

Здоров'я, безпека
та добробут

Сьогодні
05.02.

Урок
№20-21



Звички і здоров'я. Тютюн і здоров'я.

Мета: дати учням розуміння, що здоров'я є важливою складовою якісного та повноцінного життя. Учні повинні зрозуміти, як звички та стиль життя впливають на фізичне та психічне здоров'я, вивчити негативний вплив тютюну на здоров'я, включаючи фізичні та психічні наслідки. Ознайомити зі шкідливим впливом алкоголю на організм та здоров'я в цілому. Розглянути наслідки вживання наркотиків та їхнього впливу на фізичне та психічне здоров'я. Формувати в учнів негативне ставлення до тютюну, алкоголю та наркотиків, заохочувати учнів до прийняття здорових звичок та практики здорового способу життя.

Повторення: як зберегти життя під час повітряних нальотів.





*Добрий день, малече, щира,
Хай живеться вам у мирі.
Хай луна дитячий сміх!
Почнемо урок для всіх!*

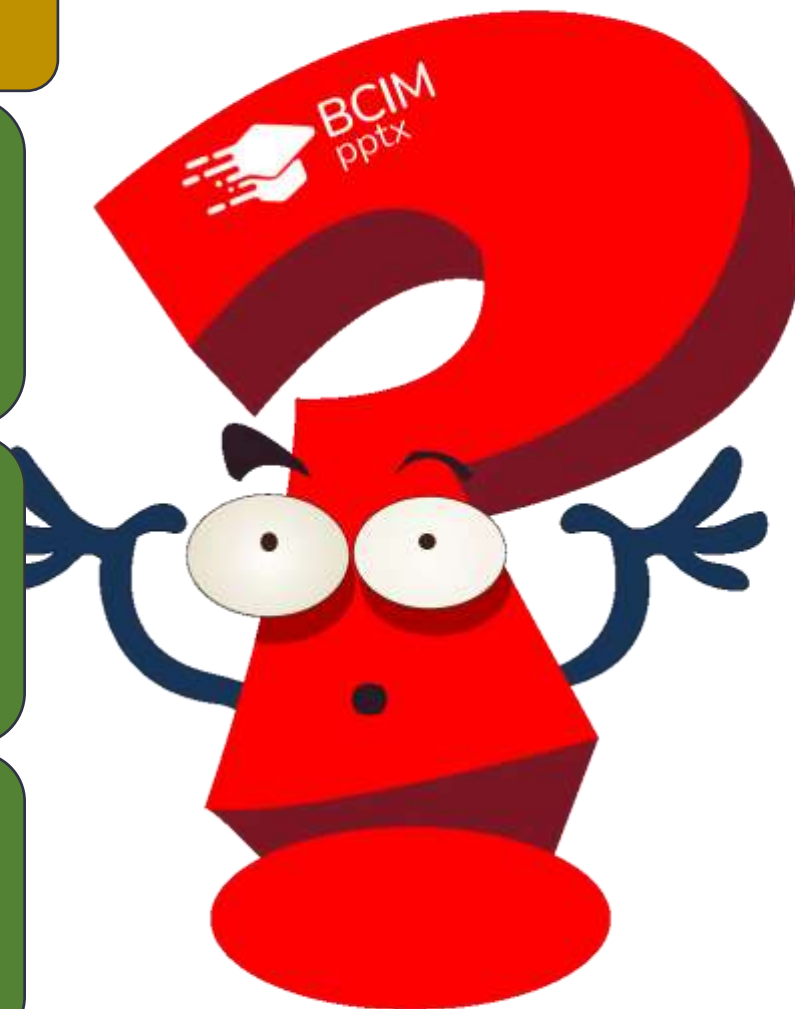


Які ви знаєте корисні звички?

Пити достатньо води. Організм на 90 % складається з рідини. Обмін речовин, перетравлення їжі, терморегуляція і ще безліч біологічних процесів залежать від цієї речовини. Стакан чистої тепленької води — не тренд, а потужний оздоровчий механізм.

Починати день з руханки. Кращий спосіб підготовки тіла до нового дня — фізична активність. Вправи допомагають прокинутись, налаштуватися на подальшу активність.

Планувати і складати списки. Розпланувати день або тиждень дуже корисна звичка. Так ти повертаєш собі відчуття контролю над ситуацією і власним життям. Складання списків (покупок, витрат) заспокоює, допомагає впорядкувати думки.



Замінити швидкоїжу на домашні обіди. Люди зараз настільки зайняті справами, що іноді забувають нормально поїсти. Тому часті перекуси у «Фаст-фудах» можуть призводити до проблем з зайвою вагою, проблем зі шкірою, зубами, та шлунково-кишковим трактом.

Спати не менше семи-восьми годин. Здоровий сон — ще одна неймовірно корисна звичка для здоров'я людини. Поки ти відпочиваєш, організм відновлюється: нормалізуються обмінні процеси в тканинах і клітинах, зміцнюються імунітет та нервова система.

Проводити час наодинці з собою. Багато хто з нас має корисну звичку час від часу усамітнюватися. Необов'язково «тікати від світу» буквально, заглибитись у свої думки можна навіть зранку на кухні або ввечері у ванній. Щоб підтримати ментальне здоров'я, годяться різні інструменти. Серед них: ведення щоденника, прогулянка на свіжому повітрі, йога та медитація.

Коли людина виконує якісь дії
постійно, підсвідомо у неї
виникає бажання або
необхідність робити їх знову –
це і є **звичка**.



Сьогодні
05.02.

Гра «Корисно – шкідливо»

Якщо це корисно – плесніть у долоні, якщо шкідливо – то не плескайте.

Їсти
багато
солодкого

Виконувати
ранкову
зарядку

Мити
руки,
вмиватися

Багато часу
проводити
за
комп'ютером

Поводитися
чемно

Брати до
рота і
гризти
предмети

Загартовуватися

Кидати
сміття на
підлогу

Дотримуватися
режиму дня



Набути корисних звичок не завжди легко. Це праця, яка потребує наполегливості, старанності, та терплячості. Кажуть, що для набуття нової корисної звички її необхідно виконувати щонайменше 21 день.



Але окрім корисних звичок
також є і шкідливі звички

Які ви знаєте шкідливі звички?

Вживання тютюнових виробів.

Вживання алкоголю.

Вживання наркотиків.

До шкідливих звичок також можна віднести:

Інтернет залежність

Гаджетозалежність.

Зловживання шкідливою їжею

Шкідливі звички — ряд звичок, які є шкідливими для організму людини



Курити не так уже й небезпечно, як про це розказують.

Куріння загрожує лише курцям.

Куріння є однією з найбільших загроз життю і здоров'ю людей. Щороку в Україні від пов'язаних із ним хвороб помирають 85 тисяч осіб. Це як населення великого міста. Щороку у світі з тієї самої причини вмирає близько 8 мільйонів людей.

Тютюновим димом змушені дихати всі, хто перебуває поруч. Діти, які час від часу дихають повітрям, насиченим тютюновим димом, мають слабкий імунітет, частіше хворіють на грип та застуду, в них нерідко розвиваються тяжкі захворювання органів дихання.

Сьогодні
05.02.25

Слово вчителя. Миттєві наслідки куріння.



Відомо, що тютюновий дим містить понад 4 000 різних хімічних сполук, серед яких найбільш небезпечними є смоли, чадний газ, нікотин і радіоактивний полоній.

Робота з підручником. По черзі зачитати що таке смола, чадний газ і нікотин.



Розгляньте мал. 56 і розкажіть про миттєві наслідки куріння.

Сьогодні
05.02.25

Розглянь легені людини яка не курить, і легені курця.

Чим небезпечне паління? Розкажи.





Вживання тютюну відбувається через **органи дихання**. Тому перш за все **страждає легенева система**: повітряні шляхи і легенева тканина. Легені у 80% курців чорного кольору.





Деякі інгредієнти тютюнового диму розчиняються в слині і з нею потрапляють у **шлунок**, цим самим викликаючи **виразку шлунку** (у 10 разів частіше) ніж у тих осіб, що не вживають тютюну.





Особливо негативно систематичне отруєння впливає на **серцево-судинну** систему. До 40% усіх смертних випадків від ішемічної хвороби серця, інфаркту та інсульту пов'язані з **палінням сигарет**.





Негативно впливає пасивне тютюнопаління на здоров'я оточуючих. Особливо небезпечне пасивне паління для дітей.



Сьогодні
05.02.25

Робота в підручнику



**Прочитайте текст. Які наслідки куріння протягом
двох років?**



Куріння — недешева звичка не лише для самого курця, а й для світової економіки. Щороку на медичну допомогу курцям, які добровільно вкорочують собі віку, витрачають понад 1,4 трільйонів американських доларів. Для порівняння, всі витрати бюджету України у 2024 році складали приблизно 52 мільярди доларів — тобто у 27 разів менше.

В середньому в Україні одна пачка сигарет вартує близько 96 грн. Якщо середньостатистичні курці викурюють від 2-3 пачки сигарет в неділю, то в рік вони витрачають близько 14 тис.грн. А за своє життя можуть витратити до пів мільйона гривень, тільки на сигарети.

**Як можна було б
витратити ці кошти, якби
не довелося купувати на
них сигарети?**



Сьогодні
05.02.25

Домашнє завдання



**Опрацювати
параграф
17 ст.97-101
Перечислити
наслідки куріння на
організм людини**

Сьогодні
05.02.25

Рефлексія

Розкажи про свою роботу на уроці за схемою.

ЗНАЮ ...

ВМІЮ ...

ПОТРЕНУЮСЯ...

