

Дата: 16.04.2025р. Урок: Основи здоров'я Клас: 9-Б
Тема. Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні.

Мета : поглибити знання учнів з проблеми здорового способу життя; формувати уявлення учнів про репродуктивне здоров'я; визначити причини демографічної кризи в Україні; виховувати почуття цінності родинних стосунків, відповідального батьківства, свідомого ставлення до власного здоров'я як важливого аспекта створення здорової української нації.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

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

I. Організаційний момент.

(Привітання, організація учнів, психологічне налаштування до роботи).

II. Актуалізація опорних знань.

1. Підтримай або спростуй думку: «Міцна нація починається із міцної родини.»

(Учні висловлюють свої думки)

- Для традиційної української сім'ї характерним є патріархальний устрій відповідно до якого діти мають слухати і поважати батьків, допоки вилетять з родинного гнізда. Та і потім не втрачають відчуття родини: думка батька і матері завжди шанується.

- Прихильниками такого родинного устрою були і Т. Шевченко, й П. Куліш, і І. Франко, котрі у своїх творах торкалися теми стосунків дітей й батьків. Свій ідеал – «у селах у веселих й люди веселі» - Т. Шевченко розшифрував у вірші «Садок вишневий коло хати».

- Отож міцна нація дійсно починається із міцної родини, де від батьків до дітей переходить мудра наука любові, довіри, взаємної вимогливості і відповідальності.

(Учні презентують результати своєї роботи).

III. Мотивація навчальної діяльності.

- Чи хотіли б ви в майбутньому створити власну родину?

- Чи хотіли б ви мати дітей? Чому?

- Що, на вашу думку, означає термін «відповідальне батьківство»?

- Хтось народжений бути митцем, хтось – фінансовим генієм, а хтось – майбутнім олімпійцем. Та більшість людей можуть почуватися щасливими, лише виконавши особливе призначення – продовження роду. Можливо, ви або дехто з ваших друзів поки що не вважає це головним. Однак мине час, і створення сім'ї, народження та виховання дітей стануть найважливішим і найвідповідальнішим у вашому житті.

Повідомлення теми і мети уроку.

Коли народжується син,

Сягає радість до вершин:

Радіють мама, тато, дід –

Це ж розбруньковується рід!

Коли народжується доня,

Маленьке сонечко в долонях,

Несе вона для всіх під стріху

Лад, затишок, любов і втіху!

Коли народжуються діти,

Чому б нам всім і не радіти?

Надію й сили дай їм, Боже,

Що вирости вони всі гожі!

- Народження дитини – це диво, щастя для кожної людини. Але, на жаль, цього дива може і не статися, якщо змолоду недбайливо ставитися до свого здоров'я.

- Що впливає на репродуктивне здоров'я? Сьогодні ми спробуємо знайти відповіді на це та інші запитання.

IV. Вивчення нового матеріалу.

1. Слово вчителя про родинні цінності.

Родина є однією з найважливіших життєвих цінностей. У шлюбі чоловік і жінка можуть найповніше реалізувати себе як чоловік і дружина, голова і господиня, батько і матір. Дружна родина надихає, підтримує, допомагає переживати складні часи, реалізовувати найсміливіші плани. Від родини, насамперед, залежить здоров'я і розвиток дітей. У ній задовольняють їхні базові потреби – фізіологічні, соціальні і духовні.

2. Бесіда з учнями на тему «Готовність до сімейного життя».

- У кожній країні є закони, які визначають мінімальний вік укладення шлюбу.

- Яким є цей вік в Україні?

- Згідно із Законом «Про внесення змін до Сімейного кодексу України щодо підвищення шлюбного віку», опублікованим у газеті «Голос України» (№ 64 від 7 квітня 2012 року), шлюбний вік для чоловіків та жінок встановлюється з 18 років.

- Крім того, передбачено, що за заявою особи, яка досягла 16 років, за рішенням суду їй може бути надано право на шлюб, якщо буде встановлено, що це відповідає її інтересам.

- Однак, далеко не всі юнаки і дівчата готові до сімейного життя в такому молодому віці. Для створення міцної сім'ї замало лише кохання, зокрема, коли молоде подружжя не усвідомлює відповідальності своєї нової ролі.

- «Човен кохання розбився об побут». Всі чули цю фразу і всі розуміють, що під човном мається на увазі сім'я і стосунки між подружжям. Таке нерідко трапляється через те, що подружжя не має важливих навичок – як побутових, так і життєвих. Зараз ми спробуємо цьому запобігти.

3. Міні-дискусія «Яким повинен бути справжній чоловік (батько), справжня жінка (мати)?».

- Назвіть обов'язки чоловіка і батька та обов'язки дружини і матері та аргументуйте власну позицію.

4. Вправа «Мозковий штурм».

- Що таке репродуктивне здоров'я?

(На аркуші фіксуються відповіді учнів по темі «Репродуктивне здоров'я».)

Обговорення відповідей.)

- **Репродуктивне здоров'я** – це стан цілковитого фізичного, розумового і соціального добробуту, а не просто відсутність фізичних вад або недуг у всіх питаннях щодо репродуктивної системи, її функцій і процесів.

Репродуктивне здоров'я залежить від дотримання здорового способу, профілактичної освіти, морально-духовних цінностей особистості, інформаційної політики в ЗМІ.

5. Вправа «Наш захист». (Додаток 2)

- Вплив ЗМІ на репродуктивне здоров'я людини є вагомим, однак не

вирішальним. Адже від вас самих залежить, які журнали і книжки читати, фільми дивитися. Кожен може навчитися захищати життя та здоров'я своє і майбутніх дітей. А для цього потрібно знати фактори впливу та ризику на репродуктивне здоров'я

<u>Фактори ризику</u>	<u>Фактори захисту</u>
1. Неосвіченість.	1. Профілактична освіта.
2. Погане виховання.	2. Хороша родина.
3. Міфи і стереотипи, які існують у молодіжному середовищі.	3. Розвинені навички критичного мислення і протидія соціальному тиску.
4. Негативний приклад (друзі, ЗМІ).	4. Здоровий спосіб життя.
5. Венеричні захворювання.	5. Дошлюбна цнотливість.
6. ВІЛ/СНІД.	6. Гігієна статевих органів.
7. Вживання психоактивних речовин (куріння, алкоголь, наркотики).	7. Вільний доступ до медичних і психологічних консультацій.
8. Травми і захворювання статевих органів.	8. Регулярний медичний огляд (кожні 8-12 місяців).

6. Демографічна ситуація в Україні.

- *Демографічна ситуація* — це показники народжуваності, смертності в цілому і смертності дітей, тривалість життя, відношення в суспільстві між різними віковими групами населення, зміна чисельності, зміна складу населення.

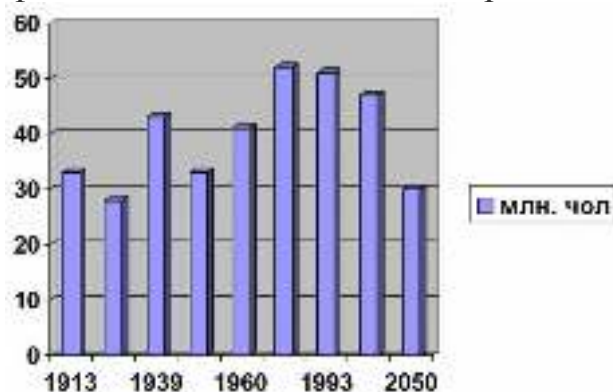
- *Депопуляція* — це становище, коли смертність перевищує народжуваність.

- Україна опинилась у глибокій демографічній кризі. Що її характеризує?

- По-перше, депопуляція, тобто смертність випереджає народжуваність. Україна опинилась на шляху до національного самогубства. У середньому за останні 5 років вимерло таке місто, як Харків. А за прогнозами експертів ООН, якщо така ситуація збережеться й надалі, то в 2050 р. нас залишиться близько 31 млн. чоловік. Для поліпшення ситуації в українських сім'ях повинно народжуватись 3—4 дитини, а за останні 3 роки коефіцієнт народжуваності складає 1,2 дитини на 1 жінку дітородного віку (18-35 років).

- По-друге, спостерігається старіння населення, тобто значне погіршення його вікової структури: пенсіонерів стає все більше, а людей працездатного віку — дедалі менше.

- Подивіться на графік чисельності населення України.



- Проаналізуйте дані графіка і зробіть висновок.

- По-третє, значне погіршення фізичного та духовного, морального, психічного здоров'я нації. Так, за рівнем тривалості життя 2003 р. Україна посідала 111 місце у світі, а зростання інфекційних хвороб, епідемії туберкульозу, поширення СНІДУ прогресують жахливими темпами. Тривалість життя чоловіків в Україні всього 62 роки, а жінок — 73 роки. Значно зменшився потенціал здоров'я жінок. А не дуже здорові жінки народжують хворих дітей. Близько 60 % населення перебувають в стані постійного стресу. А кількість наркоманів, залежних від алкоголю, або людей, які потрапили в залежність від деструктивних сект, ігрових автоматів чи комп'ютерних ігор (лудо-манія), ніхто не рахує.

- І ще одне. Ще донедавна український народ вважався найжиттєрадіснішим у Європі, а за результатами останніх досліджень, українці вважають себе найнещаднішими в Європі.

- Які ж кроки повинні робити жителі України, щоб врятувати не тільки себе, а й нашу державу — Україну?

(Учні на основі отриманих знань пропонують свої варіанти, свої ідеї виходу із демографічної кризи в Україні а також кроки щодо покращення свого особистого здоров'я та здоров'я нації.)

Варіанти відповідей учнів:

1) Для того щоб краще жити, потрібно мати міцне здоров'я.

2) Міцне здоров'я залежить від способу життя, розпорядку дня.

3) Регулярне заняття фізкультурою і спортом, правильне харчування, перебування на свіжому повітрі, відмова від шкідливих звичок.

4) Виховання в собі і своїх ближніх ціннісних орієнтацій — добро, любов до ближнього, християнську мораль.)

V. Систематизація та узагальнення знань учнів. Підсумок уроку.

1. Продовжити речення. (Додаток 4)

«Ми зрозуміли, що ...» «Ми дізналися ...» «Нас зацікавило ...»

- Готуючись до дорослого життя, підліток повинен вміти оцінювати свої дії, вчинки, ситуацію, що виникла. Сподіваюсь, що сьогоднішній урок допоможе вам зміцнити та зберегти здоров'я.

- Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить!

VI. Домашнє завдання.

- Опрацювати відповідний параграф підручника.

Повторення теми “Поняття життєвого самовизначення”.

Шлюб не лише духовний,
а ще й матеріальний союз.
Перш ніж створити сім'ю,
подумай наскільки ти незалежний матеріально,
чи зможеш одягти й нагодувати дружину.

Василь Сухомлинський