**Дата: 07.11.2024р. Урок: Основи здоров’я Клас: 9-А**

**Тема: Моніторинг здоров’я.**

**Мета:** формувати в учнів поняття про види моніторингу фізичної складової здоров'я; розвивати розуміння важливості проведення різних видів моніторингу фізичної складової здоров'я; виховувати бережливе ставлення до власного здоров’я.

**Тип уроку:** комбінований.

**Хід уроку**

**Перегляд відеоуроку за посиланням <https://youtu.be/yF9u8Q1QbtM>.**

**Ι. Організаційний етап. Вітання.**

**ІІ. Актуалізація опорних знань.**

**Перевірка виконання домашнього завдання**

- Які складові харчових продуктів ви знаєте?

- Яке значення мають білки для організму підлітка? У яких продуктах вони містяться?

- Чим важливі вітаміни? Які продукти слід вживати, щоб забезпечити організм вітамінами?

- Поясніть, яке значення для організму підлітка мають мінеральні речовини. Які продукти містять мінеральних речовин найбільше?

- Яких поживних речовин, на вашу думку, не вистачатиме, якщо полюбляєте овочі, але рідко їсте м’ясо і рибу?

- Чому важливо пити воду?

- Що означає поживність і калорійність їжі?

- Назвіть і охарактеризуйте основні принципи правильного харчування?

- Чому важливо харчуватись правильно?

- Поясніть, яких правил харчування слід додержуватися за умови різного фізичного навантаження. Чому?

**IIІ. Мотивація навчальної діяльності**

Обговорення проблемної ситуації : «Кирило сказав Сергієві, що той занадто повільно росте й що йому слід звернути на це увагу. Сергій розхвилювався, оскільки не знав, як ви­значити, відповідає його фізичний розвиток віку чи ні. Що б ви порадили Сергієві?»

**ΙV.Вивчення нового матеріалу.**

Слово *моні­торинг* означає «спостереження», «контроль», «вимір». Під моніторингом розуміють систематичне одержання й обробку інформації, що може бути використана в процесі прийняття того або іншого рішення. Моніторинг може бути корисним і при здійсненні контролю стану здоров'я. Фізичний розвиток підлітка можна відслідковувати для того, щоб вчасно вживати заходів щодо його збереження. Які показники можна при цьому врахо­вувати.

Учені розрізняють ***суб'єктивні й об'єктивні показники*** здоров'я. До ***суб'єктивних показників*** стану здоров'я належать показники само­почуття, працездатності, сну, апетиту, настрою.

***Об'єктивні показники*** стану здоров'я пов'язані з антропометричними вимірами (наприклад, вимір маси тіла, зросту, окружності грудної клітки, шиї, плеча, стегна, гомілки), частотою дихання, життєвою ємністю легенів, пульсом, артеріальним тиском.

Універсального критерію для оцінки здоров'я вчені поки що не виро­били. Зазвичай задля цієї мети використовують сукупність тестів.

Якщо вести моніторинг стану фізичної складової здоров'я в підлітко­вий період, то можна судити про те, наскільки успішно йде дорослішання організму. У тому разі, коли цей розвиток не відповідає віковим вимогам, необхідно вживати заходи, які допоможуть виправити ситуацію. Саме моніторинг попереджає нас про небезпеку, на яку наражається наше здоров'я.

Вести спостереження й проводити вимірювання, пов'язані з фізичним аспектом здоров'я, слід регулярно. Отримані показники можуть щось гово­рити про стан здоров'я тільки в динаміці.

**Як проводити моніторинг фізичної складової здоров'я.**

Моніторингом здоров'я підлітків займаються медичні працівники. Але **існують прості методи самоконтролю, який можна здійснювати власноруч у домашніх умовах.**

Перше, що свідчить про стан фізичного здоров'я,— це самопочуття. Відчуття бадьорості й сили, почуття впевненості в собі, життєрадісність, міцний сон з вечора до ранку, гарний апетит свідчать про те, що фізична складова здоров'я не викликає побоювань.

Друге — це здатність справлятися із фізичними навантаженнями. Якщо ви добре вчитеся, упродовж дня ефективно працюєте у школі, ввечері можете виконувати необхідну повсякденну роботу вдома, легко витримуєте тривалі поїздки в громадському транспорті — виходить, ваш фізичний роз­виток іде нормально.

Але ці оцінки свого здоров'я є суб'єктивними, вашими особистими оцінками. Окрім цього, існують ще й об'єктивні показники для самоконтро­лю. Можна використовувати досить прості прийоми, що дозволяють судити про те, як працюють життєво важливі органи й системи органів.

Одним з надійних показників об'єктивного контролю стану свого здоров'я є пульс. Артеріальний пульс — це коливання стінок судин, ви­кликане змінами тиску крові, у ритмі скорочень серця. Пульс подає інфор­мацію про реакцію серцево-судинної системи на фізичні навантаження.

У спокої частота серцевих скорочень коливається від **60 до 80 ударів за хвилину.** У процесі регулярних спортивних занять пульс стає більш рід­ким, частота пульсу може знизитися на 3 і більше ударів за хвилину. Це свідчить про тренованість організму.

**Оцінка стану органів дихання.** Оцінку стану органів дихання заведено проводити за кількістю по­дихів за хвилину в положенні сидячи в розслабленому стані. Для цього покладіть долоню на нижню частину грудної клітки, дихайте рівномірно, природно — як виходить само по собі.

Нормальний показник у стані спокою — це **14—18 дихальних циклів.** Один дихальний цикл складається зі вдиху й видиху. З поліпшенням фі­зичної підготовленості частота подихів знижується.

Зовнішні ознаки нормального фізичного розвитку. Оцінюючи фізичний розвиток підлітка за зовнішніми ознаками, визна­чають поставу, форму хребта, форму грудної клітки, будову ніг та форму стопи.

**Ознаки неправильної постави:**

* голова виходить за поздовжню вісь тіла (опущена голова);
* плечі зведені вперед, підняті (асиметричне положення плечей);
* кругла спина, запала грудна клітка;
* живіт випнутий, таз відставлений назад;
* надмірно збільшений поперековий вигин.

При порушеннях постави може утворитися кругла спина, плоска спина, сідлоподібна спина. Найбільш виражені відхилення у формі спи­ни відзначаються при бічних викривленнях хребта — сколіозах. Можли­вість появи бічних викривлень хребта (сколіозу) є особливо високою у віці 11—15 років, коли швидко росте скелет, а м'язова система відстає у своєму розвитку. Саме в цей період на поставу впливають сон на м'якій постелі, неправильне положення тулуба під час сидіння й стояння, нерівномірне навантаження на хребет.

**Визначення стану організму за допомогою об'єктивних показників.**

Ст. 46-48.

**Робота з підручником.**

Обговорення висновку:ст. 48.

Обговорення ситуаційних завданнь ст. 49.

Робота у парах ст. 49.

**Перегляд і обговорення презентації «Комп’ютер і здоров’я».**

**Фізкультхвилинка.**

**V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів**

1. Чому потрібно постійно стежити за рівнем свого здоров’я, проводити його моніторинг?

2. Чи може низький рівень здоров’я вплинути на самооцінку підлітка?

3. Чи може вплинути на поліпшення здоров’я оволодіння навичками моніторингу?

**VІ. Домашнє завдання**

Опрацювати § 9, відповісти на запитання після параграфа, повт. § 1-8.