

Дата: 29.11.2024р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 7-А

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
- вміння чітко висловлювати свою думку
- вміння 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
- вміння висловити це розуміння
- вміння надати підтримку і допомогу
- протидія дискримінації

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

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>