

Дата: 29.11.2024р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 7-Б

## Значення звичок і навичок для здоров'я



Перегляд відеоуроку за посиланням  
<https://youtu.be/21t8gMYtWkw>

**Мета: розвивати уміння набувати корисні звички і позбуватися небажаних звичок; проаналізувати вплив звичок на здоров'я; дізнатися як формуються звички; визначитися, які життєві навички є сприятливими для здоров'я.**

## Звички і спосіб життя

***Спосіб життя людини — це сукупність її звичок.***

Звички полегшують наше життя і привносять у нього елемент стабільності.

Уяви, як складно було б щоранку заново вчитися чистити зуби.

### **Звички корисні (здорові).**

Вони сприяють підвищенню самооцінки, поліпшенню стосунків, зміцненню імунітету.

### **Звички шкідливі (нездорові).**

Це ті, що загрожують здоров'ю і знижують резерви благополуччя.

*Звичка — це спосіб поводитися, не замислюючись, що, як і чому ти робиш.*



## Унікальність людського життя

*1. Об'єднайтесь у дві групи.  
Складіть хіт-парад звичок.*



*Група 1: десятка найкорисніших звичок  
(робити зарядку, завжди вітатися...).*

*Група 2: десятка найшкідливіших звичок  
(курити, пізно лягати спати, переїдати...).*

*2. Презентуйте свої розробки, пояснюючи,  
як кожна звичка впливає на здоров'я.*

## Як формуються звички

*Більшість звичок формується несвідомо* — зазвичай у процесі наслідування дорослих, однолітків, літературних персонажів, героїв фільмів.

*Деякі наші звички формуються свідомо* (мал. 6). У такому разі ми спочатку отримуємо певні **знання** (наприклад, як правильно чистити зуби). Потім тренуємося застосовувати ці знання на практиці — формуємо **уміння**. Повторюючи багато разів, доводимо наше уміння до автоматизму, коли вже не треба замислюватися, що і як ми робимо. Так формується **навичка**.

Науковці визначили час, необхідний для оволодіння певними уміннями, навичками і формування звички:

- уміння формується за 5-9 повторів;
- для формування навички потрібні щоденні тренування протягом 5-9 днів;
- звичка формується приблизно за три місяці.



## Як формуються звички

**ЗВИЧКА** — це вершина піраміди, коли ми вже не замислюємося, чому щось робимо.  
Ми це робимо тому, що звикли.



Мал. 6. Так формується звичка

## Як змінити небажану звичку

Змінити звичку нелегко. Це тому, що вона міцно закріплена у підсвідомості. За відповідних обставин мозок автоматично «вмикає» звичний спосіб поведінки, який ще називають *поведінковим стереотипом*.

Особливо складно позбутися звичок, що спричиняють залежність, наприклад вживання тютюну, алкоголю, наркотиків.

**фізична залежність**  
(за якої організм уже не може обійтися без цих речовин)

**психологічна залежність**  
стан, що супроводжується постійно зростаючим відчуттям дискомфорту в разі припинення надходжень наркотичної речовини в організм.

## Як змінити небажану звичку

байка Езопа «Жабки»

### Жабки

Жили по сусідству дві жабки. Одна — в глибокому ставку поряд з дорогою, а друга — на дорозі, де майже не було води.

Жабка, що жила в ставку, радила сусідці перебиратися до ставка, щоб мати ситніше і спокійніше життя. Але та відмовлялася, казала, що прикипіла до свого місця і не хоче його покидати, — до тієї миті, як віз, що їхав дорогою, переїхав її.

*Байка Езопа*





## Як змінити небажану звичку



- Чому жабка не захотіла перебраться у комфортніше і безпечніше місце?
- Кого вона нагадує своєю поведінкою?

## Як змінити небажану звичку

Змінити звичку нелегко, але можливо. Для цього треба:



1. Усвідомити, яку звичку хочеш змінити.
2. Психологічно налаштуватися на зміни.
3. Скласти план змін.
4. Наполегливо відпрацьовувати необхідні уміння.
5. Заохочувати себе за досягнуті успіхи.

## Як змінити небажану звичку


Психологічно налаштуватися на зміни тобі допоможе така вправа:



- ✓ Сядь зручно.
- ✓ Заплющ очі й уяви перед собою білий екран.
- ✓ Висвітли на цьому екрані зображення того, що ти звик робити.
- ✓ У правому нижньому кутку екрана в маленькому віконці висвітли те, на що хочеш змінити свою звичку.
- ✓ Потім різко збільш маленьке зображення на цілий екран і одночасно накажи собі: «Змінісь!»
- ✓ Тричі повтори вправу.

Виконуй її вранці, вдень і ввечері. Пам'ятай, що звичка формується приблизно за три місяці, тому протягом цього часу твердо тримайся визначеного курсу.

## Навички, сприятливі для здоров'я



*Життєві навички — це здатність людини адаптуватися у сучасному світі і долати труднощі щоденного життя.*

*Визначення ВООЗ*

На уроках здоров'я ти отримуєш знання і відпрацьовуєш важливі *уміння та навички*, які згодом перетворюються на *корисні звички*.

Це, зокрема, навички особистої гігієни, безпечної поведінки на дорогах, користування побутовими приладами тощо.

Однак найважливішими для твого здоров'я є інші навички (табл. 1).

Їх іще називають м'якими навичками (від англ. soft skills), *життєвими навичками* (від англ. life skills) або навичками ХХІ століття. Адже сучасний світ є надзвичайно мінливим, нові виклики виникають мало не щодня. Тому нині дуже цінується здатність швидко адаптуватися до змін і бути стійким у складних життєвих обставинах.



## Життєві навички, сприятливі для здоров'я

### Навички, що сприяють соціальному благополуччю

#### *Навички ефективного спілкування:*

- активне слухання
- уміння чітко висловлювати свою думку
- уміння відкрито висловлювати свої почуття, без тривоги і звинувачень
- володіння мовою тіла
- адекватна реакція на критику
- прохання про послугу, допомогу

#### *Навички співпереживання:*

- здатність розуміти почуття і проблеми інших людей
- уміння висловити це розуміння
- уміння надати підтримку і допомогу
- протидія дискримінації

#### *Навички розв'язання конфліктів:*

- здатність розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів
- уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності
- уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів

#### *Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації:*

- навички упевненої поведінки
- уміння обстоювати свою позицію і відмовлятися від небезпечних пропозицій
- протидія дискримінації

## Життєві навички, сприятливі для здоров'я

### Навички, що сприяють психічному благополуччю

#### Інтелектуальні навички

##### ***Самоусвідомлення і самооцінка:***

здатність усвідомити свою унікальність  
позитивне ставлення до себе, інших людей і  
життєвих перспектив  
адекватна самооцінка: здатність реально  
оцінювати свої здібності і можливості,  
адекватно сприймати оцінки інших людей  
усвідомлення своїх прав, потреб, цінностей і  
пріоритетів  
постановка життєвої мети

##### ***Аналіз проблем і прийняття рішень:***

уміння визначити суть проблеми і причини її  
виникнення  
здатність сформулювати щонайменше три  
варіанти розв'язання проблеми  
уміння передбачити наслідки кожного  
варіанта для себе та інших людей  
уміння оцінити реалістичність кожного  
варіанта з урахуванням своїх можливостей і  
життєвих обставин  
здатність обрати оптимальне рішення

## Життєві навички, сприятливі для здоров'я

### Навички, що сприяють психічному благополуччю

#### Емоційно-вольові навички

##### *Навички розв'язання конфліктів:*

- здатність розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів
- вміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності
- вміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів

##### *Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації:*

- навички упевненої поведінки
- вміння обстоювати свою позицію і відмовлятися від небезпечних пропозицій
- протидія дискримінації

## Навички, сприятливі для здоров'я



1. За допомогою таблиці 1 назвіть життєві навички, які сприяють емоційному, інтелектуальному і соціальному благополуччю.
2. Проаналізуйте, які сприятливі для здоров'я навички вам вдалося перетворити на свої звички.



Протягом життя людина набуває багатьох умінь, навичок і звичок. Звички привносять елемент стабільності в наше життя. Вони бувають корисні, шкідливі, нейтральні.



Позбутися небажаної звички непросто, особливо тієї, що спричиняє залежність. Для цього треба: психологічно налаштуватися на зміни; скласти план змін; відпрацьовувати необхідні вміння не менш як три місяці; заохочувати себе за досягнуті успіхи.

Психосоціальні навички дуже важливі для всіх аспектів людського життя. Їх іще називають життєвими навичками, сприятливими для здоров'я.

# ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

1. Опрацюйте § 10. Значення звичок і навичок для здоров'я

---

2. Робота у зошиті:

Запишіть етапи формування звички.

3. Виконати тест за посиланням

<https://naurok.com.ua/test/join?gamecode=8792709>