

Дата: 22.11.2024р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 7-А

Цілісність здоров'я. Чинники впливу на здоров'я.



Мета: ознайомити учнів із поняттям фізичного, психічного, емоційного та соціального здоров'я. Пояснити, як ці компоненти здоров'я взаємопов'язані та як вони впливають на загальне самопочуття людини.

Формування здорового способу життя:

Показати важливість збалансованого харчування, регулярної фізичної активності, достатнього сну та гігієни. Обговорити негативні наслідки шкідливих звичок, як-от куріння, зловживання алкоголем та малорухливий спосіб життя.

Розвиток навичок самостереження та самоконтролю:

Навчити учнів відстежувати власний стан здоров'я та самопочуття. Підкреслити важливість вчасного звернення до лікаря та дотримання рекомендацій щодо профілактики захворювань.

Виховання позитивного ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих:

Сприяти формуванню у школярів відповідального ставлення до власного здоров'я.

Пояснити важливість поваги до здоров'я інших, дотримання етичних норм у спілкуванні, уникнення булінгу та підтримки дружньої атмосфери в колективі.

Мотивація до подальшого навчання в галузі здоров'я:

Заохотити учнів до вивчення нових знань про здоров'я, правильне харчування, психологію, а також розвиток емоційного інтелекту.



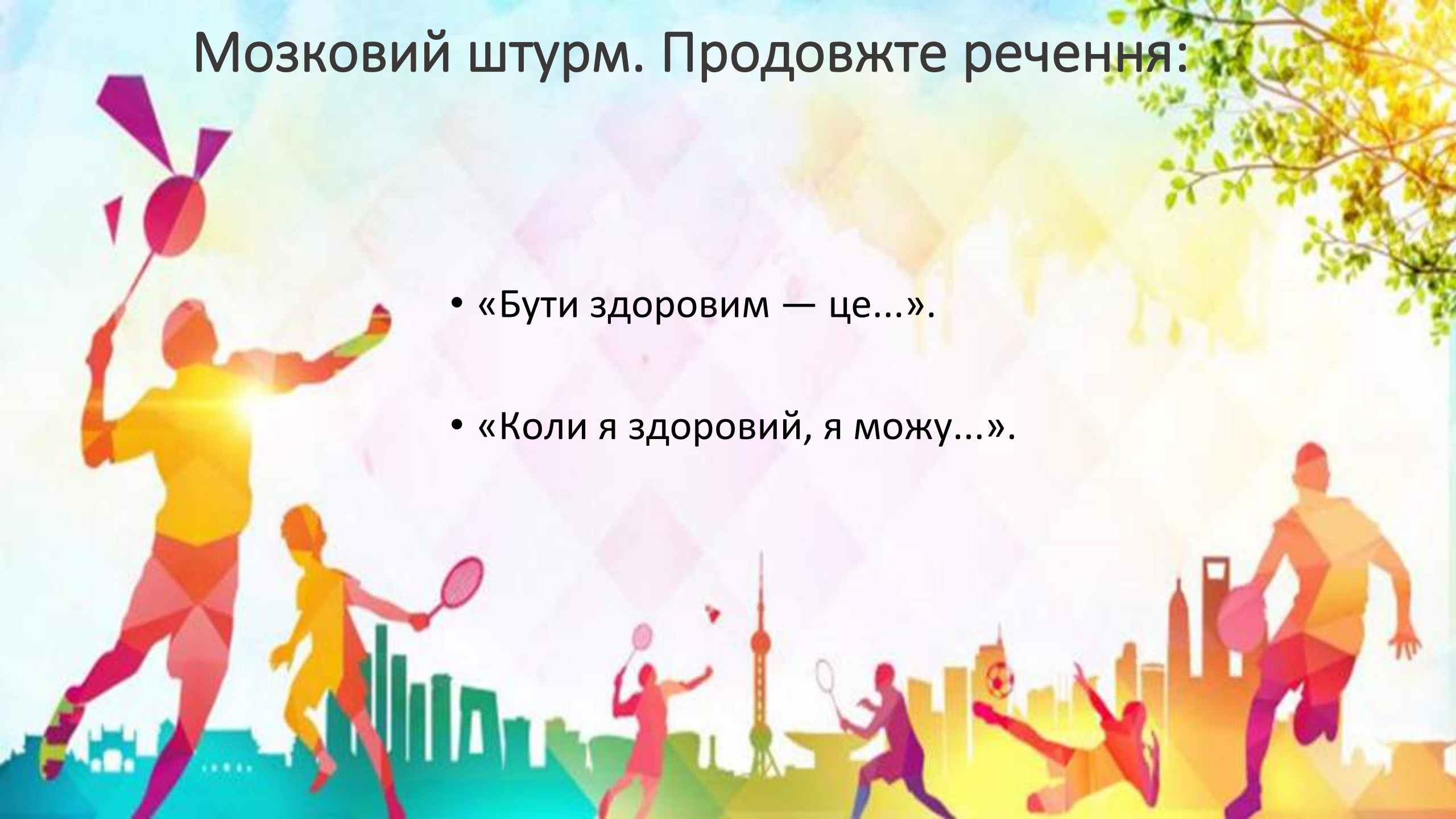
Сучасне уявлення про здоров'я



- У давні часи тривалість життя була короткою. Багато людей гинуло від голоду і хвороб у дитинстві чи в молодому віці. Тоді здоровим вважали кожного, хто не був хворий.
- Згодом завдяки кращому харчуванню, дотриманню гігієни і досягненням медицини люди стали жити набагато довше. Змінились їхні уявлення про здоров'я. Здоровими вважали тих, хто добре почувався фізично.
- Нині здоров'я трактують набагато ширше. Його пов'язують із загальним благополуччям людини.
- Благополуччя — це задоволення від цікавого і насиченого подіями життя, життєва енергія, можливість максимально реалізувати свій потенціал.

Мозковий штурм. Продовжте речення:

- «Бути здоровим — це...».
- «Коли я здоровий, я можу...».



- За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я — це «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад».
- А ось у побутовому розумінні здоров'я — це всього-на-всього відсутність хвороб.
- Усі ці аспекти взаємопов'язані й впливають на загальне благополуччя людини. Адже якщо хтось має здорове тіло, але не задоволений собою або відчуває, що його ніхто не любить, то страждає не лише його душа. Від цього можна й занедужати: погано спати уночі, потерпати від головного болю.
- Отже, щоб досягти високого рівня благополуччя, треба дбати про всі його аспекти.





Інтерактивна вправа «Складові здоров'я»



- <https://learningapps.org/4014180>



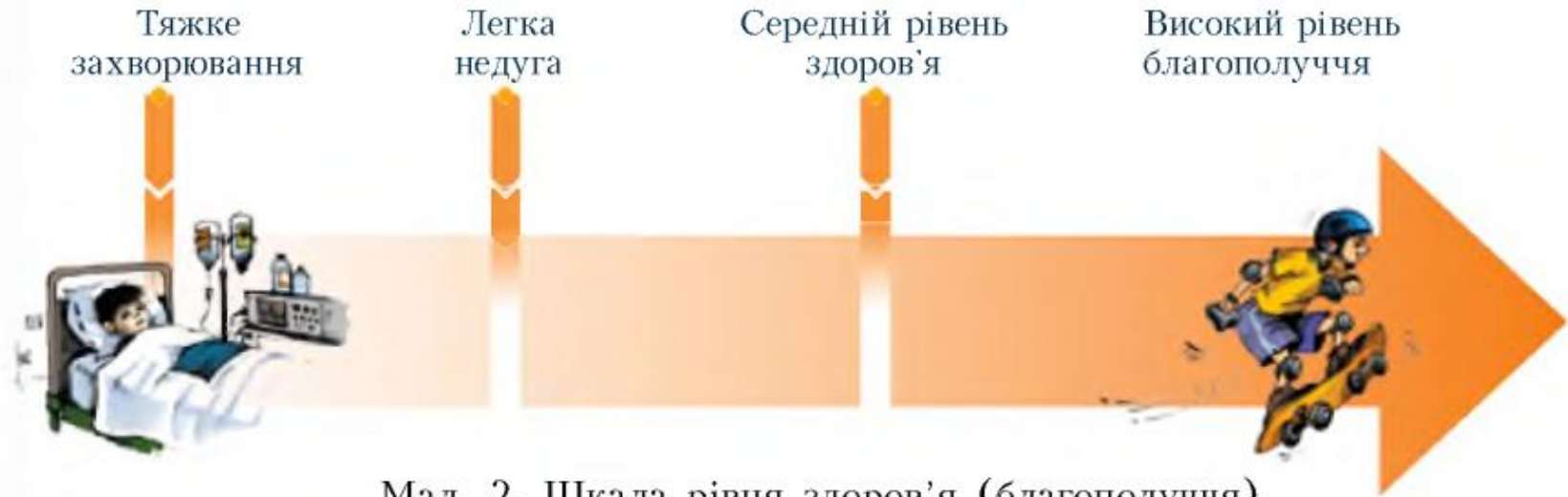
Оцінка рівня благополуччя

- Щоб оцінити загальний рівень свого здоров'я, уяви шкалу. На лівому її кінці — тяжке захворювання, а на правому — високий рівень благополуччя.
- Зверни увагу, що правий кінець шкали не замкнутий, отже, поліпшенню здоров'я немає меж.
- Високий рівень благополуччя означає, що людина має значні резерви здоров'я, і погіршення самопочуття не призведе до хвороби.
- А люди на із середнім рівнем здоров'я в такому разі захворіє. Це — одна з причин, чому варто прагнути високого рівня благополуччя.





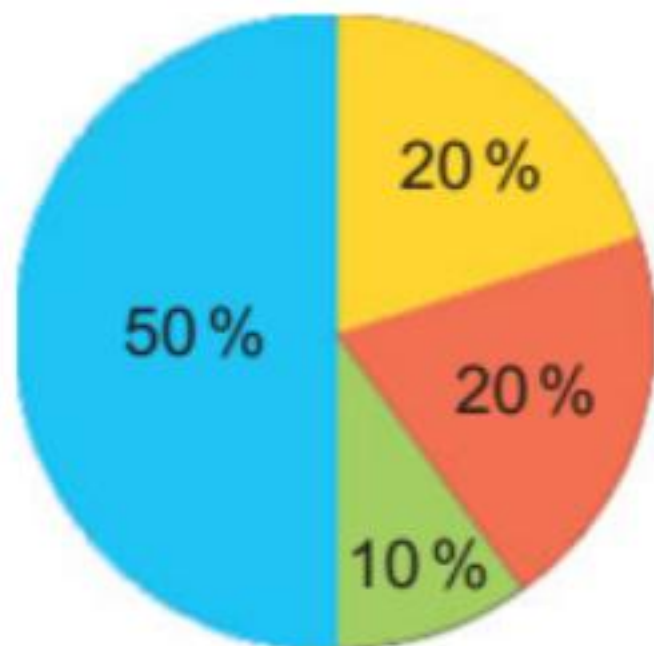
Оціни рівень свого здоров'я, поставивши умовну позначку на шкалі.
Поміркуй, як можна підвищити рівень благополуччя.



Мал. 2. Шкала рівня здоров'я (благополуччя)

Чинники, що впливають на здоров'я

Здоров'я залежить від багатьох чинників.



Стан навколишнього середовища



Спадковість



Медицина



Спосіб життя



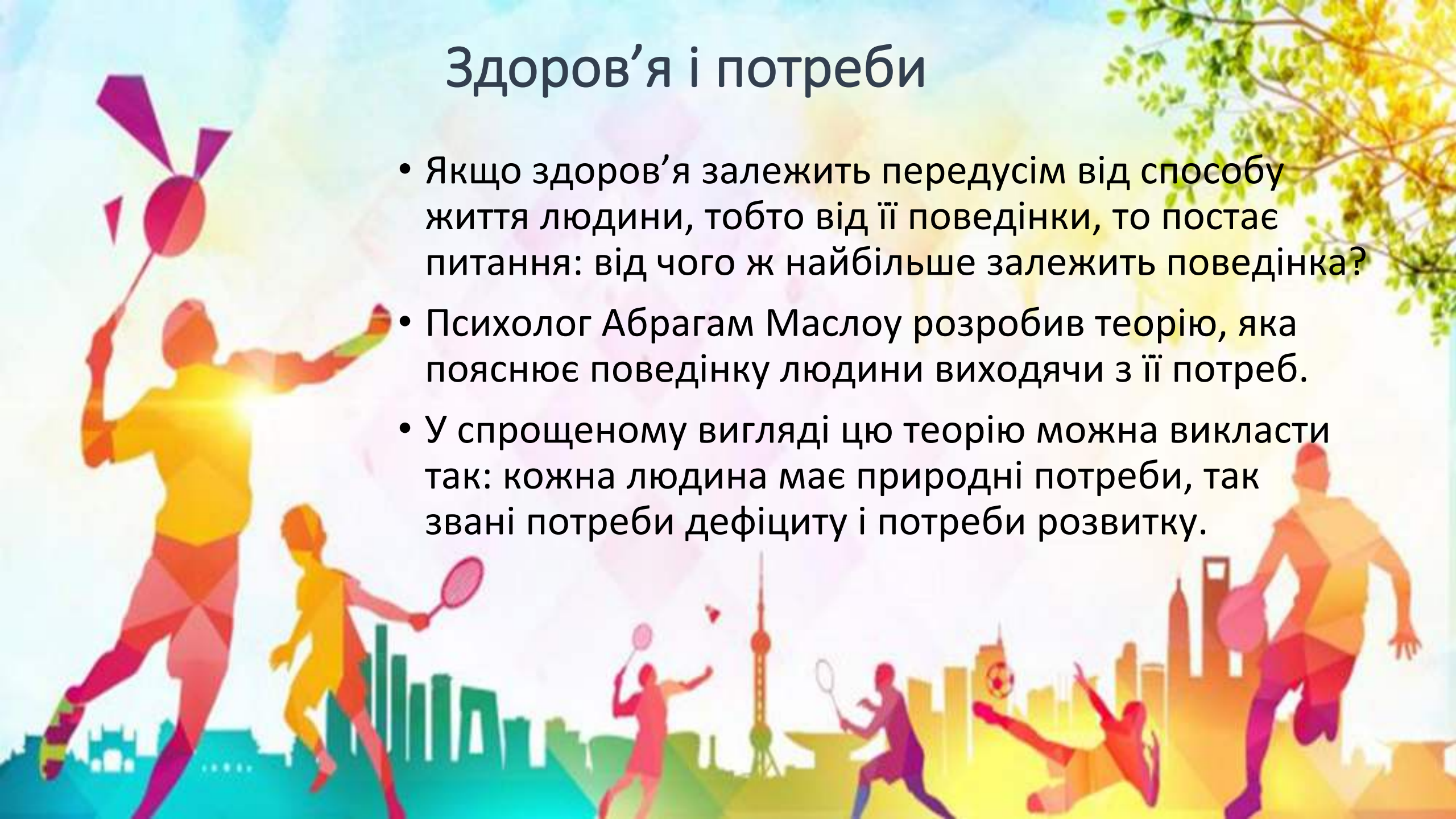
Які чинники впливають на здоров'я



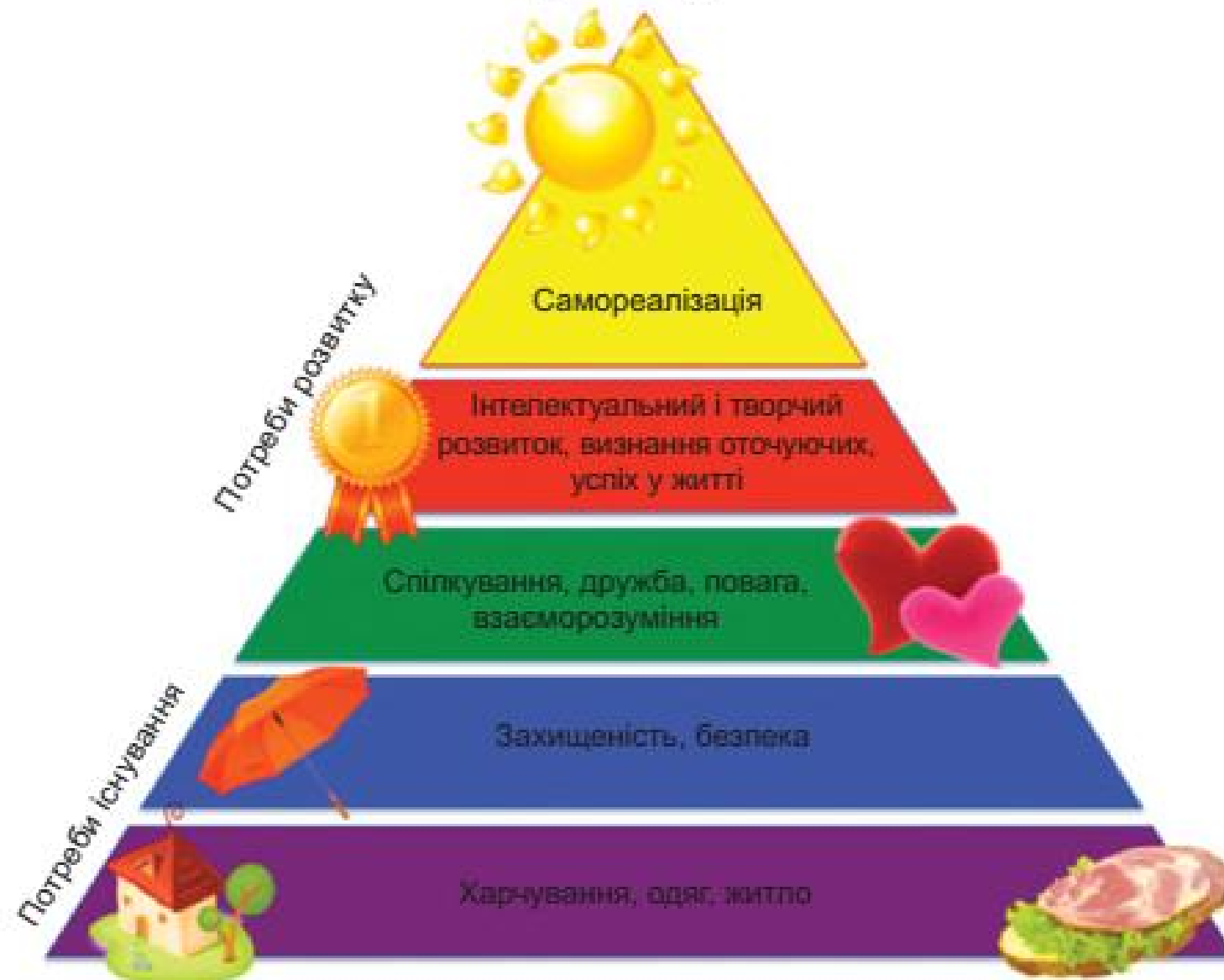
- **Чинник** — це причина будь-яких змін. Коли говорять про чинники здоров'я, то мають на увазі ті причини, які можуть змінити стан здоров'я, тобто впливають на нього.
- Наше здоров'я визначається спадковістю, тобто батьки передають нам особливості свого організму (наприклад, колір шкіри, волосся, очей), у тому числі й ті, що визначають здоров'я. Але більшою мірою здоров'я залежить від самої людини, від її способу життя і звичок. Крім того, наше здоров'я визначається і системою охорони здоров'я, що існує в нашій країні. На здоров'я можуть впливати також соціально-економічні та природні чинники.
- Кожен із чинників здоров'я може справляти як позитивний, так і негативний вплив на людину.

Здоров'я і потреби

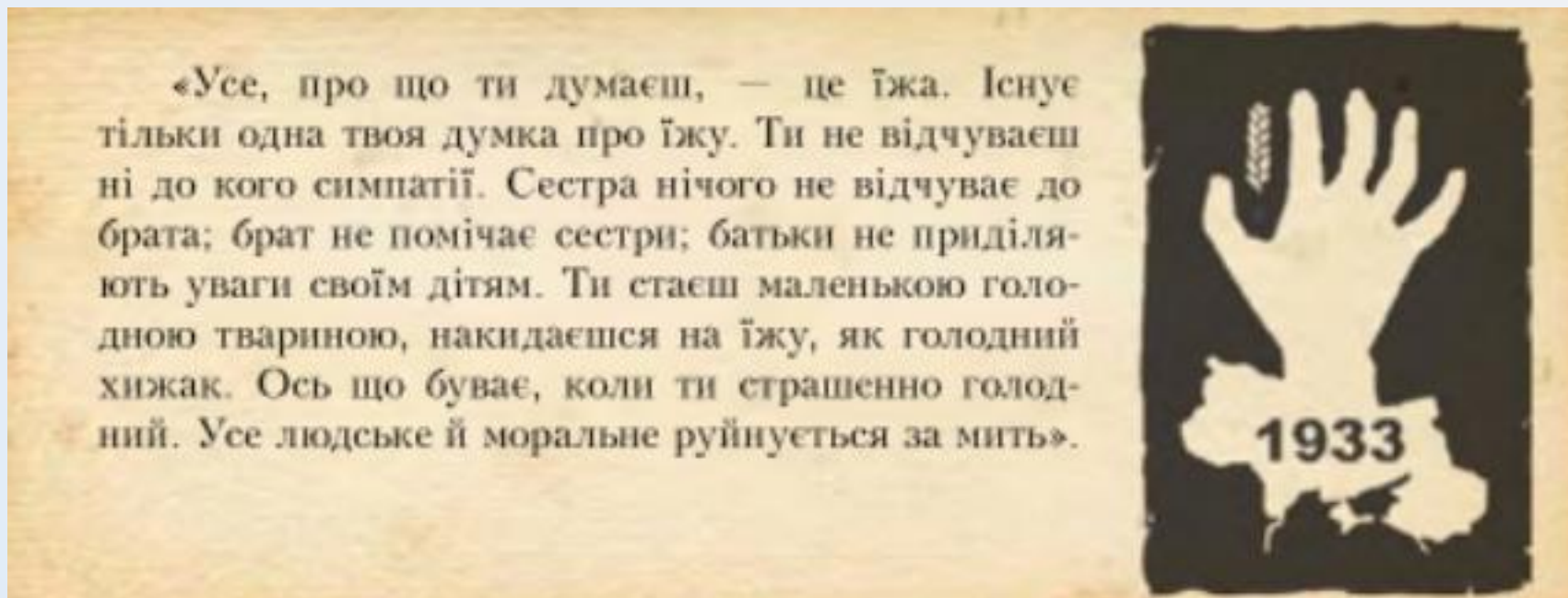
- Якщо здоров'я залежить передусім від способу життя людини, тобто від її поведінки, то постає питання: від чого ж найбільше залежить поведінка?
- Психолог Абрагам Маслоу розробив теорію, яка пояснює поведінку людини виходячи з її потреб.
- У спрощеному вигляді цю теорію можна викласти так: кожна людина має природні потреби, так звані потреби дефіциту і потреби розвитку.



Потреби людини



- Потреби дефіциту (фізіологічні й соціальні) зазвичай потребують задоволення в порядку від ширшої частини піраміди до вузької.
- Тобто коли людина голодна, для неї ця потреба є найсильнішою.
- Про силу її впливу на думки, почуття і поведінку свідчить людина, яка пережила голодомор в Україні у 30-ті роки минулого століття.



- Потреби розвитку ще називають духовними, або вищими, потребами.
- Іноді вони набувають такої сили, що люди забувають про інші свої потреби. Яскравий приклад — грецький філософ Діоген. Він так жадав пізнати світ, що жив у діжці й задовольнявся простою їжею.
- Рівень психічного благополуччя безпосередньо пов'язаний із рівнем задоволення духовних потреб.



Чому важливо дбати про свої потреби?



- Іноді люди не розуміють своїх потреб і не вміють правильно задовольняти їх. Багато хто і досі переконаний, що про свої потреби дбають лише егоїсти.
- Але це велика помилка. Адже той, хто нехтує своїми потребами, ніколи не почуватиметься фізично і психічно благополучним.
- Якщо потребу в безпеці, спілкуванні, повазі чи належності до групи не задоволено, людина відчуває занепокоєння, тривогу, стрес.
- Намагаючись відновити емоційну рівновагу, хтось починає гризти нігті, інший «заїдає» стрес солодощами, дехто годинами розмовляє по телефону чи дивиться серіали, а хтось ризикує потрапити в тенета інтернету чи в пастку залежності від ігрових автоматів.
- Так виникають шкідливі звички



Чому важливо дбати про свої потреби?



- У підлітковому віці потреба мати друзів і належати до групи стає найважливішою.
- Останні наукові дослідження доводять, що підлітки з благополучних родин починають вживати наркотики не через нудьгу чи цікавість, як вважалося раніше, а саме через потребу належати до групи.
- Вони згодні скоріше належати до спільноти найзнедоленіших однолітків, ніж бути самотніми.





Правила здорового способу життя

- Здоровий спосіб життя — це поведінка, яка сприяє задоволенню базових потреб і досягненню загального благополуччя: доброго самопочуття, гармонії внутрішнього світу, збалансованих стосунків з оточенням, інтелектуального і духовного розвитку.

Розвивай духовність:

будуй своє життя на основі загальнолюдських цінностей, усвідом своє життєве призначення (місію), не зупиняйся на шляху розвитку і самовдосконалення.

Дбай про своє тіло:

годуй його, тренуй, загартовуй і тримай у чистоті.





Правила здорового способу життя

Розвивай свій інтелект:

максимально використовуй можливості свого мозку, вчись учитися, отримуй задоволення від навчання, вчись протягом усього життя.

Зберігай емоційну рівновагу:

цінуй себе, вір у себе, оптимістично дивись на життя, навчись бути стійким у складних життєвих обставинах.

У стосунках з людьми:

керуйся золотим правилом «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе».



Підсумки

Здоровий спосіб життя не вимагає якоїсь спеціальної підготовки, оскільки він розрахований на звичайну людину. Будь-яка людина може правильно харчуватися, дотримуватися норм і правил гігієни, створювати собі комфортні умови на роботі й удома, займатися фізичною працею, інтелектуально й духовно розвиватися, бути моральною людиною.

Будь-яка людина може дотримуватися норм спілкування, правил хорошого тону, уважно вислуховувати думки інших людей, стримувати власні емоції під час конфліктів. Усе це й означає, що людина веде здоровий спосіб життя, який сприяє зміцненню її здоров'я. Здоровий спосіб життя допомагає нам досягати поставлених цілей, успішно реалізовувати свої плани, справлятися з труднощами.



Домашнє завдання

- Опрацюйте матеріал підручника щодо вивченої теми.
- Створити соціальну рекламу про здоровий спосіб життя (колаж, плакат...). Свою роботу надішліть на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя ndubacinskaa1@gmail.com .
- (За бажанням). Виконайте інтерактивну вправу «Здоровий спосіб життя» <https://learningapps.org/14433506>

