**Дата: 30.01.2022р. Урок: Основи здоров’я Клас: 8-А**

**Тема.** Соціальні аспекти статевого дозрівання.

**Мета.** Сформувати поняття про соціальні аспекти статевого дозрівання, розкрити особисту і соціальну суть кохання як найвищого людського почуття, показати вплив кохання на духовне збагачення людини.

**Хід уроку**

***І. Організаційний момент***

***ІІ. Актуалізація опорних знань учнів.***

Назвіть принципи ефективного запам’ятовування та способи розвитку пам’яті та уваги.

Дайте визначення поняттю «пам’ять», «увага»?

Назвіть властивості уваги.

***ІІІ. Мотивація навчальної діяльності учнів***

Сьогодні ми розпочинаємо з вами вивчати нову тему, розділу «Соціальна складова здоров’я» і поговоримо про такий складний і цікавий період у вашому житті як підлітковий.

Девізом нашої розмови я взяла слова таджицького математика, поета, вченого, який створив всесвітньо відомі чотиривірші – рубаї, Омара Хайяма.

***Одвічніше всього іншого – любов,***

***у пісні юності перше слово – любов***

***ІV. Вивчення нового матеріалу***

Та для того щоб ознайомитися із змінами які відбуваються у підлітковому віці розглянемо наступні питання.

*Про фізіологічні зміни, які супроводжують завершення підліткового віку.*

*Про психологічні зміни, які супроводжують завершення підліткового віку.*

**Початок підліткового** віку збігається з початком статевого дозрівання. Це відбувається неодночасно. Придивись до своїх однолітків, і ти побачиш, що дехто має набагато доросліший вигляд, а хтось виглядає ще зовсім дитиною. Усе це нормально.

Взагалі стосунки між людьми різної статі встановлюються з раннього дитинства і зазвичай проходять кілька етапів.

**Дитинство.** Зовсім маленькі діти граються разом, потім вони починають надавати перевагу своїй статі: дівчатка граються з дівчатками, хлопчики – з хлопчиками.

**Підлітковий вік.** З початком статевого дозрівання усе змінюється. Дівчата і хлопці виявляють інтерес одне до одного, починають дружити, разом слухати музику, ходити в кіно. Спілкуються вони переважно групами – компаніями. Проводячи разом дозвілля, більше дізнаються одне про одного. Дівчата починають розуміти, якими вірними друзями можуть бути хлопці. Хлопці вчаться цінувати емоційну підтримку дівчат.

**Юність.** Хлопець чи дівчина відчуває симпатію до когось одного протилежної статі. Якщо вона взаємна, молоді люди мають схожі мрії, погляди та інтереси, між ними виникає емоційна близькість, яка з часом може перерости в глибоке й прекрасне почуття – кохання.

**Зрілість.** З досягненням біологічної і соціальної зрілості закохані можуть створити родину.

**Складемо асоціативний кущ.**

Соціальна зрілість – це необхідний етап розвитку вашої особистості.

відповідальність

виховання дітей

фізична

духовна

створення сім’ї

психічна

**Руханка «Строки і темпи статевого дозрівання»** ( 10 хв)

Вік, коли починається статеве дозрівання, в однолітків різний. Це нормально.

А зараз я хочу прочитати вам вірш Людмили Тетяничевої «Три освідчення в коханні» та обговорити його

У святковому блиску

Весняного дня

Подруга мені казала:

- Прекрасний коханий

У мене.

Любить, як бог Ярило! -

Влітку,

У тіні молодих гілок,

З нею ми зустрілися знову:

- Гарний батько

У моїх дітей:

Душу віддасть

За будь-кого.

Завірюха снігами поля замела.

З подругою ми знову

Зустрічалися.

- Вірного друга

Доля мені дала.

Нам разом і старість -

Чи не старість!

Про що йде мова у вірші та чи стосується він нашої теми?

*Так. Мова йде про велике і складне – про життя, кохання, про збагачення почуттів у різні роки спільного життя. Наші асоціації з весною, літом і зимою – це періоди життя людини: юність, зрілість та старість.*

**Закоханість** — сильне [людське](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0) [почуття](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F) (комплекс почуттів), об'єктом якого є інша [особистість](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C).

В наші часи досі тривають наукові дискусії, щодо основних причин виникнення закоханості. Здебільшого, вчені приходять до того, що вона виникає і відбувається під впливом дуже багатьох чинників та факторів.

Тим не менш, [науковці](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%86%D1%8C) виявили, що такими можуть бути деякі [фактори](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80), які сприяють виникненню закоханості, серед них:

1) [фізіологічні](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) чинники (такі, як [запах](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D1%85), постава, [зовнішній вигляд](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%88%D0%BD%D1%96%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4) і т.п.);

2) [психологічні](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) чинники;

3) [емоційні](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%8F) чинники;

4) [соціальні](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%83%D0%BC) чинники.

*Кожна людина переживає в житті почуття закоханості. Що ж воно в нас викликає?*

грати на гітарі

писати вірші

перемагати на

олімпіадах перемагати в спорті

малювати

писати власні пісні

***V. Узагальнення, систематизація знань та вмінь учнів***

Для того щоб перевірити як ви засвоїли вивчений матеріал ми проведемо вправу «Мікрофон» доповнюючи речення

*Сьогодні на уроці я дізнався(лася) (ознайомився(лася))*

***VІ. Домашнє завдання***

- опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми,

- підготувати інформаційне повідомлення «Спілкування хлопців і дівчат у підлітковому віці», опрацювавши додаткові інформаційні джерела. Свою роботу сфотографуйте та надішліть на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя [ndubacinskaa1@gmail.com](mailto:ndubacinskaa1@gmail.com).

**Додаток**

У кожному віці є свої особливості, які впливають на поведінку і світогляд людей. Підлітковий вік – довгий перехідний період, в якому відбувається ряд фізичних змін, пов'язаних із статевим дозріванням і входженням у доросле життя. Психологічні особливості підліткового віку у психологів називаються «підлітковими комплексами» з ряду причин:

* підвищена чутливість до оцінки сторонніх;
* гранична самовпевненість і категоричні судження по відношенню до оточуючих;
* суперечливість поведінки: сором'язливість змінюється розбещеністю, показна незалежність межує з ранимою;
* емоційна нестійкість і різкі коливання настрою;
* боротьба з загальноприйнятими правилами і поширеними ідеалами.

Підлітковий вік охоплює період життя з 13 до 18 років (± 2 роки). Усі психологічні зміни обумовлені фізіологічними особливостями підліткового віку і рядом морфологічних процесів в організмі. Всі перебудови організму безпосередньо впливають на зміни реакцій підлітка на різні фактори зовнішнього середовища і знаходять своє відображення у формуванні особистості.

**Фізіологічні особливості підліткового віку**

1. Великі зміни відбуваються в ендокринній системі, що призводить до швидкого і непропорційного зростання маси і довжини тіла і розвитку вторинних статевих ознак.
2. Складні процеси структурних та функціональних змін відбуваються в центральній нервовій системі і внутрішніх структурах головного мозку, що тягне за собою підвищену збудливість нервових центрів кори головного мозку і ослаблення процесів внутрішнього гальмування.
3. Значні зміни спостерігаються в органах дихання та серцево-судинної системі, що може призвести до різних функціональних розладів (стомлюваність, непритомність).
4. Активно розвивається кістково-м'язова система: завершується формування кісткової тканини, збільшення м'язової маси, тому в підлітковому віці дуже необхідне правильне раціонально харчування.
5. Завершується розвиток травної системи: органи травлення вкрай «ранимі» зважаючи постійного емоційного та фізичного напруження.
6. Гармонійний фізичний розвиток всього організму є наслідком нормального функціонування всіх систем органів і робить вплив на психічний стан підлітків.