

**Дата: 30.05.2025р.      Урок: Основи здоров'я      Клас: 7-Б**  
**Тема. Підсумковий урок.**

**Мета.** Узагальнити та систематизувати вивчений матеріал; розвивати пізнавальну діяльність учнів, пам'ять; виховувати відповідальне ставлення до навчання.

### **Хід уроку**

**I. Організаційний момент.**

**II. Мотивація навчальної діяльності. Оголошення теми та мети уроку.**

**III. Робота над темою уроку.**

**1. Визначити «10 умов успішного навчання».**

1. Дотримання режиму дня
2. Упевненість у своїх силах
3. Розвиток сили волі
4. Уважність під час навчання
5. Намагатися осмислювати та розуміти навчальний матеріал
6. Самостійність у навчанні
7. Практичне застосування знань та умінь
8. Розширення свого кругозору
9. Самовиховання кращих людських якостей
10. "Дружба" з усіма навчальними предметами

**2. Пригадайте правила виконання домашнього завдання.**

Повернувшись зі школи, ти повинен пообідати та обов'язково відпочити близько 1-1,5 години.

Краще в цей час подивитися телевізор.

Можна трохи поспати.

Оптимальний час для приготування уроків - період між 19-ю і 20-ю годинами.

Починати виконувати домашнє завдання бажано з найменш важких предметів, переходячи до складніших.

Максимальна тривалість періоду працездатності становить 30-40 хв, після чого слід 15 хв відпочити. Можна зробити кілька фізичних вправ під музику. Під час підготовки уроків тебе нічого не повинно відволікати: ні телефон, ні телевізор, ні радіо, ні розмови.

Візьми за правило готувати уроки в день отримання завдання.

Задачі з математики краще розв'язувати в той день, коли їх було задано.

Домашні завдання в усній формі можна виконати заздалегідь, а ввечері напередодні уроку повторити перед .

### **3. Виконати тестові завдання**

#### **Запитання 1**

Емоційне благополуччя людини — це

А відчуття захищеності

Б впевненість у собі

В піднесений настрій

Г гарне самопочуття

#### **Запитання 2**

Емоційне благополуччя сприяє

А нормальному розвитку особистості

Б матеріальній стабільності

В формуванню доброзичливого ставлення до інших людей

#### **Запитання 3**

Емоційна культура людини проявляється

А в емоційній чуйності людини

Б у відчутті відповідальності за свої переживання

В у здатності розуміти й поважати почуття інших людей

#### **Запитання 4**

Емоція - це

А психічний стан

Б чуттєве переживання

#### **Запитання 5**

До позитивних емоцій належать

А задоволення

Б сум

В радість

Г інтерес

#### **Запитання 6**

До негативних емоцій належать

А невдоволення

Б журба

В страх

Г смуток

Д симпатія

#### **Запитання 7**

Емоційні стани можуть впливати

А на роботу органів і систем організму

Б на наше здоров'я.

#### **Запитання 8**

Культурна людина вміє

А володіти своїми емоціями і почуттями

Б радіти хорошим емоціям

В протидіяти негативним емоціям

### **Запитання 9**

Щоб залишатися здоровою,

А людина повинна бути сильнішою за свої емоції

Б мати на увазі, що свої емоції пригнічувати не можна.

В емоцію треба правильно пережити.

### **Запитання 10**

Пам'ятайте, що людину можна вважати емоційно благополучною, якщо

А якщо вона, переживаючи сильні емоції, уміє справлятися з ними

Б якщо вона, переживаючи сильні емоції, уміє знаходити прийнятні способи їх вираження

В якщо вона, переживаючи сильні емоції, уміє голосно кричати  
Г якщо вона, переживаючи сильні емоції, уміє стримувати їх

### **Запитання 11**

Факторами, що порушують психологічну рівновагу, можна вважати

А розлучення батьків

Б хвороби

В морозиво, яке розтануло

Г смерть близької людини

### **Запитання 12**

Ознаки психологічної рівноваги

А людина вміє керувати своїми емоціями й відповідно виражати їх

Б сформовані смаки

В людина інтелектуально розвинена і її інтелектуальні здібності відповідають віку

Г сформовані моральні принципи

## **4. Проблемне питання.**

- Конфлікт – це добре або погано?

Давайте з вами визначимо позитивні і негативні сторони конфлікту.

Дає можливість сформулювати й усвідомити проблему, виявити труднощі;

Допомагає знайти нові шляхи розв'язання;

Пожвавлює наше життя, робить його цікавішим;

Вчить налагоджувати стосунки

Згуртовує колектив;

Розвиває пізнавальні риси: розум, швидкість реакції, прийняття рішень

Руйнує здоров'я; Викликає стрес, психотравми;

Руйнує міжособистісні стосунки;

Формує негативну настановку.

## **5. Переглянути відео за посиланням**

<https://youtube.com/watch?v=wcLy6FlrpQE&feature=shared>

## **6. 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.

#### **IV. Домашнє завдання**

**\* Повторити вивчений протягом року матеріал та дбати про своє здоров'я і безпеку під час літніх канікул.**