

## Тема: “В здоровому тілі – здоровий дух. Формула здоров’я”

**Мета:** Розкрити поняття “ здоровий спосіб життя ”.

Вчити усвідомлювати користь та необхідність ведення здорового способу життя. Продовжувати вчити учнів визначати життєві цінності, формувати відповідальне ставлення до своїх вчинків і особистого здоров’я. Відпрацьовувати способи взаємодії в групі, сприяти розумінню взаємозв’язку між знаннями про особисте здоров’я і майбутнім повноцінним життям.

### Обладнання і матеріали:

наочний матеріал (“Піраміда здоров’я”, “Колесо здоров’я” );  
аркуші паперу (формат А3, А4),  
фломастери.

**Тип уроку:** тренінг.

### I. Організаційний момент.

#### I. Вправи для зближення (Аутотренінг “Небо”).

Станьте в коло, візьміться за руки, розслабтесь. Закрийте очі. Уявіть чудове блакитне небо. В небі плывуть хмари. Ви спостерігаєте за ними. Якщо ви про щось думаете, нехай ваші думки линуть разом із хмарами. Ви зосереджені на небі. Людина, яка дивиться на хмари — ваш внутрішній спостерігач: він завжди спостерігає за вашими думками. Внутрішній спостерігач дуже спокійний, врівноважений, щасливий. Ви відчуваєте спокій, тишу і радість. Відкрийте очі. Ми відчули один одного. Тепер спокійно сядьте.

### II. Актуалізація опорних знань учнів.

Добрий день! Здрастуйте! Доброго вам здоров’я! Як багато привітань у нашого народу. І кожне слово, сказане від щирого серця і з приємною посмішкою на вустах, додає сили, енергії, тому що найголовніше багатство людства-здоров’я...

Ви належите до незвичайного покоління людей, тому що народились в третьому тисячолітті. І я хочу, щоб особливе покоління було, насамперед, здоровим, тому що ми продовжимо розмову про те, як навчитись берегти й укріплювати здоров’я.

Наша задача — вивести для себе ще одну формулу здоров’я, яка обов’язково повинна стати невід’ємною частиною життя кожного з вас. Тому тема нашої бесіди — “ Формула здоров’я ”

- Як ви думаете, яка ж вона, здорова людина? Якою ви її собі уявляєте?
- Чи може людина, в якій проблеми зі здоров’ям, бути активною, життєрадісною? Чому?
  - Як ви думаете, як поводить себе здорова людина? Який спосіб життя вона веде?
  - Чи можете ви зробити висновок : чи важливо бути здоровим?
  - На вашу думку, здоров’я залежить від нас самих? Яким чином?
  - Чому ж це так важливо : знову й знову говорити про здоров’я?
  - Чи є проблеми зі здоров’ям у учнів нашого класу? Які?
  - Може хтось з вас похвалитися міцним здоров’ям? А хто навпаки, має проблеми?
  - Як почували себе діти, які довго знаходились в лікарні і не відвідували уроків?

Висновок : здоров’я — проблема комплексна, яка складається з багатьох компонентів ( яких? ) ( фізичних, психічних, духовних – додаток 1). Але власне наше фізичне здоров’я є основою, фундаментом для нормального життя. А фізичне здоров’я залежить від... ( способу життя ).

### III. Мотивація навчальної діяльності.

- Пригадайте, які ви знаєте приказки, крилаті вирази, що підтверджують думку про необхідність здобути здоров’я.
- Я також приготувала два цікавих вислови про здоров’я. Їх автори жили задовго до н.е., що свідчить про те, що проблема здоров’я цікавила людство вже багато століть тому

I. Великий мислитель і лікар ст. Греції Гіппократ, якого вважали батьком медицини, радив :  
“ Якщо ви захворіли, змініть харчування. Якщо це не допомогло змініть спосіб життя. Коли і це не допомогло, зверніться до лікаря. ”

II. Вислів геніального лікаря Авіцени :

“ Головним багатством є життя і здоров'я, щоб його зберегти треба дуже багато знати. ”

- Яке висловлювання імпонує вам найбільше?
  - Чим відрізняються думки, покладені в основу висловлювань?
  - Поспілкувавшись, ми можемо спробувати закласти перші сходинки до формули здоров'я.
1. Здоров'я — важливе, і насамперед воно залежить від людини.
  2. Людина, яка вирішила вести здоровий спосіб життя повинна :
    - а) працювати над собою;
    - б) отримувати знання.

Таким чином, до успіху! Орієнтуючись на тему, ми бачимо наступні задачі, які ми разом вирішуватимемо :

1. Отримати нові знання про зміцнення нашого здоров'я.
2. Остаточо вивести формулу здоров'я.
3. Створити портрет здорової людини.

Щоб покращити наше здоров'я, туристична фірма “ Сам ” пропонує нам чудові путівки до чарівних країн через музику хвиль. І ми продовжимо роботу в групах ( учні по черзі беруть картки-путівки і сідають за стіл з відповідною назвою).

### **III. Формування вмінь і навичок. Робота в групах**

#### **Завдання 1. “ Колесо здоров'я ” (додаток 2)**

Перед вами лист, на якому намальоване коло з центром. 4 лінії розділили його на 8 однакових секторів. Кожна лінія має свою назву — одну із складових здоров'я. Давайте подумаємо, як ви розумієте кожну спицю?

( відповіді дітей )

Задача індивідуальна : кожен має чистий лист з колесом здоров'я. Оцініть рівень свого здоров'я по 10 б. шкалі, враховуючи кожну зі спиць колеса. З'єднайте поставлені крапки в коло.

- Чи вийшло коло?
- Яка із складових здоров'я лишилась без уваги?
- В яких сферах щодо покращення стану здоров'я слід удосконалюватись?

Завдання в групах : порадившись, оберіть одну модель індивідуального кроку до здоров'я, яку б ви хотіли представити і на якій особливо видно вразливі місця. Один представник від групи захищає її : чому саме цю модель ви обрали? ( 3 учні захищають модель здоров'я )

Висновок : кожна із спиць нашого колеса вимагає уваги. Слід однаково турбуватись про них, щоб прожити життя гармонійно і щасливо.

#### **Завдання 2. “ Щоб бути здоровим, треба ”**

Пропоную роботу в групах . Кожна отримує завдання :

- *Щоб бути здоровим, я повинен ...*
- *Здоров'я моїх однокласників для мене не є важливим, тому що ...*
- *Успіх мого життя залежить від ...*

Перед вами завдання і чистий аркуш паперу. Порадившись, ви повинні письмово відповісти на поставлене питання. Один учасник групи захищає проект. Після захисту сусідні групи можуть вносити доповнення.

Висновок : ви знаєте власне ті складові здоров'я, які мають дуже велике значення для збереження здоров'я. А чи вмієте ви користуватись ними в повсякденному житті?

#### **Завдання 3. Ситуаційні задачі.**

Життя складне. Дуже часто треба вміти поступитись, піти назустріч. Але як бути, коли мова йде про особисте здоров'я? Прочитавши слова, що стверджують думку наступних авторів, ви маєте вирішити, чи правильно вони вчинили? Якщо ні, виправте помилки.

I. Я дуже не люблю снідати. Краще поспати ще 15-20 хвилин. Тим більше, що батьки дають мені до школи гроші — на проїзд, на дрібні витрати. І я завжди, коли зголоднію, зможу купити щонебудь у шкільному кіоску : чіпси, горішки, солодку воду. До їдальні я також ходжу не завжди :

боюсь виглядати “білою вороною” — адже мої товариші кажуть, що їсти кашу не модно. Чомусь у мене останнім часом все частіше болить шлунок, і мама збирається показати мене лікарю.

II. У мене в дома є комп'ютер, і відповідно багато комп'ютерних ігор. Товариші часто просять дозволити пограти, і я розважаюся з ними. Але не рідко через це за уроки я сідаю вже ввечері, не завжди встигаю їх зробити, пізно лягаю спати. Я впевнений, що буде не тактовно відмовляти друзям, адже вони вирішать, що я жадібний і перестануть зі мною товаришувати.

III. школі у нас багато уроків, ми багато працюємо. Додому я приходжу втомленим. Про якісь фізичні навантаження я і думати не можу. Кращий відпочинок — лягти на диван і дивитись телевізор. І відпочити можна, і багато нового дізнатись. Але вранці я чомусь прокидаюся втомленим, у мене болить голова, не вистачає сили повноцінно працювати на уроках.

Таким чином, вирішення цих задач привело нас до наступного етапу нашої формули : важливими складовими здорового способу життя є : (продовження формули).

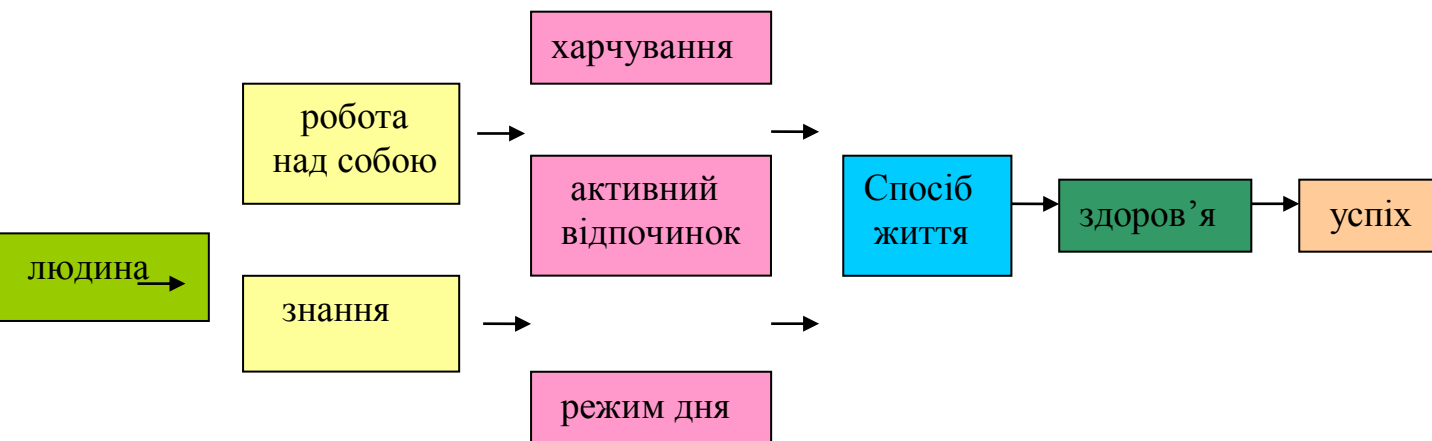
#### **Завдання 5. “Продовжити речення”.**

Ми багато працювали в групах. Будь-яка робота повинна показати узгодженість, вміння швидко прийняти рішення. Наскільки ви вмiєте працювати разом, спiльно, визначати ступiнь взаєморозумiння в групах.

Я пропоную ключове слово, а ви по черзі даєте йому визначення, додаючи всього одне слово кожний.

1. Здоров'я — це ...
2. Успіх — це ...
3. Хвороба — це ...

Чи отримали ми формулу здоров'я? Чого не вистачає?



#### **V. Підведення підсумків уроку.**

- Яка тема нашої бесіди?
- Чи сформульовано у нас формулу?
- Яка формула сформульована?

#### **Завдання 6. “Портрет здорової людини.”**

Ми багато говорили про здоров'я, і ви самостійно дійшли висновку, чому так важливо бути здоровим у житті.

Тепер я, повертаючись до першого питання нашої бесіди, хочу ще раз вас запитати : якою ж є вона, здорова людина? Але її ви намалюєте всі разом в групах. Можна користуватись знаками, висловами, символами.

Один учень від групи захищає ідею створеного малюнка, інші повинні його підтримати — сказати комплімент.

Таким чином, ми ще раз переконалися, що яким би складним життя не було, воно залежить, насамперед, від нас, від нашого вміння берегти здоров'я, від наших зусиль і роботи над собою. І величезної уваги слід приділяти спеціальним знанням власної фізіології, про власний організм, про власне здоров'я. А від нашого вибору залежить здоров'я наших нащадків, а значить, і здоров'я нації.

Я задоволена роботою кожного з вас, роботою груп. Давайте ще раз подякуємо один одному за чудову роботу.

## Вислови про здоров'я видатних людей.

*“ Якщо ви захворіли, змініть харчування. Якщо це не допомогло змініть спосіб життя. Коли і це не допомогло, зверніться до лікаря. ”*

**Гіппократ**

*“ Головним багатством є життя і здоров'я, щоб його зберегти треба дуже багато знати. ”*

**Авіцена**