека руху велосипедиста. Знання дорожньої розмітки і дорожніх знаків. Чотири правила перехрестя («головної дороги», «правої руки», «обов'язкової зупинки», «пішохідного переходу»). Виконання маневрів. Подавання сигналів руками при маневрах. Особливості перевезення вантажу і пасажирів на велосипеді. Наслідки неправильного перевезення вантажів. Рух на велосипеді за несприятливих умов. Заборони для велосипедистів. Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП), що пов'язані з велосипедистами, їх причини і наслідки. Дії велосипедиста при ДТП.

#### Колективна робота «Правила дорожнього руху для велосипедистів»

Розбираються знаки: попереджувальні, наказові, інформаційно-вказівні, пріоритету, заборони, сервісу.

#### IV. Валеологічна пауза

##### Руханка «Велосипед і велосипедист» (під музичний супровід)

Учні об'єднуються в пари і стають одне за одним.

Перший із них — велосипед, другий — велосипедист. Він кладе руки на плечі першого учня.

«Велосипед» заплющує очі і прислухається до сигналів «велосипедиста»:

- легке натискання обома великими пальцями на хребет означає рухатися вперед (якщо водій посилює тиск — їхати швидше);
- натискання на ліве плече — лівий поворот (що сильніше натискати, то крутіший поворот);
- натискання на праве плече — правий поворот;
- забрати руки — натиснути на гальма.

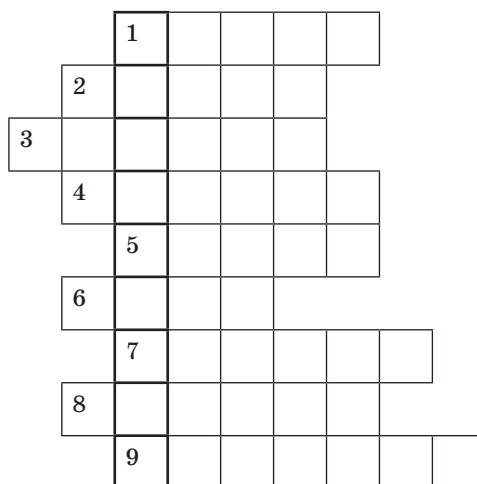
Учні хвилинку тренуються, а відтак починають рухатися. Завдання «велосипедиста» — акуратно управляти «велосипедом» і стежити за іншими велосипедистами, щоб уникнути зіткнення.

За якийсь час партнери міняються ролями.

#### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

*Розв'язок кросворда*



1. Місце кріплення деталей.
2. Конструктивна деталь велосипеда, що допомагає ним управляти.
3. Частина, що забезпечує швидку зупинку велосипеда.
4. Без них велосипед не рухається.
5. Місце для сидниць.
6. Гумова частина велосипеда.
7. Те, на що тиснуть.
8. Запчастина.
9. Пристрій для звукового сигналу.

## Відповіді

По горизонталі: 1. Вузол. 2. Кермо. 3. Гальма. 4. Колеса. 5. Сідло. 6. Шина.

7. Педаль. 8. Деталь. 9. Дзвінок.

По вертикалі: Велосипед.

## Бліц-опитування

- Чи можна назвати велосипедиста водієм?
- Чому, перш ніж сісти за кермо велосипеда, треба ознайомитися з інструкцією?
- Для чого необхідно змащувати вузли?
- Як правильно встановити сідло?
- Як перевірити роботу гальм?
- Як правильно встановити і закріпити кермо?
- Що називають помпуванням шин і для чого воно робиться?
- Назвіть місія, де можна кататися на велосипеді до 14 років.
- Чому на велосипеді не можна їздити тротуарами?

## Тестування в парах

### Тест «Швидкість реакції»

Для тесту необхідна лінійка завдовжки 25–30 см.

Учні розподіляються на пари. Один з учнів тримає лінійку за кінець великим і вказівним пальцями. Несподівано він має відпустити лінійку. Інший має спіймати її і тому тримає весь час руку наготові. Якщо лінійка пролетіла більше 13 см, можна зробити висновок про недостатню швидкість реакції. У такому випадку сідати за кермо велосипеда ризиковано.

### Робота в парах

Учні обговорюють один з одним правила перевезення багажу на велосипеді та чотири правила перехрестя.

### Розв'язання ситуаційної задачі

Олексій їхав узбіччям. Він побачив, що попереду проводяться ремонтні роботи. Олексієві слід об'їхати цю перешкоду, що розташована праворуч. Які сигнали руками має подати хлопчик, щоб виконати зазначений маневр?

### Робота в групах

Об'єднання учнів у три групи.

Підготовка повідомлень або демонстрацій:

- Група 1 — як перевозити вантаж на велосипеді.
- Група 2 — наслідки неправильного перевезення вантажу.
- Група 3 — виконання маневрів на велосипеді.

Презентації груп, обговорення.

## Графічний диктант

Учні відповідають на запитання-твердження, використовуючи знаки: «+» (якщо відповідь «так») і «-» (якщо «ні»).

### Запитання-твердження:

- 1) Велосипед краще за все купляти з рук.
- 2) Розмір велосипеда визначається відстанню від центра каретки до верхнього краю підсідельної труби.
- 3) Усі вузли змащують технічним вазеліном, крім тріскачки.
- 4) Висота сідла немає ніякого значення.
- 5) Сідло закріплюють на рамі.
- 6) Шини обов'язково треба помпувати.
- 7) Кермо повинно бути жорстко закріплене.
- 8) Можна спокійно кататися на велосипеді без гальм.
- 9) Велосипед обов'язково повинен мати дзвінок.
- 10) Одяг для велосипедиста не має значення.

Відповіді: 1) -; 2) +; 3) +; 4) -; 5) -; 6) +; 7) +; 8) -; 9) +; 10) -.



## VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Повторити Правила дорожнього руху.
- 3) Прочитати оповідання «На Садовій великий рух» у книжці В. Драгунського «Денищині розповіді» і з'ясувати, чому хлопчики втратили велосипед.

## VII. Підсумки уроку

! Велосипед — транспортний засіб, що приводиться в рух силою м'язів людини, яка їде на ньому. За велосипедом слід дбайливо доглядати, ретельно перевіряти всі деталі перед виїздом на вулицю. Як юні, так і дорослі велосипедисти мають суворо додержуватись спеціальних правил, виконувати вимоги щодо експлуатації велосипеда.

## VIII. Релаксація

### Математичний етюд «Хлопці на велосипеді»

Вправа виконується сидячи на стільці. Вдома її можна виконувати, лежачи на підлозі.

Швидко їде Федір	(1)
На велосипеді,	(2)
А за ним ще 5 хлоп'ят.	(3)
Скільки хлопців їде в сад?	(4)

В. п. — сидячи на стільці, основи долонь упираються в сидіння стільця.

1–2. Виконувати ногами рухи велосипедиста, який крутить педалі.

3. Відірвати руки від стільця і «триматися» за уявне кермо.

4. «Тримаючись» за кермо, злегка нахилити тулуб вправо («скільки хлопців»), потім вліво («їде в сад»).

На 3-4 не припиняти рухи ногами.

У кінці етюдів всі разом голосно дають відповідь: «Шість!».

При повторному виконанні етюдів кількість хлоп'ят (3-й рядок) можна змінювати.

Вправа сприяє розвитку м'язів ніг.

### Рекомендації

Для більш ґрунтовного засвоєння знань учнів із цієї теми пропонуємо на узагальнюючому уроці в кінці навчального року або в позаурочний час провести прес-конференцію «Наш друг — велосипед».

## ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

### Поради учням «Підготовка велосипеда до експлуатації»

Велосипед придбано. Не поспішайте сідати за кермо. Спочатку треба ознайомитися з інструкцією до нього. Особливо уважно прочитайте ті розділи, в яких йдеться про безпеку дорожнього руху, а також ті, що починаються словами «Увага!» й «Обережно».

Обстеження велосипеда перед виїздом на вулицю має велике значення. Разом із батьками чи кимось із дорослих огляньте велосипед, перевірте шини, кріплення деталей, роботу всіх вузлів, підтягніть, якщо треба, болтові з'єднання.

*Змащування вузлів.* Технічним вазеліном змастіть усі вузли, крім тріскачки. Її змащують рідким маслом типу автол.

*Установка сидла.* Незручно керувати велосипедом, у якого неправильно встановлено сидло. Його висота має бути такою, щоб при обертанні педалей ви могли повністю випрямляти ноги, але не перевалюватися в сидлі, намагаючись дотягнутись до педалей. Насамкінець сидло надійно кріплять на підсідельній трубі, а трубу — на рамі.

*Перевірка гальм.* Якщо при обертанні педалей назад на чверть оберту гальма не спрацьовують і заднє колесо продовжує обертатися, можливо, механізм забруднився або погано закріплено гальмівну скобу.

*Встановлення і закріплення керма.* Відрегулюйте кермо за висотою і в горизонтальній площині так, щоб вам було зручно тримати його і керувати велосипедом. Обов'язково жорстко закріпіть кермо і перевірте, чи вільно воно повертає переднє колесо. Якщо ця частина закріплена ненадійно, транспортний засіб може підвести вас. У небезпечній ситуації ви повертатимете кермо, а велосипед рухатиметься далі, куди йому заманеться.

*Помпвання шин.* Шини також повинні бути в «бойовій» формі. Заднє колесо має добре амортизувати. Для цього напompуйте шину так, щоб під вашою вагою вона не продавлювалася при наїзді на горбок чи камінець. Для експлуатації залізного коня важливо мати надійне заднє колесо, адже йому судилося витримувати найбільше навантаження.

У своїй більшості звичайні велосипеди обладнані двома колесами, рамою, сидінням, кермом, світловідбивачами, ліхтарем, звуковим сигналом. Дзвінок має бути гучним і виразним.

Перевірте натяг ланцюга, кріплення педалей, як працює дзвінок, огляньте світловідбивачі та ліхтар. Велосипед повинен мати такі світловідбивачі: спереду білого кольору, з боків — оранжевого, ззаду — червоного. Тільки переконавшись у цілковитій справності велосипеда, можна вирушати на ньому в дорогу.

На дитячому велосипеді може кататися навіть малюк, але тільки на закритих для руху машин майданчиках, стадіонах та інших безпечних місцях.

*Під час інструктування всі дії доцільно показувати на велосипеді або на малюнку із зображенням велосипеда.*

\* \* \*

#### **Пам'ятка «Правила для велосипедистів»**

По проїжджій частині на велосипедах дозволяється рухатись особам, які досягли 14-літнього віку.

Велосипедисти повинні мати при собі картку з інформацією про себе. Форма картки встановлюється місцевими органами державної виконавчої влади й органами місцевого самоврядування.

При рухові в темний час доби та в умовах недостатньої видимості на велосипеді необхідно ввімкнути ліхтар (фару).

Велосипедисти, рухаючись групами, їдуть одне за одним, щоб не заважати іншим учасникам дорожнього руху. Колона велосипедистів, що рухається по проїжджій частині, повинна бути розділена на групи по 10 велосипедистів із відстанню між групами 80–100 м.

Якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу за перехрестям, то велосипедисти зобов'язані пропустити інші транспортні засоби, що рухаються по дорозі.

На велосипеді дозволяється перевозити лише такі вантажі, які не заважають керувати цим транспортним засобом і не створюють перешкод іншим учасникам дорожнього руху.

Велосипедистам *забороняється:*

- рухатися по проїжджій частині, коли поряд є велосипедна доріжка; рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);
- чіплятися до автомобіля на ходу, під час руху триматися за інший транспортний засіб;
- керувати велосипедом із несправним гальмом, звуковим сигналом, іншими деталями, а також без освітлення в темний час доби та в умовах недостатньої видимості;
- буксирувати велосипед чи інший вантажний причіп (крім призначеного для експлуатації з цим транспортним засобом); перевозити пасажирів, за винятком дітей до семирічного віку, на додатковому сидінні, обладнаному

надійно закріпленими підніжками; їздити, не тримаючись за кермо, знімати ноги з педалей.

Велосипедист повинен додержуватись Правил дорожнього руху, які стосуються водіїв або пішоходів і не вступають у протиріччя з вимогами розділу 6 цих Правил.

\* \* \*

#### **Чотири правила перехрестя**

Уявіть собі, що ви під'їжджаєте до перехрестя. Це дуже небезпечна ділянка дороги. Особливо, якщо воно нерегульоване. Щоб його проїхати, треба знати чотири правила.

1. Правило «головної дороги». На перехресті нерівнозначних доріг велосипедист, що рухається другорядною дорогою, повинен поступитися ТЗ, які рухаються головною дорогою, незалежно від напрямку їхнього руху.
2. Правило «правої руки». На перехресті рівнозначних доріг водій велосипеда має поступитися дорогою ТЗ, що наближаються справа.
3. Правило «обов'язкової зупинки». Іноді на нерегульованому перехресті встановлюють дорожні знаки «проїзд без зупинки заборонено». Велосипедист має зупинитися перед стоп-лінією.
4. Правило «пішохідного переходу». Біля пішохідного переходу велосипедист має знизити швидкість і зупинитися, щоб пропустити пішоходів, які переходять дорогу.

#### **Подання сигналів руками при маневрах**

Не менш важливим є вміння велосипедиста маневрувати.

*Маневр* — це зміна напрямку руху відносно осьової лінії дороги. Хоч на дорозі велосипедистам дозволяється їхати якомога правіше, інколи треба повернути або об'їхати перешкоду.

Перед виконанням маневру велосипедист має переконатися, що поблизу немає автомобілів, і попередити про маневр інших учасників дорожнього руху. Водії автомобілів роблять це за допомогою сигнальних вогнів.

Згідно з правилами дорожнього руху, велосипедист подає сигнали маневру руками таким чином. Сигнал початку руху від правого краю проїжджої частини, зупинки зліва або об'їзду перешкоди ліворуч подається лівою рукою, витягнутою вбік, або правою рукою, витягнутою вбік і зігнутою в лікті під прямим кутом угору. Сигнал зупинки справа, поворот праворуч подається правою рукою, витягнутою вбік, або лівою рукою, витягнутою вбік і зігнутою в лікті під прямим кутом угору. Сигнал гальмування подається лівою або правою рукою, піднятою вгору.

При потребі повернути ліворуч потрібно доїхати до найближчого перехрестя або пішохідного переходу, зійти з велосипеда і перевести його на інший бік дороги.

Важливо відмітити, що сигнал слід подавати завчасно до початку маневру (50–100 м) і припиняти негайно після його виконання.

\* \* \*

#### **Якщо ви стали свідком ДТП**

Ваші дії:

Викликати «швидку допомогу».

Повідомити у відділення міліції про характер і місце ДТП, кількість постраждалих, вказати місце аварії.

Коли приїдуть рятувальники, допомогти їм з'ясувати всі обставини ДТП.

**ТЕМА. БЕЗПЕКА ПІШОХОДА, ПАСАЖИРА. ПОВЕДІНКА ПІД ЧАС ДТП**

**Мета:** пояснити потребу додержуватись правил для пішоходів і правила поведінки в транспорті для пасажирів; виробити алгоритм дій під час ДТП; виховувати дисциплінованість, уважність, спостережливість.

**Обладнання:** плакати з Правилами дорожнього руху (ПДР), два стільці; іграшкові або намальовані автомобілі, велосипеди, фігурки людей; маркери, аркуші паперу; музичний супровід.

**Що підготувати заздалегідь:** попросити учнів принести маленькі іграшкові автомобілі, велосипеди, фігурки людей (з кіндер-сюрпризів, конструкторів Лего) або намалювати їх на картоні й вирізати.

**ХІД УРОКУ****I. Організаційний момент****II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності**

- Поясніть переваги купівлі велосипеда в спеціалізованому магазині.
- Назвіть елементи конструкції велосипеда, що забезпечують безпеку руху. (*Позаду ліхтар або світловідбивач червоного кольору, з боків (на колесах) повинні бути світловідбивачі оранжевого кольору, справний дзвінок та гальма тощо.*)
- Що треба зробити, перш ніж сісти за кермо велосипеда?
- Чому необхідно використовувати велосипедний шолом?
- Які ви знаєте правила для велосипедистів?
- Що вони означають?
- Для чого існує дорожня розмітка?

**Мозковий штурм «Переваги і недоліки велосипеда»****Слово вчителя**

У 90 випадках зі 100 причиною аварій на дорогах є люди — пішоходи, пасажирів, водії. У 30 випадках зі 100 смерть є наслідком неправильної поведінки на дорозі, порушення ПДР пасажирами і пішоходами, а не помилкою водія. Тому щорічно на дорогах гинуть тисячі осіб, ще більше постраждалих опиняються в лікарнях із тяжкими травмами.

Люди травмуються або гинуть під колесами транспортних засобів через свою неувважність і недисциплінованість. Багато ДТП трапляється з вини дітей та підлітків.

Не менш як 80% людей, що загинули в ДТП та інших екстремальних ситуаціях, могли б вижити за умови надання їм невідкладної допомоги. Іноді достатньо найпростіших дій, щоб урятувати людині життя або зменшити ризики для її здоров'я.

Заплющіть на хвилинку очі і пригадайте бурхливий потік життя на вулиці у вранішню пору. Хтось іде пішки, хтось їде транспортом. Але всі люди намагаються вчасно дістатися на роботу чи до навчальних закладів. Для цього користуються послугами транспорту, стаючи пасажирами. Доїхавши на громадському транспорті до потрібної зупинки, люди виходять з нього і йдуть туди, куди їм потрібно, тобто знову стають пішоходами. І все ж таки більшість дорослого населення щодня користується громадським транспортом, який дозволяє швидко долати великі відстані.

Автобуси, тролейбуси, трамваї, метро, маршрутні таксі — наші друзі і помічники. Кожен пасажир повинен не лише знати, а й виконувати правила користування громадським транспортом.

- Які види транспорту вам відомі? (*Автомобільний, залізничний, повітряний, річковий, морський.*)
- Які транспортні засоби перевозять пасажирів у нашому населеному пункті?
- Що називають ДТП?

### III. Вивчення нового матеріалу

#### Розповідь учителя з елементами бесіди

Учасники дорожнього руху. Пішоходи і пасажирів. Правила для пішоходів. Перехід вулиці, багатосмугової дороги, перехрестя, трамвайної колії. Користування підземними та надземними переходами. Рух тротуарами, пішохідними доріжками, узбіччям. Спостереження за обстановкою на дорозі (дивитися, помічати, визначати швидкість ТЗ і відстань до нього, передбачати напрямок руху ТЗ, появу прихованого від погляду транспорту). Правила посадки у громадський транспорт і висадки з нього. Поведінка пасажирів. Наслідки недисциплінованості пішоходів і пасажирів. Дії людини, якщо вона стала свідком ДТП. Мета першої медичної допомоги.

Розповідь про порушення ПДР учасниками дорожнього руху.

### IV. Валеологічна пауза

Учитель. Я навчу вас одній цікавій вправі для тренування пальців на ногах. Цю вправу можна виконувати сидячи на стільці вдома або в транспорті, якщо вам вдалося знайти місце, і це не дуже помітно оточуючим.

#### Образна вправа «Пружинки»

Виконується сидячи на стільці. Уявити, ніби пальці ніг знаходяться на пружинках і підстрибують угору, відштовхуючись носками. Зробити вдих і притиснути «пружинки». Ноги напружені, їм важко. Якщо «пружинки» відпустити, пальці ніг дещо піднімаються, а п'ятки залишаються на підлозі. Потім ногам стає легко, вони повинні відпочити. Для цього слід відпустити «пружинки», видихнути, розслабивши пальці ніг. Повторити те саме під вірш:

Ну і дивні пружинки,  
Що впираються в ботинки.  
Ти носочки опускай,  
На пружинки натискай.  
Дужче, друже, натискай,  
Потім вже відпочивай.

Вправа сприяє розслабленню та напруженню м'язів і пальців ніг.

#### Руханка «Перешкоди» (під музичний супровід)

У центрі класу — два стільці на відстані 1,5 м.

Учні заплющують очі і по черзі обходять ці перешкоди «вісімкаю». Той, хто зачіпає перешкоду, вибуває з гри. Інші знову стають у кінець черги. Виграє той, хто залишиться останнім.

У цю гру можна грати двома командами. Перемагає команда, яка зачіпає менше перешкод.

### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів. Ігрова діяльність

#### Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

- Як правильно переходити дорогу?
- Де повинні ходити пішоходи?
- Які дорожні знаки ви знаєте?
- Для чого на дорогах малюють «зебру»?
- Як треба обходити автобус, тролейбус, трамвай?
- Як діяти, якщо ви стали свідком ДТП?

#### Рухлива гра «Острівць безпеки»

Перед початком гри вчитель промовляє:

«На дорозі острівць,  
Мов смугастий килимок.  
Він велике право має —  
Пішохода захищає.  
Можна тут перепочити,  
Всі машини пропустити.  
А коли дорога вільна,  
Можна далі йти спокійно.»

Кількість груп — 2–4, у залежності від загальної кількості дітей і площі приміщення, де проводиться гра. Крейдюю на підлозі малюються відповідно 2–4 овали, які нагадують за формою «острівці безпеки». За сигналом ведучого члени кожної групи повинні швидко стати на свій «острівець безпеки». Перемагає група, члени якої вмістяться у овалі скоріше за інших.

### Обговорення проблемної ситуації

Ганна їхала в гості. Вона сіла до маршрутного таксі й почала розпитувати у водія, як саме маршрутка їде, де зручніше вийти, що за музика лунає по радіо. Потім Ганна теревенила всю дорогу по мобільному телефону. Чи порушувала вона правила дорожнього руху?

### Практичне моделювання ситуації

*Ситуація 1.* Ви стали свідком того, що автомобіль урізався у стовп.

*Ситуація 2.* Машина збила людину й зникла з місця події.

Ваші дії.

За допомогою іграшкових або намальованих автомобілів змоделювати ситуації, як правильно об'їхати перешкоду на велосипеді.

### Робота в групах

Учні об'єднуються в три групи — «Пішоходи», «Пасажири» і «Велосипедисти». Кожна група складає правила: «Як треба поводитися на дорозі, щоб уникнути небезпечної ситуації». Після самостійної роботи група подає на обговорення всього класу свої правила, які в процесі обговорення можуть доповнюватися і корегуватися. Готові правила вивішуються на дошку (ними зручно користуватися під час практичної роботи).

#### Група «Пішоходи»

1. Дорогу можна переходити тільки на зелене світло й у спеціально відведених для цього місцях (пішохідний перехід, знак, підземний перехід).
2. Якщо немає тротуару, пішоходам варто рухатися узбіччям дороги назустріч транспорту.
3. Очікувати транспорт треба досить далеко від краю дороги, щоб вчасно зреагувати на небезпеку.

#### Група «Пасажири»

1. Під час посадки в транспорт треба почекати, доки він зупиниться.
2. В автобусі, тролейбусі, трамваї краще перебувати в середині салону.
3. У разі можливого зіткнення найкраще сісти на підлогу.
4. Не слід опиратися на двері транспортного засобу.
5. Не стояти в перших рядах, очікуючи транспортний засіб.

#### Група «Велосипедисти»

1. На проїжджу частину дозволяється виїздити з 14 років.
2. Не можна їздити вдвох.
3. У велосипеда мають бути справні гальма, дзвінок, фара.
4. Велосипедист повинен виконувати на дорозі всі ПДР.

## Практична робота № 10

### Моделювання першої допомоги під час ДТП

Валерій їхав разом із татом Петром Івановичем автомобілем. Раптом легковий автомобіль, за яким вони їхали, намагаючись зробити обгін, зіткнувся зі зустрічним вантажним автомобілем.

*Ситуація 1.* Коли Валерій із батьком підбігли, то побачили, що водій легкового автомобіля непритомний.

Напишіть, які повинні бути дії Валерія і його батька. Зробіть відповідні записи, яку першу долікарську допомогу необхідно надати потерпілому.

*Ситуація 2.* Тато сказав Валерію, щоб він негайно повідомив представників міліції, зробив виклик швидкої допомоги, а сам поспішив до потерпілого.

Запишіть, як потерпілого потрібно витягнути із машини, щоб не нанести йому додаткової травми і не завдати непоправної шкоди.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Ситуація 3.** Петро Іванович побачив, що в потерпілого пошкоджена рука. Які дії треба застосувати в такій ситуації?

**Ситуація 4.** Петро Іванович помітив, що у водія пошкоджена і нога. Які можуть бути дії батька Валерія? Які засоби треба застосувати в можливих випадках? Як зупинити кровотечу?

**Ситуація 5.** Петро Іванович відчув запах диму. Він подумав, що може статися загоряння автомобіля. Перш за все він виключив запалювання. Разом із Валерієм вони перенесли потерпілого в безпечне місце.

Запишіть, яким способом можна погасити пожежу. Який засіб найкраще використати для гасіння пожежі автомобіля? Чому потрібно дуже поспішати і бути обережними в цьому випадку?

**Ситуація 6.** Розгляньте малюнок. Опишіть імовірний випадок, який міг би виникнути при ДТП, коли людина знепритомніла або перебуває у стані шоку. Яку першу допомогу необхідно надати потерпілому?

Висновок.

## VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Скласти пам'ятку для пішохода або пасажера.
- 3) Підготувати інформаційне повідомлення «Як дізнатися про аварію на підприємстві» (за бажанням).

## VII. Підсумки уроку

! Для пішоходів і пасажирів існують певні правила. Усі ДТП найчастіше трапляються через незнання цих правил та невміння людей поводитися на дорозі. Знаючи правила поведінки під час різних ДТП, можна убезпечити себе й істотно зменшити шкоду, спричинену здоров'ю постраждалих людей, урятувати їхнє життя.

## VIII. Релаксація

### Медитативна вправа «Я — вітер» (під музичний супровід)

Учитель. Коли ви їдете на велосипеді або на іншому виді транспорту, компанію вам складає вітер-чарівник. Чуєте, що він вам каже?

Учні подумки повторюють слова за вчителем під стрімку енергійну мелодію:

«Я можу бути сильним, пронизливим, холодним. Я можу бути теплим, ніжним і ласкавим. Люблю сміливих відважних мандрівників, супроводжую їх завжди і всюди. Для них я завжди бажаний попутний вітер. Я свищу у ваших вухах, гуляю за спиною, жартую з вами, вихором мчу вдаль. Спробуйте мене наздогнати! Може тоді я вам і відкрию свою таємницю...»

## ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

### Поради учням «Якщо ви пасажери»

- Чекайте транспорт на зупинці.
- Посадку (висадку) здійснюйте після повної зупинки транспортного засобу лише з посадочного майданчика, а в разі його відсутності — з тротуару чи узбіччя. Якщо це неможливо, то з боку проїжджої частини, за умови, що це буде безпечно та не створить перешкод іншим учасникам руху.
- Коли підходить транспорт, не намагайтеся стати в перший ряд нетерплячого натовпу — вас можуть випадково штовхнути під колеса або на проїжджу частину дороги.
- Дошкільнята і діти молодшого шкільного віку заходять у транспорт через передні двері, пропускаючи вперед інвалідів, людей похилого віку, малюнків. Дорослі пасажери заходять на задні двері.
- Не штовхайтеся і не галасуйте при вході, виході, пересуванні по салону транспортного засобу.

- Сплачуйте за свій проїзд.
- Сідайте на сидіння тільки тоді, коли є вільні місця.
- Не забувайте поступитися місцем інвалідам, людям похилого віку, маленьким дітям.
- Не смітіть у салоні. Не малюйте на склі.
- Не висовуйтеся з вікна, нічого в нього не викидайте.
- У салоні поведіться спокійно, не пустуйте, не бігайте, не кричіть, не розмовляйте голосно, не їжте морозиво, солодоці, фрукти тощо.
- Не відволікайте водія, не заважайте йому під час керування транспортним засобом.
- Не тримайте двері, перешкоджаючи їх закриттю. Не спирайтеся на двері, не бийте їх ногами, не ламайте, не відчиняйте самостійно.
- Під час руху тримайтеся за поручні.
- Не спіть у транспортному засобі, який рухається. Ви не тільки можете проспати потрібну вам зупинку, а й дістати травму під час маневру чи різкого гальмування.
- Не їдьте на підніжках і виступах пасажирського транспорту.
- Із салону виходьте через двері, найближчі до вас. До виходу готуйтеся заздалегідь, щоб не створювати «пробку» в потоці людей.
- Виходити з транспорту можна лише за повної його зупинки. Зачекайте, коли водій відчинить усі двері для входу і виходу. Якщо ви не виходите, відійдіть від дверей убік, щоб пропустити пасажирів, які виходять.
- Не вистрибуйте із транспорту.
- Зійшовши вниз, зразу відійдіть убік, щоб не заважати іншим людям.
- Не обходьте транспорт, якщо хоч трохи можете почекати. Перейдете вулицю, коли транспортний засіб від'їде.
- Існує жартівлива приказка: «Ніщо так не зближує людей, як громадський транспорт». Поважайте інших пасажирів, будьте взаємно ввічливими.

#### **Правил для пасажирів існує багато. Додамо ще кілька.**

- Темної пори доби уникайте безлюдних зупинок. Очікуючи транспорт, стійте на добре освітленому місці, поруч з іншими людьми. На зупинках не повертайтеся спиною до транспорту, що рухається.
- Скупчення людей у замкненому просторі транспорту завжди таїть у собі підвищений ризик. На жаль, у транспорті трапляються ситуації кримінального характеру. Буває, що в салоні діють кишенькові злодії. Їхні улюблені місця — поблизу проходів та дверей. Якщо ви стоїте, сумку, пакет, портфель притуліть до стінки поруч із собою, міцно тримайте свої речі в руках.
- Дівчатам краще сідати поруч із жінками. Не тримайте сумку на проході. Якщо ви сидите, візьміть її на коліна.
- Підозрілих незнайомих намагайтеся пропускати до вікна. Якщо у вагоні з'явився агресивний та нахабний пасажир, відверніться від нього, не зустрічайтеся з ним поглядом.
- Не сідайте в порожні автобуси, тролейбуси, трамваї. Ввечері сідайте ближче до водія і не біля вікна, а поруч із проходом — тоді до вас буде важче підсісти.
- Не слід поспішати переходити дорогу після того, як ви вийшли з транспорту на тротуар чи узбіччя. Роздивіться, де знаходиться підземний або наземний пішохідний перехід. Користуйтеся тільки ними. Перше ніж ступити на проїжджу частину дороги, згадайте правила її безпечного переходу. Якщо переходів поблизу немає, автобус і тролейбус обходьте позаду, а трамвай — попереду. Так ви зможете побачити зустрічний транспорт.
- Під час їзди на транспортному засобі, обладнаному ременями безпеки, пристебніться, а при їзді на мотоциклі — надіньте і застебніть мотошолом.

\* \* \*

### **Що робити, якщо ви стали свідком ДТП**

Найпоширенішим видом ДТП є наїзд на пішохода. Він становить до 50 % усіх видів ДТП.

Якщо ви стали свідком ДТП, то повинні вжити всіх можливих заходів для надання потерпілим першої долікарської допомоги. Від цього може залежати їхнє життя. За потреби при травмуванні людей слід негайно викликати «швидку допомогу», сповістити міліцію або ДАІ. Важливо дочекатися приїзду цих служб, зберегти сліди пригоди. Якщо у вас є мобільний телефон — скористайтеся ним.

Допоможіть тим потерпілим, які можуть пересуватися самостійно, або тим, чий стан не дуже важкий. Діставати потерпілого потрібно акуратно, міцно обхопивши його під пахвами й зчепивши руки. Після цього треба покласти потерпілого в безпечному місці.

У випадку, коли людина знепритомніла, можна спробувати привести її до тями: дати понюхати нашатирний спирт, легесенько поплескати по щоках або побрызкати водою. Якщо нічого не допомагає, потрібно обережно перевернути потерпілого на бік, закинути йому голову й зафіксувати положення, підклавши під голову його ж руку. Другу руку — обережно завести йому за спину.

Потерпілому в ДТП слід забезпечити спокій. Але при цьому його не можна залишати самого. Якщо він перебуває при свідомості, намагайтесь заспокоїти його, відволікти розмовою.

Усі медикаменти, потрібні для надання першої допомоги, зазвичай є у автомобільній аптечці, яка повинна бути у водія. Аптечка містить дезінфікуючі засоби (йод, зеленку, пероксид водню); серцеві препарати (валідол, валеріану, нітрогліцерин); пристрій для штучного дихання, засоби для зупинки кровотечі та накладання пов'язок при травмах (стерильний бинт, лейкопластир, джгут, медичні рукавички, перев'язочну косинку, марлеву серветку), а також ножиці та інструкцію для користування засобами автомобільної аптечки.

Якщо водій, з вини якого сталася ДТП, утік із місця аварії, необхідно запам'ятати або відразу записати номер, марку, колір і будь-які прикмети автомобіля і водія. Також слід звернути увагу на те, чи не витікає з машини бензин на місці аварії, оскільки витікання бензину може спричинити пожежу або вибух. У цьому разі біля місця події категорично забороняється палити й кидати недопалки. Зазвичай місце ДТП огорожують.

Ніколи не залишайтеся на місці аварії, пожежі або іншого нещасного випадку, аби просто подивитись. Зупиняйтесь тільки тоді, якщо ваша допомога справді потрібна.

\* \* \*

### **Правила пішохода:**

- переходити вулицю тільки на пішохідних переходах;
- якщо немає підземного переходу, користуватися переходом зі світлофором;
- не переходити вулицю на червоне світло;
- переходячи вулицю, дивитися спочатку ліворуч, а дійшовши до середини дороги, — праворуч;
- ніколи не вибігати на дорогу й не влаштовувати на ній ігор;
- автобус і тролейбус обходити позаду;
- трамвай обходити попереду.

## ТЕМА. МОЖЛИВІ АВАРІЙНІ СИТУАЦІЇ НА ПІДПРИЄМСТВАХ. ДІЇ ШКОЛЯРА ПІД ЧАС ВИНИКНЕННЯ АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЙ НА ПІДПРИЄМСТВАХ

**Мета:** ознайомити з видами небезпечних промислових об'єктів і правилами проживання поблизу промислових підприємств; навчити розпізнавати ознаки техногенних аварій, вчасно евакуюватися з небезпечної зони; розвивати вміння правильно діяти під час техногенної аварії; виховувати дисциплінованість, бажання дотримуватися заходів безпеки.

**Обладнання:** малюнки, фотографії підприємств; речі для виготовлення костюма хімічного захисту; пам'ятка «Правила поведінки під час аварії на місцевому підприємстві»; музичний супровід.

**Що підготувати заздалегідь:** один–два учні готують інформаційне повідомлення «Як дізнатися про аварію на підприємстві». Попросити учнів принести з дому старі речі, які можна використати для костюма хімічного захисту. Зібрати принесені учнями речі, перемішати їх.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

Обговорення пам'яток для пішохода або пасажира, складених удома.

##### Мозковий штурм

Які підприємства розташовані в нашому населеному пункті?

##### Слово вчителя

Промислові підприємства є в багатьох населених пунктах України. В одних — невеликі заводи, в інших — промислові гіганти. Деякі з них цілком безпечні для довкілля. Інші можуть бути небезпечними. Тепер на підприємствах намагаються впроваджувати екологічно безпечні технології, але, на жаль, навіть найсучасніші виробництва не гарантують абсолютної безпеки. Якщо різні кислоти й отруйні речовини використовувати або зберігати неправильно, може статися аварія, і небезпечні для навколишнього середовища речовини опиняться на вулиці.

#### III. Вивчення нового матеріалу

##### Розповідь учителя з елементами бесіди

Аварія на промисловому об'єкті — подія надзвичайна і дуже небезпечна. Основні джерела небезпечних ситуацій техногенного характеру: радіаційно небезпечні, пожежо- й вибухонебезпечні. Хімічнонебезпечні об'єкти (ХНО). Сильнодіючі отруйні речовини (СДОР). Що свідчить про аварію на підприємстві. Раптове руйнування споруд. Аварії на системах життєзабезпечення, очисних спорудах. Гідродинамічні аварії. Правила поведінки під час аварії на місцевому підприємстві, АЕС. Дії населення при оповіщенні про радіоактивне зараження. Сигнал «Увага всім!». Дії людей, якщо вони проживають поблизу промислових об'єктів. Підручні засоби самозахисту. Захист органів дихання, шкіри, волосся. Саморобні костюми хімічного захисту.

*Інформаційне повідомлення вчителя або учнів «Як дізнатися про аварію на підприємстві»*

#### IV. Валеологічна пауза

##### Оздоровчий прийом цигун «Крутити лебідку»

Руки зігнути в ліктьових суглобах перед грудьми, кисті затиснути в кулаки. Зробити 12 обертальних рухів руками, ніби крутити лебідку. Рухи виконують із напругою.

Вправа сприяє розвитку м'язів та рухливості суглобів рук.

#### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

— Що називають аварією на виробництві?

- Назвіть підприємства нашого міста, на яких можливі аварійні ситуації. Наведіть приклади таких ситуацій.
- За якими ознаками можна стверджувати, що на підприємстві сталася аварія?
- Назвіть способи оповіщення населення про аварію.
- Як необхідно діяти у випадку виникнення аварій на підприємствах?
- Розшифруйте ХНО і СДОР.
- Як надати допомогу потерпілому від СДОР?
- Назвіть відомі вам засоби самозахисту.

Обговорення аварійних ситуацій, які виникали на підприємствах вашого міста, області, в Україні, у світі.

### Робота в групах

#### Гра «Хто швидше?» (під музичний супровід)

Виготовлення саморобного костюма хімічного захисту.

Об'єднання учнів у три групи. У кожній групі один-два волонтера демонструватимуть саморобний костюм хімічного захисту.

Із перемішаних речей, принесених учнями, волонтери мають якнайшвидше створити та одягнути свій костюм хімічного захисту, продемонструвати його. Виграє той, хто зробить це найшвидше і правильно.

Презентації костюмів, обговорення.

### VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал у підручнику, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Скласти відповідний алгоритм дій у разі сигналу цивільної оборони.
- 3) Виготовити ватно-марлеву пов'язку.

### VII. Підсумки уроку

! Під час аварійних ситуацій на підприємствах паніка і метушня неприпустимі. Слід уважно слухати інформацію про безпеку і порядок дій, виконувати всі розпорядження і вказівки органів місцевої влади та рятувальників.

### VIII. Релаксація

#### Вправа «Я не розгублюсь»

Стати в коло. По черзі продовжити фразу: «Я не розгублюсь у небезпечній ситуації, тому що...».

### ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

*Аварія* — це небезпечна подія техногенного характеру, що створює на об'єкті загрозу для життя і здоров'я людей та призводить до руйнування будівель, споруд, обладнання і транспортних засобів, порушення виробничого або транспортного процесу, завдає шкоди довкіллю. Унаслідок аварії можуть постраждати люди не тільки на даному об'єкті, а й на прилеглій території.

Аварії бувають транспортні (з поїздами, автомобілями, літаками, кораблями) і промислові (на заводах, фабриках, атомних електростанціях тощо).

Усі небезпечні підприємства поділяють на такі основні групи: хімічні, радіаційно-небезпечні, пожежо- та вибухонебезпечні, гідродинамічні (пошкодження водопостачання).

\* \* \*

#### Пам'ятка «Правила поведінки під час аварії на місцевому підприємстві»

1. Якщо чути сирени і переривчасті гудки підприємств, негайно ввімкнути приймач радіотрансляційної мережі або телевізор і уважно вислухати повідомлення про надзвичайну ситуацію та порядок дій.
2. При оголошенні небезпечного стану не панікувати.
3. На входних дверях прикріпити повідомлення, що у квартирі хтось є, або сповістити за телефоном рятувальної служби про місце свого перебування.
4. Чекати на допомогу.
5. Попередити сусідів, допомогти інвалідам, людям похилого віку та дітям.



6. Ужити заходів для зменшення проникнення отруйних і радіоактивних речовин у квартиру: щільно закрити вікна та двері, заклеїти щілини, прикрити вентиляційні отвори на кухні й у ванній кімнаті.
7. Підготувати запас питної води: набрати її в герметичний посуд, підготувати найпростіші засоби санітарного оброблення (мильний розчин для миття рук).
8. Харчуватися лише тими продуктами, які є вдома.
9. Дізнатися в місцевих органах влади про місце збору мешканців для евакуації та уточнити час її початку.
10. Упакувати в герметичні пакети та скласти у валізу документи, цінності, гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на 2–3 доби.
11. Перед виходом із будинку вимкнути джерела електро-, водо- і газопостачання, взяти підготовлені речі, одягнути засоби захисту.
12. Виходячи з приміщення, треба надягнути засоби індивідуального захисту органів дихання та найпростіші засоби захисту шкіри, одягнути куртку, штани і головний убір із цупкої тканини та чоботи або взуття з високими халявами; штани випустити поверх взуття, перев'язати внизу мотузкою.

Якщо ви почули сирену, перебуваючи на відкритій місцевості, ваші дії повинні бути такими:

1. Уникати низин — отруйні речовини здебільшого важчі за повітря і накопичуються саме в низинах.
2. Не пити воду і не мити руки в річках, озерах, колодязях та інших відкритих водоймах.
3. Не збирати і не їсти ягід, фруктів, городини, грибів.
4. По можливості негайно залишити зону хімічного чи радіоактивного зараження.
5. Виходити з небезпечної зони в бік, протилежний напрямку вітру.
6. Вийшовши із зони зараження, зняти верхній одяг і запакувати його в поліетиленовий пакет. Ретельно вимити очі, ніс та рот чистою водою. По можливості прийняти душ.

\* \* \*

Захист від хімічних і радіоактивних речовин полягає у використанні різноманітних видів протигазів: промислових, цивільних, військових, дитячих. Можна використовувати ватно-марлеву пов'язку, змочену водою або 2% розчином питної соди.

Для надання першої допомоги при отруєнні хімічними речовинами потерпілого виносять із зони ураження і забезпечують йому спокій та тепло. За необхідності роблять інгаляцію або штучне дихання. Очі, ніс, рот промивають 2% розчином питної соди, дають пити молоко з питною содою або мінеральну воду, каву, викликаючи блювання; дають рослинну олію, молоко або яєчний білок. При подразненні дихальних шляхів дають вдихнути нашпирний спирт.

Проживання поблизу промислового підприємства потребує додаткових заходів безпеки:

- потрібно дізнатися, що виробляють на цьому підприємстві;
- на рамах вікон та кватирок, що відчиняються, має бути густа сітка або марля;
- забороняється провітрювати приміщення, коли вітер дме з боку промислового об'єкта;
- необхідно дотримуватися чистоти: щодня митися самому і робити у квартирі вологе прибирання;
- забороняється купатись у водоймах, розташованих поблизу промислових об'єктів.

Ознаками аварій є поява будь-якого незнайомого запаху, неприємний присмак у роті, хмара диму над підприємством, заграва, яку видно на великій відстані, що спричиняє загибель дрібних тварин, пожовтіння рослин, у людей — раптову сльозоточивість, кашель.

У випадку виникнення небезпечної для життя людей надзвичайної ситуації населення оповіщається засобами масової інформації (радіо та телебачення). Подаються сигнали транспортних засобів, переривчасті гудки підприємств, гудки сирени. Ці сигнали означають «Увага всім!». Почувши їх, потрібно негайно ввімкнути теле- та радіопередавачі й слухати термінове повідомлення місцевих органів влади або штабів цивільної оборони. Усі подальші дії визначаються їхніми вказівками.

Про аварію на підприємстві може сповістити також свисток міліціонера, сирена пожежних автомобілів, автомобілів «швидкої допомоги» та аварійної служби газу, що перебувають поблизу промислового об'єкта.

Якщо людина не може впоратися з ситуацією самостійно, слід негайно повідомити рятувальників. На допомогу можна чекати від різних служб: рятувальної, пожежної охорони, швидкої медичної допомоги, міліції, аварійної служби газу.



Окрім природних, бувають надзвичайні ситуації, спричинені діяльністю людини. Ці ситуації:

- 1) пов'язані з викидами шкідливих речовин у зовнішнє середовище (аварії на АЕС та інших об'єктах ядерної енергетики з викидом радіоактивних речовин в атмосферу);
- 2) пов'язані з виникненням пожеж, вибухів та їх наслідками (руйнування та пошкодження будівель, споруд, трубопроводів; пожежі, вибухи в населених пунктах і на транспортних комунікаціях та інші).

Головною особливістю хімічних і радіоактивних речовин є здатність розповсюджуватись на значні території, де можуть виникати великі зони небезпечного забруднення навколишнього середовища.

Аварія на хімічнонебезпечному об'єкті призводить до викиду отруйних речовин і зараження доквілля. Значні хімічні ураження завдають шкоди здоров'ю людей або навіть є причиною їхньої загибелі.

Такі аварії можуть виникати на підприємствах хімічної, нафтопереробної, целюлозно-паперової промисловості, водопровідних і очисних спорудах, а також при транспортуванні небезпечних хімічних речовин. До ХНО належать підприємства, які мають на оснащенні холодильні установки, водонапірні станції й очисні споруди, на яких використовується хлор або аміак. Ураження аміаком спричиняє аритмію, різь в очах, сльозоточивість, нудоту. Надмірна кількість чадного газу в повітрі призводить до швидкої втомлюваності людини, головного болю, запаморочення, ослаблення пам'яті, порушення серцево-судинної діяльності. До потенційно небезпечних підприємств також належать м'ясокомбінати, де зберігаються значні запаси аміаку, який використовується в холодильних агрегатах. На окремих підприємствах зберігаються запаси хлору, який використовується для відбілювання тканин, а також хлороводень, який застосовується для одержання штучних шкір і гальванічної обробки металів.

Через залізничні центри проходять потяги, що перевозять великі об'єми СДОР.

Потенційно небезпечними для населення можна вважати і величезну кількість автозаправних станцій, де зберігаються значні запаси пального.

Вибухи і пожежі можуть трапитися на газопроводах, на територіях комбінатів хлібопродуктів і цукрових заводів тощо.

Аварії на таких підприємствах спричиняють зараження прилеглих до підприємства територій, що може призвести до масового ураження людей, тварин, рослин. Токсичні речовини при вдиханні зараженого повітря, через шкіру, воду або харчові продукти можуть потрапити в організм людини.

При вдиханні високих концентрацій аміаку та інших небезпечних речовин порушується координація рухів, з'являється марення, можлива смерть. При потраплянні отруйних газів у навколишнє середовище можливе зараження як приземного шару атмосфери, так і водних джерел, ґрунту, рослин. Забруднюється система водопостачання, можуть вийти з ладу енергетичні та теплові системи внаслідок дії агресивного середовища.

Небезпечні речовини зберігаються в досить великих кількостях на територіях сільськогосподарських підприємств. Під час можливих аварій вони можуть потрапити в атмосферу та поширюватися завдяки вітру і воді на досить великі площі. Забруднене повітря дуже небезпечне для дихальної та кровоносної систем людини. Воно загострює легеневі хвороби, спричиняє онкологічні захворювання.

# ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я Спілкування і здоров'я

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

## УРОК 26

### ТЕМА. СПІЛКУВАННЯ ЛЮДЕЙ. ТИПИ СПІЛКУВАННЯ

**Мета:** вказати на значення спілкування як одну зі складових психічного здоров'я людини; ознайомити з типами спілкування, навчити їх розпізнавати; дослідити переваги і недоліки різних стилів спілкування; розвивати вміння просити про послугу та висувати справедливі вимоги; обговорити найчастіші помилки в спілкуванні; виховувати чемність і культуру спілкування.

**Обладнання:** схеми; таблиця «Ознаки і наслідки різних стилів спілкування»; музичний супровід.

**Що підготувати заздалегідь:** два–три учні готують інформаційні повідомлення «Навички комунікації», «Як уникати непорозуміння і помилок у спілкуванні».

### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

- Назвіть групи промислових об'єктів за наслідками аварій.
- До яких груп належать промислові підприємства, розташовані неподалік від вашої домівки?
- Які небезпеки можуть загрожувати населенню в разі аварії на цих підприємствах?
- Як ви захищатимете органи дихання?  
*Демонстрування застосування ватно-марлевих пов'язок.*

#### Слово вчителя

*Спілкування (комунікація)* — це обмін думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Спілкування відбувається не лише при безпосередньому контакті. Люди можуть обмінюватися інформацією, знаходячись далеко одне від одного.

- Як можна спілкуватися на відстані? (*Пошта, телефон, Інтернет...*)

#### Асоціативний куц

- Що означає «спілкуватися?»

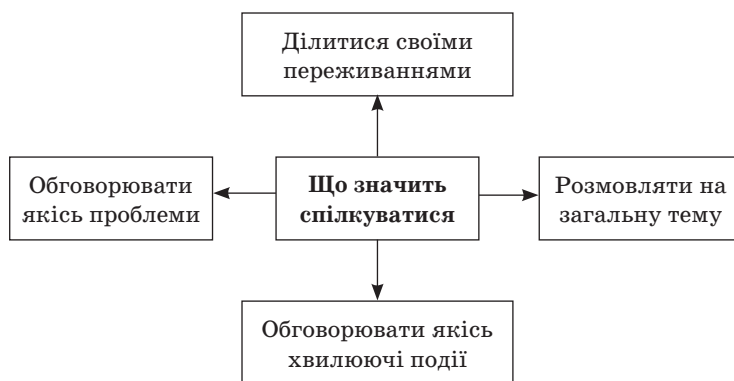


Схема 1

#### Проблемне запитання

- Кому легше спілкуватися: людині щасливій чи обтяженій турботами?

#### Слово вчителя

Немає такої людини, що була б повністю з нами несумісна. Буває нелегко налагодити стосунки з кимось зі знайомих. Але ми можемо докласти більше зусиль і постаратися зрозуміти цю людину. Якщо нам вдасться перебороти се-

бе, то ми зможемо відкрити своє серце назустріч тим, хто раніше не викликав у нас позитивних емоцій.

Нині молодь найчастіше спілкується тільки у своїх компаніях, усі інші для них «чужі». Тому діти, спілкуючись одне з одним, припускаються помилок.

— Як ви вважаєте, якими можуть бути помилки під час спілкування?

### III. Вивчення нового матеріалу

#### Розповідь учителя з елементами бесіди

Спілкування — одна зі складових психічного здоров'я людини. Значення спілкування в житті, суспільстві. Способи обміну інформацією: діалог, монолог. Учасники комунікативних актів. Засоби, канали і навички комунікації. Мова — універсальний вербальний засіб міжособистісного спілкування. Система знаків невербального спілкування. Позитивне та негативне спілкування. Типи комунікації: менторський, інформативний, натхненний, конфронтаційний. Ознаки і наслідки різних стилів спілкування. Результати спілкування (позитивний, негативний, нульовий). Дотримання правил комунікації. Сленг, жаргон. Застосування слів-паразитів, іншомовних слів, ненормативної лексики.

Типи спілкування за різними ознаками.

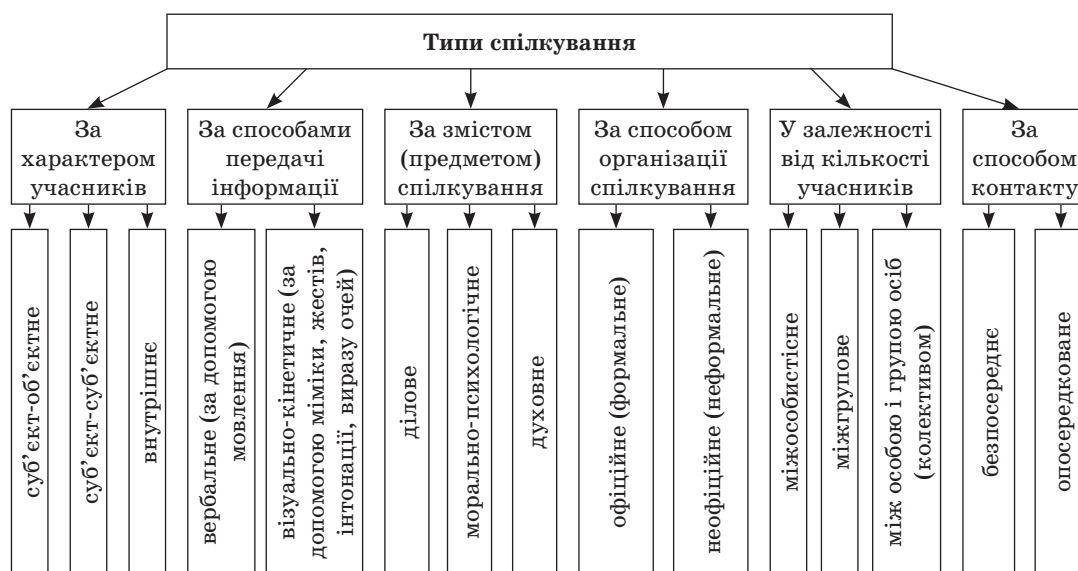


Схема 2

Інформаційні повідомлення вчителя або учнів «Навички комунікації», «Як уникати непорозумінь і помилок у спілкуванні»

### IV. Валеологічна пауза

#### Образний етюд «Добре!»

- Добре те, що сонце світить! (1)
- Добре те, що віє вітер! (2)
- Добре те, що цей ось ліс (3)
- Разом з нами ріс і ріс! (4)
- Добре, що у нашій річці (5)
- Чиста, не брудна вода! (6)
- І мене матуся рідна (7)
- Після школи зустріча. (8)
- Добре гратися надворі! (9)
- Добре вчитися у школі! (10)
- Добре плавати в ставку! (11)
- Добре те, що я живу! (12)

В. п. — о. с.

1. Підняти руки вгору.
2. Імітувати коливання дерев од вітру.
3. Присісти.
4. Повільно підвестися, показуючи, як зростають дерева.
5. Обома руками показати звивисту річку (відстань між долонями близько 20 см).
6. Описати обома руками коло в горизонтальній площині. Права рука описує праве півколо, ліва — ліве.
- 7–8. Розвести руки в сторони, міцно обхопити себе, схрестивши руки на грудях. Щиро посміхнутися.
9. Стрибки на місці (4 р.).
10. Сісти, скласти руки перед собою на столі.
11. Підвестися, імітуючи плавання стилем «брас».
12. Показати руками на себе, потім підняти їх угору. Підстрибнути.

## V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

- Назвіть правила ввічливого спілкування.
- Пригадайте ситуації безкультурної поведінки дітей на вулиці й у громадських місцях.
- Як на це реагували дорослі?
- До кого ми можемо звертатися на «ти», а до кого — тільки на «Ви»?
- Назвіть добрі вчинки, які ви зробили вчора.
- Скажіть речення: «Пробачте, я більше не буду так вчиняти», — тихо і ввічливо. Повторіть це саме речення голосно, вередливо, сердито.
- У якому випадку ваші слова викличуть більшу довіру?

Робота в групах

### 1. «Засоби комунікації»

У ч и т е л ь. Спілкування на відстані здійснюється за допомогою засобів комунікації. Вони постійно вдосконалюються, і ми з вами дослідимо їх прогрес.

Об'єднання учнів у чотири групи.

Групи розказують або показують, які засоби комунікації існували:

група 1 — у давні часи;

група 2 — коли були дітьми їхні дідусі й бабусі;

група 3 — у дитинстві їхніх батьків;

група 4 — сучасні засоби комунікації.

Обговорення, доповнення.

### 2. «Канали комунікації»

У ч и т е л ь. Люди можуть передавати свої повідомлення словами, тобто вербально, і без слів — невербально.

Учні розраховуються на «котиків», «песиків» і «півників». Потім заплющують очі й об'єднуються в групи:

а) тільки за допомогою характерних для цих тварин звуків;

б) мовчки, лише за допомогою характерних для цих тваринок рухів.

Завдання:

1) сказати «Привіт»:

• група 1: із різною інтонацією;

• група 2: голосом різної сили та в різному темпі;

• група 3: супроводжуючи слово різною мімікою і жестами.

Які повідомлення отримують при цьому оточуючі?

2) обговорити: яке уточнювальне запитання треба поставити, коли тобі кажуть:

«Приймай ці ліки, аж поки тобі стане краще»; «Зателефонуй мені»; «Приходь до мене на день народження»; «Заходь у гості».

У ч и т е л ь. Існують ситуації, в яких буває складно відмовитися, відкрито висловити свої почуття, попросити когось про послугу чи відстояти себе.

У таких ситуаціях одні люди поведуться пасивно — нехтують власними інтересами і за будь-яку ціну намагаються уникати конфліктів; інші — упевнено відстоюють свою позицію, зважаючи на почуття та бажання інших, а деякі — намагаються агресивно відстояти власну точку зору, не зважають на інтереси оточуючих. Упевнена поведінка є найкращою в більшості життєвих ситуацій.

Обговорення ситуацій, коли доречно діяти активно, впевнено, а коли залишатися пасивним.

#### VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Написати міні-твір на тему «Що для мене означає позитивно спілкуватися» або висловити своє розуміння теми позитивного спілкування в малюнках.

#### VII. Підсумки уроку

Учитель. Східна мудрість радить: «Запалюйте під час кожної зустрічі, коли тільки можете, свічку любові, радуйте і надихайте кожне серце. Дбайте про кожну людину, як про близьку вам. Обдаруйте чужих людей такою самою любов'ю та добротою, як і ваших вірних друзів». Це правило спілкування між людьми приносить взаєморозуміння і радість у серця людей.

! Кожна особистість може розвиватися і самоутверджуватися в процесі спілкування. За допомогою спілкування людина налагоджує контакти з іншими шляхом передачі їм інформації і впливу своєї особистості. Позитивне доброзичливе спілкування є важливою складовою поведінки і ЗСЖ всіх людей суспільства.

#### VIII. Релаксація

##### Гра «Подаруй мені усмішку» (під музичний супровід)

Лунає спокійна приємна мелодія. Учні стають у коло та беруться за руки. Один із гравців повертається до свого сусіда ліворуч, усміхаючись йому. Той робить так само, повертаючись до наступного учасника і т. д. Можна також «узяти усмішку» в долоні й передавати її по колу «з рук у руки».

Дарувати усмішку слід щиро, від душі. Усміхатися не лише губами, а всім обличчям, дивлячись в очі одне одному.

#### ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Спілкування за допомогою слів (усно і письмово) називається *вербальним*.

Спілкування поглядом, мімікою, позою, жестом, положенням тіла, мелодією, знаками називається *невербальним*.

\* \* \*

Помилки в оцінці інших людей

1. *Нерівність* — ми схильні переоцінювати людей, які перевершують нас за суттєвою ознакою. Наприклад, слабкий фізично переоцінює сильного, автоматично принижуючи інші шляхетні якості.
2. *Упередженість* — ми надаємо перевагу людям, які нас люблять, і недооцінюємо тих, хто критично ставиться до нас.
3. *Поверхневий погляд* — ми часто оцінюємо людей за їхніми зовнішніми даними, тобто «зустрічаємо по одежці».

Ці помилки виникають тому, що кожен носить у собі образ людини, з якою хотів би дружити, спілкуватися.

Щоб у компанії всі були дружні, потрібне взаєморозуміння, співпереживання, співчуття, жаль, радість. Завдяки цьому в стосунках виникає довіра, терпимість, відкритість. Ми стаємо чуйними до болю й радості, намагаємося не скривдити один одного, навіть випадково. Потрібно пам'ятати: інша людина — не така, як я, до неї варто підходити не за своєю міркою, а за її. Тоді наші взаємини принесуть радість і нам, і всім, із ким ми спілкуємося.

## УРОК 27

**ТЕМА. СТОСУНКИ ЛЮДЕЙ. ТИПИ СОСУНКІВ.  
СТОСУНКИ В СІМ'Ї, КЛАСІ, МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.  
ВПЛИВ СОСУНКІВ ЛЮДЕЙ НА ЇХНЕ ЗДОРОВ'Я**

**Мета:** пояснити значення терміна «стосунки»; розібратися в принципах взаємин між людьми; відпрацювати навички розбудови міжособистісних стосунків; виховувати бажання працювати в команді.

**Обладнання:** таблиця «Ознаки і наслідки різних стилів спілкування»; схема; комплекти карток для вправи «Трикутник навичок».

## ХІД УРОКУ

**I. Організаційний момент****II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності**

- Назвіть ознаки і наслідки різних типів спілкування.
  - Чим розрізняються пасивний, агресивний та впевнений стилі спілкування (за вербальними і невербальними ознаками)?
  - Назвіть переваги і недоліки пасивної, агресивної і впевненої поведінки.
- Обговорення міні-творів і малюнків на тему «Що для мене означає позитивно спілкуватися».

**Робота в групах «Дослідження наслідків різних стилів спілкування»**

**Учитель.** Навичок упевненої поведінки набувають у процесі тренувань. За допомогою наступного завдання у вас є можливість побувати в трьох ситуаціях: коли треба відмовитися від небажаної пропозиції, попросити про послугу і висунути справедливу вимогу.

Об'єднання учнів у три групи.

За допомогою таблиці «Ознаки і наслідки різних стилів спілкування» розіграти сценки, продемонструвати ознаки і проаналізувати наслідки різних стилів спілкування.

Демонстрації груп, обговорення.

**Слово вчителя**

Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть або навчаються, між ними виникають стосунки. Стосунки бувають родинними, дружніми, діловими, романтичними. Деякі стосунки формуються за нашим бажанням, інші — незалежно від того, хочемо ми цього чи ні.

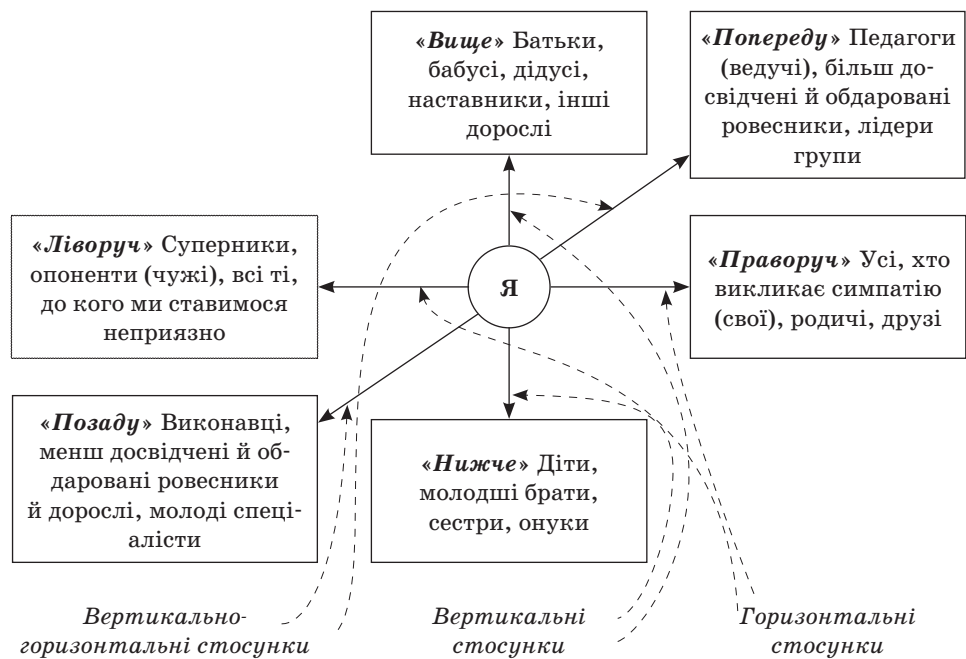
**III. Вивчення нового матеріалу****Розповідь учителя з елементами бесіди**

Підлітковий вік — період становлення якісно нових взаємин із дорослими. Стосунки однолітків і старших людей, хлопців і дівчат. Товаришування, дружба. Міжособистісні і суспільні стосунки. Зв'язок між діловими і міжособистісними стосунками. Компонент привабливості-непривабливості у взаємодії людей. Механізми взаємовпливу: імітація, навіювання, конформність, переконання. Стосунки: безпосередні, неформальні, формальні, рівні, нерівні. Типи стосунків: референтні, кооперативні (договірні), змагальні (конкурентні), ділові (партнерські), управлінські (владно-ієрархічні). Система моральних стосунків: дружні і недружні, ворожі, довірливі і недовірливі, доброзичливі та егоїстичні, конфліктні та товариські. Сімейні стосунки. Вплив порушення нормальних стосунків на психологічне здоров'я людини.

**Робота зі схемою**

**Учитель.** Усі взаємини між людьми можна поділити на два головні типи: вертикальні й горизонтальні. І всередині їх також є чимало варіацій (*учитель звертає увагу дітей на схему*).





Схема

Коментар учителя до схеми:

Перший тип стосунків — вертикальний, виражає взаємини поколінь.

Другий тип взаємин — поєднання вертикального із горизонтальним, це зв'язок із людьми компетентними, що мають досвід і знання. «Попереду» перебувають ті, хто веде. «Позаду» — ті, кого ведуть.

Третій тип — суто горизонтальний, він об'єднує тих, хто перебуває «праворуч» і «ліворуч». «Праворуч» — близькі та знайомі, всі ті, до кого ми ставимося із симпатією, тобто «свої». «Ліворуч» — ті, до кого ми байдужі або ті, до кого ми ставимося неприязно й називаємо їх «чужими».

#### IV. Валеологічна пауза

Учитель. Уявіть, як могли б з вами спілкуватися казкові герої.

##### Руханка «Красуня, Лицар, Чудовисько»

Учні об'єднуються у дві команди і шикуються у дві шеренги (одна навпроти іншої). Гравці мають зобразити одного з трьох персонажів: Красуню, Лицаря або Чудовиська.

Красуня — кокетливо присідає у реверансі.

Лицар — робить рішучий випад «мечем» і вигукує «У-у-у!».

Чудовисько — піднімає руки вгору, загрозовано гарчить «Р-р-р!».

Команди пошепки обирають персонажа, повертаються обличчям до супротивників і на рахунок «три» зображують того, кого вони обрали.

Перемагає Красуня, якщо вона робить реверанс Лицарю.

Перемагає Лицар, коли нападає на Чудовисько.

Перемагає Чудовисько у разі нападу на Красуню.

Команда-переможець отримує один бал. Якщо обидві команди обрали той самий персонаж, зараховується нічия.

Грають три або п'ять разів.

— Які типи спілкування спостерігалися у цій руханці?

#### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

— Чи є якісь незвичні особливі привітання у вашій сім'ї або між вашими друзями?

— Чи буває так, що ви засмуχετε когось із рідних людей? Як це впливає на їхнє здоров'я?

— Як дівчатка і хлопчики спілкуються між собою?

*Запитання до дівчаток:*

— Назвіть якості хлопчиків, які вам подобаються.

*Запитання до хлопчиків:*

— Назвіть привабливі якості характеру дівчаток, з якими ви вже товаришуєте або хотіли б подружитися.

— Чи весело вам, коли хтось насміхається, глузує, дражнить вас?

— Наведіть приклади негативного впливу гнівливих образливих слів.

### **Робота в групах**

#### **1. Вправа «Наші стосунки»**

Об'єднання учнів у чотири групи:

- група 1 — батьки;
- група 2 — брати (сестри);
- група 3 — учителі;
- група 4 — друзі.

*Завдання групам:*

- 1) дати загальну характеристику стосункам;
- 2) продемонструвати дії (пантомімою або інсценуванням), які можуть зіпсувати стосунки з цими людьми;
- 3) продемонструвати дії (пантомімою або інсценуванням), які здатні зміцнити такі стосунки.

#### **2. Вправа «Трикутник навичок»**

**У ч и т е л ь.** Для формування позитивних міжособистісних стосунків треба володіти багатьма життєвими навичками. Кожна група одержує 6 карток із написаними навичками, необхідними для формування стосунків «Толерантність», «Упевненість», «Навички співчуття і підтримки», «Навички ефективного спілкування», «Уміння розв'язувати конфлікти», «Навички роботи в команді».

*Завдання групам:*

- 1) Розкласти ці картки у вигляді трикутника. На вершині — картка, на якій записано найважливіші, на вашу думку, навички. У другому рядку — дві картки з важливими навичками, а в третьому — три з менш важливими.
- 2) Порівняти трикутники в різних групах.
- 3) Розказати, чи складно було досягти порозуміння.

### **VI. Домашнє завдання**

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Написати розповідь про людину, стосунки з якою ви вважаєте особливими.
- 3) Узяти інтерв'ю у батька або в матері.

#### **Рекомендації**

Учні за вибором виконують завдання № 2 або № 3.

У завданні № 2 висвітлити питання: «Що ви найбільше цінуєте у ваших стосунках?», «Чи цінує ваші стосунки ця людина так само, як і ви?», «Чи все вас влаштовує у спілкуванні з людиною, про яку йдеться?».

До своєї розповіді можна додати портрет цієї людини або її фотографію (за бажанням).

Інтерв'ю з батьком або матір'ю (завдання № 3) проводиться за такою схемою:

1. Ваше прізвище, ім'я, по батькові.
2. Коли і де ви народилися?
3. Які стосунки у вашій сім'ї були між дорослими і дітьми, між братами і сестрами?
4. Як ви навчалися в школі?
5. Що вам подобалося в школі найбільше?
6. Розкажіть про найцікавішу подію з вашого дитинства.
7. Чи часто ви хворіли в дитинстві? Що ви робили для свого здоров'я в дитинстві й зараз?
8. Яким би ви хотіли бачити вашого сина (доньку) в майбутньому?

9. Ваші побажання одноліткам вашої дитини.

10-те запитання інтерв'юер придумав сам. Той, кого опитують, відповідає на нього.

Інтерв'юер \_\_\_\_\_ (прізвище, ім'я учня).

Дата \_\_\_\_\_ (день, коли було взяте інтерв'ю).

## VII. Підсумки уроку

! Встановлювати і підтримувати дружні стосунки — одна з найважливіших життєвих навичок. Від позитивних якостей, набутих у дитинстві, залежить психологічний клімат сім'ї, доброзичливі стосунки між людьми. Здорові стосунки — запорука щасливого й успішного життя, оскільки люди, між якими склалися здорові стосунки, краще задовольняють власні потреби, повніше реалізують себе, легше розв'язують проблеми, долають труднощі і життєві перепони.

## VIII. Релаксація

Гра «Дуже добре!»

**Мета:** зняти емоційне напруження, покращити настрій.

Гравці стають у коло. Один із них обіймає товариша, який стоїть поруч, за плечі й говорить йому комплімент або щось приємне. Той, у свою чергу, повертається до іншого сусіда і також каже приємне слово або фразу. Гравці повинні намагатися не повторювати те, що сказали інші. Щойно комплімент повернеться до того, хто розпочав гру, усі учасники одночасно кладуть одне одному руки на плечі, голосно гукають: «Дуже добре!» і тричі плескають у долоні.

## ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

**Поради учням: «Як оздоровити сімейну обстановку»**

1. Стався з повагою до всіх членів сім'ї, зокрема до дідусів і бабусь, будь із ними ввічливим і люб'язним.
2. Виявляй інтерес до справ своїх рідних.
3. Намагайся бути підтримкою для інших, будь добрим до тих, хто живе поруч.
4. Якщо хтось захворів, допоможи йому, будь особливо ласкавим і прихильним до нього.
5. Постійно піклуйся про фізичне, психічне і духовне здоров'я всіх членів родини.
6. Частіше посміхайся, бо усмішка нейтралізує негативні й живить позитивні емоції.
7. Будь доброзичливим, бадьорим, радісним, підтримуй гарний настрій батьків.
8. Уникай конфліктів, спокійно вирішуй складні життєві ситуації, умій вчасно зупинитися.
9. Будь слухняним, не вередуй і не капризуй! Правда ж, тобі це зовсім нескладно? А батькам — приємно.
10. Не заважай дорослим своїми несуттєвими проханнями, а тим більше — вимогами.
11. Дотримуйся спокійної обстановки вдома. Пам'ятаєш слова Карлсона: «Спокійно, тільки спокійно. Справа-то житейська...»?
12. Хочеш бути щасливим у сім'ї — даруй щастя рідним. Адже жити разом — це значить уміти поступатися власними інтересами в ім'я добробуту і спокою інших членів родини.

# Конфлікти і здоров'я

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

## УРОК 28

### ТЕМА. ВИДИ КОНФЛІКТІВ. ВПЛИВ КОНФЛІКТІВ НА ЗДОРОВ'Я

**Мета:** сформувати поняття конфлікту і конфліктної ситуації; ознайомити з причинами виникнення конфліктів, їх видами, стадіями розвитку, способами запобігання конфліктів; навчити контролювати власну поведінку, уникати дій із боку інших людей, які можуть спровокувати конфлікт; виховувати стриманість.

**Обладнання:** дидактичний матеріал; дрібні предмети, коробочки або пластикові стаканчики; аркуші паперу; сувенір для переможця гри «Школа ввічливості».

**Що підготувати заздалегідь:** хтось із учнів готує сюрприз або виготовляє сувенір для переможця гри «Школа ввічливості». Кожен учень для пальцевої гри приносить 8 дрібних предметів (гудзиків, горошин, насіння бобів, соняшникового або гарбузового насіння тощо) та дві коробочки чи пластикових стаканчики.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

#### II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

- Як ви оцінюєте свої стосунки з іншими людьми?
- Назвіть дії, які сприяють зміцненню стосунків, та дії, що псують їх.
- Порівняйте стосунки з батьками, іншими членами родини, вчителями і друзями. Що спільного в цих стосунках? Чим вони різняться?
- Наведіть приклади різних стосунків.
- Чим розрізняються здорові і нездорові стосунки?
- Доведіть переваги здорових стосунків.

*Заслуховування розповідей про людей, стосунки з якими підлітки вважають особливими*

#### Рольова гра «Будьмо знайомі!»

У програмі «Батьки і діти» беруть участь «журналіст» (учитель) і ті учні, які взяли інтерв'ю у своїх татусів або матерів. Вони перетворюються на того з батьків, кого опитували. «Татка» й «мами» ведуть розмову з журналістами від першої особи. Наприклад, учениця Ганна Гладковська, якщо вона брала інтерв'ю у свого тата, каже: «Я, Гладковський Дмитро Миколайович, радий зустрітись з батьками однокласників моєї доньки...» тощо. «Журналіст» ставить запитання «батькам», присутнім у «студії» (див. рекомендації до уроку 27).

«Татусі» й «матусі» (учні) дають ті відповіді, які дали в інтерв'ю їхні батьки.

#### Слово вчителя

На думку Цицерона: «Кожна людина може помилятися, але нікому, крім дурня, не властиве прагнення вперто захищати помилку». «Під конфліктом я маю на увазі реальну боротьбу між діючими людьми або групами, незалежно від того, які витоки цієї боротьби, її способи та засоби, що мобілізує кожна зі сторін», — казав Е. Гідденс.

#### Мозковий штурм

- Що ви розумієте під словом «конфлікт»?

#### III. Вивчення нового матеріалу

##### Розповідь учителя з елементами бесіди

*Конфлікт* — сутичка, суперечка, зіткнення протилежних поглядів, інтересів, бажань, норм поведінки. Умови, за яких суперечки призводять до конфліктів. Об'єктивні і суб'єктивні причини виникнення конфліктних ситуацій. Об'єкт і предмет конфліктів, стадії їхнього розвитку. Види конфліктів. Конструктивні (творчі), деструктивні (руйнівні), стабілізаційні конфлікти. Внутрішні і зовнішні, міжгрупові і міжіндивідуальні конфлікти. Інциденти. Поведінка людей під час конфліктів. Вплив конфліктів на здоров'я. Форми невротичного конфлікту. Хвороби, які виникають на нервовому ґрунті. Неврози.

#### IV. Валеологічна пауза

Учитель. Між героїнями цієї пальцевої гри не виникло ніяких суперечок, бо вони доброзичливо ставилися одне до одного і займалися спільною справою.

##### Пальцева гра «Оленки й опеньки»

Для цієї гри кожному учню знадобляться 8 дрібних предметів (гудзиків, горошин, насіння бобів, соняшникового або гарбузового насіння тощо) та 2 коробочки або пластикових стаканчики.

Оленка велика	(1)
Й Оленка маленька	(2)
Ходили до лісу	(3)
Збирати опеньки.	(4)
Маленька Оленка —	(5)
Маленькі збирала.	(6)
Велика ж — великі,	(7)
І в кошики клали.	(8)

*(Анатолій Костецький)*

Перед грою на столі розсипати 8 дрібних предметів (4 — більших за розміром, 4 — менших) і поставити дві коробочки чи стаканчики.

В. п. — сидячи за столом. Усі пальці обох рук стиснути в кулак.

1. Виставити вказівний палець правої руки («Оленка велика»).
  2. Виставити мізинець лівої руки («Оленка маленька»).
- На 1-му і 2-му рядках основи долонь спираються на стіл, виставлені пальці знаходяться перпендикулярно до поверхні стола. Кінчики пальців спрямовані вгору.
- 3–4. Дві «Оленки» «ходять по лісу», тобто кулаки з виставленими пальцями пересуваються по столу.
  - 5–6. Мізинцем лівої руки збирати дрібні предмети меншого розміру і складати в одну коробочку або стаканчик («маленькі опеньки — у маленький кошик»).
  - 7–8. Указівним пальцем правої руки збирати предмети більшого розміру і складати в іншу коробочку або стаканчик («великі опеньки — у великий кошик»).

Коли гра проводиться вдруге, «великою Оленкою» стає вказівний палець лівої руки і навпаки.

Гра розвиває дрібну моторику, координацію рухів, увагу.

#### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

##### Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

- Назвіть причини виникнення конфліктів.
- Хто бере участь у конфлікті?
- Що хоче кожний учасник від конфлікту?
- Як почувається кожний із учасників конфлікту?

Учитель. Рівень конфліктності особистості пропоную вам визначити за допомогою тесту.

##### Тестування

###### Тест «Чи подобається вам конфліктувати?»

1. У громадському транспорті розпочалася голосна сварка. Ваша реакція:
  - а) не беру участі;
  - б) коротко висловлююсь на захист сторони, яку вважаю правою;
  - в) активно втручаюся в суперечку, викликаючи вогонь на себе.
2. Чи скаржитеся ви батькам на вчителів?
  - а) Ні;
  - б) тільки, якщо маю для цього вагомі підстави;
  - в) критикую з будь-якого приводу не лише вчителів, але й підлабузників.

3. Чи часто ви сперечаєтесь з друзями?
  - а) Тільки якщо вони не ображаються;
  - б) лише з принципових питань;
  - в) суперечки — моя улюблена справа.
4. Ви стоїте в черзі за хлібом. Хоча черга невелика, знаходяться такі, що хочуть купити хліб поза чергою. Як ви реагуєте?
  - а) Подумки обурююсь, але мовчу;
  - б) роблю зауваження;
  - в) проходжу вперед і починаю стежити за порядком.
5. У шкільній їдальні вам дали недосолену страву. Ваша реакція:
  - а) Не здіймаю галасу через дрібниці;
  - б) мовчки попрошу солі;
  - в) не утримаюсь від зауважень і демонстративно відмовлюся від їжі.
6. Якщо хтось у школі випадково наступив вам на ногу:
  - а) З обуренням подивлюсь на напасника;
  - б) коректно зроблю зауваження;
  - в) висловлюсь по «повній програмі».
7. Якщо хтось із близьких родичів придбав для вас річ, яка вам не подобається:
  - а) Промовчу;
  - б) обмежусь коротким коментарем;
  - в) учиню скандал.
8. Не пощастило в лотереї. Як ви до цього поставитесь?
  - а) Спробую здаватися байдужим;
  - б) відреагую з гумором;
  - в) з обуренням висловлюватиму власні думки.

Підрахунок балів: за кожену відповідь «а» — 4 бали, «б» — 2 бали, «в» — 1 бал.

#### *Інтерпретація результатів:*

- до 10 балів: суперечки і конфлікти — це повітря, без якого ви не можете жити. Полюbate критикувати інших, але якщо чуєте зауваження на свою адресу, можете «з'їсти живцем». Ваша критика — заради критики, не для користі справи. Ваша нестриманість і грубість відштовхують людей. У вас немає справжніх друзів. Отже, намагайтеся перебороти свій конфліктний характер;
- від 11 до 22 балів: ви конфліктуєте лише тоді, коли немає іншого виходу й інші засоби вичерпані. Ви відверто відстоюєте свої погляди, тому маєте славу конфліктної людини. Насправді, конфліктуєте лише за певних обставин;
- від 23 до 32 балів: на перший погляд ви — тихоня. Насправді, ви тактовна і миролюбна людина, яка вміє поводити себе в конфліктній ситуації. Ви уникаєте суперечок і конфліктів.

#### **Гра «Без наказу!»**

**Учитель.** Як ви помітили, у житті нам часто доводиться висловлювати свою думку стосовно будь-яких питань. При цьому ми ризикуємо наразитися на захисну реакцію з боку іншої людини, особливо, коли ми вказуємо, що вона повинна робити і що не повинна, тобто наказуємо. Тому зараз спробуємо позбутися наказової форми у своїх висловлюваннях. Словосполучення з дієсловом наказової форми переробіть на фразу з тим самим змістом, тільки без наказової форми.

Наприклад:

- Іди до дошки! — До дошки піде...
- Роби уроки! — У тебе не всі уроки зроблені.
- Замовкни негайно! — Вибач, ти мені заважаєш.
- Прибери на столі! — У тебе є час прибрати на столі?
- Дай мені пройти! — Вибач, мені потрібно пройти.
- Віддай мій зошит. — Мені потрібен мій зошит.
- Вимий підлогу! — Сьогодні твоя черга мити підлогу.





## ТЕМА. СПОСОБИ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ

**Мета:** пояснити значення терміна «конфліктоген», навести приклади конфліктогенів; розвинути вміння аналізувати конфліктні ситуації і вирішувати їх; ознайомити учнів із прийомами конструктивного розв'язання конфліктів, із методикою медіації; відпрацьовувати навички самоконтролю; виховувати толерантне ставлення до інших людей.

**Обладнання:** картки з твердженнями для виконання логічної вправи; дидактичний і роздатковий матеріал «Правильний вибір», «Шляхи вирішення конфліктів», картки із прикладами конфліктних ситуацій, «Правила вирішення конфлікту», блок-схема; ілюстрації до теми «Конфлікт»; м'яч.

**Що підготувати заздалегідь:** п'ять таблиць «Шляхи подолання конфлікту» для кожної групи й одна зведена таблиця.

## ХІД УРОКУ

## I. Організаційний момент

## II. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності. Перевірка домашнього завдання

- Що називають конфліктом?
- Що спричиняє конфлікт?
- Які бувають конфлікти?
- Скільки стадій конфлікту ви знаєте? Які саме?
- Чи впливають конфлікти на здоров'я? Як саме?
- Що означає індіанська приказка: «Щоб зрозуміти людину, треба пройти 15 миль у її мокасінах»?

*Виконання логічної вправи за картками (для 4–5 учнів за їхнім бажанням)*  
Виберіть із наведених тверджень ті, з якими ви згодні.

Під час конфлікту більшість людей: сперечаються; намагаються зрозуміти один одного; допомагають один одному; кричать один на одного; співпрацюють; уважно слухають один одного; підозрюють один одного; намагаються перемогти; посміхаються; б'ються; змагаються один з одним; звинувачують один одного; ображаються один на одного; намагаються якомога швидше закінчити розмову.

Обговорення суджень.

## Слово вчителя

Конфлікти — це невід'ємна частина людських стосунків. Хтось пожартував, що у світі більше конфліктів, ніж піщинок у пустелі. Люди щодня вступають у конфлікти із собою, так само з однокласниками, родичами, колегами, суспільством. І якщо уникнути конфліктних ситуацій неможливо, то потрібно навчитися їх «долати». Здобуваючи певні навички регулювання конфліктів, людина має змогу діяти в таких ситуаціях виважено й усвідомлено, відповідати за свої вчинки. Вирішення конфлікту — це пошук виходу з конфлікту, що задовольнить інтереси всіх його учасників.

Розв'язати конфлікт простіше на самому початку його розвитку, коли взаємних претензій нагромадилося ще не досить багато. Якщо ви сподіваєтеся, що все владнається саме собою, то ризикуєте дістати нові ускладнення. Будь-яка конфліктна ситуація вимагає вирішення.

## III. Вивчення нового матеріалу

## Розповідь учителя з елементами бесіди

Конфліктологія. Правила подолання конфлікту. Стадії та стратегії поведінки у вирішенні конфліктної ситуації: напад, захист, ухилення, пристосування, відкрита взаємодія. Способи розв'язання конфліктів. Позитивні і негативні методи вирішення конфліктів. Стратегії поведінки в можливих варіантах розв'язання конфліктів: суперництво, уникнення, пристосування, компроміс-не врегулювання, співробітництво. Медіація та її етапи.

## Робота в групах

Об'єднання учнів у п'ять груп.

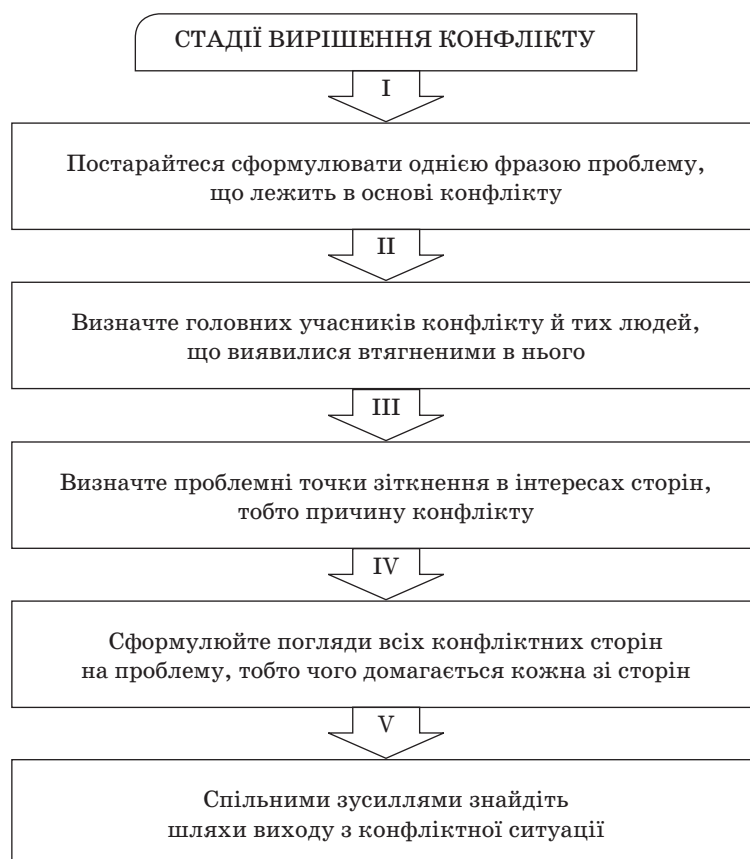
### Завдання групам

Розгляньте таблицю «Шляхи подолання конфлікту» і доберіть приклади конфлікту, який можна подолати цим способом.

Спосіб	Суть способу	У яких ситуаціях краще використовувати	Приклад конфліктної ситуації
1. Напад	Спроба активного пошуку рішення як єдиного правильного	Найменш ефективна. У разі виконання найчастіше загострює конфлікт	
2. Захист	Спроба вирішення конфлікту, коли одна зі сторін іде на поступки заради розв'язання проблеми	Дуже дієвий спосіб, який часто використовують	
3. Ухилення	Спроба ухилитися, уникнути конфліктної ситуації	Рекомендується в разі несподіваного конфлікту	
4. Пристосування	Уміння поступитися власними інтересами	Можна використовувати тоді, коли опонент справді правий	
5. Відкрита взаємодія	Знаходження рішень, що задовольняють усіх	Найбільш оптимальний спосіб	

Кожна група заповнює свою частину таблиці. Виконавши вправу, всі групи заповнюють зведену таблицю повністю.

Учитель. Для більш вдалого добору вирішення конфліктної ситуації, пам'ятайте правила, які вам допоможуть у цьому. (*Правила записано на плакатах або на дошці*). Процес вирішення конфлікту можна розділити на 5 стадій або щаблів, пройшовши які ви можете знайти вихід із ситуації, в якій опинилися. Розглянемо блок-схему:



#### IV. Валеологічна пауза

##### Математичний етюд «Лічба»

- Рибку витяг дикобраз — РАЗ. (1)  
Жабка вигукнула: «Ква!» — ДВА. (2)  
Ворон каркнув угорі — ТРИ. (3)  
Прилетіли сойки сірі — ЧОТИРИ. (4)  
А глухі тетері сплять — П'ЯТЬ. (5)  
В щуки викликало злість — ШІСТЬ. (6)  
Котик мовить: «Рибку з'ім!» — СІМ. (7)  
Дятел стукав на горісі — ВІСІМ. (8)  
Заблукався кротик: «Де я?» — ДЕВ'ЯТЬ. (9)  
Всі ви рибки наїстися — ДЕСЯТЬ. (10)

(Ігор Січовик)

В. п. — стоячи.

1. Кистю правої руки показати рибку, яка пливе («рибку»), потім імітувати витягування рибки з річки («витяг»). Зігнути руки в ліктьових суглобах, розвести пальці в сторони, показуючи голки дикобраза («дикобраз»). Виставити один палець на правій руці («раз»).
2. З'єднати долоні обох рук, піднести їх до рота поперек обличчя, великі пальці торкаються губ («жабка вигукнула»). Утримуючи великі пальці біля губ, роз'єднати долоні з другої сторони, наче жабка роззявила рота («ква»). Виставити два пальці на правій руці («два»).
3. Кистями утворити пташку, з'єднавши великі пальці по всій довжині, підняти, опустити і знов підняти решту пальців («ворон каркнув угорі»). Виставити три пальці на правій руці («три»).
4. Двічі підняти та опустити руки, наче крила («прилетіли сойки сірі»). Виставити чотири пальці на правій руці («чотири»).
5. Скласти разом долоні, нахилити голову праворуч, підклавши долоні під праве вухо («А глухі тетері сплять»). Виставити п'ять пальців на правій руці («п'ять»).
6. Хуткими різкими рухами правої руки імітувати злу щуку («в щуки викликало злість»). З 6-го по 10-й рядок до виставлених п'яти пальців на правій руці додавати по одному на лівій (щоб разом було виставлено відповідно від шести до десяти пальців).
7. М'якими рухами рук зображувати вмивання лапками котячої мордочки.
8. Ліву руку зігнути в лікті, передпліччя вертикально. Стукати вказівним пальцем правої руки по лівій долоні, яка знаходиться у вертикальному положенні (8 р.).
9. Заплющити очі, крутити головою праворуч-ліворуч, зображуючи сліпого крота.
10. Погладити живіт правою долонею за рухом годинникової стрілки, імітуючи ситість.

#### V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_

— Яка поведінка є найбільш коректною в конфліктних ситуаціях?

##### Практична робота № 11

##### Моделювання ситуацій із конструктивним розв'язанням конфліктів

Запишіть рекомендації конструктивного вирішення конфлікту в класі.

**Ситуація 1.** Староста класу Ольга запропонувала всім класом провести цікаво вільний час. Вона звернулася до однокласників:

— Давайте подумаємо, куди ми можемо поїхати на екскурсію на вихідні дні.

Почулися вигуки:

— Поїдемо в центр міста. Там є музеї, театри. Інші пропонували:

— Якщо вже їхати, то лише до Києва. Там є багато цікавих місць.

— Якщо їхати до столиці України, то треба відразу визначити, які саме музеї відвідаємо і в якому театрі побуваємо.

— Мусимо мати детальний план проведення екскурсій, — запевняли інші. Учні здійняли такий галас, що їх було чути по всій школі. Але до спільної думки однокласники так і не дійшли. Почалися суперечки.

Чому підлітки не змогли спокійно вирішити, куди їм їхати на екскурсію? Як треба було вчинити Ользі?

**Ситуація 2.** Наведіть приклад конфліктної ситуації між класами в школі або групами учнів одного класу під час проведення спортивних змагань.

**Ситуація 3.** Змодельуйте ситуацію суперечки підлітка і когось із батьків. Запишіть, як розв'язати такий конфлікт?

Висновок.

### Робота з дидактичним матеріалом

Розгляньте таблицю й обговоріть, який підхід до розв'язання проблем і конфліктів ви найчастіше спостерігаєте у своєму житті? Чому? А в класі? Поясніть.

Підходи	Сильні сторони (переваги)	Слабкі сторони (недоліки)
З позиції сили	Ефективний в екстремальних, небезпечних ситуаціях; дає швидкий результат; спрацьовує, коли інші підходи не діють	Руйнує відносини, породжує бажання помститися; провокує використання нечесних, негуманних способів боротьби
З позиції інтересів	Забезпечує рівність, ґрунтується на домовленості, зберігає відносини, рішення можна виконати, обидві сторони можуть бути задоволені	Потребує часу, передбачає бажання сторін розв'язати проблему; рішення не є обов'язковим для виконання
З позиції правил	Справедливий; ґрунтується на чіткій формальній процедурі, спирається на можливість нейтрального посередника	Сторони можуть бути не задоволені; вимагає часу; рішення не завжди можна виконати

## VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Змодельувати конфліктні ситуації і вирішити їх із застосуванням різних методів (*див. довідковий матеріал*).
- 3) Поділитися вмінням уникати конфліктних ситуацій або досвідом урегулювання конфліктів.

### Рекомендації

Завдання № 2 доцільно виконувати групою учнів, підготувавши на наступний урок кілька сценок.

## VII. Підсумки уроку

! Слід відшукувати оптимальний шлях подолання конфлікту. Агресивна і пасивна поведінка провокує конфлікти. І навпаки, впевненість у собі, адекватна самооцінка, повага до себе та інших допомагають уникати конфліктів, конструктивно й успішно розв'язувати їх.

## VIII. Релаксація

### Гра «Ідеальні батьки і діти»

Гравці утворюють коло. Спочатку їм пропонується перетворитися на ідеальних батьків. Ведучий (учитель) стоїть у центрі кола з м'ячем і вибірково кидає його комусь із гравців. Той, хто спіймав м'яч, повинен закінчити фразу: «Якби я був ідеальним батьком (або матір'ю), то...». Після закінчення фрази гравець вертає м'яч ведучому. Незважаючи на стать, гравці можуть говорити як від імені чоловіка, так і від імені жінки. Це навіть буде цікавіше, ніж традиційне співвідношення. Наприклад, хлопчик може сказати: «Якби я був ідеальною матір'ю, то навчив би сина шити». Повторювати кінцівки фраз не можна. Відповідати треба швидко і чітко. Можна підключити почуття гумору, жарти, але в міру, без крайнощів і нісенітниць. Бажано, щоб відповіли всі учні.

Таким же чином гравці перетворюються на ідеальних синів та дочок.

Спонтанні відповіді дітей дають учителю інформацію для роздумів, адже в більшості випадків діти кажуть те, що їм найперше спадає на думку, і, можливо, те, чого б вони справді бажали досягти у своїй нинішній або майбутній сім'ї.

## ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

*Інцидент* — це збіг обставин, що є приводом для конфлікту.

*Конфліктогени* — слова, дії (або бездіяльність), що можуть призвести до конфліктної ситуації.

Конфліктогени розпалюють конфлікт і поглиблюють протистояння.

### Вирішення конфлікту

Вирішити конфлікт — це означає:

- Усунути конфліктну ситуацію;
- Вичерпати інцидент.

Основні форми завершення конфлікту: розв'язання, урегулювання, згасання, усунення, переростання в інший конфлікт.

*Розв'язання конфлікту* — це спільна діяльність його учасників, спрямована на припинення протидії й на вирішення проблеми, що призвела до зіткнення.

*Урегулювання конфлікту* — в усуненні суперечностей між опонентами бере участь третя сторона. Її участь можлива як за згодою протиборчих сторін, так і без їхньої згоди.

*Згасання конфлікту* — це тимчасове припинення протидії за збереження основних ознак конфлікту: суперечностей і напружених відносин.

*Усунення конфлікту* — такий вплив на нього, у результаті якого ліквідуються структурні елементи конфлікту.

*Переростання в інший конфлікт* — у відносинах сторін виникають нові, серйозніші суперечності і відбувається зміна об'єкта конфлікту.

### Конструктивне вирішення конфлікту

Відбувається мирними цивілізованими шляхами й засобами, коли конфронтуючі сторони й всі учасники конфлікту приходять до розуміння необхідності цього раніше, перш ніж розвиток подій піде по конфліктному руслу.

Здатність до конструктивного вирішення конфліктів характеризує ступінь цивілізованості суспільства і рівень розвитку особистості.

«Обставини та рішення — головні складові життя ...»

*Хосе Ортега-Гассет*

### Приклади позитивних методів вирішення конфліктів:

- гумор;
- психологічне «погладжування»;
- аналіз ситуації;
- техніка відкритої розмови;
- метод «принципових переговорів»;
- участь третьої сторони, або медіація.

### Техніка відкритої розмови

- Заявити, що конфлікт не вигідний обом.
- Запропонувати припинити конфлікт.
- Визнати свої помилки, вже зроблені в конфлікті. Вони, напевно, є, і визнати їх для вас майже нічого не варто.
- Зробити поступки опоненту, де це можливо, у тому, що в конфлікті не є для вас головним. Можна поступитися і в серйозних, але не принципових речах.
- Висловити побажання про кроки, необхідні з боку опонента. Вони, як правило, стосуються ваших основних інтересів у конфлікті.



- Спокійно, без негативних емоцій обговорити взаємні кроки, за необхідності і можливості скорегувати їх.
- Якщо вдалося домовитися, то якось зафіксувати, що конфлікт вичерпано.

#### **Метод «принципових переговорів»**

Відділення людей від проблеми: розмежуйте взаємини з опонентом від проблеми; поставте себе на його місце.

Не йдіть на поводу своїх побоювань. Показуйте готовність розібратися з проблемою, проявляйте твердість по відношенню до проблеми і м'якість до людей.

Увага інтересам, а не позиціям: питайте «чому?», «чому ні?». Фіксуйте базові інтереси і їх варіативність, шукайте спільні інтереси. Пояснюйте життєвість і важливість ваших інтересів. Визнавайте інтереси опонента частиною проблеми.

Пропонуйте взаємовигідні варіанти: не шукайте єдиної відповіді на проблему. Відділіть пошук варіантів від їх оцінки, розширюйте коло варіантів вирішення проблеми.

З'ясовуйте, що вважає за краще інша сторона.

Будьте відкриті для доводів іншої сторони; не піддавайтеся тиску. По кожній частині проблеми використовуйте об'єктивні і справедливі критерії. Використовуйте кілька критеріїв.

#### **Фактори, що впливають на конструктивне вирішення конфліктів**

- Адекватність відображення конфлікту;
- відкритість та ефективність спілкування конфліктуючих сторін;
- створення клімату взаємної довіри і співробітництва;
- визначення сутності конфлікту.

Виходячи з конфлікту, учасники поведуться агресивно або коректно, гнучко. Можна ухилитися від зіткнення, утворити союз, пристосуватися, здати позиції, змінити цілі тощо.

#### **Негативні методи:**

- ультиматум;
- придушення конфлікту;
- розрив зв'язку.

\* \* \*

#### **Правила подолання конфлікту**

I. Аналіз конфліктної ситуації (потрібно продумати й відповісти на запитання).

1. Хто бере участь у конфлікті?
2. Що є головним протиріччям?
3. Яка мета вашого опонента?
4. Які позитивні риси характерні для вашого опонента? Які, на ваш погляд, його негативні риси?
5. Яка ваша мета у конфлікті?
6. Порівняйте цю мету з вашими життєвими цінностями (чи варто стояти на своєму, може, це й неважливо для вас?)
7. Визначте для себе, що важливіше, виграти в цьому конфлікті та втратити щось значуще або краще не наполягати на своєму, але зберегти щось значніше для вас у стосунках із цією людиною.
8. Якщо ви вирішили боротися до кінця, то визначте спосіб, яким вирішуватимете конфлікт.
9. Проаналізуйте наслідки вирішення конфлікту в близькій і далекій перспективі.

II. Вирішення конфлікту (ви починаєте діяти).

1. Беріть ініціативу вирішення конфлікту у свої руки, це дає вам шанс самому визначати стратегію й тактику, гарантує перемогу.
2. Використовуйте «активне слухання». Цей спосіб спілкування допоможе почати доброзичливу розмову з опонентом.
3. Пропонуйте низку рішень конфлікту, наголошуйте на вашій зацікавленості у вирішенні, вигідному для обох сторін.

4. У спільному діалозі пропонуйте компромісні рішення, акцентуючи на повазі до опонента.
5. Не висловлюйте негативних оцінних суджень на адресу опонента.
6. Ведіть розмову з почуттям власної гідності, будьте спокійні, упевнені в собі, але не зарозумілі й самовпевнені.
7. Не кваптеся: доброзичливий діалог з опонентом забезпечить вам вигідне вирішення конфлікту.

\* \* \*

Інколи в ситуації серйозного і тривалого конфлікту люди не бажають розмовляти один з одним. Тоді їм і краще звернутися до третьої особи, яка допоможе їм провести переговори, стане між ними посередником. Переговори, що здійснюються за допомогою посередника, називають *медіацією* (від лат. *середина*), а саму людину-посередника — *медіатором*.

### Медіація

Спеціальний вид діяльності, що полягає в оптимізації за участю третьої сторони процесу пошуку конфліктуючими сторонами рішення проблеми, яке дозволило б припинити конфлікт.

Варіанти медіації:

- посередник;
- помічник;
- спостерігач;
- третейський суддя.

Успішність медіації великою мірою залежить від кваліфікації медіатора. Згадайте, скільки разів ви звертались по допомогу до вчителів, батьків, якщо виникали якісь непорозуміння між ровесниками. Може статися, що колись хтось звернеться по допомогу і до вас. Готуйтеся бути медіатором!

### Поради учням «Медіація — це мистецтво»

Медіація налічує 7 етапів:

#### *I етап. Вступна частина*

- Назвіться і попросіть тих, хто конфліктує, назвати свої імена, якщо ви їх не знаєте. Подякуйте їм за те, що вони висловили вам довіру.
- Поясніть, що існують 4 правила, які допомагають розв'язати суперечки (намагатися розв'язати проблему; не ображати один одного словами чи діями; не переривати; бути відвертими).
- Запитайте конфліктуючі сторони по черзі, чи погоджуються вони із правилами.
- Поясніть, що все сказане тут є конфіденційним (не підлягає розголошенню), за винятком інформації, яка стосується незаконних дій.

#### *II етап. Виступи сторін*

- Вирішіть, хто почне першим.
- Попросіть першу зі сторін (зазвичай, це має бути сторона, що не була ініціатором медіації) розповісти свою історію, пояснюючи присутнім, у чому полягають її інтереси, чого вона б хотіла досягти.
- Повторіть, що ви почули, виділяючи головні факти.
- Повторіть кроки 2-3 з другою конфліктуючою стороною.

#### *III етап. З'ясування інтересів*

- Інколи після того, як кожна зі сторін розповість свою історію, ви можете скласти перелік проблем та інтересів. Якщо вам це вдалося, то переходьте до наступного етапу.
- Якщо ви не впевнені, що проблеми та інтереси зрозумілі, застосуйте метод додаткових запитань. Наприклад: «Розкажіть мені більше про...», «Як довго це тривало?», «Коли це сталося?» тощо.



**ТЕМА. ВИБІР ПРИКЛАДУ ДЛЯ НАСЛІДУВАННЯ.  
БЕЗПЕЧНІ ТА НЕБЕЗПЕЧНІ КОМПАНІЇ**

**Мета:** ознайомити з ознаками дружніх і недружніх компаній; допомогти учням розпізнавати безпечні та небезпечні компанії, аналізувати соціальні групи, до яких вони належать; виховувати бажання пошуку безпечних компаній і гідного прикладу для наслідування.

**Обладнання:** комплекти емотиконів і табличок; кульки для малого тенісу; інвентар для сценок; аркуші паперу, картки «Самооцінка»; музичний супровід.

**Що підготувати заздалегідь:** групи учнів готують сценки конфліктних ситуацій із вирішенням їх, застосовуючи різні методи. Три комплекти емотиконів і табличок із написаними на них різноманітними емоційними станами людини; картки «Самооцінка» для кожного учня. Подивитися або передивитися фільм «Опудало» (режисер — Ролан Биков, у головній ролі — Христина Орбакайте).

**ХІД УРОКУ**

**I. Організаційний момент**

**II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності**

Учні розказують, як їм вдалося уникнути конфліктних ситуацій або діляться досвідом щодо врегулювання конфліктів.

*Запитання для обговорення:*

- Як поводитися учасники конфлікту: пасивно, упевнено чи агресивно?
- Чому важливо розв'язати конфлікт конструктивним шляхом?

*Інсценування конфліктних ситуацій і вирішення їх із застосуванням різних методів*

**Робота в групах**

Об'єднання учнів у три групи. Визначення лідерів.

*Завдання групам:*

З'єднайте визначення емоційних станів людини, написаними на табличках, із відповідними малюнками — емотиконами (*див. додаток 2*).

- Перебування в якому емоційному стані дає більше шансів бути «душею компанії»?

*Проблемні запитання:*

- Як ви вважаєте, що називають поганою компанією?
- Що означає для вас поняття «ідеал»?
- Ким із відомих людей ви захоплюєтеся?
- Хто є для вас прикладом для наслідування?
- Чи є у вас ідеал?
- Як, де і з ким ви проводите дозвілля?
- Чи вмієте ви корисно проводити свій вільний час?
- Чи є на даний момент у вас компанія, у якій ви почуваетесь комфортно?
- Що об'єднує підлітків у вашій компанії?

**Слово вчителя**

Ми з'ясували, що міжособистісні стосунки дуже важливі для людини. У підлітковому віці спілкування відіграє найважливішу роль, адже саме зараз ви пізнаєте складний світ стосунків між людьми, починаєте створювати власний світогляд, самоутверджуєтеся. Отже, дуже важливо, у якому оточенні перебуває підліток і хто саме допомагає йому вибрати правильну дорогу в житті.

Мабуть, кожен із вас має свій ідеал — людину, на яку хочете бути схожим. Зазвичай це красиві та стильні актори й актриси, співаки, герої популярних фільмів та серіалів.

Але не забувайте, що важливим у людині є її людські якості — чесність, порядність, щирість, людяність, а не тільки зовнішність. Для деякого прикладом стають їх батьки і це дуже позитивний аспект сімейних стосунків.

На жаль, підлітки часто приділяють увагу зовнішнім ефектам — оригінальному одягу, макіяжу, «крутому» мобільному телефону, плеєру. І компанії теж, на жаль, об'єднуються саме за цим принципом.

У тому, що ви багато спілкуєтесь з однолітками, немає нічого поганого. Якщо ваші стосунки ґрунтуються на взаємодопомозі, повазі один до одного, щирості та відданості, у вашій компанії негативно ставляться до паління, вживання алкоголю та наркотичних речовин, пропагують здоровий спосіб життя, то вам пощастило — ви потрапили до безпечної компанії.

Якщо ви познайомились з новими людьми і вони запрошують вас у свою компанію, обов'язково поцікавтесь, чому вас запросили? Кого там більше, хлопців чи дівчат? Які інтереси в них? Чи вживають там алкоголь? Чи палять там? На жаль, на всі ці запитання не завжди можна отримати вичерпну інформацію. Якщо ви все ж таки вирішили піти, то обов'язково повідомте батьків про те, куди, з ким ви йдете, залиште адресу та номер телефону, за яким вас можна буде знайти. Можливо, що ця компанія виявиться небезпечною. Отже, будьте обережні!

#### **Мозковий штурм**

Розділити класну дошку навпіл. Написати вгорі «+» і «-».

- Назвіть «плюси» і «мінуси» вашої приналежності до тієї чи іншої групи.
- Яку поведінку демонструють ці групи? Чим вони займаються?
- Що пропонують вам компанії, до яких ви входите? Чого вимагають від вас?

### **III. Вивчення нового матеріалу**

#### **Розповідь учителя з елементами бесіди**

Ознаки безпечної і небезпечної компанії. Приклади для наслідування. Ідеал. «Тиск групи». Поради старших і самостійне рішення підлітка щодо вибору компанії. Золоте правило моральності.

*Інформація про фізичне і психологічне (емоційне) насилля*

### **IV. Валеологічна пауза**

#### **Пальцева гра «Футболісти» (під музичний супровід)**

Учитель. Уявіть, ніби ваші середній та вказівний пальці — це ноги спортсмена. Спочатку «футболісти» виходять на розминку. Вони змагаються між собою, хто швидше «добіжить» від старту до фінішу. Поставте обидві руки на старт (кінчики вказівних і середніх пальців спираються на поверхню стола).

За сигналом учителя «спортсмени» біжать до фінішу.

Грати можна сидячи за столом або стоячи біля стола. На столі малюються крейдою дві лінії. Перша — старт, друга — фініш. Стартом і фінішем можуть бути протилежні боки стола. Можна змагатися з сусідом по парті правими, потім лівими руками.

Лунає енергійна ритмічна мелодія. Після розминки починається «гра у футбол» кулькою для малого тенісу. Крейдою малюються «ворота», у які «футболіст» намагається забити м'яч. Знову ж таки, можна змагатися з товаришем або влаштувати гру між своєю правою та лівою рукою.

### **V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів**

#### **Робота з підручником, с. \_\_\_\_\_**

- На чому ґрунтуються стосунки в безпечних компаніях?
- Яку компанію можна назвати небезпечною? Назвіть її ознаки.
- Як можна захистити себе, якщо вам довелось потрапити в небезпечну компанію?
- Яких неприємностей можна чекати від небезпечних компаній?
- Назвіть правила поведінки з незнайомцями.

#### **Робота в групах**

Учитель. Друзі впливають на нас і нашу поведінку. У народі кажуть: «З ким поведешся, від того й наберешся», «Скажи мені, хто твій друг, і я ска-

жу, хто ти». Тому для вашого здоров'я і безпеки важливо навчитися розрізняти дружні, недружні і небезпечні компанії.

Завдання виконують три групи учнів, які було утворено на початку уроку:

- група 1 — дружні компанії;
- група 2 — недружні компанії;
- група 3 — небезпечні компанії.

### 1. Вправа «Підліткові компанії»

Групи розігрують сценку про відповідний тип компанії, називають його ознаки.

Демонстрації груп, обговорення:

- Які дружні групи (компанії) є у вашому класі, школі, на вашій вулиці?
- Чим вони займаються?
- Як вони розважаються?
- Чи знаєте ви недружні або небезпечні компанії?
- Що робить їх такими?

### 2. Гра «Спробуй відмовитися!»

Учитель. Учениця 10-го класу однієї з українських шкіл досліджувала, як її однокласники почали палити. Вона з'ясувала, що в більшості випадків це сталося під тиском друзів. Наприклад, ти прийшов на дискотеку. Хтось приніс сигарети. Якщо ти відмовляєшся, тобі кажуть: «Та чого ти! Ніхто ж не побачить, мати не дізнається». Так і позивали. Протистояти впливу однолітків нелегко. Особливо, якщо тебе вмовляє не одна людина, а декілька. Щоб переконатися в цьому, пограймо в гру.

Спочатку група 2 переконує учнів групи 1 з'їсти цукерку, а ті відмовляються. Потім група 2 і група 3 разом умовляють групу 1.

Учні групи 1 діляться своїми відчуттями.

- Коли важче було відмовитися?
- Чому одна людина пропонує щось небезпечне іншій?

### 3. Вправа «Якщо в класі новачок»

Уявити, що у ваш клас щойно прийшов новачок. Він потерпає від самотності, від того, що поки не має друзів. Написати записку новачку від групи. Прочитати ці записки. А потім уявити себе на місці новачка, який отримав записку. Що ви відчуваєте?

Лідери груп звітують про результат роботи групи на уроці за планом:

1. Чи засвоїли члени групи новий матеріал?
2. Чи зуміють скористатися здобутими знаннями в житті?

Лідер групи оцінює роботу членів групи й проводить додаткове оцінювання «Самооцінка».

Оціни себе від 0 до 3 балів із питань:

1. Я активно працював упродовж усього уроку.
  2. Я допомагав у засвоєнні матеріалу іншим.
  3. Я вносив нові ідеї й пропозиції в роботу групи.
  4. Я зробив вагомий внесок у роботу групи, прагнув, щоб вона була кращою.
- «Ні» — 0 балів. «Не завжди» — 1 бал. «Так, але не на повну силу» — 2 бали. «Завжди» — 3 бали.

Матеріали оцінювання й самооцінку подають учителям. Учитель оцінює роботу всіх учнів.

### Обговорення історії

Перекажіть сюжет фільму «Опудало» або подивіться його фрагмент.

### Запитання для обговорення:

- З яких причин діти іноді поведуться агресивно?
- Яке буває насилля? (Фізичне і психологічне.)
- Коли однокласники застосовували проти Маші психологічне, а коли — фізичне насилля?



- Чи доводилося вам захищати слабших або припиняти насилля стосовно друзів чи самого себе?
- Чи знаєте ви фільми та комп'ютерні ігри, які романтизують жорстокість і насилля?
- Як ви гадаєте, чи варто дивитися такі фільми?

Учитель. Майже кожен потрапляв у ситуацію, коли його виключали з компанії. Можливо, не запросили на день народження або ваші друзі пішли в кіно, а вас із собою не взяли. Неприйняття людини може бути різним, але незалежно від цього воно завжди викликає одне почуття — образи!

#### VI. Домашнє завдання

- 1) Опрацювати матеріал підручника, с. \_\_\_\_\_.
- 2) Написати мініатюру «Як подолати агресію і насилля в молодіжному середовищі».
- 3) Дати відповіді на запитання (за бажанням):
  - «Коли мої друзі ігнорують мене, я відчуваю...»
  - «Коли я неприязний із кимось, я відчуваю...»
  - «Коли мої друзі піклуються про мене, я відчуваю...»
  - «Коли я виявляю турботу про іншу людину, я відчуваю...»

#### VII. Підсумки уроку

! Підліткам слід вести себе обачніше, вибираючи собі компанію та друзів. Якщо діти навчаться уникати небезпечних компаній, вибирати гідні приклади для наслідування, тоді вони зможуть запобігати стресовим ситуаціям і зберегти своє здоров'я та здоров'я своїх близьких.

#### VIII. Релаксація

##### Гра «Потисни руку другові»

Поки вчитель рахує до п'яти, учні мають потиснути руки якомога більшій кількості однокласників. До чотирьох рахування йде в нормальному темпі, а відтак рахунок уповільнюється («чотири з чвертю, чотири з половиною...»), щоб усі діти встигли подякувати одне одному. Кожен учень не відпускає руки одного учасника гри, поки не візьметься за руку іншого.

Стати в коло, взятися за руки і тричі сказати: «Один за всіх і всі за одного!».

#### ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Щира повага до інших людей завжди базується на повазі до самого себе. Золоте правило моральності: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб ставилися до тебе». Занижена чи завищена самооцінка негативно впливають на поведінку людини. Адекватна самооцінка сприяє здоровій і безпечній поведінці.

ДОДАТОК 1

#### ПОРАДИ УЧНЯМ «УМІЙ СКАЗАТИ “НІ!”»

1. Відмовся і подякуй: «Ні, дякую, не хочу (не буду, не піду тощо)».
2. Відмовся і поясни причину: «Ні, мені категорично забороняють це робити (кудись ходити, там гуляти, це слухати, на це дивитись, щось спробувати тощо)».
3. Відклади своє рішення: «Я запитав у батьків».
4. Відмовся й одразу переведи розмову на інше: «Не буду. А ви чули про...?».
5. Відмовся і запропонуй альтернативу: «Не думаю, що це добре (вчасно, доцільно, безпечно). Давайте спробуємо...».
6. Перетворися на паугу або заїжджену платівку — не лінуйся відмовлятися знову й знову зі вказаними вище доповненнями до слова «Ні».
7. Відмовся і йди швидко геть: «Не можу. Мені треба йти у справах. Я дуже поспішаю. На мене чекають. Я не можу дозволити собі зненацька змінювати плани».



## ПОРАДИ УЧНЯМ «КУЛЬТУРА ВЗАЄМИН»

1. Поважайте батька й матір, педагогів, старших від себе людей.
2. Першими вітайтеся з дорослими, ввічливо прощайтеся, дякуйте за допомогу.
3. Бережіть працю й відпочинок батьків та інших людей. Не шуміть, коли вони займаються справами або відпочивають.
4. До всіх дорослих звертайтеся на «Ви».
5. Допомагайте старшим, інвалідам, жінкам із дітьми переходити дорогу, входити в тролейбус, підніматися по сходах. У транспорті поступайтеся їм місцем. Не чекайте, поки вас попросять допомогти, робіть послугу за покликом свого серця.
6. Будьте ввічливими в розмові з рідними, вчителями, однокласниками і незнайомими людьми.
7. Проходячи у дверях, пропускайте вперед старших і дівчаток.
8. Не кривдіть слабких, не глузуйте і не насміхайтесь з них, будьте їхніми захисниками. Піклуйтеся про молодших!
9. Якщо ви заподіяли неприємність або незручність іншій людині, попросіть вибачення і поміркуйте, як можна виправити ситуацію.
10. Не розмовляйте дуже голосно, не вимовляйте грубих слів, жаргонізмів, тим більше лайливих висловлювань. Не дражніть нікого образливими прізвиськами.
11. Приділяйте увагу своїй зовнішності. Завжди вдягайте чистий відпрасований одяг і начищене взуття. Одяг має відповідати призначенню і бути пристойним. Якщо ви вдягнені правильно, то будете почувати себе впевнено і комфортно.
12. Будьте делікатними, тактовними, скромними, відповідальними, пунктуальними. Не запізнюйтесь на призначену зустріч.
13. Завжди виконуйте свої обіцянки. Якщо ви не можете відгукнутися на чийсь прохання, відмовте твердо, але ввічливо, щоб не образити людину.
14. Не хваліться своїми добрими вчинками — гарні справи говорять самі за себе.
15. Нікого не ображайте — ні словом, ні вчинком.
16. Умійте стримувати себе, щоб запобігти конфліктам.
17. Будьте правдивими, відвертими.
18. Майте мужність визнати свою провину, не перекладайте провину на інших. Завжди говоріть щиро.
19. Радійте успіхам своїх батьків, товаришів.
20. Живіть і вчиняйте так, щоб оточуючим — дорослим і малим — було з вами легко, приємно, комфортно.

**УРОКИ 31–32. ЕКСКУРСІЯ В ЦЕНТР СОЦІАЛЬНОЇ СЛУЖБИ ДЛЯ МОЛОДІ**

Учні записують, до яких служб для молоді (молодіжний клуб, клуб за інтересами тощо) є можливість провести екскурсію у цьому населеному пункті. Потрібно в'яяснити, про що конкретно підлітки хотіли б дізнатися.

Необхідно домовитися, щоб під час екскурсії керівник організації розкавав, що є характерним у роботі працівників цієї служби. Бажано, щоб учні уважно його слухали і записали цікаві факти. Якщо організація планує влаштувати заходи для підлітків, обговорити умови участі в них учнів вашої школи.

Учні повинні скласти короткий звіт у зошиті або на окремих аркушах про екскурсію, відмітивши, що найбільше запам'яталося і сподобалося. Шестикласники записують свої враження і висновок. Можна додати фотографії, малюнки.

**УРОКИ 33–35. УЗАГАЛЬНЮЮЧИЙ, РЕЗЕРВНИЙ ТА ПІДСУМКОВИЙ**

Матеріал для цих уроків учитель підбирає самостійно з урахуванням особливостей класу. У процесі уроків узагальнюються знання з предмета, підбиваються підсумки II семестру, навчального року, аналізується діяльність учнів, якість оволодіння життєвими навичками. У структуру уроків можна включити тести, ігри, вправи, вікторини, конкурси знавців основ здоров'я.

Рекомендуємо дати учням колективні та індивідуальні поради щодо ведення здорового способу життя, дотримання правил безпеки під час літніх канікул.

**Індивідуальний план здорового способу життя**

Заповнюючи таблицю, пам'ятайте, що в основі здорового способу життя лежать такі принципи: відмова від шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків); раціональне харчування; оптимальний руховий режим; загартовування організму; особиста гігієна; позитивні емоції; інтелектуальний; моральний і духовний розвиток; формування й розвиток вольових якостей.

Фізична складова мого здоров'я	Психічна складова мого здоров'я	Соціальна складова мого здоров'я	Духовна складова мого здоров'я
Що я буду робити для забезпечення свого фізичного здоров'я, нормального функціонування всіх систем свого організму	Що я буду робити для того, щоб навчитися адекватно оцінювати й сприймати свої почуття й відчуття, свідомо управляти своїм емоційним станом. Що я буду робити для розвитку свого інтелекту й забезпечення успішного навчання	Що я буду робити, аби навчитися вільно й свідомо обирати ту чи іншу соціальну роль, усвідомлювати можливі наслідки своїх дій, брати на себе відповідальність за їх результати	Що я буду робити для свого духовного розвитку
1			
2			
3			
4			
5			

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК ДО УРОКУ 2

Люди зі слабким здоров'ям або після перенесеної хвороби дуже чутливі до примх погоди. Так, за різкої зміни температури в людини може знизитися або підвищитися тиск крові. Перед дощем можуть боліти суглоби, з'явитися слабкість, відчуватися сонливість. Від спеки найбільше потерпають люди із захворюваннями серцево-судинної системи.

На застуду, ангіну, грип найчастіше хворіють узимку. Після зими організм людини також дуже вразливий до різних інфекцій. Йому важко протистояти різкому потеплінню, яке часто змінюється раптовим похолоданням.

У багатьох випадках нам доводиться дихати забрудненим повітрям. Це призводить до порушення складу крові, зниження стійкості організму до захворювань, слабкості, швидкої втоми, безсоння, нервових розладів, захворювань алергічного характеру тощо.

Сонце і Місяць спричиняють добові припливи води. Сонце живить енергією всі біологічні об'єкти, впливає на переміщення повітряних мас. Унаслідок цього на Землі відбувається кругообіг води і біологічних речовин. Фактично вся енергія, яку використовує людина, за винятком ядерної, є трансформованою і накопиченою на Землі за мільярди років сонячною енергією.

У природному середовищі відбуваються дощі, бурі, землетруси, виверження вулканів та інші природні ситуації, що характеризуються непередбаченою серйозною та безпосередньою загрозою для здоров'я. Стихійні лиха являють собою трагедію для суспільства й особливо для тих людей, які проживають у районі їх виникнення. Унаслідок стихійного лиха гинуть люди, страждає економіка держави, бо руйнуються будівлі, споруди, знищуються матеріальні цінності.

Одним із видів небезпек природного середовища є біологічні макроорганізми (тварини й рослини) і патогенні мікроорганізми, збудники інфекційних захворювань (бактерії, віруси, грибки, рикетсії, спірохети, найпростіші). Основними інфекційними захворюваннями, які спричиняються патогенними мікроорганізмами, вважають чуму, сибірку, сип, холеру, лихоманку, віспу, ботулізм, грип тощо.

Проникаючи у внутрішні органи людини під час харчування, збудники інфекційних захворювань можуть викликати різні розлади. Поширенню багатьох інфекцій сприяють комахи, а також недотримання правил особистої гігієни та безпеки.

\* \* \*

Поки людство було нечисленним, а його діяльність примітивною, люди впливали на навколишнє середовище, не змінюючи біологічного кругообігу речовин у масштабах планети. Природне середовище самоочищалося, що не впливало негативно на здоров'я людини. Із зростанням чисельності людства і розселенням його по всій планеті потреби в природних ресурсах постійно збільшуються. Щоб забезпечити свої потреби і поліпшити умови життя, населення Землі за допомогою запасу знань відбирає в природи багато ресурсів, часто на шкоду собі.

На сьогодні людина докорінно змінила технічні засоби та предмети праці, впровадила нові машини, технологічні процеси, які розширюють масштаби господарської діяльності. На відміну від інших істот, людина бере не тільки ті речовини, які потрібні їй для фізіологічних потреб (кисень, воду, продукти харчування), а й використовує величезну кількість копалин, енергії, лісових та інших матеріалів, потрібних для функціонування тисяч підприємств. Їх відходи потрапляють до навколишнього середовища в кількості, яка перевищує можливості його самоочищення.

\* \* \*

### Висловлювання про природу

Найкращий лікар — природа, хоча б тому, що виліковує три чверті усіх хвороб...

*В. Шербюльс*

Природа — лікар хвороби.

*Гіпократ*

У травах прихована велика сила.

*Народна мудрість*

«Червона книга» — це книга скарг природи.

*Леонід Сухоруков*

Як заповіт, в душі своїй несучи,  
Задумайся, затамувавши подих:  
Крім доброти, дарує нам природа  
Себе й свою освячену красу.

## ДОДАТОК ДО УРОКУ 5

Фізичний розвиток визначається зростом, масою тіла, розміром окремих частин тіла, кількістю зубів тощо. Діти ростуть досить швидко, хоча від 6 до 10 років іноді набирають масу швидше, ніж ростуть. Протягом цього періоду утворюються жирові тканини, розвиваються м'язи, стають товстішими кістки, збільшується грудна клітка, ширшими стають плечі, інтенсивно ростуть внутрішні органи. У підлітковому віці дитина виростає приблизно на 25–30 см і подвоює масу свого тіла.

Фізичний розвиток проявляється у фізичних якостях: силі, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості. Кожна з цих характеристик зміцнює здоров'я, проте не однаковою мірою. Дуже важливо, щоб фізичний розвиток відбувався розмірено, відповідно до віку, тобто гармонійно. У перекладі з грецької мови «гармонія» означає «стрункість, узгодженість». Гармонійний фізичний розвиток — це відповідність маси тіла та зросту віковій нормі, пропорційність частин тіла, правильна постава, рівні нігті, здорові зуби, нормальний прикус, чиста шкіра, червоні вологі губи, блискучі волосся та очі, злагоджена робота внутрішніх органів тощо.

Здоров'я людини визначають за такими показниками її фізичного стану, як пульс, частота дихання, температура тіла, колір шкіри та слизових оболонок, регулярність фізіологічних випорожнень.

Антропометричні показники, фізичні якості, спроможність ефективно виконувати певні рухи, працювати — усе це разом зі спеціальними медичними дослідженнями (наприклад, біохімічними аналізами крові, рентгенографією, електрокардіографією, УЗД тощо) дають можливість із певною точністю оцінити стан фізичного здоров'я людини.

Важливою ознакою фізичної складової здоров'я є здатність людини пристосовуватися (адаптуватися) до сезонних змін довкілля (температури повітря, вологості, атмосферного тиску тощо).

\* \* \*

### Поради учням

Щоб бути фізично розвиненим, необхідно прагнути гармонійно розвивати певні групи м'язів, які сприятимуть розвитку фізичних якостей.

Корисно щодня робити ранкову зарядку, бігати, стрибати, гратися на відкритому повітрі, відвідувати спортивні секції, плавати, кататися на велосипеді, загартовуватись.

Велике значення має дотримання режиму дня, повноцінне регулярне харчування, особиста гігієна, вміння правильно сидіти, ходити, стояти.

Фізична праця також сприяє фізичному розвитку.

Якщо після фізичного навантаження пульс і частота дихання різко зросли (ви швидко втомилися, задихалися) — це свідчить про вашу фізичну слабкість. Вам слід більше уваги приділяти щоденним заняттям фізичними вправами. Якщо пульс і частота дихання не дуже зросли і швидко прийшли до норми, це означає, що ви фізично міцні. Продовжуйте й надалі займатися фізкультурою і фізичною працею. Так ви станете сильнішими, витривалішими, тренованішими.

Систематично займаючись фізичними вправами, рухливими і спортивними іграми на свіжому повітрі, активно відпочиваючи, ви зміцнюєте своє здоров'я.

## ДОДАТОК 1 ДО УРОКУ 12

Мікроби найкраще почуваються в теплому і вологому середовищі. На спітнілих ділянках тіла вони швидко розмножуються і, якщо їх вчасно не видалити, можуть спричинити запалення.

Той, хто займається спортом, часто пітніє і тому має набути додаткових навичок гігієни. Зазвичай у басейні чи спортивному залі є душ, однак у ньому можна заразитися грибок. У душ слід заходити обов'язково в капцях, митися і витиратися згори донизу. Так виключається занесення інфекції з ніг в очі або на інші частини тіла. Для витирання тіла і ніг краще мати окремі рушники. Якщо у вас тільки один рушник, ноги витирайте насамкінець. Ретельно висушуйте шкіру між пальцями ніг. Якщо не вдалося уникнути зараження грибок, шкіра на ногах почервоніла, свербить та лущиться, негайно звертайтеся до лікаря. Грибок може перекинутися на інші частини вашого тіла та інших людей.



Якщо після тренування немає можливості прийняти душ, можна тимчасово скористатися вологими серветками, призначеними для всього тіла. Збираючись у дорогу, слід узяти із собою велику упаковку серветок, адже невідомо, коли ви матимете змогу ретельно вимитися.

#### ДОДАТОК 1 ДО УРОКУ 14

### ЧОМУ ЛЮДИ ПАЛЯТЬ?

Згубну звичку, коли людина хоче палити знову і знову, важко перебороти тому, що в тютюні і його димі є речовини, зокрема нікотин, до яких організм людини швидко звикає. Адже нікотин є наркотиком. Уживаючи його, людина потребує цієї отрути стільки, що стає рабом цигарки. Тяжкі наслідки від застосування нікотину проявляються не відразу. У цьому і є підступність шкідливої звички.

Однією з причин паління серед молоді є цікавість. За даними соціологічних опитувань, курити із цікавості почало близько 25 % учнів. Друга причина — наслідування дорослих. У родинях курців кількість дітей, що прилучались до сигарети, становить понад 70 %. Багато дітей починає палити, наслідуючи героїв кіно або старших товаришів. Під впливом компанії друзів розпочати палити дуже легко. Привабливим моментом куріння є також приємний запах диму багатьох сучасних сигарет (наявність органічних смол та ефірних олій). Подобається і сам ритуал куріння: неквапливе розпечатування сигаретної пачки, задумливе розминання цигарки, закурювання від красивої запальнички, фігурне випускання диму через ніс. Підсвідомо спрацьовує враження: палю, значить, дорослий, самостійний, самовиражаюся, що хочу, те й роблю.

За ствердженням соціологів, залученню дівчаток і дівчат до куріння у 85 % випадків сприяють матері, які самі палять. Але основна причина поширення куріння серед дівчат — мода: «це красиво», «можна схуднути», «це сучасно», «це подобається хлопцям». Часто дівчата починають курити в компаніях, переконавшись, що таким чином привертають до себе більше уваги.

Школярі знають, що паління шкідливе, проте наслідки цієї згубної звички здаються їм доволі віддаленими і невідчутними в їхньому повсякденному житті, щоб відмовитися від спокуси наслідувати дорослих курців.

Зазвичай підлітки намагаються приховати від батьків і вчителів своє захоплення тютюнопалінням. Вони палять цигарки, ховаючись, курять поспішно, сильно затягуючись тютюновим димом. У таких випадках в організм надходить нікотину у два рази більше, ніж під час повільного тютюнопаління. Як правило, підлітки випалюють цигарки до кінця, докурюють недопалки, а це дуже шкідливо, оскільки в них міститься більше нікотину, ніж у першій половині цигарки.

Найдешевші сорти цигарок, які купують діти через брак грошей, містять шкідливих речовин значно більше, ніж цигарки високих сортів. Часто використовуються гроші, які були призначені на харчування.

Великої шкоди завдає тютюнопаління органам чуття. Нікотин та інші отрути тютюнового диму сприяють зниженню світлової чутливості, гостроти зору. Діючи на слуховий нерв, вони погіршують слух. Знижуються і смакові відчуття.

Довготривале тютюнопаління призводить до розвитку побутової нікотинової інтоксикації. Нікотин підвищує психічний настрій курця, внаслідок чого виникає залежність від нього.

Щоб позбутися шкідливої звички тютюнопаління, потрібне неабияке бажання, рішучість і сила волі, а в багатьох випадках — допомога спеціаліста. Найкраще — не починати курити зовсім.

#### ДОДАТОК 2 ДО УРОКУ 14

### УРИВОК ІЗ ТВОРУ МАРКА ТВЕНА «ПРИГОДИ ТОМА СОЙЄРА»

«Після смачного обіду з яєць і риби Том сказав, що тепер йому хочеться навчитися курити. Джо підхопив цю думку й оголосив, що він також хотів би спробувати. Гек зробив люльки і набив їх тютюном (...)

Вони розляглися на землі, спираючись на лікті, і почали обережно втягувати в себе дим. Дим мав неприємний смак, і їх трохи нудило, але Том сказав:

— Та це зовсім легко. Коли б я знав це раніше, я б давно вже навчився.

— І я теж, — сказав Джо. — Це ж дурниця! (...)

Розмова тривала, але незабаром вона почала трохи в'янути й уриватися. Паузи ставали довшими. Пірати спльовували дедалі частіше (...) Незважаючи на всі їхні зусилля, їм заливало горлянку

ки і щоразу після цього починало нудити. Обидва хлопці зблідли, і вигляд у них був жалюгідний. У Джо випала люлька з ослаблених пальців, у Тома теж (...) Джо ледве вимовив:

— Я загубив свого ножика... Піду пошукаю.

Том сказав уривчастим голосом:

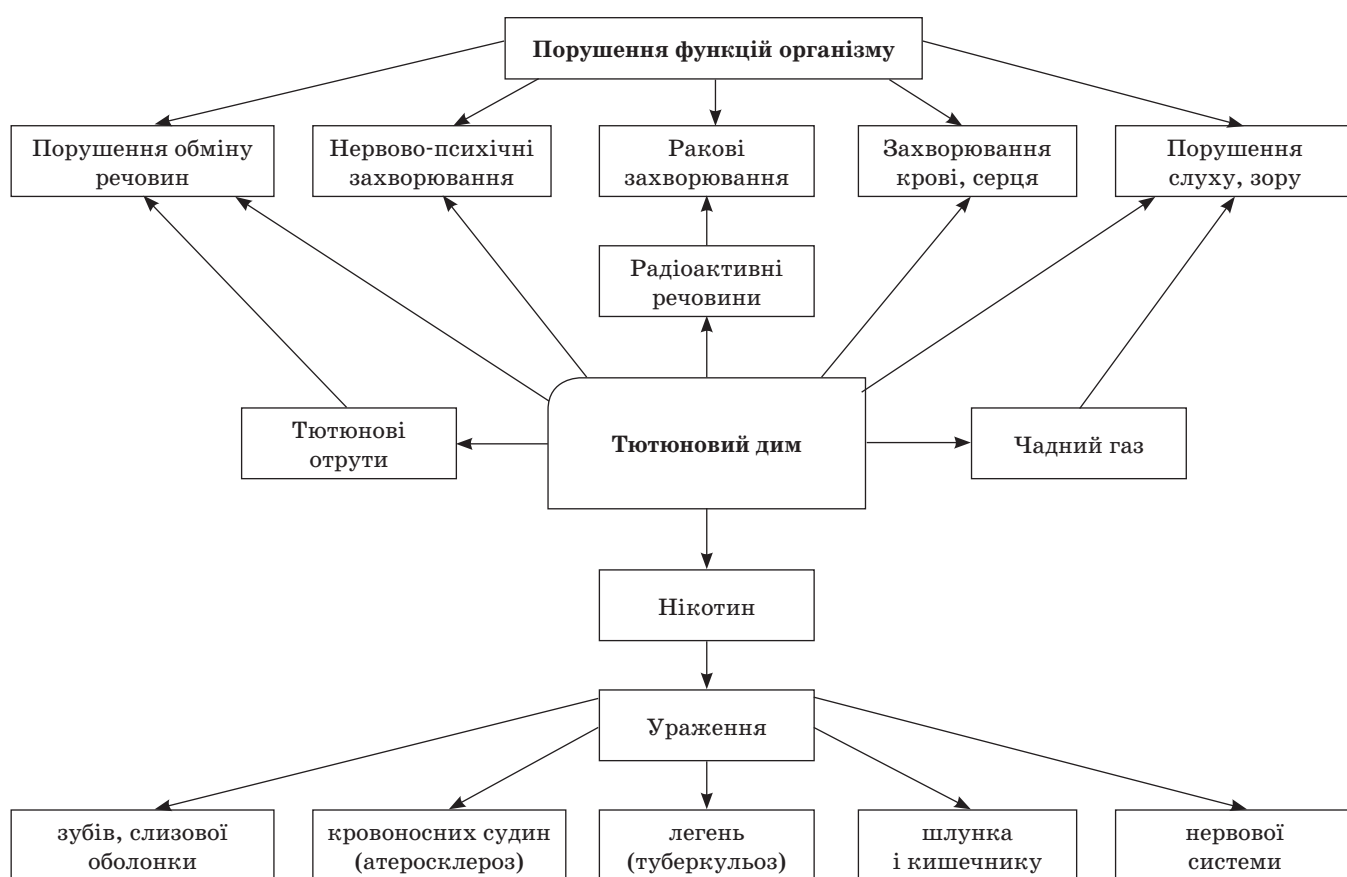
— Я допоможу тобі. Ти йди в той бік, а я туди ... пошукаю біля струмка. Ні, Геку, ти не йди з нами, ми самі знайдемо.

Гек знову сів на своє місце і чекав цілу годину. Потім йому набридло і він пішов шукати товаришів. Він знайшов їх у лісі, далеко один від одного: обидва були бліді і спали міцним сном. Щось підказало йому, що тепер їм полегшало, і що їх ніщо вже не турбує.

За вечерею обидва смиренно мовчали, а коли Гек після вечері, набивши обидві люльки, хотів набити люльки їм, вони в один голос сказали: «Не треба, у нас сьогодні негаразд із шлунком, — мабуть, за обідом з'їли чогось несвіжого».

#### ДОДАТОК 3 ДО УРОКУ 14

#### ВПЛИВ ТЮТЮНОВОГО ДИМУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ



#### ДОДАТОК 4 ДО УРОКУ 14

#### ПОРАДИ ТИМ, ХТО ВИРІШИВ КИНУТИ ПАЛИТИ

1. Оголоси своїм друзям, батькам, родичам, що ти кидаєш палити. Чим більше людей будуть знати про твоє рішення, тим більше шансів довести розпочату справу до кінця.
2. Не зарікайся кинути «назавжди» — кинь спочатку палити на один день, потім ще на один, і ще на один день.
3. Обери призначений день, зберися з духом — і кинь палити! Щоб відволіктися від думок про «перекур», проведь більшу частину вільного часу із друзями, які не курять.
4. Викинь усе, що може нагадувати тобі про куріння: попільницю, запальничку тощо.
5. Придбай заздалегідь жувальну гумку без цукру, м'ятні цукерки, насіння, моркву, яблуко.

6. Пам'ятай, якщо ти зможеш кинути палити, то навчишся розпоряджатися своєю долею. Тобі буде простіше приймати інші важливі рішення.
7. Постійно нагадуй собі, що куріння обов'язково заважатиме виконанню поставлених завдань і досягненню життєвих цілей.
8. Спираючись на власний досвід, розроби «програму допомоги» тим, хто хоче кинути палити.
9. Потурбуйся про зміну своєї поведінки. Добре продумана програма зміни поведінки може стати запорукою успішної відмови від куріння.
10. Уяви, яка самоповага, задоволення й упевненість у власних силах з'являться в тебе після втілення в життя твердого рішення: «Я кидаю палити!».

## ДОДАТОК ДО УРОКУ 26

### ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ

Невід'ємна умова спілкування — уміння слухати співрозмовника. Трапляється, що іноді треба промовчати, якщо ваші слова можуть спричинити суперечку. Молодші не повинні сперечатися зі старшими. Навіть, коли дорослі й не праві, доцільніше буде обійти «гострі» моменти і перевести розмову на іншу тему.

Дітям треба чекати, поки старші залучать їх до розмови. Добре вихована людина тримається скромно і не вказує присутнім при всіх на їхні недоліки або промахи. Уважається нетактовним настійливе вникання, а тим більше — утручання в чужі сімейні справи.

Розмова буде мати дружніший, тепліший характер, якщо час від часу казати ввічливі слова: «будь ласка», «дякую», «будьте добрі». Особливо ввічливим треба бути під час звертання до старших людей, батьків, учителів.

Виховання людяності, доброзичливості набуває в наші часи особливого значення. Людяність — це гуманне ставлення до людей, повага, співчуття, довіра, великодушність, самопожертва заради інтересів інших. Вона також передбачає скромність, щирість, чесність — тобто всі найкращі якості, притаманні саме людині.

Доброзичливість говорить сама за себе. Бути доброзичливим — значить бажати людям добра. І не тільки бажати, а й казати добрі слова, робити добрі вчинки. Хто навколо себе сіє добро, випромінює його, той одержує це добро від інших.

Ваш вік — найкращий час, що підходить для виховання у вас бажання здійснювати добрі благородні вчинки.

Не тільки до батьків треба бути уважними й доброзичливими, а й до усіх людей. Злість, образа, заздрощі, погані слова та вчинки викликають в інших негативні емоції, сльози, переживання, болі в голові та в серці. Воно починає стискатися, стукати сильніше або з перебоями. Негативні емоції та стрес призводять до погіршення самопочуття і до хвороби.

Від того, якими якостями характеру ви зможете вже зараз прикрасити своє життя, залежить щастя вашої майбутньої сім'ї. Від уміння спілкуватися з хлопчиками і дівчатками, порозумітися з ними залежить, якими ви будете чоловіком і жінкою. Усе, чого ви навчилися в дитинстві, знадобиться в дорослому житті.

Правильна поведінка, турбота одне про одного, щире, поважливе ставлення має велике значення для формування особистості.

Хлопчики повинні бути справжніми лицарями: працьовитими, майстерними, сміливими, сильними, мужніми, готовими прийти дівчатам на допомогу, захищати їх. Дівчатка мають бути взірцем жіночості, ніжності, любові, співчуття, лагідності, совісті, довір'я, милосердя, мудрості, піклування про інших тощо.

Ані хлопчики, ані дівчатка не мають права проявляти грубість, жорстокість, зверхність, неповагу до гідності людини, яка є найвищою цінністю. Прояв невихованості і грубості — лайливі, образливі слова. Вихована, чемна людина ніколи не дозволить собі злим, лайливим словом образити іншу людину. Є гіпотеза, що навіть коли ми самі не говоримо погані слова, а тільки чуємо їх від когось, все одно наші органи мовлення начебто повторюють ці непристойності. Отже, не дозволяйте у своїй присутності комусь лаятися і самі слідкуйте за кожним своїм словом. Бо, як кажуть, зневажливе слово не тільки може ранити, а й убити людину. Перш ніж образити когось, треба згадати, що ви самі відчуваєте в подібних ситуаціях.

Якби люди частіше замислювалися над вихованням у собі позитивних рис характеру, скільки було б щасливих сімей, скільки б нервових переживань, конфліктів було уникнуто.

Цар Соломон казав: «Є золото і багато перлів, та найбільша цінність — мудрі вуста». Хай ваші вуста будуть мудрими змалку. Пам'ятайте: «Слово — не горобець, вилетить — не впіймаєш». І ще: «Добре слово й кішці приємне».

## ДОДАТОК 1 ДО УРОКУ 27

### ШКІЛЬНИЙ КОЛЕКТИВ

Колектив — один з основних елементів соціального середовища. У ньому людина перебуває майже все своє життя: у дитячому садку, у школі, на роботі. Від пануючої в колективі атмосфери залежить, наскільки повно колектив у цілому і кожен його член зможуть реалізувати свої потенційні можливості. Тому відносини в колективі мають дуже важливе значення.

Конфлікти (сварки, бійки тощо) не лише створюють напругу, а й згубно впливають на здоров'я членів колективу, спричиняють стреси, депресії, нервові зриви. Доброзичливість допоможе вам підтримувати гарні відносини з однокласниками, уникати сварок і напруженої, агресивної атмосфери.

Зараз ви школярі. Основна ваша діяльність — навчання. І всі ви прагнете вчитися добре. Ця мета об'єднує вас у колектив. У колективі всі працюють разом, довіряючи один одному. Саме в школі ви вчитеся організованості, дисципліні, відповідальності за свої слова і вчинки. Шкільний колектив навчає підпорядковувати власні інтереси інтересам класу, допомагати тим, хто цього потребує. У вас розвивається шанобливість до старших, довіра й повага до товаришів. Найголовніший секрет спілкування полягає в доброзичливості. Якщо всім бажати добра, інші у відповідь будуть ставитися до вас також добре.

Якби люди були неухважні один до одного, не раділи успіхам своїх друзів, не співчували їм у невдачах, не підтримували б їх, життя стало б сірим, одноманітним, позбавленим сенсу. Кілька років ви крокуватимете пліч-о-пліч із класу в клас зі своїми товаришами. Перед вами виникатимуть проблеми і труднощі. Та завдяки вашим дружнім відносинам, увічливій поведінці й уважному ставленню одне до одного ви подолаєте будь-які перепони і непорозуміння у вашому шкільному колективі. А це сприятиме створенню здорової атмосфери в класі, прекрасному психічному стану кожного з вас.

## ДОДАТОК 2 ДО УРОКУ 27

### АЗБУКА ПОВЕДІНКИ

Великий філософ, учений-енциклопедист і поет Сходу Ібн Сіна (Авіценна) казав: «... Сутність будь-якої особи у вчинку, наче в дзеркалі, видно».

Жив колись у світі невдаха, який усе робив не до ладу. Коли потрібно було сміятися — плакав, коли слід було привітатися — казав «до побачення». Такий уже був собі дивак. А може, його з дитинства ніхто не навчив, як годиться вчиняти у тій чи іншій ситуації. Ось і ходив собі цей дивний чоловік, звеселяючи всіх своїми безглуздими вчинками.

Натомість є люди, у яких все виходить гарно. Йде вулицею — перехожі ним милуються, почне розмовляти — всі слухають, наслухатися не можуть, пожартує дотепно — друзі весело сміються. І вбрання на ньому сидить чудово, і кожен жест, рух — вчасно і в потрібному місці.

У чому ж секрет успіху одних і невезіння інших? Може, все залежить від загальної культури людини, вміння поводитися?

Ще у XVIII ст. при Петрі Першому кілька разів передруковувалася книга «Юности честное зерцало, или Показання к житейскому обхождению», яка була підручником гарних манер для дітей дворян. У ній містилося все необхідне для молодого чоловіка й дівчини з «благородних» сімей: як увійти в кімнату й вийти з неї, на яку «глибину» вклонитися, присідати при зустрічі з поважною особою, як тримати носову хусточку, про що розмовляти на званому обіді, коли дивитися в очі співрозмовнику тощо. Етикет, тобто суворо встановлений порядок і форма поведінки у світі, регламентував майже кожний рух, кожне слово. Будь-яке його порушення сприймалося як серйозна помилка і могло стати перешкодою в справах та кар'єрі.

Мораль усіх часів містила в собі загальнолюдські норми, які були встановлені не царями та аристократією, а самим народом із давніх-давен. Це і взаємини старших і молодших, батьків і дітей, сильних і слабких, здорових і хворих. У тому числі було встановлено правила поведінки.

Вибачитися чи промовчати, коли нагрубив, образив когось, поступитися місцем чи відвернути-ся до вікна з «пустим» поглядом, допомогти піднятися людині, що впала на льодяній доріжці, чи весело посміятися над її «потішними» жєстами? Такі ситуації виникають буквально на кожному

кроці. Тільки той, хто звик завжди й у всьому співвідноситися з вимогами гуманності, добра, справедливості, хто з дитинства засвоїв не тільки зовнішні форми, а й глибоку суть моральних норм, той буде безпомилково вчиняти відповідно до них.

Звичайно, культуру поведінки не можна звужувати тільки до манер, до знання і виконання певних правил.

Життя нескінченно різноманітне. Важко вести мову про якісь рецепти на будь-який випадок, особливо коли ситуація не вкладається ні в які рамки, потребує особливого, індивідуального підходу, рішення.

І все ж таки знання основних правил азбуки поведінки необхідне. Чим раніше людина їх осягне, тим менше зробить помилок, менше завдасть болю іншим, а може, й собі самій.

Іноді доводиться спостерігати, як деякі діти неправильно поведуться на вулиці й у громадських місцях. Безумовно, діти полюбляють пустувати. Однак часто їх пустощі не мають нічого спільного з вихованістю. Крики, лайка, бійки, глузування з менших або старших за себе, необережне бігання й стрибання, яке заважає відпочинку інших людей. Окремі діти малюють і пишуть на стінах, ламають гойдалки і лави, знищують дерева, кущі, квіти, знущаються над беззахисними тваринами. Неввічливе поводження з людьми і невміння відповідно поводитися в громадських місцях — це ще не весь перелік негативних явищ у поведінці дітей.

Щоб бути культурною людиною, варто почати з культури спілкування. При розмові велике значення має інтонація вашого голосу, міміка, тобто вираз обличчя. Воно може бути добрим і злим, сердитим і ласкавим, зухвалим і шанобливим.

Форма звертання на «ти» виражає близькі стосунки з людьми. «Ти» говорять знайомим одноліткам, дітям до 12 років, друзям, рідним тощо. Якщо люди не настільки близькі, або зовсім незнайомі, потрібно казати «Ви».

Чемність — одна з прекрасних рис людини. Чемна дитина в громадському місці (магазині, школі, музеї, аптеці) завжди привітається. У традиціях нашого народу є багато хороших привітань: «Доброго ранку», «Добрий день», «До побачення», «На добраніч», «Бувайте здорові», «Здоровенькі були». Своїм товаришам можна казати: «Привіт!», «Бувай!», «Побачимось!», «Зустрінемося!». Вихована і ввічлива дитина вітається з усіма знайомими. Але, помітивши знайому людину на вулиці, не слід кричати здалеку: «Здрастуйте!». Доречно помахати рукою, кивнути головою, злегка вклонитися. Ухилятися від привітань, не відповідати на них — ознака невихованості.

Ви розумієте, що одні люди бувають доброзичливими, інші — непорядними.

Діти зобов'язані знати, що на вулиці на будь-які слова незнайомої людини вони повинні відповідати: «Пробачте, ні» або «Пробачте, я поспішаю»; «Спитайте краще в дорослих» — і швидше відходити. Якщо незнайомиць наполягає на розмові, а тим більше хапає за руки, гукайте на допомогу кого-небудь із дорослих.

Школярам потрібно триматися осторонь від підозрілих, нетверезих людей, не вступати в розмову з водієм або пасажиром будь-якої машини, що зупинилася.

Якщо ви бажаєте познайомитися з новою людиною, це слід робити в присутності дорослих, краще — батьків. Не знайомтеся з людьми, які перебувають у стані алкогольного сп'яніння, чи наркоманами. З однолітками знайомтеся ввічливо за допомогою слів: «Будь ласка, давай будемо дружити» тощо.

## ДОДАТОК ДО УРОКУ 28

### ПОНЯТТЯ «КОНФЛІКТ»

«Конфлікт» латинською мовою означає «зіткнення», «боротися разом», тобто зіткнення двох протилежних інтересів, поглядів, цілей; суперечка, яка загрожує ускладненнями. Є й таке визначення конфлікту: «Зіткнення протилежно спрямованих, несумісних один з одним тенденцій, окремо взятого епізоду у свідомості, у міжособистісних взаємодіях або міжособистісних відносинах індивідів або груп людей, пов'язане з негативними емоційними переживаннями».

Слово «конфлікт» викликає у багатьох відверто негативні асоціації. Та разом із тим він є невід'ємною частиною життя. Варто зрозуміти, що конфлікт — це нормально. Саме конфлікт іноді може стати початком розвитку гармонійних стосунків, поліпшення свого життя й життя інших.

Основу конфлікту можуть складати:

- протилежність інтересів, бажань, поглядів конфліктуючих сторін;
- протилежність цілей або способів їх досягнення за цих умов;



- суперечливість позицій конфліктуючих сторін з певного конкретного приводу;
- невідповідність між діяльністю і комунікацією тощо.

Усі люди різні, тому сприймати їхні відмінності іноді надзвичайно складно. Негативні відчуття потребують виявлення та обговорення не менше, ніж позитивні. Сторони конфлікту завжди впливають одна на одну, дії однієї сторони викликають «відповідь» словами або діями іншої сторони.

Як правило, конфлікт порівнюють з айсбергом, в якому видно тільки «надводну» частину (зовнішній прояв недобррозичливого ставлення, агресії, опору).

### Причини конфліктів

Існує 5 основних причин виникнення конфліктів:

- несумісність базових і соціальних потреб;
- неспівпадіння цінностей;
- специфічність сприйняття;
- різниця в інтересах;
- обмеженість ресурсів.

### Об'єктивні й суб'єктивні причини конфліктів

*Об'єктивні причини* — не залежать від людини, обумовлені зовнішніми причинами; призводять до конструктивних конфліктів, що виникають у діловій сфері.

*Суб'єктивні* — це особистісні якості, поведження й діяльність людини. Вони спричиняють деструктивні конфлікти, характерні для індивідуально-емоційної сфери.

### Стадії розвитку конфліктів

Конфлікт розвивається поступово й може проходити кілька стадій (так звана ескалація конфлікту (*див. таблицю*)):

№	Стадія	Прояви
1	Початок конфлікту	Актуалізація причини
2	Первинна реакція	Поява роздратування
3	Агресія	Поява різких негативних емоцій, злості
4	Кульмінація	З'ясування стосунків: крик або відмовчування
5	Згасання	Почуття задоволення або незадоволення

\* \* \*

### Види конфліктів

Конструктивні конфлікти — ті, що сприяють прийняттю обґрунтованих рішень і розвитку взаємовідносин.

Деструктивні конфлікти — ті, що перешкоджають ефективній взаємодії та ухваленню рішень.

Стабілізаційні конфлікти. Часом важливіше не перемогти, а зберегти те, що вже є. Якщо немає можливості досягти порозуміння, треба залишити все, як є, або повернутися до початку розмови.

Учасники конфлікту поглядів мають різні цілі діяльності, неоднаково сприймають дійсність.

Конфлікт бажань — зіткнення різних потреб, бажань у свідомості однієї людини.

Конфлікт норм поведінки — зіткнення життєвого досвіду, цінностей, норм поведінки в процесі спілкування.



## ЛІТЕРАТУРА

1. *Авакова Д.* Як ми спілкуємося // Здоров'я та фізична культура. — 2007. — № 14. — С. 21–22.
2. *Афоризми, прислів'я і приказки про здоров'я і здоровий спосіб життя / П. Д. Плахтій, О. А. Рарицький* — Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори 2006», 2008.
3. *Білик Е. В.* Валеологія: Довідник школяра. — Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2005.
4. *Бойченко Т. Є.* Основи здоров'я: Підруч. для 6 кл. загальноосвіт. навч. закл. / Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль, В. В. Дивак. — К.: Генеза, 2006.
5. *Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.* Основи здоров'я: Зошит-практикум для учнів 6-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Алатон, 2006.
6. *Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.* Основи здоров'я: Підручник для 6-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Алатон, 2006.
7. *Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.* Основи здоров'я. 6 клас: Посібник для вчителя. — К.: Алатон, 2006.
8. *Гин А. А.* Приемы педагогической техники: Свобода выбора. Открытость. Деятельность. Обратная связь. Идеальность: Пособие для учителей. — Луганск: Янтарь, Учебная книга, 2003.
9. *Дражновська У.* Конфлікт // Здоров'я та фізична культура. — 2007. — № 3. — С. 19–20.
10. *Дубовис М. С., Качеров О. Б., Корон Ю. О.* Абетка здоров'я. — К.: Прогрес, 1996.
11. *Живаєва Н.* Особливості дії тютюну, алкоголю та наркотиків на здоров'я людини // Здоров'я та фізична культура. — 2006. — № 36. — С. 15–17.
12. *Зимівець Н. В., Сивогракова З. А., Лещук Н. О.* та ін. Твоє життя — твій вибір: Навч.-метод. посіб. — К.: Навч. книга, 2002.
13. *Карлгрен Ф.* Воспитание к Свободе: Пер. с нем. — М.: МЦВП, 1992. — 272 с.
14. *Кашуба Л. І., Красоткіна Н. Г., Зелена О. М.* Охорона безпеки життєдіяльності: Методичний посібник. — Тернопіль: Мальва-ОСО, 2000.
15. *Кравчук А.* Способи розв'язання конфліктів // Здоров'я та фізична культура. — 2009. — № 7. — С. 15–17.
16. *Латохіна Л. И.* Творим здоровье души и тела. — СПб.: ИК «Комплект», 1997.
17. *Кононко О. Л.* Соціально-емоційний розвиток особистості: Навч. посіб. для вищ. навч. закладів. — К.: Освіта, 1998.
18. *Малашенко М. П.* Основи здоров'я. 3 клас: Авторські уроки. — Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2007.
19. *Малашенко М. П.* Основи здоров'я. 4 клас: Авторські уроки. — Х.: Веста: Вид-во «Ранок», 2007.
20. *Мої улюблені вірші / Уклад. В. І. Паронова.* — Тернопіль: Підручники і посібники, 1999.
21. *Немая Я.* Сучасні форми профілактики ВІЛ/СНІДу у школі // Здоров'я та фізична культура. — 2005. — № 24. — С. 6–8.

22. *Основи здоров'я*. Програма для 5–9 класів середніх загальноосвітніх закладів. — К. : Перун, 2005.
23. *Пляшечук В. И., Красюк И. П.* Язык дорог: Рассказ о дорогах и правилах движения: Для мл. шк. возраста. — К.: Веселка, 1986.
24. *Поліщук Н. М.* Основи здоров'я: 6 кл.: Підруч. для загальноосвіт. навч. закл. — К. : Генеза, 2006.
25. *Правила дорожнього руху*. Сборник. — К. : Кобза, 2002.
26. *Рощина О.* Шляхи подолання конфліктів і виходу з них // *Здоров'я та фізична культура*. — 2007. — № 4. — С. 17–20.
27. *Свириденко С.* Інтерактивні методи і прийоми навчання — курс на формування життєвих навичок // *Здоров'я та фізична культура*. — 2006. — № 9. — С. 1, 4–9.
28. *Северіна Л. В., Юрковська А. Є.* Бесіди про ввічливість: Посібник для молодших школярів. — К. : Українське видавництво, 1998.
29. *Страшко С. В.* та ін. Тренінг «Профілактика захворювань, спричинених йодною недостатністю» // *Здоров'я та фізична культура*. — 2006. — № 12. — С. 8–24.
30. *Туташинський В. І.* та ін. Безпечна дорога до школи. — Тернопіль: TARNEK, 1995.
31. *Тэтчел Д., Веллс Д., Фрезер К.* Твое питание и здоровье. Школьный иллюстрированный справочник / Пер. с англ. Шишовой Т. Л. — М.: Росмэн, 1996.
32. *Це треба знати всім*: Навч. посібник / Г. Т. Навроцька — К.: Дошкільник, 1998.
33. *Цимбал Н. М.* Основи здоров'я. 6 клас: Посібник для вчителя. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2006.
34. *Чирва Л.* Шкідливі звички: паління, алкоголізм, наркоманія // *Здоров'я та фізична культура*. — 2006. — № 35. — С. 21–24.
35. *Щедрик.* Дитячий універсальник для родинного і шкільного читання. Книга 1 / Укладач П. Черемський — Х. : Сокіл, 1994.
36. *Яцук Г. Ф., Фука М. М., Яковлев В. О.* Інтегрований предмет «Основи здоров'я». 6 клас. Тематичне планування. Система уроків. — Тернопіль: Видавництво Астон, 2006.

## ЗМІСТ

Передмова .....	3
Орієнтовне календарно-тематичне планування .....	5
Урок 1 .....	7
Урок 2 .....	11
Урок 3 .....	13
Урок 4 .....	17
Урок 5 .....	21
Урок 6 .....	23
Урок 7 .....	29
Урок 8 .....	33
Урок 9 .....	37
Урок 10 .....	41
Урок 11 .....	45
Урок 12 .....	47
Урок 13 .....	49
Урок 14 .....	53
Урок 15 .....	59
Урок 16 .....	63
Урок 17 .....	67
Урок 18 .....	71
Урок 19 .....	75
Урок 20 .....	79
Урок 21 .....	83
Урок 22 .....	87
Урок 23 .....	91
Урок 24 .....	97
Урок 25 .....	103
Урок 26 .....	107
Урок 27 .....	111
Урок 28 .....	115
Урок 29 .....	119
Урок 30 .....	127
Уроки 31–32 .....	133
Уроки 33–35 .....	133