

Здоров'я, безпека та
добробут

Сьогодні
03.09.24

Урок
№1



Життя і здоров'я людини

Сьогодні
03.09.24

Позитивне налаштування на урок. Що візьмемо на урок?

М – мислення

А – активність

Н – наполегливість

У – уважність

К – кмітливість

Ш – швидкість мислення

В – винахідливість

В – витримка



По черзі назвіть своє ім'я і продовжте речення: «Здоров'я — це мій ресурс для...».



**Що означає бути
здоровим?**



Сьогодні
06.09.2024

За схемою поясніть, як саме здоровий спосіб життя впливає на організм людини



Сон



Позитивні емоції



Особиста
гігієна



Правильне
харчування



Руховий режим

Здоровий
спосіб життя



Корисні звички

**У давні часи здоровим
вважали кожного, хто не був
хворий. З розвитком
медицини здоровим
вважався той, хто почувався
добре фізично.**



З середини ХХ ст. здоров'я визначається не лише як відсутність хвороб або фізичних дефектів, а як стан повного фізичного, психологічного (інтелектуального, емоційного, духовного) і соціального благополуччя.



Сьогодні
06.09.2024

Розгляньте схему. Поміркуйте про те, як можна дбати про кожну складову свого здоров'я



**Усі три аспекти здоров'я тісно
взаємопов'язані (подібно до
триноги, на якій встановлено
фотоапарат чи смартфон: якщо
одна з ніжок коротша за інші,
стійкість триноги порушується).
Тому важливо зберігати
рівновагу і дбати про всі аспекти
благополуччя**



**Що тобі приносить
радість?**





Сьогодні
06.09.2024

Робота з підручником



Прочитайте «Притчу про щастя»

**Який секрет щастя розповів
подорожній?**



Сьогодні
06.09.2024

Розглянь шкалу рівня здоров'я (благополуччя)



Зверніть увагу, що правий кінець шкали не замкнутий, отже, поліпшенню здоров'я немає меж. Абсолютне здоров'я означає, що людина має значні резерви здоров'я і погіршення самопочуття не призведе до хвороби.



Сьогодні
06.09.2024

Проведіть в класній кімнаті умовну шкалу.



На одному кінці шкали хвороба, а на іншому — абсолютне здоров'я. Оцініть рівень свого здоров'я. Станьте на шкалі відповідно до своєї оцінки. Обґрунтуйте свою оцінку і розкажіть, як ви можете покращити рівень свого здоров'я.

«У ХХІ столітті неграмотними є не ті, хто не вміє читати і писати, а ті, хто не вміє вчитися» — стверджує Елвін Тоффлер.



Сьогодні
06.09.2024

Робота з підручником



Прочитайте текст.

Що таке життєві навички?

**Які життєві навички ви хочете
набути?**

**Які життєві навички допоможуть
вам стати успішними?
Обґрунтуйте відповідь.**



Сьогодні
06.09.2024

Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.

Здоров'я — це лише відсутність хвороб.

Здоров'я — це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

Рівень здоров'я можна покращити.



Сьогодні
06.09.2024

Домашнє завдання



**Прочитайте історію і
назвіть життєві навички,
про які йдеться.**

*Короткий запис в щоденник
с.10-15.*

Сьогодні
06.09.2024

Морально здорова особистість має такі риси:

**робить добрі справи, і не чекає
вигоди від цього**

**має розвинене почуття
справедливості**

поважає себе

**бере на себе відповідальність
за свої вчинки**

має почуття гумору

**оптимістична, добродушна,
життєрадісна, врівноважена,
любить життя**

**готова до спілкування,
незалежно від соціального
статусу іншої людини**

**достатньо стійка в емоційному
плані, прагне досягти бажаного
власними зусиллями.**

Сьогодні
06.09.2024

Рефлексія «Погода уроку»

Обери
погоду
уроку



Сонячний
день



Невелика
хмарність



Щось мене
«закрутило»



Йде дощ

Ой, що
буде!

