

23.05.2023

# УРОК-ТРЕНІНГ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»



Основи здоров'я

7 клас

Вчитель: Андрєєва Ж.В.

# Обговорення проблемної ситуації

«Наталя вважає, що вона здорова, адже в неї нічого не болить, а її подруга Даринка каже, що цього замало, оскільки здоров'я — це ще й гарний настрій.

- Чому слово "здоров'я" різні люди розуміють по-різному?»



# Знайомство

## Вправа «3 факти»

По черзі розкажіть три цікавих факти про себе!



# Повідомлення

## «Що відбуватиметься на тренінгу?»

Сьогодні нам необхідно визначити що таке здоров'я, що означає здоровий спосіб життя та поговоримо про фактори, які впливають на формування здоров'я.



# Мозковий штурм «Що таке здоров'я?»



# Визначення здоров'я Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я

«Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад»



# ПРИТЧА ПРО НЕВДАХУ-ЛІСОРУБА

Йде чоловік лісом і зустрічає знайомого, який старанно пиляє дерево тупою пилкою.

- Що ти робиш?

- Хіба не бачиш? Дерево пиляю.

- У тебе ж пилка затупилася. Чому б тобі не зробити перерву і заточити її?

- Ти що?! Немає часу. Треба скоріше дерево спиляти.

**Запитання для обговорення:**

1. Чи варто цьому чоловікові тратити час, щоб заточити пилку?

2. Чи допоможе це швидше спиляти дерево?

3. Чи варто людям витрачати час на здоровий спосіб життя?



Той, хто веде здоровий спосіб життя, робить вигідну інвестицію у своє майбутнє. Він витрачає час на фізичні вправи, приготування корисних страв, розбудову стосунків тощо. Але завдяки цьому виконує більший обсяг роботи за короткий час і отримує додатковий “прибуток”- міцне здоров’я, хороший настрій, вірних друзів, відчуття повноти життя та успіх.

Адже недаремно кажуть:

*Хто здоровий – той сміється,*

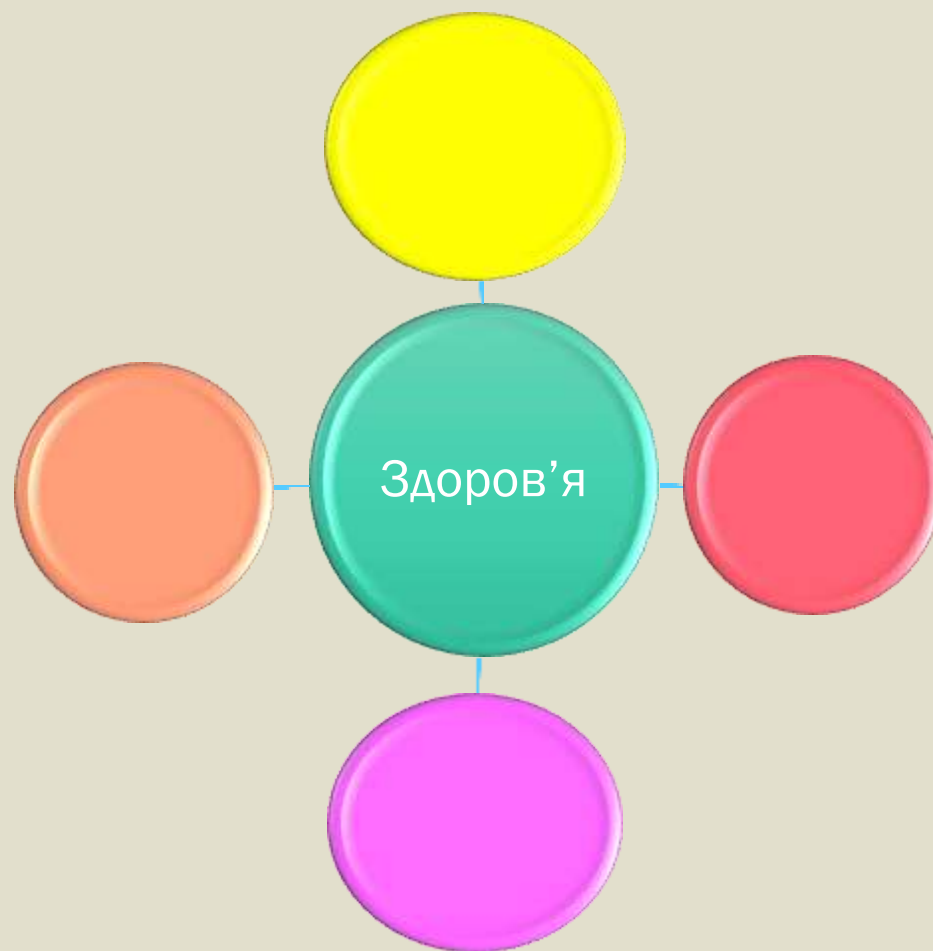
*Тому все в житті вдається.*

*Хто здоровий, той не плаче*

*Жде його в житті удача.*



# Що потрібно робити, щоб зберегти здоров'я?

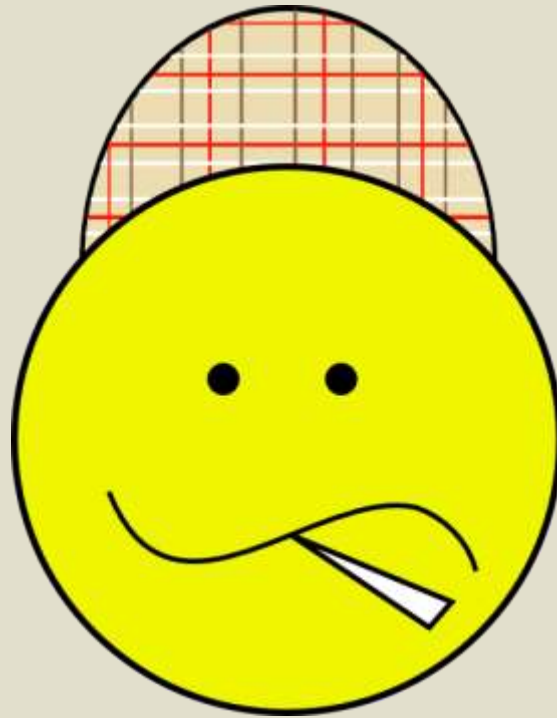


Формула здорового способу життя:

**«Зберігати, розвивати, відновлювати»**



З'ясуємо, що може зруйнувати здоров'я?



# Якось бога запитали, що його дивує в людях. І бог відповів...

- Людям набридає дитинство, вони поспішають подорослішати, а потім мріють стати знову дітьми...
- Люди втрачають здоров'я, заробляючи гроші, а потім утрачають гроші, відновлюючи здоров'я...
- Люди так багато думають про майбутнє, що забувають про сьогодення настільки, що не живуть ні в сьогоденні, ні в майбутньому...

Від нас самих залежить, що ми оберемо:  
шлях до здоров'я чи від здоров'я.

Поведінка людини, її спосіб життя є дуже важливим, навіть  
найважливішими, у збереженні здоров'я.



# Домашнє завдання

Складіть для себе топ-10 порад щоб покращити здоров'я та дотримуйтесь їх!

Завдання надсилайте на освітню платформу Human або на ел. адресу - [zhannaandreeva95@ukr.net](mailto:zhannaandreeva95@ukr.net)

