**29.05.2024**

**5 клас**

**Основи здоров я**

**Стрембицька Л.А.**

**Підсумковий урок**

Практична робота.

«Здоров’я всьому голова!»

Мета. Формувати уявлення про вплив здорового способу життя на розвиток людини та її досягнення; виховувати бережне ставлення до власного життя і життя інших людей; вчити працювати в команді, мотивувати і зацікавлювати себе та інших; творчо мислити і продукувати ідеї для пояснення переваг здорового способу життя.

— Як ви розумієте вислів: «Змінюй думку про себе. Не став собі меж, бо ти вже талановитий/а»?

— Як можна вдосконалювати свої творчі здібності?

2. Читання тексту про талановитих людей.

Пан Зануда

(Уривки)

Альберт Ейнштейн — німецький фізик — у дитинстві був замкненою та тихою дитиною, мовчазний, заглиблений у себе, довго вчився говорити. Здібності до логічного мислення успадкував від батька. У 5 років той подарував хлопчику компас, яким він дуже захопився і намагався розгадати секрет: чому стрілки завжди показують на північ. Тоді Альберт почав думати над тим, як улаштований світ. У ньому кипіла невсипуща цікавість до всього на світі.

Однокласники ставились до хлопця зверхньо, називали його «простачком». Тому Альберт завжди грався сам, полюбляв займатись справами, які вимагали зосередженості.

Ейнштейн вважав, що у нього є один талант — нестримна цікавість, вміння мислити про неможливе. Зазвичай лише в дитинстві ми можемо мислити так хоробро про найнеймовірніші речі й уявляти те, що дорослі давно вже не можуть уявити.

Можливо, саме це допомогло Альберту Ейнштейну сформувати таку важливу для світової фізики теорію відносності.

Любко Дереш

— В чому, на думку Ейнштейна, полягає секрет творчої людини?

Уявіть, що ви вирушаєте в мандрівку до Країни Здоров’я. Проте шлях туди непростий. Спершу потрібно пригадати, що таке здоров’я, які його складові та ознаки, і на кожній зупинці представити президенту цієї незвичайної Країни, що ви знаєте про це.

Як ви розумієте вислів американського винахідника Томаса Едісона: «Геній — 1% здібностей і 99% праці»?

Тюлень, бокс і окуляри

Дорогі друзі, я хочу розповісти вам історію Теді Рузвельта. Ви, звісно, можете сказати на це: «Країн у світі багато, і президентів теж. Навіщо нам знати про всіх?» Я з вами погоджуся. Проте це історія не просто президента — це історія унікальної людини. Це розповідь про те, чого зміг досягнути хлопчик, який нічим особливим від нас із вами не відрізнявся, хіба тим, що в дитинстві був дуже хворобливий і через астму навіть не міг ходити до школи. Це історія про те, як цей хлопчик подолав усі перешкоди на своєму шляху. І нарешті, це історія про людину, яка сказала: «Я не повірю, що комусь коли-небудь подобалося бути президентом більше, ніж мені»...

— Ти знаєш, що Теді розумний хлопчик, у нього велике майбутнє. Я впевнений, що він зможе навчатися в хорошому університеті. Але я не хочу, щоб ці щомісячні застуди, через які він не міг і року провчитися в школі містера Макмюлена, виявилися чимось серйознішим.

Міті запитально поглянула на чоловіка.

— Єдиний вихід для хлопця — це заняття спортом. Я поговорю з ним.

Теді кволо усміхнувся і почав було розгортати зошита, який він повсякчас носив із собою. Туди він записував усі свої спостереження про птахів і звірів, яких коли-небудь бачив або про яких читав — а читав він багацько. І ось тепер Теді не знав, що робити, коли батько кличе отак до себе на розмову, тому вирішив зацікавити його чимось зі своїх чудернацьких записів. Теодор Рузвельт знову серйозно подивився на сина і не міг стриматися, щоб не всміхнутися.

Батько був для майбутнього президента Теодора Рузвельта всім. Він був утіленням хоробрості, сили та любові до людей. Своїм дітям він не вибачав жорстокості, егоїзму, лінощів, брехні та боягузтва. І Теді виріс аж ніяк не боягузом. Згодом він скаже, що єдиним, кого він коли-небудь справді боявся, був його батько. У більшості ситуацій, які траплялися йому в житті, Теодор-мо- лодший намагався зметикувати, як би батько вчинив у такому випадку. Однак тепер, коли татко дивився на нього так урочисто й таємничо, він і гадки не мав, про що той думає.

Ще б пак! Теді чудово все пам’ятав. Юні розбишаки вирішили якось познущатися з Теді, бо той був слабовитим і не міг не те що дати гідної відсічі, а навіть гратися з хлопцями на вулиці. Але до чого тут це?

— Таким хлопцям, — батько вів далі, — ти анічогісінько не доведеш тим, що у 9 років уже написав свою першу книжку, та ще й яку! Про історію комах! їм не подобається, що ти набагато розумніший від них.

Так, його батько був багатий і сильний, і Теді страшенно хотів бути схожим на нього.

— Щоби твій розум розвивався далі, можеш пообіцяти мені дещо?

Теді не знав, про що його зараз попросить батько, але він був готовий пообіцяти що завгодно. Тому також майже непомітно кивнув.

— Пообіцяти, що ти піклуватимешся про своє тіло, тренуватимешся, щоб вирости сильним?

— Тату, але вчора... — почав було Теді.

— Невже ти гадаєш, що я проситиму тебе про дурниці? Ходімо, я покажу тобі дещо. Невеличка спортивна зала у підвалі будинку. Її зробили спеціально для тебе. То як? Завтра заняття з боксу?

— Але вчора... вчора я знову не міг спати, бо мені бракувало повітря, і я вкотре думав, що задихнуся...

Проте на цьому випробування для Теді не закінчилися. За рік після розмови з батьком він ішов по вулиці. Його друзі жартували з якоїсь рекламної вивіски. А Тед похолов від жаху, бо виявив, що у нього ще й препаскудний зір, він не може прочитати жодної літери. Рік занять боксом приніс свої плоди. Теді став жвавим, і напади астми помітно порідшали. А тут маєш тобі! Він не зможе вчитися через те, що недобачає. Це могло зламати будь-кого, але не Рузвельта.

Батько придбав йому окуляри. І замість того, щоб зненавидіти їх, Теді дуже втішився, бо тепер міг краще розглядати нутрощі тварин, яких розтинав. А на 13-річчя батько подарував йому рушницю. Таку, яку Теді раніше бачив лише в дорослих. Ці два подарунки буквально «відкрили для хлопця цілком інший світ». Тепер це був той Теодор Рузвельт, яким його звикли бачити на фотографіях. В окулярах, усміхнений, впевнений у собі. Він почав ходити з батьком на полювання. І не лише не покинув боксу, а ще й почав їздити верхи і кататися на ковзанах. Теді виявляв неабияку витривалість і часто залишався на ковзанці довше, ніж усі його друзі, які швидко падали з ніг від утоми. На час його вступу до Гарварду, одного з найкращих університетів світу, ніхто би й не здогадався про його дитячу хворобливість і не посмів би назвати його слабаком.

Історія кволого хлопчика, який «зробив себе сам», нині не є ні для кого таємницею, навпаки, для багатьох вона стала джерелом натхнення. Діти в американських школах і тепер залюбки дізнаються про життя одного з найулюбленіших американських президентів і часто згадують його слова, які він сказав на Різдво далекого 1898 року таким самим дітям, як і вони: «Я би хотів, щоб ви вирішили для себе ось що: по-перше, що ви гарно проживете кожну хвилину свого життя — ваші похнюплені носи не стануть нікому в нагоді; а по- друге, що ви зробите щось вартісне, наполегливо працюватимете і виконаєте те, що собі постановили».