

Здоров'я, безпека та
добробут

Сьогодні
07.09.2023

Урок
№1



Життя і здоров'я людини

Сьогодні
07.09.2023

Позитивне налаштування на урок. Що візьмемо на урок?

М · мислення
А · активність
Н · наполегливість
У · уважність
К · кмітливість
Ш · швидкість мислення
В · винахідливість
В · витримка



По черзі назвіть своє ім'я і продовжте речення: «Здоров'я — це мій ресурс для...».



**Що означає бути
здоровим?**



Сьогодні
07.09.2023

За схемою поясніть, як саме здоровий спосіб життя впливає на організм людини



Сон



Позитивні емоції



Особиста
гігієна



Правильне
харчування

Здоровий
спосіб життя



Руховий режим



Корисні звички

**У давні часи здоровим
вважали кожного, хто не був
хворий. З розвитком
медицини здоровим
вважався той, хто почувався
добре фізично.**



З середини ХХ ст. здоров'я визначається не лише як відсутність хвороб або фізичних дефектів, а як стан повного фізичного, психологічного (інтелектуального, емоційного, духовного) і соціального благополуччя.



Сьогодні
07.09.2023

Розгляньте схему. Поміркуйте про те, як можна дбати про кожну складову свого здоров'я



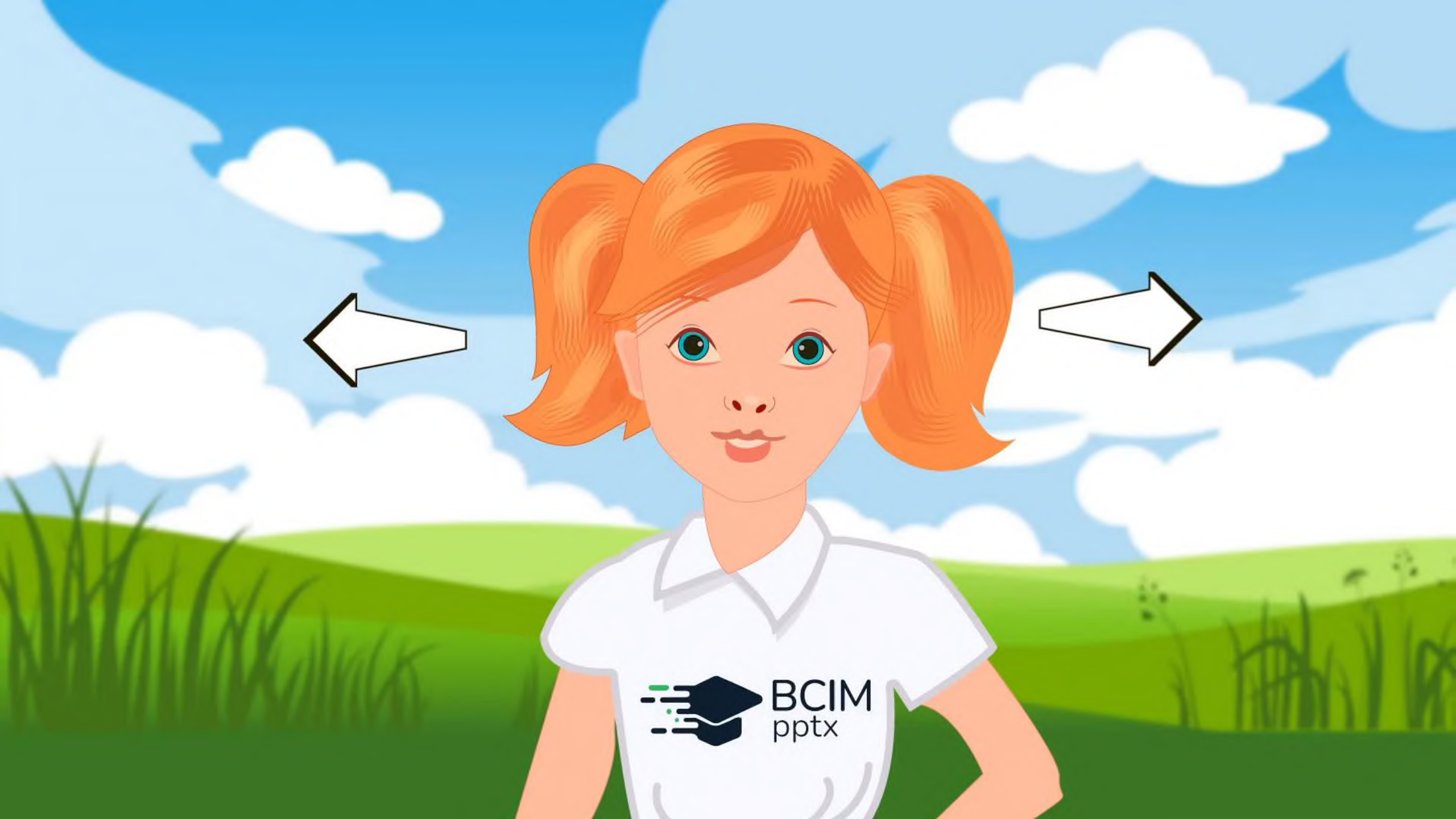
**Усі три аспекти здоров'я тісно
взаємопов'язані (подібно до
триноги, на якій встановлено
фотоапарат чи смартфон: якщо
одна з ніжок коротша за інші,
стійкість триноги порушується).**

**Тому важливо зберігати
рівновагу і дбати про всі аспекти
благополуччя**



**Що тобі приносить
радість?**





Сьогодні
07.09.2023

Робота з підручником



Прочитайте «Притчу про щастя»

Сьогодні
07.09.2023

Обговорення прочитаного

**Який секрет щастя розповів
подорожній?**



Сьогодні
07.09.2023

Розглянь шкалу рівня здоров'я (благополуччя)



Зверніть увагу, що правий кінець шкали не замкнутий, отже, поліпшенню здоров'я немає меж. Абсолютне здоров'я означає, що людина має значні резерви здоров'я і погіршення самопочуття не призведе до хвороби.



Сьогодні
07.09.2023

Проведіть в класній кімнаті умовну шкалу.



На одному кінці шкали хвороба, а на іншому — абсолютне здоров'я. Оцініть рівень свого здоров'я. Станьте на шкалі відповідно до своєї оцінки. Обґрунтуйте свою оцінку і розкажіть, як ви можете покращити рівень свого здоров'я.

«У ХХІ столітті неграмотними є не ті, хто не вміє читати і писати, а ті, хто не вміє вчитися» — стверджує Елвін Тоффлер.



Сьогодні
07.09.2023

Робота з підручником

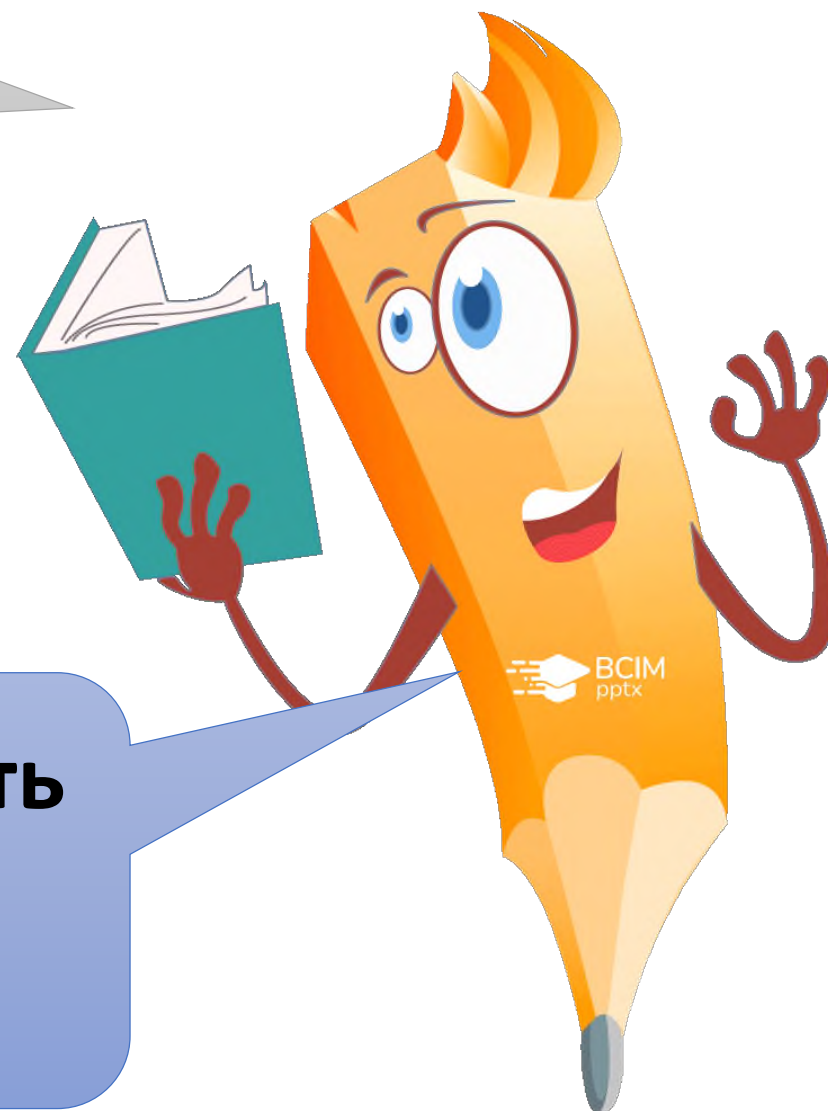


Прочитайте текст.

Що таке життєві навички?

**Які життєві навички ви хочете
набути?**

**Які життєві навички допоможуть
вам стати успішними?
Обґрунтуйте відповідь.**



Сьогодні
07.09.2023

Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.

Здоров'я — це лише відсутність хвороб.

**Здоров'я — це стан повного фізичного,
психологічного і соціального благополуччя.**

Рівень здоров'я можна покращити.

Сьогодні
07.09.2023

Домашнє завдання



**Прочитайте історію і
назвіть життєві навички,
про які йдеться.**

*Короткий запис в щоденник
с.10-15.*

Сьогодні
07.09.2023

Морально здорова особистість має такі риси:

**робить добрі справи, і не чекає
вигоди від цього**

поважає себе

має почуття гумору

**готова до спілкування,
незалежно від соціального
статусу іншої людини**

**має розвинене почуття
справедливості**

**бере на себе відповідальність
за свої вчинки**

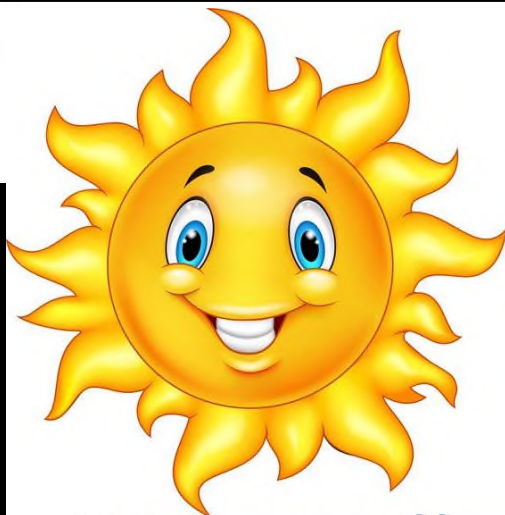
**оптимістична, добродушна,
життєрадісна, врівноважена,
любить життя**

**достатньо стійка в емоційному
плані, прагне досягти бажаного
власними зусиллями.**

Сьогодні
07.09.2023

Рефлексія «Погода уроку»

Обери
погоду
уроку



Сонячний
день



Невелика
хмарність



Щось мене
«закрутило»



Йде дощ

Ой, що
буде!

