Тема. Косметичні проблеми підлітків. Узагальнення знань.

Мета. Продовжити ознайомлення з поширеними косметичними проблеми підлітків та причинами їх виникнення; розвивати санітарно-гігієнічні навички. Перевірити рівень знань з теми "Фізична складова здоров'я"; розвивати навички самостійної роботи, пам'ять, увагу; виховувати відповідальне ставлення до навчання.

І. Організаційний момент

ІІ. Актуалізація опорних знань

1. Переглянути відеоурок.

[https://youtube.com/watch?v=M1RboeoE-E8&feature=share](https://youtube.com/watch?v=M1RboeoE-E8&feature=shared)

ІІІ. Мотивація навчальної діяльності. Оголошення теми та мети уроку

ІV. Узагальнення знань з теми " Фізична складова здоров'я"

- Виконати тестові завдання

1. Швидкий ріст, збільшення маси тіла, укріплення м'язів - це ознаки ...

А Соціального дозрівання

Б Біологічного дозрівання

2.Набуття навичок самовдосконалення, керування емоціями - це ознаки ...

А Соціального дозрівання

Б Біологічного дозрівання

В Психічного і духовного дозрівання

3.Набуття навичок упевненої поведінки, протидії тиску та маніпуляціям - це ознаки ...

А Біологічного дозрівання

Б Соціального дозріванння

В Психологічного і духовного дозрівання

4. Назвіть основні чинники впливу на фізичний розвиток підлітків:

А Фізична (рухова) активність

Б Шкідливі звички

В Корисні звички

Г Збалансоване харчування

Д Традиції

5. До основних функцій шкіри належать:

А Захищає від проникнення в організм шкідливих мікроорганізмів

Б Підтримує смакові рецептори в організмі

В Підтримує сталу температуру тіла

Г Захищає від сонячної радіації

Д Містить теплові і больові рецептори

6. Шкіра складається із таких шарів ...

А Дерма

Б Антидерма

В Епідерміс

Г Мегадерміс

Д Підшкірний жир

7.Назвіть чинники, що впливають на здоров'я шкіри:

А Раціональне харчування

Б Гігієнічні процедури

В Шкідливі звички

Г Міцний та повноцінний сон

Д Емоції

Е Переїдання

Є Загартовування

8. Які типи шкіри ти знаєш?

А Нормальна

Б Погана

В Суха

Г Жирна

Д Комбінована

Е Середня

9. Які типи волосся ти знаєш?

А Сухе

Б Мокре

В Жирне

Г Нормальне

Д Різне

Е Комбіноване

10.Про який тип шкіри йдеться: "матова, ніжна, тонка, дуже чутлива, схильна до лущення"?

А Жирна

Б Суха

В Нормальна

Г Комбінована

11. Особливості підліткового віку:

А немотивовані зміни настрою;

Б зміна гормональної активності;

В погіршення зору;

Г погіршення апетиту

12. Оберіть правильну відповідь.

Перечисліть складові здоров’я.

А) фізична,соціальна,психічна,духовна;

Б) фізкультурна,психічна,соціальна,духова;

В) фізична,соціальна,психологічна,духовна.

Сфотографуйте письмову роботу та надішліть мені на освітню платформу для дистанційного навчання Human або на електронну адресу klimenkoalla2000@gmail.com

ІV. Домашнє завдання

\* Опрацювати матеріал підручника (стор. 74-79).