Тема. Хвороби цивілізації. Соціальні чинники ризику " хвороб цивілізації".

Мета: формувати в учнів поняття про хвороби цивілізації та їх наслідки; розвивати навички здорового способу життя, комунікативні компетенції; виховувати відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Хід уроку

I. Організаційний момент

- Привітання. Налаштування на роботу.

ІІ. Актуалізація опорних знань

1. Перевірка домашнього завдання

2. Повторення. Пожежна безпека.

IІІ. Мотивація навчальної діяльності. Оголошення теми та мети уроку

Здоров’я – розкіш для людини,

Найбільша цінність у житті.

Сьогодні на уроці ми дізнаємося, що таке «хвороби цивілізації», які хвороби відносять до «хвороб цивілізації», чому вони виникають і як запобігти їхньому виникненню.

ІV. Робота над темою уроку

1. «Незакінчене речення»

- Вченими доводено, що первісна людина не хворіла на ожиріння. Як ви думаєте, чому? Відповідь дайте продовжуючи речення, тому що...

2. Проблемне питання.

- Які хвороби називають «хворобами цівілізації»?

3. Глосарій. Робота з термінами

*\*Цивілізація* – людська спільнота, яка впродовж певного періоду часу (процес зародження, розвиток, загибель чи перетворення цивілізації) має стійкі особливі ознаки в соціально-політичній організації, економіці та культурі (науці, технологіях, мистецтві тощо), спільні духовні цінності та ідеали, ментальність (світогляд). Наприклад, Єгипетській цивілізації властиві спорудження пірамід, муміфікація померлих, своєрідне ієрогліфічне письмо тощо.

*\*Цивілізація* – такий щабель розвитку людства, коли соціальні зв’язки починають домінувати над природними.

*\*Хворобами цивілізації* називають ті проблеми зі здоров’ям людини, які виникли в результаті негативного впливу промислової та науково-технічної революції на довкілля й саму людину.

4. Ознайомлення з навчальним матеріалом

Часи змінюють не тільки звичаї, традиції, а й хвороби людей. Колись основними причинами захворювань були травми і каліцтва, колись люди були безсилі проти інфекційних захворювань й епідемій. З плином часу завдяки науці люди почали відносно легко боротися з інфекціями. Та цивілізація, набираючи обертів, знову змінює наше життя і здоров’я.

Галузі промисловості та науково-технічний прогрес не тільки принесли користь у наше суспільство, але й шкоду у вигляді хвороб. Гіподинамія, ослаблення зору, гіпертонія, цукровий діабет, інфаркт міокарда, бронхіальна астма, неврози, психічні розлади, алергія, серцево-судинні, інфекційні, … хвороби стали такими поширеними, що змусили весь світ шукати причини. Із забрудненням навколишнього середовища пов’язане зростання захворювань верхніх дихальних шляхів, ендокринних та онкологічних захворювань, особливо у великих центрах металургійної та хімічної промисловості. «Хвороби цивілізації» розглядають у світі як глобальну медико-соціальну проблему.

Малорухливий спосіб життя, неправильне харчування, стреси, шкідливі звички спричинили розвиток так званих хвороб цивілізації – серцево-судинних захворювань, гіподинамії, ожиріння, діабету, раку та інших захворювань.

Серед неінфекційних захворювань на першому місці – *ожиріння.*

*Астенопія* – ослаблення зору, що виникає під час зорової роботи. Найпоширенішим захворюванням у наш час є *комп’ютерний зоровий синдром.*

Останнім часом ми дуже часто чуємо про *алергію.*

- А чи знаєте ви скільки часу можна безпосередньо працювати з екраном комп`ютера?

В залежності від віку учні мають працювати від 10 до 30 хв. Учні 7 класу – 20 хв.

5. Інформаційне повідомлення

«Алкоголізм і тютюнопаління як хвороби цивілізації»

Мабуть, у нас час немає жодної сім'ї, якої прямо чи опосередковано не стосувалася б проблема алкоголізму.

*Алкоголізм* – страшна хвороба, яка за розповсюдженням на Землі посідає третє місце після серцево-судинних та онкологічних захворювань. Третя хвороба цивілізації! За даними статистики в Україні, чисельність зареєстрованих людей з алкогольними проблемами становить близько 690 тис.осіб.

*Тютюнопаління.* Сьогодні смертність населення України визначається передусім неінфекційними захворюваннями, тісно пов’язаними із поширенням факторів ризику, які характерні для поведінки людини. Серед них тютюнопаління – основна причина передчасної смерті, якій можна запобігти. Тютюн – фактор ризику більш ніж 25 хвороб.

6. «Асоціативний кущ» до поняття «Причини хвороб цивілізації»

Одна з причин хвороб цивілізації – це *малорухливість.* Які ще фактори підвищують ризик поширення захворювань, що пов’язані із негативним впливом науково-технічного прогресу на здоров’я людини

7. Оздоровлювальна вправа.

Офтальмотренаж (гімнастика для очей)

- Скажіть, яка з поширених «хвороб цивілізації» нам загрожує ?

*(Гіподинамія, втрата гостроти зору.)*

-Як можна запобігти цій хворобі?

Міцно примружте очі на 3-5 секунд, далі потримайте очі розплющеними 3-5 секунд. Повторіть 7 разів. Ця вправа укріплює м’язи повік, покращує кровообіг.

V. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Вправа «Карусель». Робота за підручником *(у парах)*

Взаємонавчання

За матеріалами підручника учні складають опорний конспект із теми.

Працюючи в парах, здійснюють консультування одне одного, коментують тощо.

2. Робота у групах. Соціальні чинники «хвороб цивілізації»

Картка 1. Основні причини зростання захворюваності:

* урбанізація;
* малорухливий спосіб життя;
* дефекти харчування;
* проблеми екології;
* стреси;
* формування здоров’яруйнівних цінностей унаслідок негативного впливу реклами в ЗМІ.

Картка 2. Профілактика «хвороб цивілізації»

* Відмова від шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків).
* Ціннісне ставлення до життя і здоров’я.
* Аналіз комерційної реклами замість сліпого наслідування.
* Здоровий спосіб життя (нормальний сон, якісне збалансоване харчування, рухова активність, гігієна).
* Позитивні емоції. Перевага оптимізму над песимізмом.
* Посильна участь у боротьбі за чисте довкілля.

3. «Аукціон ідей». Профілактика «хвороб цивілізації»

* займатися спортом;
* більше рухатись;
* активно відпочивати;
* робити ранкову зарядку;
* чергувати розумову та фізичну працю;
* прогулянки на свіжому повітрі тощо.

VІ. Підбиття підсумків уроку

* Що нового дізналися?
* Як будете застосовувати нові знання, навички?

Проговорювання слоганів *(колективно)*

* Ми хочемо активно і довго жити!
* Ми бажаємо не мати шкідливих звичок!
* Бажаємо насолоджуватися життям!

VІІ. Домашнє завдання:

* опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми ( параграф 25);
* написати ( за бажанням) «Школо-порадник» (за прикладом «Шкідливих порад» Григорія Остера). Наприклад: «Їжте на ніч багато тістечок, цукерок, чіпсів і хотдогів – і скоро не будете проходити в жодні двері», «Дивіться ТБ цілодобово – і матимете півроку новенькі окуляри, дедалі міцніші …»;
* повторити"Здоров'я і спосіб життя".