*10.03.2023*

*9-Б клас*

*Вчитель: Андрєєва Ж.В.*

**Тема: *Школа майбутніх батьків***

**Мета:** розкрити значення профілактики вроджених вад; виховувати свідоме ставлення до свого репродуктивного здоров’я; формувати уміння працювати в команді.

**І. Вступна частина**

*1.1. Вправа «Палітра емоцій»*

Із поданого переліку вражень, почуттів виберіть три слова, що відповідають вашому настрою в цю хвилину.

|  |  |
| --- | --- |
| Замріяність  Співчуття  Захоплення  Тривожність  Спокій  Радійсть | Розчарування  Умиротворення  Смуток  Байдужість  Піднесення  Хвилювання |

**ІІ. Основна частина**

*2.1.Вправа «Характерні риси чоловіка і жінки»*

Розділіть аркуш паперу на дві половини і запишіть характерні риси чоловіка і жінки.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Характерні риси чоловіка*** | ***Характерні риси жінки*** |
|  |  |

*2.2.Робота з підручником*

* Прочитайте декалог (десять правил), які Всесвітня організація охорони здоров’я розробила для профілактики вроджених вад.
* З’ясуйте незрозумілі моменти.

**Декалог профілактики вроджених вад**

1. Кожна жінка і чоловік, які досягли статевої зрілості, можуть стати матір’ю і батьком.

2. Найкраще, коли вагітність є запланованою. Бажано визначитися з рішенням про дитину за 3-4 місяці до зачаття.

3. Допологове обстеження — найбільш надійна гарантія здорової вагітності та важлива складова профілактики вроджених вад.

4. Важливо, щоб кожна жінка зробила щеплення від краснухи щонайменше за 2-3 місяці до запланованої вагітності, ідеально — у підлітковому віці.

5. Вживати ліки під час вагітності можна лише за призначенням лікаря і в рекомендованих дозах. НЕ ЗАБУДЬТЕ попередити лікаря, що ви вагітна!

6. Алкогольні напої шкодять вагітності та майбутній дитині.

7. Не куріть і не дихайте тютюновим димом під час вагітності.

8. Харчуйтеся повноцінно, вживайте необхідну кількість овочів і фруктів.

9. Якщо на робочому місці жінки існують ризики для здоров’я, треба змінити умови праці.

10. Вагітні жінки та їхні рідні мають знати симптоми можливих відхилень від норми під час вагітності, а також те, куди звернутися у разі появи цих симптомів.

**ІІІ. Заключна частина**

*3.1.Підведення підсумків*

Бесіда і формування висновків:

Підготовка до народження дитини потребує від майбутніх батьків спеціальних знань і відповідальності. Всесвітня організація охорони здоров’я розробила декалог (десять правил) для профілактики вроджених вад. Плануючи народження дитини, батькам варто переглянути свій спосіб життя, перевірити стан здоров’я і вжити необхідних профілактичних заходів.

**Домашнє завдання:** Опрацювати §24. Посилання на електронний ресурс: <https://uahistory.co/pidruchniki/beh-health-basics-9-class-2017/27.php>

\* Підготуйте повідомлення про планування вагітності й необхідність: перегляду способу життя; перевірки стану здоров’я; здійснення профілактичних заходів.

Зворотний зв’язок: Human, [zhannaandreeva95@ukr.net](mailto:zhannaandreeva95@ukr.net)