

ПРИРОДНИЧО-МАТЕМАТИЧНИЙ
НАПРЯМОК

ШКІЛЬНИЙ
СВІТ

Олена Шевчук

ІННОВАЦІЙНІ УРОКИ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

7 клас

БІБЛІОТЕКА «ШКІЛЬНОГО СВІТУ» • 2008



Бібліотека «Шкільного світу»
Заснована у 2003 р.

Олена Шевчук

**ІННОВАЦІЙНІ
УРОКИ
ОСНОВ
ЗДОРОВ'Я
*7 клас***

Здоров'я та фізична культура.
Бібліотека

Київ
«Шкільний світ»
2008

ББК 74.265.1
Ш37

Редакційна рада:
Н. Черненко, М. Мосієнко — канд. філол. наук,
Г. Кузьменко, О. Шатохіна

Шевчук, Олена.

Ш37 Інноваційні уроки основ здоров'я : 7 кл. / О. Шевчук. — К. : Шк. світ, 2008. — 128 с. — (Бібліотека «Шкільного світу»)
ISBN 978-966-451-000-1.
ISBN 978-966-451-163-3.

Даний посібник містить відомості про те, як правильно організувати режим дня, підвищити працездатність організму. Корисною є інформація з особистої гігієни, яку може практично використати кожний учень не тільки в майбутньому, а й у період вивчення даного курсу.

Книжка складається з таких розділів: «Життя і здоров'я людини», «Фізична складова здоров'я», «Соціальна складова здоров'я».

Розрахована на вчителів основ здоров'я.

ББК 74.265.1

ISBN 978-966-451-000-1 (6-ка «Шк. світу») © Шевчук, О., 2008

ISBN 978-966-451-163-3

© ТОВ Видавництво «Шкільний світ»,
дополіграфічна підготовка, 2008

ЗМІСТ

| | |
|--|----------|
| Передмова | 4 |
| Вступ. Урок. Здоровий спосіб життя..... | 7 |
| Розділ 1. Життя і здоров'я людини | |
| Урок 1. Формування здорового способу життя | 11 |
| Урок 2. <i>Практична робота № 1.</i> Складання індивідуального плану здорового способу життя | 19 |
| Урок 3. Запобігання інфекційним та неінфекційним захворюванням | 21 |
| Урок 4. Безпека на дорогах (безпека пасажирів легкового і вантажного автомобіля) | 27 |
| Урок 5. Правила безпеки житла. Пожежі в громадських приміщеннях. Евакуація, знаки пожежної безпеки | 34 |
| Урок 6. <i>Практична робота № 2.</i> Моделювання ситуації евакуації з класу, школи | 38 |
| Розділ 2. Фізична складова здоров'я | |
| Урок 1. Особливості індивідуального розвитку підлітків. Ознаки статевого дозрівання | 42 |
| Урок 2. <i>Практична робота № 3.</i> Визначення індивідуальних показників фізичного здоров'я | 53 |
| Урок 3. Особливості стану шкіри у підлітковому віці. Догляд за шкірою | 60 |
| Урок 4. Косметичні проблеми підлітків. Косметичні засоби і здоров'я | 71 |
| Урок 5. <i>Практична робота № 4.</i> Вибір і правила застосування косметичних засобів | 76 |
| Розділ 3. Соціальна складова здоров'я | |
| Урок 1. Вживання наркотичних речовин підлітками: причини та наслідки | 79 |
| Урок 2. Поняття про наркотичну залежність. Ознаки наркотичної залежності | 86 |
| Урок 3. Запобігання вживанню наркотиків підлітками. Невідкладна допомога при наркотичному отруєнні | 93 |
| Урок 4. Кримінальна відповідальність за поширення наркотичних речовин | 100 |
| Урок 5. <i>Практична робота № 5.</i> Виконання проекту «Створення антиюнової, антиалкогольної та інших антинаркотичних реклам» | 114 |
| Урок 6. Наркоманія й ВІЛ. Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні. Протидія дискримінації ВІЛ-інфікованих | 119 |

Передмова

Девіз «Здоров'я — найбільше благо людства» і сьогодні є надзвичайно актуальним. Хто з нас не хоче бути здоровим і щасливим? Але не всі діти і дорослі обізнані з тим, як дбати про себе, де знайти істини збереження здоров'я, як вести здоровий спосіб життя? Ці важливі питання людство ставить перед собою вже не одне століття.

Медики, психологи, вчені різних галузей діяльності створили науку про здоров'я — валеологію (1980 р.). На основі цієї науки не так давно у багатьох навчальних закладах було впроваджено новий предмет — валеологію (1993—1994 рр.). У 1995 р. також знайшов своє призначення не менш важливий предмет «Основи безпеки життєдіяльності». Крок у крок йшли нові дисципліни твердою ногою, намагаючись вибороти першість. Проте вони поступилися новому предмету «Основам здоров'я», який поєднує в собі попередні дисципліни.

На жаль, як і багато моїх колег я зіштовхнулася з рядом перепон у викладанні цього предмета у школі. За останні роки випускалось мало літератури з питань валеологічної освіти та виховання молоді України. І на сьогоднішній день катастрофічно бракує навчально-методичних посібників.

З огляду на вище названу проблему було запропоновано експериментальний підручник для 7-х класів «Основи здоров'я», а на його основі розроблено конспекти уроків для вчителів.

Даний посібник містить здебільшого комбіновані уроки для вчителів основ здоров'я.

Розвивальні запитання, завдання, роздатковий матеріал, плакати сприятимуть кращому засвоєнню учнями знань про здоровий спосіб життя.

Запропоновані діафільми «Гігієна учня», «Органи тіла людини», «Наркомани. Токсикомані», «Око», «Кров», «Медична допомога» можуть використовуватись на уроках під час пояснення нового матеріалу, проведення бесід, для організації самостійної роботи учнів, закріплення, систематизації та узагальнення знань.

Розроблені тести, елементи гри допоможуть розвивати фантазію, уяву, вміння співпереживати, виявляти ерудованість, любов до навколишнього середовища та оточуючих людей.

Наочні засоби допоможуть учням краще засвоїти практичні навички та застосовувати їх у подальшому житті.

Здоров'я слід розглядати як результат самодисципліни, самовиховання, дотримання норм поведінки і як наслідок ведення здорового способу життя.

Комплекс виховних, освітніх і профілактичних заходів, спільні зусилля вчителів, а особливо вчителів валеології, фізичної культури, біології та батьків зможуть зміцнити здоров'я дитячого організму, що росте. На педрадах, нарадах, батьківських зборах варто говорити про необхідність відвідування учнями уроків основ здоров'я, матеріальне забезпечення занять для виготовлення та придбання наочних матеріалів. Бажано стежити та допомагати учням вести «Паспорт здоров'я», «Щоденник самоконтролю», рекомендувати дотримуватись правильного режиму дня. Для належного контролю домашнє завдання слід пропонувати виконувати разом з батьками, щоб обробка нової інформації відбувалася у процесі спілкування, формувався правильний погляд на ведення здорового способу життя у дітей і батьків.

Валеологія — наука про здоров'я, трактує його як поняття, яке має такі складові частини: фізичне здоров'я (соматичне здоров'я), психічне здоров'я (розумове, емоційне), духовне здоров'я кожної особистості. Соціальне здоров'я стосується здоров'я великої кількості людей (соціуму).

Вище названі складові індивідуального здоров'я людини взаємозалежні, взаємопов'язані й взаємопроникні.

Здоров'я кожної людини і нації загалом є надзвичайно важливою філософською і соціальною проблемою для держави. Здорова людина — здорова держава, отже необхідно створити такі умови, щоб кожна людина від народження росла і розвивалась у здоровому суспільстві.

Останнім часом стрімко зростає смертність, а народжуваність падає. Це зумовлює демографічні кризи у багатьох країнах Європи і, зокрема, в Україні.

А якщо додати екологічну кризу, економічні негаразди, епідемію СНІДу, травматизм і нещасні випадки, то стане зрозумілою загальна картина співвідношення смертності і народжуваності.

Математичні розрахунки спеціалістів різних країн світу показали, що на здоров'я впливають: спосіб життя – 51%, спадковість — 17—20 %, природне середовище — 17—20 %, система охорони здоров'я — 8—9 %.

Серед основних причин погіршення здоров'я населення та виникнення кризових ситуацій чільне місце посідає низький рівень знань про

здоровий спосіб життя і валеологічної поведінки значної частини населення України. Ось чому шкідливі звички (куріння, наркотична залежність), гіподинамія і неправильне харчування, надмірне психоемоційне навантаження і безладні статеві стосунки стали поширеними явищами нашого життя. Вони призвели до стрімкого зростання захворювань серцево-судинної і нервової систем, розладу обміну речовин, появи злякисних новоутворень та вроджених аномалій. Це далеко не повний перелік захворювань, які панують у сучасному суспільстві.

Чи можливо щось змінити? Так, можливо. Потрібно формувати у підростаючого покоління поняття про здоровий спосіб життя шляхом виховання та навчання у молодших та середніх шкільних закладах.

Даний посібник містить інформацію про те, як правильно організувати режим дня, підвищити працездатність організму, щоб з меншою затратою часу і сил якісно виконувати домашні завдання. Корисною є інформація з особистої гігієни, яку може практично застосувати кожен учень не тільки у майбутньому, а й у період вивчення даного курсу; вона однаково корисна всім учням, незалежно від того, яку професію вони для себе оберуть.

Запропоновані в посібнику теми відповідають програмі Міністерства освіти та науки України. Вони допоможуть формувати, зберігати та зміцнювати здоров'я дітей різного віку, нададуть відповідні знання і вміння.

Протягом навчального року школярі вивчатимуть теми, які несуть інформацію про збереження, зміцнення і відновлення усіх складових індивідуального та соціального здоров'я людини, а також про принципи безпечної життєдіяльності людини у довкіллі. Діти зможуть поділитися отриманою інформацією з батьками, сусідами, друзями.

Книжка має **три розділи**: «Життя і здоров'я людини», «Фізична складова здоров'я», «Соціальна складова здоров'я»

У **першому** розділі «Життя і здоров'я людини» можна буде дізнатися про шляхи і засоби збереження та поліпшення власного здоров'я. **Другий** розділ «Фізична складова здоров'я» дає можливість оволодіти навичками здорового та безпечного способу життя, навчитись ефективним принципам організації навчального процесу і активного відпочинку.

Третій розділ «Соціальна складова здоров'я» ознайомлює із соціальними аспектами здоров'я, різними чинниками ризику для здоров'я серед підлітків.

ВСТУП

Урок. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Мета: ознайомити учнів із складовими здорового способу життя; навчити основним вимогам ведення здорового способу життя як умови збереження і зміцнення здоров'я; виховувати почуття відповідальності за власне здоров'я та здоров'я оточуючих людей; формувати системність валеологічних знань.

Обладнання: плакат, малюнки, пам'ятки.

Хід уроку

I. Організація учнів

II. Повідомлення нового матеріалу

1) Розповідь учителя з елементами бесіди

У попередніх класах ви дізналися про основні складові здоров'я та здорового способу життя, про те, що означає бути здоровим і вести правильний спосіб життя. Давайте згадаємо визначення цим поняттям. (*Відповіді учнів.*) Отже, підіб'ємо підсумки.

Здоров'я — це стан повного фізичного, психічного і духовного благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад.

Здоровий спосіб життя — це такий спосіб життя, за якого людина щодня дотримується усіх його складових та не має шкідливих звичок.

Вам уже відомо, що для учнів головним видом діяльності є навчання. Найкращим відпочинком є заміна одного виду діяльності іншим. Перегляд малюнків, телепередач є ніби продовженням навчання. Тому організм не відпочиває, а ще більше втомлюється. Виявляється, що організм відпочиває лише тоді, коли один вид діяльності (навчання) чергується з іншим (спортом, іграми, фізичною працею, розвагами на свіжому повітрі). У процесі руху людина розвивається фізично, дужчає.

Отже, найкращим є **активний відпочинок**: фізкультура, спорт і фізична праця на свіжому повітрі.

Наше здоров'я значною мірою залежить від організації **безпечного відпочинку**. Тому, відпочиваючи чи граючись, слід виконувати наступні вимоги:

- під час відпочинку не можна перебувати на проїжджій частині вулиць та доріг — це небезпечно для життя і здоров'я;
- купатися можна лише під наглядом дорослих. Не можна запливати за встановлені знаки обмежень, а де їх немає — запливати далеко від берега;
- не можна гратися гострими предметами (ножем чи лезом), чіпати незнайомі предмети і брати їх до рота;
- не можна гратися на будівельних майданчиках, поблизу урвищ, на дереві. Це може призвести до травм, переломів, вивихів кінцівок;
- граючись, не слід близько підходити до диких та свійських тварин, особливо тих, які б'ються. Не варто чіпати отруйних комах (павуків, ос, бджіл, шершнів).

Подивіться на плакат «Енциклопедична вставка або мудра порада». Прочитайте його зміст.

Зміст плакату: «Не так давно, у 1980 р. відомий російський фармаколог-фізіолог Брахман І. І. упровадив новий термін — «валеологія». Він походить від латинського слова «вале» — бути здоровим і грецького «логос» — наука, вчення. **Валеологія** — це галузь знань про здоров'я людини в усіх його проявах, що дає практичні рекомендації щодо того, як дбати про здоров'я.

Чи чули ви коли-небудь про науку валеологію? Саме ця наука допомагає кожному з нас дізнатися багато цікавої інформації про те, як бути здоровими, правильно вести здоровий спосіб життя.

2) Розгляд і характеристика малюнків

Учні переглядають малюнки, на яких зображені заповуки збереження і зміцнення здоров'я, характеризують їх.

Мал. 1. Раціональний режим дня і сну

- Учень робить ранкову зарядку за відкритої квартирки.
- Учень снідає за сервірованим столом.
- Учень рівно сидить за партою і слухає вчителя.
- Учень грає у футбол на спортивному майданчику біля школи.
- Учень виконує домашнє завдання за столом із штучним освітленням.
- Учень лягає спати о 22.00 і спить за відкритої квартирки.

Мал. 2. Природне середовище

- Учні грають у волейбол біля водоймища влітку.
- Учні йдуть на лижах у туристичний похід.
- Учні збирають гриби.
- Учні займаються озелененням шкільної території.

Мал. 3. Соціальне середовище

- Учень підіймає руку на уроці.
- Учень розмовляє з однокласниками дорогою додому.
- Учень спілкується з батьками за сімейним столом.
- Учень доглядає своїх менших братиків і сестричок під час гри у хованки.

III. Закріплення знань

1) *Бесіда*

- Що таке здоров'я?
- Назвіть складові здоров'я, які залежать від ведення здорового способу життя.
- Як повинен учень правильно фізично розвиватись?
- Перерахуйте складові здорового способу життя.
- Перерахуйте шкідливі звички, які псують здоров'я людини.

2) *Ознайомлення з пам'яткою*

Пам'ятка для виконання домашніх завдань

- Сідайте за уроки завжди в один і той самий час.
- Провітріть кімнату та приберіть усе зайве зі столу.
- Вимкніть телевізор та радіо.
- Поставте настільну лампу з лівого боку стола.
- З'ясуйте розклад уроків на завтра.
- Сідайте на стільчик так, щоб край сидіння заходив за край столу.

• Закінчивши робити уроки, складіть усе необхідне для школи на завтра у ранець.

3) *Інтелектуальна гра «Так чи ні?»*

Гра «Так чи ні?»

1. Щоб вести здоровий спосіб життя достатньо:
 - а) не бігати;
 - б) митися до пояса;
 - в) дотримуватися щодня його складових.
2. Щоб раціонально харчуватись необхідно:
 - а) вживати рослинну їжу;
 - б) їсти в певний час правильно приготовану їжу різного походження;
 - в) їсти їжу тваринного походження;
 - г) їсти лише солодощі, пити каву.
3. Щоб добре відпочити після напруженого дня достатньо:
 - а) подивитися телевізор;
 - б) добре наїстись;
 - в) лягти раніше спати;
 - г) погратися на свіжому повітрі.
4. Для того, щоб успішно вчитися потрібно:
 - а) раціонально розподілити свій час протягом доби;
 - б) протягом дня сидіти у бібліотеці;
 - в) на кожній перерві перевіряти правильність зробленого домашнього завдання;
 - г) цілу ніч сидіти за комп'ютером.

IV. Підсумки уроку

Висновок

Головними запоруками здоров'я є чисте довкілля, раціональний режим дня і сну, сприятливе соціальне середовище. Усі вони взаємодіють між собою і перебувають у гармонії.

Зберегти, зміцнити і відновити своє здоров'я може лише людина, яка веде здоровий спосіб життя і не має шкідливих звичок.

V. Домашнє завдання

- 1) Вивчити відповідний параграф підручника.
- 2) Розказати одноліткам, друзям, батькам чи сусідам про складові здорового способу життя. Пояснити їм, чому здоровий спосіб життя — це головна запорука збереження і зміцнення здоров'я.

ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Урок 1. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Мета: ознайомити учнів із правилами здорового способу життя; навчити дотримуватись принципів здорового способу життя й робити правильний вибір серед запропонованих суспільством стереотипів поведінки; виховувати валеологічно культурну особистість; формувати в учнів системність валеологічних знань (про значення навичок і звичок для здоров'я, формування здорового способу життя).

Обладнання: плакати, тест, малюнки.

Хід уроку

I. Організація учнів

II. Повідомлення нового матеріалу

1) Аналіз плакату

1. Прочитайте зміст плаката «А чи знаєш ти чому...».
2. Дайте відповідь на всі запитання і поясніть їхнє значення.

А чи знаєш ти, чому...

- не всі люди дотримуються здорового способу життя?
- здоров'я є найціннішим скарбом кожної людини, який легко розгубити і важко повернути?
- навички здорового способу життя слід формувати з дитячих років?
- втрачене здоров'я неможливо купити за гроші?

- для відновлення, зміцнення та збереження індивідуального здоров'я варто знати і дотримуватись принципів безпечної життєдіяльності в довкіллі?
- важливо знати правила ведення здорового способу життя і дотримуватись їх протягом усього життя?
- людина постійно випробовує себе шкідливими звичками і майже ніколи — корисними?

2) *Бесіда*

- Чи усі серед присутніх учнів ведуть здоровий спосіб життя?
- Чи багато серед ваших знайомих, друзів та рідних є людей, які ведуть здоровий спосіб життя?

3) *Тестування*

Тест «Чи вмієш ти вести здоровий спосіб життя?»

Виберіть відповідь до кожного запитання та порахуйте отримані бали.

1. *Якщо вранці треба встати раніше, ти:*
 - а) заводиш будильник;
 - б) довіряєш внутрішньому голосу;
 - в) сподіваєшся на випадок?
2. *Прокинувшись уранці, ти:*
 - а) відразу зіскочиш з ліжка та візьмешся за справи;
 - б) встанеш повільно, зробиш легеньку гімнастику і тільки потім почнеш збиратися до школи;
 - в) побачивши, що у запасі є ще кілька хвилин, продовжиш ніжитись під ковдрою.
3. *З чого складається твій сніданок:*
 - а) із какао чи чаю з бутербродами;
 - б) із м'ясних страв та какао чи чаю;
 - в) ти взагалі не снідаєш вдома і більше любилаш добре поснідати десь о 10 год?
4. *Який варіант розпорядку дня ти б вибрав для навчання:*
 - а) необхідність вчасного приходу в школу в один і той же час;
 - б) приходити в діапазоні приблизно 30 хв;
 - в) гнучкий графік?
5. *Ти хотів би, щоб тривалість обідньої перерви давала можливість:*

- а) встигнути поїсти у їдальні;
- б) поїсти повільно, спокійно випити склянку какао;
- в) поїсти повільно і трішечки відпочити?

6. Як часто протягом дня тобі вдається пожартувати і по-сміятися з однокласниками:

- а) кожен день;
- б) інколи;
- в) рідко?

7. Якщо у школі виникають конфліктні ситуації, як ти вирішуєш їх:

- а) довгим дискутуванням, під час якого рішуче відстоюєш свою позицію;
- б) спокійно відволікаєшся від суперечок;
- в) чітким викладом своєї позиції та відмовою від подальших суперечок?

8. Чи надовго ти затримуєшся у школі після закінчення навчання:

- а) не більше, ніж на 20 хв;
- б) близько 1 год;
- в) понад 1 год?

9. Яким справам ти зазвичай присвячуєш свій вільний час:

- а) зустрічам з друзями, творчій роботі;
- б) хобі;
- в) домашнім справам?

10. Що означає для тебе зустріч з друзями чи прийом гостей:

- а) можливість відпочити, розвіятись, відволіктися від проблем;
- б) втрату часу та грошей;
- в) лихо, якого не оминати?

11. Ти лягаєш спати:

- а) завжди приблизно в один і той самий час;
- б) залежно від настрою;
- в) після закінчення усіх справ.

12. Як часто ти відпочиваєш:

- а) близько 2—5 год на день;
- б) близько 5 год протягом тижня;
- в) по кілька хвилин, якщо сильно втомлюєшся?

13. Яке місце займає спорт у твоєму житті:

- а) люблю вболівати;
- б) роблю зарядку на свіжому повітрі;
- в) вважаю повсякчасне робоче та домашнє фізичне навантаження достатнім?

14. За останні 14 днів ти хоч раз:

- а) танцював;
- б) займався фізичним навантаженням та спортом;
- в) пройшов пішки не менше 4 км?

15. Як ти проводиш літні канікули:

- а) пасивно відпочиваєш;
- б) фізично працюєш (сад, город);
- в) займаєшся спортом, гуляєш?

16. Твоя честолобність (шанолобність) виявляється в тому, що ти:

- а) за будь-яку ціну намагаєшся досягти свого;
- б) сподіваєшся, що твоя наполегливість матиме результат;
- в) вказуєш оточуючим на свою істинну цінність, даючи їм можливість робити належні висновки?

Ключ до тесту

| | Питання | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| а | 31 | 10 | 20 | 0 | 0 | 30 | 0 | 30 | 10 | 30 | 30 | 20 | 0 | 30 | 0 | 0 |
| в | 20 | 30 | 30 | 30 | 10 | 20 | 0 | 10 | 20 | 0 | 0 | 30 | 30 | 30 | 20 | 30 |
| в | 0 | 0 | 0 | 20 | 30 | 0 | 30 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 80 | 10 |

400—480 балів — ти вмієш вести здоровий спосіб життя.

280—400 — ти близький до мети, але ще не на етапі її завершення.

Ти маєш резерви для підвищення продуктивності за рахунок доцільнішої організації ритму своєї роботи залежно від особливостей твого організму.

160—280 — твої шанси прожити до пенсії у доброму здоров'ї дуже малі. Переглянь свої гігієнічні навички та шкідливі звички.

Менше 160 балів — ти ведеш неправильний спосіб життя. Зверни-ся за порадою до лікаря, вчителя основ здоров'я, психолога чи медичної сестри. Почни вести здоровий спосіб життя.

4) Розповідь учителя з елементами бесіди

Як стає зрозумілим із тесту, дуже важливо навчитися планувати і реалізовувати поставленні перед собою завдання з дитинства. Проте варто знати які завдання для нас є корисними, а які — шкідливими. Слід навчитися робити правильний вибір, тоді ніколи не потурбує дилема: «Бути чи не бути — здоров'я чи хвороба».

Мабуть, усі хочуть бути здоровими. Проте чомусь декому важко дотримуватись правил здорового способу життя.

- А чи знаєте ви правила здорового способу життя?
 - Чиє серед ваших знайомих такі, що не можуть вести здоровий спосіб життя? Чому?
 - Хто встановлює для кожного з нас норми, межі, кордони, що дозволяють зрозуміти користь чи шкідливість проведеного життя і вчасно зупинитись, якщо необхідно? Яким чином?
- Запишіть до зошитів рекомендації до виконання домашніх завдань.

Рекомендації до виконання домашніх завдань

- Під час виконання уроків чергуйте види занять з різних предметів.
 - Робіть перерви між заняттями по 10—15 хв.
 - Починайте готувати уроки з легкого предмета, потім переходьте до складніших.
 - Для підтримання працездатності влаштовуйте фізкультхвилинки.
 - Не займайтесь одразу після обіду та на голодний шлунок.
- Чому запропоновані рекомендації є корисними для формування та зміцнення вашого здоров'я?

III. Закріплення знань

1) Робота з малюнками

Завдання

1. Розгляньте малюнки і опишіть їх.
 2. Виберіть ті малюнки, які характеризують правильний вибір учнів.
 3. Дайте відповідь на запитання:
 - Який вибір учні зробили хибно?
 - З ким із учнів ви солідарні у виборі способу життя і чому?
- Малюнки (у вигляді віяла чи двох віял):*
- Здоровий, дужий хлопець займається спортом, інший — низенький, худенький сидить і курить.
 - Охайна, гарна дівчинка їсть за сервірованим столом фрукти і овочі, а інша, повна — їсть великий торт і тримає у торбинці булочки, морозиво тощо.
 - Один учень влітку загартовується, інший — йде закутаний, тремить від холоду, аж посинів (зображене літо).
 - Учениця сидить рівно за столом і вчить уроки, інша — згорблена та в окулярах майже лежить за партою.
 - Один учень вмивається, інший — брудний, з рук капає бруд.
 - Дівчинка стрибає на подвір'ї із скакалкою, інша — сидить за комп'ютером в окулярах.
 - Один учень саджає дерева, інший — смітить і забруднює ліс.

• Один учень сидить із пляшкою п'яний, інший — тримає в руці кефір тощо.

Учитель. Протягом усього свого життя людина повинна прагнути вести здоровий спосіб життя — бажати бути сильною, розумною, вродливою, здоровою. Для цього їй знадобиться: сила волі, уміння досягти поставленої мети, завершувати слово ділом.

2) Обговорення плакату

Зміст плакату: «Посієш вчинок — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю. Влада над собою — найвища влада, а поневолення своїми пристрастями — найстрашніше рабство».

Учитель. Скористайтеся мудрою порадою у подальшому житті. Якщо перемогти свою ліню, можна перемогти свої невдачі та хвороби. Людина, яка прагне бути здоровою та щасливою, змушує свою долю скоритись і реалізовує себе як особистість, неповторність.

Основні складові особистості: основні потреби, інтереси, ідеали людини, її інтелект, здібності, темперамент, характер.

Кожен з нас є неповторним, не схожим на інших. Це виявляється у малюнку шкіри на пальцях, відтінку волосся або тембру голосу, способу поведінки тощо. Проте є деякі люди, що дуже схожі один на одного діями, вчинками, зовнішнім виглядом, крім того — втрачають здоров'я щохвилини і не замислюються над цим.

3) *Бесіда*

- Рабом яких страшних пристрастей може стати кожен із нас?
- Хто може втрачати своє здоров'я щохвилини і мати схожих на себе однодумців?
- Кому з людей жити найкраще: тому, хто веде здоровий спосіб життя, чи навпаки? Поясніть чому.

4) *Повідомлення вчителя*

Античні філософи висунули ідею про ритмічність процесів, що відбуваються в природі та організмі людини. Про ці закономірності писали Платон, Аристотель, Геракліт. Поет давньої Греції Архілоха стверджував: «Пізнай, який ритм володіє людьми».

Відомий біолог Карл Лінней, що жив у XVIII ст., запропонував користуватися «квітковим годинником», спостерігаючи здатність багатьох квітів розкриватися вранці, а ввечері — закриватися. На початку XIX ст. медики вперше застосували термін «живий годинник» для визначення добового ритму функцій організму, називаючи добу «одиницею нашої природної хронології».

Під біологічним ритмом учені розуміють періодичне чергування різних станів організму і коливань інтенсивності фізіологічних процесів та реакцій.

Головним ритмом організму є добовий, тривалістю 24 год. Стан організму людини залежить від часу доби, пори року, клімату тощо. Наприклад, максимального значення температура тіла людини досягає — о 16—18 год, частота серцевих скорочень — о 15—16 год, частота дихання — о 13—16 год, артеріальний тиск — о 15—18 год.

Лікарі-гігієністи та валеологи радять кожній людині скласти свій режим дня і сну та дотримуватись його залежно від чинників навколишнього середовища та власного організму.

Учням 5—7-х класів рекомендується лягати спати о 21 год та вставати о 7 год. Перед сном кватирку або вікно в кімнаті необхідно відчинити на 1 год (взимку), а влітку залишити на цілу ніч. Приймати їжу бажано 3—4 рази на день. Ранкову зарядку робити не менше 15—20 хв. Прогулянки на свіжому повітрі здійснювати 2—3 год (холодна пора року) чи 5 год (тепла пора року). Найкращий рух для підлітків — це спортивні розваги. Загартовуватись водою, сонцем, повітрям найкраще починати у червні.

5) *Інтелектуальна гра*

Інтелектуальна гра «Добре чи погано?»

- Хлопчик Петрик спить довго, вранці не робить зарядки, не чистить зуби, брудний, сміється у класі. Це добре чи погано?
- Учениця Оксана знає всі правила й дотримується їх. Це добре чи погано?
- Учень Микола склав режим дня і дотримується його. Це добре чи погано?

6) *Бесіда*

— Які складові режиму дня?

— Яке значення має сон? Скільки потрібно спати у вашому віці?

- Яке значення має активний і безпечний відпочинок? Скільки годин відводиться на відпочинок дітям вашого віку?
- Що включає в себе здоровий спосіб життя? Яке його значення?
- Скільки годин відводиться на навчання? Як слід виконувати домашнє завдання?
- Скільки разів на день потрібно їсти? О котрій годині?
- Для чого учням гігієнічні навички?
- Що слід робити протягом дня, щоб бути здоровим і сильним?

IV. Підсумки уроку

Висновок

Кожна людина має розвивати свої індивідуальні здібності, знайти власний шлях у житті, опираючись на фундамент загальнолюдських цінностей (любов до людей). Якщо ваші досягнення потрібні людям, поставте собі мету і йдіть до неї (викладайте оригінальні думки, зробіть відкриття в науці). Слід завжди натхненно працювати над собою, дотримуватися норм поведінки, рахуватись із людськими інтересами, намагатися подолати у собі лінощі та вести здоровий спосіб життя.

Кожна людина — особистість, її дії впливають на суспільство, а суспільство — на неї. Тому намагайтеся бути мудрими, добрими, щедрими, любити ближніх своїх і разом з тим не піддавайтесь поганому впливу довкілля, не руйнуйте своє життя шкідливими звичками.

V. Домашнє завдання

- 1) Вивчити відповідний параграф підручника.
- 2) Порадившись з батьками, написати міні-твір на тему «Спосіб життя членів моєї родини».

Урок 2.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1.

СКЛАДАННЯ

ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПЛАНУ

ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Мета: ознайомити учнів зі складовими індивідуального плану здорового способу життя; навчити складати режим дня та сну на кожен день; виховувати почуття відповідальності щодо ведення здорового способу життя; формувати валеологічну культуру поведінки.

Обладнання: діапроектор (або слайди), таблиця «Режим дня учнів 1-ї та 2-ї змін».

Хід уроку

I. Повторення вивченого матеріалу

Презентація міні-творів «Спосіб життя членів моєї сім'ї» (див. домашнє завдання уроку 1 на с. 18)

II. Повідомлення нового матеріалу

Виконання практичної роботи № 1

Тема. Складання індивідуального плану здорового способу життя.

Інструктивна картка

1. Перегляд діафільму «Режим дня і сну учнів загальноосвітньої школи», слайдів і таблиць «Режим дня учнів 1-ї та 2-ї змін».

2. Складання індивідуального плану здорового способу життя (згідно з визначеним учителем днем тижня).

III. Закріплення знань

Бесіда

— Щоб бути здоровими, слід протягом дня дотримуватись певних правил ведення способу життя. Назвіть їх.

- До яких наслідків призводить недотримання режиму дня, сну?
- Назвіть причини втрати здоров'я.

IV. Підсумки уроку

Висновок

Недотримання режиму дня призводить до порушення біологічних ритмів і, як наслідок, до погіршення самопочуття та втрати працездатності. До основних причин втрати здоров'я відносять: забруднення довкілля; тривале перебування у закритому, не провітрюваному приміщенні, недосипання (головні болі, дратівливість, неуспішність у навчанні); навчальне перевантаження — читання й письмо без перерв; тривале сидіння біля телевізора чи комп'ютера — призводить до перевтоми нервової системи, малорухливий спосіб життя — до зменшення фізичних навантажень, наслідком чого є недостатній фізичний розвиток, слабке серце тощо; шкідливі звички.

V. Домашнє завдання

1) Складіть індивідуальний режим дня на тиждень, який би відповідав оздоровчим (валеологічним) вимогам, врахуйте години доби. Заведіть зошит, де будете фіксувати порушення режиму дня та аналізувати причини порушень. Залучіть батьків — для контролю за дотриманням свого режиму дня та надання умов дотримання здорового способу життя.

Урок 3. ЗАПОБІГАННЯ ІНФЕКЦІЙНИМ ТА НЕІНФЕКЦІЙНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ

Мета: ознайомити учнів із профілактикою інфекційних та неінфекційних захворювань; навчити основам особистої гігієни та гігієни робочої праці, основним засобам збереження зубів здоровими без медпрепаратів, правилам прийому їжі та чищення зубів; виховувати почуття відповідальності за власне здоров'я; формувати валеологічну культуру поведінки.

Обладнання: плакати, пам'ятки, малюнки, слайди або діапроектор.

Хід уроку

I. Організація учнів

II. Повідомлення нового матеріалу

Учитель. Ви вже знаєте, що індивідуальне здоров'я пов'язане не лише з природними, генетичними і біологічними чинниками, а й з соціальними умовами і особливо зі способом життя людини.

(Учні записують у зошити тему уроку.)

1) Перегляд діафільму «Хвороби цивілізації» або слайдів «Профілактика інфекційних і неінфекційних захворювань»

Учитель. Як бачимо, «чинник ризику», — що передуює розвитку хронічних неінфекційних (ожиріння, гіпертонія, інфаркт, інсульт) та інфекційних (туберкульоз, грип, дифтерія, кір, СНІД, венеричні захворювання) захворювань пов'язаний зі способом життя. Наприклад, для серцево-судинних захворювань «чинниками ризику» є куріння, надмірне харчування, недостатня фізична активність, а також психоемоційні навантаження.

2) Розгляд та аналіз малюнків

Мал. 1. Неправильне харчування

Неправильне харчування може призвести до серцево-судинних захворювань, цукрового діабету (захворювання підшлункової залози), злоякісних новоутворень (рак, саркома), ожиріння або надмірного виснаження організму, розвитку захворювань системи травлення (коліт, гастрит, виразка).

Мал. 2. Куріння та пияцтво

Куріння та пияцтво є причиною різних захворювань. Страждають органи і системи організму людини: легені (рак, туберкульоз), центральна нервова система (психоз, шизофренія), сечовидільна система (цистит, уретрит, пієлонефрит), система травлення (рак, виразка) тощо.

Мал. 3. Недостатня фізична активність

Недостатня фізична активність призводить до гіподинамії (знижена фізична активність людини), швидкого старіння всіх органів і систем, виснаження організму, атрофії м'язів (виснаження), поганого кровотворення, недостатнього кровонаповнення судин, виникнення серйозних захворювань (ожиріння, інфаркт, інсульт, варикозне розширення вен, погіршення пам'яті).

Захисними реакціями організму людини займаються імунна, ендокринна та нервова системи. Тому слід турбуватися про стан власного здоров'я за допомогою здорового способу життя.

Мал. 4. Недотримання особистої гігієни

Недотримання особистої гігієни є причиною багатьох захворювань (вошивість, короста, грибок, вугрове висипання, фурункули, випадіння зубів, втома та перевтома, погіршення пам'яті і розумової діяльності).

3) Повідомлення вчителя

1. Гігієна тіла.

Гігієна (з грец. чистота) — один із важливих розділів медицини, що вивчає і розробляє принципи збереження і зміцнення здоров'я шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному житті та діяльності.

Завдяки здоровому способу життя здійснюється профілактика (запобігання) найрозповсюдженіших хронічних захворювань, що призводять до інвалідності та втрати працездатності. Здоровий спосіб життя спрямований на підвищення здатності людини повноцінно працювати, виконувати суспільні обов'язки (працювати і жити у сім'ї, рідні, суспільстві), дозволяє продовжити життя людини, збільшити активний його період. Чим раніше людина зрозуміє необхідність дотримання рекомендацій щодо здорового способу життя, тим ціліснішим, повнішим, кориснішим та тривалішим буде її життя. Турбуватися про власне здоров'я ніколи не рано, проте деколи буває запізно.

Основні методи запобігання неінфекційним та інфекційним захворюванням. До них належать: дотримання правил особистої гігієни, раціональне харчування, загартовування, дотримання режиму дня і сну, вакцинація та ревакцинація (щеплення).

Особиста гігієна — основа здорового способу життя, умова ефективної профілактики різних захворювань. До неї належать: гігієна тіла (чистота тіла), зубів і порожнини рота, розумової праці.

— Якою має бути ваша особиста гігієна, щоб ви могли рости здоровими і не хворіли на інфекційні захворювання? (*Відповіді учнів.*)

Пам'ятка «Гігієна тіла»

Шкіра має потові та сальні залози, вона бере участь у теплообміні. Через шкіру виділяється 10—20 г поту на годину, за фізичних навантажень, високої температури повітря — до 300—500 г. Шкіра бере участь у газообміні (виділяє вуглекислий газ), під дією сонячних променів у ній утворюється вітамін Э. За допомогою шкіри організм виділяє оцтову кислоту, ацетон, органічні й неорганічні солі, ферменти. Скупчення цих речовин призводить до розмноження на шкірі бактерій та грибків, особливо в ділянці промежини, заднього проходу, статевих органів, під пахвами, між пальцями ніг. Забруднена шкіра стає причиною різних захворювань. А щоб не захворіти, потрібно щоденно обмивати усе тіло водою (під душем), 1 раз на тиждень приймати гарячу ванну, вмиватись зранку і ввечері тощо. Волосся слід мити 1 раз на тиждень за сухої шкіри голови та 2 рази на тиждень за жирної шкіри голови. Крім того корисно періодично (1 раз на квартал) відвідувати лазню.

До лазні ходили наші предки для покращення і підтримання здоров'я 1 раз на місяць. У лазні температура тіла піднімається на 2—3 °С, починається сильне потовиділення. Разом з потом із організму виходять усі шкідливі шлаки.

2. Гігієна порожнини рота.

10 основних способів збереження зубів здоровими без медпрепаратів

1. Чистити зуби потрібно відразу після їжі та ввечері, щоб запобігти можливості багатогодинного впливу на зуби продуктів гниття, тобто залишків їжі та бактерій, які в них розмножуються.

2. Споліскувати ротову порожнину після прийому їжі, якщо чищення неможливе. Для цього краще вживати лужну мінеральну воду або слабкий розчин харчової соди.

3. Лужні споліскування рота потрібні й уранці до сніданку для розчинення слизу, що накопичився за ніч.

4. Хоч раз на день важливо ополіскувати горло солоною водою для запобігання запаленню мигдаликів (ангіни). Це корисно й для зубів.

5. Їжу слід багато й енергійно жувати.

6. Важливо повільно пити, довго тримаючи в роті рідкі молочні продукти, які багаті на кальцій — основну складову мінерального компонента твердих зубних тканин.

7. У побуті є можливість збагатити організм фтором, що відомий як найактивніший медикаментозний агент проти карієсу (порожнина в зубі). Фтор є у чорному та зеленому чаї. Повторно заварений і настояний протягом 20 хв чай, уже збагачений повільно розчинними сполуками фтору. Ввечері пити чай не варто, бо в ньому є залишки кофеїну, які збуджують нервову систему, а це шкідливо перед сном.

8. Харчування має бути якісним: зменшити вживання борошна, крохмалю, солодоців, збільшити — овочів та фруктів. Отже, м'ясо та рибу треба їсти не з картоплею чи хлібом, а з буряком, капустою, морквою.

9. Використовувати жувальну гумку відразу після їжі (протягом 5 хв). Поза харчуванням вона шкідлива (невчасно збуджує травні залози), тому її не варто використовувати.

10. Загартування та спорт, як засоби загального оздоровлення організму, важливі також для стану зубів.

Правила чищення зубів

- Щітка повинна бути із зігнутою ручкою, короткою, на 2—3 зуби, голівкою, з рідкою щетиною.
- Перед чищенням зубів щітку слід промити теплою водою.
- Зубний порошок не варто використовувати, бо його можна ненароком вдихнути.
- Спочатку треба чистити передню поверхню зубів вертикальними рухами від ясен до краю зубів (спочатку верхніх), а потім задню поверхню такими самими рухами (по 5 рухів проти кожної пари зубів) — від лівих бокових до правих.
- Потім треба чистити жувальну поверхню зубів, спочатку вздовж зубного ряду (5 рухів туди-назад), далі поперек зубного ряду (5 рухів уперед-назад у кожному міжзубному проміжку) — теж зліва направо.
- Закінчити чищення зубів треба підмітаючими коловими рухами щітки по яснах і зубах, починаючи збоку до середини.
- Використовувати зубну щітку можна не більш як 3—4 місяці або до перших проявів її стирання.

Правила прийому їжі

- Їсти потрібно за режимом.
- Багато гризти й жувати овочі та фрукти, не відмовлятися від твердої їжі.
- Якомога менше вживати солодощів.
- Відкушувати їжу лише передніми зубами.
- Роздрібнювати їжу лише боковими зубами.
- Ковтати їжу добре розжованою, не запиваючи.
- Закінчувати кожен прийом їжі твердими овочами чи фруктами.
- Після кожного прийому їжі щоразу споліскувати рот.
- Не їсти нічого між звичними прийомами їжі.

3. Гігієна розумової праці.

Пригадайте, будь ласка, пам'ятку та рекомендації для виконання домашніх завдань. Люди, що займаються розумовою працею, ведуть малорухомий спосіб життя. Тому вони втомлюються та перевтомлюються, це призводить до серйозних захворювань. Отже, щоб запобігти хворобам потрібно робити перерви у навчанні, фізкультурні хвилини, провітрювати кімнату, чергувати працю з відпочинком на свіжому повітрі, дотримуватись гігієни робочого місця.

III. Закріплення знань

1) Бесіда

— «Хвороба з брудом у дружбі», «Вода все очищає», «Сіре мило мие біло». Про що говорять ці прислів'я та приказки? Чому необхідно дотримуватись чистоти?

— Чому у школі потрібно робити щеплення?

— Як можна раціонально харчуватися?

— Чому в не провітрюваній кімнаті швидко настають втома й головний біль? Коли слід провітрювати житлову кімнату? Коли класну кімнату?

— Як дотримуватись гігієни робочого місця вдома і у школі?

— Як діє на організм лазня? Чому корисно загартовуватись?

— Що треба робити зі шкірою, щоб не захворіти?

2) Гра «Продовж речення»

1. До числа «чинників», що мають велике значення для збереження та покращення здоров'я належать...

2. Для підвищення фізичної активності необхідно...

3. Для учнів 7-х класів бажано лягати спати...

4. Правильно харчуватись, це значить...

5. Загартовуватись потрібно...

IV. Підсумки уроку

Висновок

Щоб запобігти будь-якому неінфекційному чи інфекційному захворюванню необхідно вести здоровий спосіб життя, підвищувати захисні реакції свого організму та застосовувати основні методи профілактики захворювань протягом життя. Дуже важливо щодня виконувати гігієну порожнини рота, тіла, розумової праці. Гігієнічні навички захищають організм від потрапляння в нього хвороботворних бактерій. Раціональний режим дня і сну, здорова (валеологічна) їжа, чистота, фізичне навантаження — запоруки вашого здоров'я.

V. Домашнє завдання

1) Вивчити відповідний параграф підручника.

2) Написати коротке повідомлення про необхідність дотримання особистої гігієни.

3) За бажанням: скласти меню здорового харчування на один день.

Урок 4. БЕЗПЕКА НА ДОРОГАХ (БЕЗПЕКА ПАСАЖИРА ЛЕГКОВОГО І ВАНТАЖНОГО АВТОМОБІЛЯ)

Мета: ознайомити учнів із правилами дорожнього руху; навчити правилам безпечної поведінки пішохода та пасажирів легкового та вантажного автомобіля; виховувати почуття відповідальності за дотримання вимог правил дорожнього руху; формувати системність валеологічних знань щодо культури поведінки у повсякденному житті міста.

Обладнання: таблиця «Конструктивна безпека автомобіля», плакат, пам'ятки, посібник «Правила дорожнього руху України».

Хід уроку

I. Організація учнів

II. Повторення вивченого матеріалу

Повідомлення учнів (див. домашнє завдання уроку 3 на с. 26)

Учитель. Отже, щоб запобігти інфекційним та неінфекційним захворюванням необхідно вести здоровий спосіб життя та дотримуватись визначених правил поведінки. Є досить багато правил поведінки, яких необхідно дотримуватись не лише для того, щоб не захворіти, а й задля збереження свого життя.

III. Повідомлення нового матеріалу

1) Розповідь учителя

Сьогодні ми познайомимося з різними правилами безпечної поведінки у різних життєвих просторах людини. Наприклад, кожному з вас необхідно знати правила безпечної поведінки у побуті (при застосуванні електричних приладів), щоб уникнути ураження електричним струмом; у школі (при виконанні лабораторних завдань на уроках хімії

та фізики), щоб уникнути опіків; на дорозі (для пасажирів і водія), щоб уникнути ДТП.

При відвідуванні шкільних дисциплін, де ступінь ураження організму школярів шкідливими чинниками підвищений (кабінети праці, фізики, хімії, спортивний майданчик) необхідно дотримуватись основних правил техніки безпеки та безпечної поведінки. З цією метою вчителі проводять ввідні інструктажі, розвішують у кабінетах інструкції щодо користування відповідною технікою.

Серед різних джерел підвищеної небезпеки у сфері проживання чільне місце належить транспорту (автомобільний, залізничний, авіатransпорт, водний).

Кабінет Міністрів України 10 жовтня 2001 р. затвердив Правила дорожнього руху, які встановлюють єдині вимоги до учасників дорожнього руху, визначають норми їхньої поведінки. Вони відображають сучасні організаційні й технічні можливості запобігання аварійності.

Відомо, що небезпеки на транспорті можуть виникати від роботи рушій, середовища, організації руху та руху в екстремальних ситуаціях.

Рушій характеризується активною, пасивною, післяаварійною, екологічною безпекою.

Зверніть увагу на таблицю «Конструктивна безпека автомобіля» та переписіть у зошит активну, пасивну, післяаварійну, екологічну безпеку автомобіля. *(По ходу запису учні розглядають будову легкового автомобіля з його конструктивною безпекою.)*

Правила користування автомобілем

1. Не слід поміщати в салоні різні «брякїтки». Водій повинен бачити усе, що відбувається попереду, збоку, позаду. Найменший шум заважає керуванню автомобілем.

2. Одяг водія не повинен перешкоджати керуванню автомобілем. Необхідно послабити комір светра, сорочки, краватку або (та) ремінь, щоб вони не здавлювали сонні артерії, не утруднювати вашого дихання.

3. Взуття, як і одяг, не повинен стискати кровоносні судини, ковзати по педалях.

4. Не варто користуватися подушечками, підстилками — це може заважати в аварійній ситуації.

5. Не слід під час їзди говорити по стільниковому телефону.
6. Не можна сідати в авто на голодний шлунок.
7. Не рекомендується стелити на сидіння килимки з кульок, адже вони заважають безпосередньому контакту водія з автомобілем.
8. Не можна курити. Дим викликає сльозотечу і знижує пам'ять, увагу тощо.
9. Не дозволяється розмовляти з пасажиром і відволікати свій погляд від дороги.
10. Не можна сідати в авто у нетверезому стані.
11. Під час автомобільної аварії навіть мініатюрна складена парасолька може стати причиною тяжких каліцтв (табл. 1).

Таблиця 1

**Перелік речей та їхня маса у стані спокою
і «в польоті» автомобіля**

| Перелік речей | Маса (кг) | |
|----------------|----------------|------------------|
| | у стані спокою | у «польоті», при |
| Телефон-трубка | 0,3 | 15 |
| Парасолька | 0,7 | 35 |
| Сумка | 3,0 | 150 |
| Кейс | 8,0 | 400 |
| Великий собака | 60,0 | 3000 |

2) *Зачитування пам'ятки*

Пам'ятка «Обов'язки і права пасажирів»

1. Посадку (висадку) пасажиром дозволяється здійснювати після зупинки транспортного засобу лише з посадкового майданчика, або з тротуару, узбіччя чи крайньої смуги проїзної частини.
2. Під час руху автомобіля пасажир повинні:
 - сидіти або стояти в призначених для цього місцях;
 - у обладнаному ременями безпеки транспортному засобі бути пристебнутими, а на мотоциклі — в застебнутому мотошоломі. Перебуваючи в салоні автомобіля, водій і пасажир зобов'язані користуватися системами пасивної безпеки: ременями безпеки, підголовниками, перевірити замки в надувних подушках, їх справність.
3. Пасажиром забороняється:
 - під час руху автомобіля відволікати водія від керування транспортним засобом;

- відчиняти двері авто, не переконавшись, що воно зупинилося біля тротуару тощо;

- перешкоджати зачиненню дверей та використовувати для їзди підніжки і виступи авто;

- під час руху стояти в кузові вантажного автомобіля, сидіти на бортах або в не обладнаному для сидіння місці;

- гратися гострими чи ріжучими предметами, вистромляти руки й голову з вікна автомобіля, гратися ременями безпеки та їх замками.

4. У разі ДТП пасажир повинен надати можливу допомогу потерпілим, повідомити про пригоду міліцію і перебувати на місці до прибуття працівників міліції.

5. Пасажир під час користування транспортним засобом має право на:

- безпечне перевезення себе і багажу;
- відшкодування завданих збитків;
- отримання своєчасної і точної інформації про умови і порядок руху.

У разі недотримання вище названих правил може статися ДТП.

Учитель. За статистичними даними, основними причинами ДТП є:

- 1) низька дисципліна всіх учасників дорожнього руху;
- 2) керування авто в нетверезому стані;
- 3) поганий стан дорожнього покриття;
- 4) перевищення встановленої швидкості руху;
- 5) виїзд на смугу зустрічного руху;
- 6) технічна несправність транспортного засобу;
- 7) сукупність багатьох причин.

3) *Бесіда*

- Назвіть ще кілька можливих причин ДТП, якщо вони вам відомі.
- Чи знаєте ви, якою є безпека пасажирів вантажного автомобіля?

4) *Зачитування пам'ятки*

Пам'ятка «Перевезення пасажирів»

1. Водій вантажного автомобіля перед поїздкою повинен мати із собою посвідчення на право керування автомобілем, реєстраційні документи на автомобіль. Номерний знак автомобіля повинен знахо-

дитися на задній стінці кузова із ясно розрізнявальними буквами і цифрами. Обов'язкова наявність розпізнавального знаку про перевезення людей. Кузов повинен бути обладнаний сидіннями.

2. Посадку у вантажний автомобіль можна починати тоді, коли він підійде до бровки тротуару і зупиниться, а за містом — коли зупиниться на узбіччі дороги.

3. Перевезення пасажирів (до 8 осіб, крім водія) у пристосованому для цього вантажному авто дозволяється водіям, які мають стаж керування більше 3 років; вантажний автомобіль, що використовується для перевезення пасажирів, повинен бути обладнаний сидіннями, закріпленими в кузові на відстані не менш як 0,3 м від верхнього краю борту і 0,3—0,5 м від підлоги. Сидіння, що розташовані вздовж заднього або бокового борту, повинні мати міцні спинки.

4. Перед поїздкою водій повинен проінструктувати пасажирів про їх обов'язки та правила посадки, висадки, розміщення і поведінки в кузові.

5. Забороняється перевозити пасажирів поза кабіною авто; дітей, зріст яких менше 145 см або тих, що не досягають 12-річного віку, — на передньому сидінні легкового авто, мікроавтобуса (за відсутності спеціального дитячого сидіння) і на задньому сидінні мотоцикла; дітей до 16 років — у кузові будь-якого вантажного авто; організовані групи дітей у темну пору доби.

Правила захисту від травмування в легковому автомобілі

- Якщо машина перевертається, летить у кювет, не «розпирайтеся» в кабіні руками, а згрупуйтеся, притисніть щосили руками свої сидінці до сидіння.

- Якщо аварія неминуча, водій повинен: зберігати спокій і керувати машиною до останньої можливості; зробити все, щоб уникнути зустрічного удару; якщо немає іншої можливості, перевести зустрічний удар у ковзний або боковий; якщо удар невідворотний, перешкодити своєму переміщенню вперед і захистити голову. Напружуючи всі м'язи, потрібно впертися ногами в підлогу, руками — у кермове колесо, голову нахилити вперед між рук.

- Пасажир має закрити голову руками й завалитися на бік. Якщо з вами дитина, її потрібно міцно притиснути, закрити собою і також упасти на бік. Найнебезпечніше місце для пасажирів — переднє сидіння, тому дітям там перебувати заборонено.

• Після зупинки машини слід швидко оцінити обстановку, впевнитись, що не загрожує спалахнути полум'я і допомогти іншим вибратися з автомобіля. Якщо двері не відчиняються, вибити скло будь-яким підручним предметом.

• Якщо в салоні виникла пожежа, то машину слід негайно зупинити й почати ліквідацію осередку загоряння за допомогою вогнегасника. Потрібно негайно залишити салон автомобіля. Врятувавшись самі, допоможіть іншим.

5) Робота з дорожніми знаками

IV Закріплення знань

1) Бесіда

- Які місця в автомобілі є безпечними?
- Як повинен поводитися пасажир під час посадки й висадки з автомобіля?
- Назвіть правила поведінки пасажира в салоні автомобіля.
- Як захистити себе під час аварії в легковому автомобілі?
- Що ви розумієте під активною і пасивною безпекою?
- У салоні автомобіля пожежа. Ваші дії?

2) Робота з ситуаційними завданнями

1. Де слід зберігати медичну аптечку в автомобілі:
 - а) у багажнику легкового автомобіля;
 - б) у закріпленому стані в місцях, установлених підприємством-виготовлювачем;
 - в) в обох перелічених місцях?
2. Під час перевезення пасажирів водіям маршрутних транспортних засобів забороняється:
 - а) пити, курити, їсти;
 - б) перевозити пасажирів і вантаж у кабіні;
 - в) забороняються всі перелічені вище дії.
3. Водій вантажного автомобіля має право перевозити дітей:
 - а) 14-ти років;
 - б) 16-ти років;
 - в) 17-ти років.

4. Чи можна перевозити людей у вантажному автомобілі, якщо у кузові немає сидінь:

- а) так;
- б) ні;
- в) не обов'язково.

V. Підсумки уроку

Висновок

Хоча безпека на дорогах передбачає рух транспортних засобів, пересування пішоходів у належному місці, не менш важливою є інформація про правильне поведіння кожного пасажирів легкового та вантажного автомобілів і самих водіїв, які досить часто порушують правила дорожнього руху. Якщо кожен з вас вивчить правила дорожнього руху та навчиться правильно поводитися у будь-якому транспорті, то зможе уникнути передчасних пошкоджень у разі ДТП та допоможе іншим у складних ситуаціях.

VI. Домашнє завдання

- 1) Вивчити відповідний параграф підручника.
- 2) Скласти ситуаційні завдання, які могли б виникнути при не дотриманні правил дорожнього руху з боку водія та пасажирів легкового та вантажного транспорту. Запропонуйте свої поради, як захистити себе під час аварії в легковому та вантажному автомобілях.
- 3) Намалювати у зошиті дорожні знаки (5.3, 5.4, 5.16, 5.31, 5.32, 5.33, 5.34, 6.13, 6.14, 6.15, 6.16, 6.17, 6.18), вивчити їх.

Урок 5. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ЖИТЛА. ПОЖЕЖІ В ГРОМАДСЬКИХ ПРИМІЩЕННЯХ. ЕВАКУАЦІЯ, ЗНАКИ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

Мета: навчити способам і засобам запобігання пожежі в громадському приміщенні, розпізнавати ознаки небезпечних чинників при пожежі в громадському приміщенні, правильно здійснювати поетапність евакуації, використовувати знаки пожежної безпеки (за необхідності), уникати небезпечних чинників, що загрожують життю і здоров'ю у власному помешканні; виховувати почуття відповідальності за життя та здоров'я (особисте і оточуючих людей); формувати системність валеологічних знань.

Обладнання: малюнки, знаки пожежної безпеки, плакат «План евакуації при пожежі в кінотеатрі», пам'ятки.

Хід уроку

I. Перевірка домашнього завдання, актуалізація і корекція опорних знань

Презентація малюнків

Учні показують малюнки дорожніх знаків (див. домашнє завдання уроку 4 на с. 33), пояснюють їхнє призначення. Один-два учні називають правила поведінки, безпечної для життя, на дорозі та біля неї (для пасажира, пішохода та водія).

II. Вивчення нового матеріалу

1) Повідомлення вчителя з елементами бесіди

Ви вже знаєте правила безпечної поведінки на дорозі, на вулиці біля школи. Сьогодні ми ознайомимося з правилами безпеки житла, пожежної безпеки у громадському приміщенні.

— Чи знаєте ви правила поведінки, безпечної для життя і здоров'я, у власному помешканні та громадському приміщенні?

Вам уже відомо, що **безпека** — це стан діяльності людини, за якого виключається можливість нанесення шкоди її здоров'ю; коли ніщо не загрожує здоров'ю та життю людини; відсутність загроз.

Небезпека — це загроза життю і здоров'ю людини.

— Як має поводитися людина у власному помешканні, щоб їй було там безпечно?

Небезпека виникає від різних негативних чинників, наприклад: вогню, гострих предметів, отруйних речовин, електроприладів. Тому дуже важливо кожному знати, як уникнути небезпеки.

Усі вважають, що перебувати у власному помешканні завжди безпечно. Проте не завжди можна почувати себе безпечно, навіть у власній кімнаті. Це залежить від ряду зовнішніх та внутрішніх чинників (особиста поведінка, предмети побуту тощо).

2) Робота з пам'яткою

Учні читають пам'ятку «Правила безпеки житла», характеризують її.

Правила безпеки житла

- Не користуватися відкритим вогнем за відсутності дорослих.
- Не користуватися електроприладами, комп'ютером, телевізором без дозволу дорослих і не залишати їх увімкненими на довгий час.
- Не вживати їжі сумнівного приготування, невідомих для вас грибів.
- Не перехилятися за перила балконів багатоповерхового будинку.
- Не ховатись у шафі, коробках, закритих приміщеннях, якщо немає поряд дорослих.
- Не відкривати дверей незнайомим людям.
- Не гратися гострими предметами.

Учитель. За відсутності дорослих удома слід поводитися якомога обережніше та виконувати правила особистої безпеки (не діяти без дозволу батьків, не гратися в небезпечних місцях тощо).

3) Робота з малюнками

Учні розглядають запропоновані вчителем малюнки помешкання.

Завдання

1. Перерахуйте безпечні місця на малюнку.
2. Назвіть безпечні місця вашого помешкання. Охарактеризуйте їх.

4) Повідомлення вчителя

Найнебезпечнішими чинниками порушення здоров'я та безпеки для життя кожної людини можуть бути: отрутохімікати, побутова хімія (якщо вони легко доступні для використання або залишені без нагляду дорослих), природний і зріджений газ, електричний струм, відкритий вогонь. Останній може спричинити виникнення пожежі у результаті порушення правил пожежної безпеки.

Останнім часом виникла тенденція до збільшення кількості пожеж у житлових будинках.

Основні причини виникнення пожеж: необережне, недбале поведіння з вогнем при користуванні опалювальними системами, розігріві горючих речовин і їхньому зберіганні, виконанні ремонтних робіт; залишені без нагляду електроприлади, підпали, несправність устаткування; необережне поведіння з вогнем, пустощі з вогнем тощо.

Кожен з вас повинен навчитися не тільки уникати пожежі, а й уміти швидко й рішуче діяти у разі її виникнення.

III. Узагальнення знань

Самостійна робота

1. Розгляньте знаки пожежної безпеки (роздатковий матеріал).

Існують чотири основні види знаків пожежної безпеки: заборонні, попереджувальні, наказові та вказівні. Відповідно до знаків застосовуються сигнальні кольори: червоний (заборона, безпосередня небезпека, пожежна небезпека); жовтий (попередження, можлива небезпека); синій (наказ); зелений (безпека, позначення шляхів евакуації та евакуаційних, запасних виходів).

— Які з них можуть допомогти безпечно поводитись при пожежі у громадському приміщенні: маршрутному таксі, ляльковому театрі (за вибором)? *(Відповіді учнів.)*

2. Перепишіть та схематично зобразіть зміст плакату «План евакуації при пожежі в кінотеатрі «Україна». Поясніть, як ви рухатиметеся до виходу (залежно від розташування посадочного місця), що необхідно враховувати під час пожежі? Які знаки пожежної безпеки допоможуть врятувати власне життя? Поясніть, чому? *(Відповіді учнів.)*

IV. Закріплення отриманих знань

Бесіда

— Ви залишилися вдома самі. До вашого помешкання намагається вдертися злодій. Що необхідно зробити?

— Перерахуйте правила поведження з відкритим вогнем.

— Перерахуйте правила техніки безпеки при користуванні електроприладами.

— Назвіть правила пожежної безпеки.

— Які правила поведження при пожежі в громадському приміщенні ви знаєте?

V. Підсумки уроку

Висновок

Небезпека може виникати всюди: вдома, у школі, на вулиці, тому варто навчитись уникати та долати її. Дуже важливо дотримуватися правил поведження з відкритим вогнем, техніки безпеки при користуванні електроприладами, комп'ютером, телевізором, гострими та іншими предметами у власному помешканні. Коли ви навчитеся знаходити безпечні місця у власному будинку, квартирі, спробуйте знаходити їх у громадських приміщеннях.

VI. Домашнє завдання

- 1) Вивчити відповідний параграф підручника.
- 2) Вклеїти або намалювати у зошитах знаки пожежної безпеки.
- 3) Намалювати схему евакуації з тролейбуса, автобуса (на вибір).

Урок 6.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2.

МОДЕЛЮВАННЯ СИТУАЦІЇ

ЕВАКУАЦІЇ З КЛАСУ, ШКОЛИ

Мета: ознайомити учнів із надзвичайними ситуаціями техногенного походження, які потребують негайної евакуації людей з місця пригоди; навчити основним правилам поведіння у надзвичайних ситуаціях (за вибором); виховувати стереотип поведінки щодо поведіння у різних надзвичайних ситуаціях; формувати в учнів системність валеологічних знань.

Обладнання: плакати: «Схема евакуації зі школи», «План евакуації з класу»; малюнки-розкладки, пам'ятка «Типовий план виходу з надзвичайних ситуацій».

Хід уроку

I. Повторення вивченого матеріалу

Перевірка домашнього завдання (див. домашнє завдання уроку 5 на с. 37)

Учні розказують і показують свій план евакуації при пожежі в громадському приміщенні та знаки пожежної безпеки (заборонні, попереджувальні, наказові, вказівні), характеризують їх основні види.

II. Повідомлення нового матеріалу

1) Розповідь учителя

Ви вже знайомі з планом евакуації при пожежі у громадському приміщенні та розумієте важливість його правильного застосування у разі небезпечної ситуації. Проте не всі діти та дорослі знають, що пожежа відноситься до надзвичайних ситуацій природного та техногенного характеру. Крім того, вони не знають, як правильно поводитися при виникненні такої надзвичайної ситуації в школі чи певному класі (з різних причин).

Надзвичайні ситуації — це події, при яких порушуються нормальні умови життя і діяльності людей і які можуть призвести до за-

гибелі людей або значних матеріальних збитків. Тому необхідно вивчити правила пожежної безпеки у навчальних кабінетах, школі, квартирі (так як ви в цих приміщеннях проводите чимало часу) та вміти їх правильно використовувати.

2) Виконання практичної роботи

Інструктивна картка

1. Прочитайте пам'ятку «Типовий план виходу з надзвичайних ситуацій», охарактеризуйте кожен пункт плану. Цією пам'яткою ви користуватиметесь протягом уроку і розробите власний план дій при пожежі в школі чи кабінеті (за вибором учителя).

Пам'ятка «Типовий план виходу з надзвичайних ситуацій»

При виникненні надзвичайної ситуації необхідно намалювати план її подолання, користуючись такими вихідними положеннями:

- Слід проаналізувати небезпеку, яка вам загрожує, і визначити, які саме чинники є найнебезпечнішими (можуть призвести до каліцтва, смерті), а які — мають менший рівень небезпеки.
- Спробувати, в першу чергу, усунути найнебезпечніші чинники ще до того, як вони себе виявлять. Після цього можна братися за чинники з меншим рівнем небезпеки.
- Варто детально відпрацювати в своїй уяві черговість дій з нейтралізації небезпеки.
- Слід продумати, яким чином можна використати при виході з небезпечної ситуації наявні засоби.
- Обов'язково визначити кожній особі (якщо ви потрапили в небезпеку колективом) певну ділянку роботи, переконатися, що вона розуміє свої обов'язки.
- Треба передбачити у плані залучення на допомогу служб порятунку, якщо своїми силами ви не можете впоратися з небезпекою.

2. Прочитайте плакат «План евакуації з класу при пожежі». Подумайте, як ви поводитиметесь при пожежі в класі (трудового навчання, музики, хімії, фізики, спортзалі тощо).

План евакуації з класу при пожежі

1) У першу чергу спробувати загасити пожежу за допомогою підручних засобів (незначна кількість води, щільна тканина, земля, пісок, вогнегасник).

2) Закрити органи дихання за допомогою підручних засобів (власний одяг, змочений водою), дихати носом зволеним повітрям (за обставинами).

3) Щільно закрити вікна та напівприсядки чи повзком (за обставинами) дістатися дверей та вийти в незадимлений коридор. Так як дим піднімається вгору, то дихати легше вниз.

4) Якщо коридори та сходи задимлені, а ви залишилися у приміщенні, необхідно підійти до вікна та покликати на допомогу. Якщо вас не чують, відчиніть вікно та закричіть. Перед тим, як відчинити вікно, зробіть глибокий вдих. Якщо вікно не відчиняється, розбийте його стільцем чи іншими підручними засобами та приверніть до себе увагу пожежників, людей, що стоять під вікнами.

5) Коли ви вибрались з вогняної пастки і маєте можливість зателефонувати, викличте пожежну службу за телефоном 01 та сповістіть про те, що сталося. Чітко відповідайте на запитання пожежної служби.

Способи оповіщення про пожежу: у школі, лікарнях, магазинах мають бути автоматичні протидимні пристрої, що спрацьовують при появі диму із включенням звукового сигналу. У селі сигналами оповіщення є часті удари в дзвін.

3. Прочитайте малюнок-розкладку «Правила пожежної безпеки у навчальних кабінетах, школі, квартирі». Проаналізуйте її.

Правила пожежної безпеки у навчальних кабінетах, школі

- Усі кабінети в школі мають бути оснащені протидимними системами.
- У школі є запасні виходи і план евакуації, система екстреного оповіщення про надзвичайні ситуації.
- Усі школярі мають спокійно вислухати вчителя та виконувати всі його поради. Якщо вчителя немає, слухати повідомлення по системі екстреного оповіщення та чітко виконувати команди.

4. Розгляньте малюнок «Схема евакуації зі школи».

Намалюйте у зошитах власну схему евакуації з класу (за вибором учителя для кожного школяра окремий) та зі школи. Розкажіть про складений план евакуації.

5. Розгляньте малюнок «Допомога потерпілому, на якому горить одяг». Проаналізуйте його.

6. Розгляньте малюнок «Домедична допомога постраждалим від пожежі». Підійдіть до столу вчителя та виберіть необхідні матеріали, які знадобляться для надання допомоги (5 учнів). Назвіть їх.

7. Продемонструйте техніку надання допомоги один на одному (за підтримки вчителя).

III. Закріплення знань

Бесіда

— Перерахуйте правила поведінки під час пожежі в класі (за вибором).

— Як надати допомогу потерпілому у разі отруєння чадним газом?

— Що треба робити, якщо на людині спалахнув одяг?

— Перерахуйте допоміжні засоби гасіння пожеж і захисту органів дихання від диму.

IV. Підсумки уроку

Висновок

Ознайомившись з типовим планом виходу з надзвичайних ситуацій, схемою евакуації школи та правилами пожежної безпеки, ви навчилися складати власний план евакуації з класу, школи; з'ясували важливість вчасного надання домедичної допомоги постраждалим від пожежі та ознайомились з їхніми методами.

V. Домашнє завдання

Порадьтеся з батьками і складіть план евакуації з вашої квартири у разі пожежі, намалюйте вогонь у різних місцях, розміщення меблів та схематично зобразіть ситуацію евакуації в різних варіантах.

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Урок 1. ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ. ОЗНАКИ СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ

Мета: формувати системність валеологічних знань щодо збереження, зміцнення, формування та відновлення фізичного здоров'я кожного індивіда; навчити правилам ведення здорового способу життя, розпізнавати ознаки стомлення після фізичного навантаження, долати кризу підліткового віку з користю для власного здоров'я; виховувати почуття відповідальності за життя та здоров'я власне та оточуючих через валеологічну культуру поведінки.

Обладнання: пам'ятки, діафільм «Фізичний розвиток підлітків», слайди, фото-малюнки.

Хід уроку

I. Перевірка домашнього завдання, актуалізація і корекція опорних знань

1) *Перевірка домашнього завдання* (див. домашнє завдання уроку 6 на с. 41)

Учні демонструють план евакуації при пожежі у квартирі.

2) *Бесіда*

— У чому полягає потенційна небезпека пожежі у вашій квартирі (на кухні, вітальні, спальні)?

— Що ви робитимете, рятуючи потерпілого із палаючої будівлі?

Учитель. Для того, щоб надати ефективну допомогу потерпілому та самому врятуватись під час пожежі, слід мати відповідні знання (план виходу із надзвичайної ситуації) та бути фізично здоровим. У людей здорових (з добре розвинутими легенями та сильним опорно-руховим апаратом) є шанс врятувати велику кількість людей. А чи всі люди можуть бути фізично здоровими?

II. Повідомлення нового матеріалу

Розповідь учителя

Фізичне здоров'я — це головна складова індивідуального здоров'я людини. Якщо людина народилася фізично здоровою, то може впродовж подальшого життя постійно зміцнювати, зберігати, формувати або відновлювати своє здоров'я. Отже, здорові люди можуть бути фізично здоровими усе своє життя, якщо піклуватимуться про всі складові індивідуального здоров'я. Для цього вони мають вести здоровий спосіб життя.

(Демонстрація діафільму «Фізичний розвиток підлітків».)

У другому розділі, який ви почали вивчати, буде багато корисної інформації про те, як правильно дотримуватися правил здорового способу життя, щоб бути гармонійно розвиненими та фізично здоровими; чому підлітковий вік, у якому ви зараз перебуваєте, є перехідним від дитинства до дорослого життя; які труднощі виникають у підлітків зі шкірою та власним тілом; чому кожен учень має вести «Паспорт здоров'я»; чому важливо вести «Щоденник самоконтролю індивідуального здоров'я» не лише школярам, а й спортсменам.

За відомим психологом Д. Б. Ельконіним, фізичний та психічний розвиток дитини складається з 7 вікових періодів: вік немовляти — до 1 року, раннє дитинство — 1—3 роки, молодший і середній дошкільний вік — 3—5 років, старший дошкільний вік — 5—6 років, молодший шкільний вік — 6—11 років, підлітковий вік—11—14 років, ранній юнацький вік — 14—17 років. Весь процес дитячого розвитку ділиться на 3 етапи:

- 1) дошкільне дитинство — до 6 років;
- 2) молодший шкільний вік — 6—11 років;
- 3) середній і старший шкільний вік — 12—17 років.

Як ви вже зрозуміли, всі учні 7-х класів перебувають на третьому етапі свого розвитку, у підлітковому віці (середній шкільний вік). Це дуже цікавий етап, тому що ви стаєте дорослішими, а це означає більшу відповідальність і незалежність.

Що відбувається з вашим фізичним розвитком? (Перегляд слайдів та фото-малюнків.)

Зазвичай у підлітків:

- непропорційні частини тіла, груди і таз відстають у розвитку;
- ріст м'язів не встигає за ростом кісток (виникає порушення постави через ряд чинників);
- дещо сповільнений розвиток дихальної та серцево-судинної систем;
- нестійкість артеріального тиску, тимчасова гіпоксія (кисневе голодування мозку), підвищена втомлюваність;
- дисфункція внутрішніх органів;
- постійний стан стресу через посилену секрецію кори надниркових залоз;
- зріст збільшується, вага і сила кисті руки подвоюються, молочні зуби замінюються на постійні, стає помітною статева різниця між хлопчиком і дівчинкою;
- розвиток кори великих півкуль мозку досягає рівня розвитку дорослої людини.

На початку підліткового періоду дівчата, як правило, вищі від юнаків того ж віку, а наприкінці — навпаки.

Підлітковий вік вважається перехідним тому, що відбувається перехід від дитинства до юності в фізичному, психічному і соціальному відношеннях. Він характеризується кількісними і якісними змінами в організмі підлітка. У період статевого дозрівання (пубертатному віці) — з 10 до 16 років у дівчат із 12 до 18 років у хлопців — відбувається особливо бурхливий фізичний та статевий розвиток. Гормон естроген є причиною багатьох змін в організмі дівчат. Гормон тестостерон спричиняє більшість змін, які відбуваються в організмі хлопців.

Стадії розвитку статевого дозрівання

1-ша стадія: препубертатний вік (відсутність вторинних статевих ознак).

2-5-та стадії: пубертатний вік (розвиток вторинних статевих ознак) з проявами дисгармонійності. У дівчаток близько 12 років починаються менструації. Статеві органи розвиваються — для того, щоб у

майбутньому дівчина могла народити дітей. Починають збільшуватися груди, рости волосся на лобку, під пахвами і на ногах. У юнаків до дорослих розмірів виростає статевий член і яєчка, починаються ерекції та еякуляції, з'являється волосся на лобку і на обличчі, грубішає голос, збільшуються грудна клітина і плечі, з'являються вугрі на обличчі, грудях, спині (себорея). У 13—15 років зростає гострота зору і слуху.

— Поясніть, чому підлітковий вік, у якому ви зараз перебуваєте, є перехідним від дитинства до дорослого життя?

Чинники ризику індивідуального розвитку: за інтенсивним ростом кісткового скелета і м'язової системи у підлітків не завжди встигає розвиток внутрішніх органів — серця, легень, шлунково-кишкового тракту. Може підвищуватися кров'яний тиск, виникати запамороження, швидка втомлюваність, головні болі, сильне серцебиття, підвищене пітіння.

III. Усвідомлення вивченого матеріалу

1) Інтелектуальна гра

Гра «Так чи ні»

Учитель читає речення, учні відповідають «так» чи «ні».

1. Гормон — це біохімічна речовина, що відповідає за зміни в організмі підлітків.
2. Ендометрій — це назва слизової оболонки матки дівчини.
3. Завичай менструація починається у дівчат у віці 16 років.
4. Це цілком нормально, якщо перші кілька років менструальний цикл дівчини нерегулярний.
5. Крильця прокладок запобігають протіканню.
6. Під час менструації дівчата втрачають приблизно 250 мл крові.
7. Під час менструації можна займатися спортом.
8. Використану прокладку потрібно викинути у смітник.
9. Тривалість менструального циклу дівчини рівно 28 днів.
10. Під час менструації завжди поганий настрій, болить живіт і голова.
11. Передменструальний синдром відчувається за 1—10 днів до менструації.
12. Менструації бувають лише у дівчат.
13. Менструації — найважчі дні для кожної дівчини.
14. Усі дівчата, що мають менструації, завжди здорові фізично.

2) *Зачитування пам'ятки «Мудра порада»*

Пам'ятка «Мудра порада»

Вважається, що надмірне вживання шоколаду чи жирної їжі може спричинити появу прищів. Якщо ваше волосся жирне і має поганий вигляд, ви можете мити його кожен день м'яким шампунем. Бажано приймати душ чи ванну щодня, оскільки ваші потові залози стають активнішими. Ваш раціон харчування має містити велику кількість фруктів та овочів, це корисно не тільки для зубів, а й для роботи системи травлення. Необхідно снідати щодня, пити багато рідини, регулярно займатися фізичними вправами (3 рази на тиждень по 20 хв). Отже, здорове харчування, добрий сон і фізичні вправи — це запорука гарного вигляду, фізичного здоров'я, а також прекрасні засоби зменшення стресу.

3) *Тестування*

Тест «Чи здоровий ти фізично?»

Виберіть по одній відповіді на кожне запитання та порахуйте отримані бали.

1. Як часто ти виконуєш фізичні вправи:
 - а) 4 рази на тиждень;
 - б) 2—3 рази на тиждень;
 - в) 1 раз на тиждень;
 - г) менше 1 раз на тиждень?
2. Яку відстань ти проходиш пішки протягом дня:
 - а) понад 4 км;
 - б) близько 4 км;
 - в) менше 1,5 км;
 - г) менше 700 м?
3. Вирушаючи на навчання або в магазин, ти:
 - а) йдеш пішки або їдеш на велосипеді;
 - б) частину шляху йдеш пішки або їдеш на велосипеді;
 - в) інколи йдеш пішки або їдеш на велосипеді;
 - г) завжди дістаєшся громадським транспортом або на автомобілі?
4. Якщо перед тобою стоїть вибір: йти сходами чи їхати на ліфті, ти:
 - а) завжди піднімаєшся сходами;
 - б) піднімаєшся сходами, крім випадків, коли тримаєш у руках щось важке;
 - в) інколи піднімаєшся сходами;
 - г) завжди користуєшся ліфтом?

5. У вихідні дні ти:

- а) кілька годин працюєш фізично (на городі, в саду тощо);
- б) зазвичай, весь день проводиш у русі, хоч протягом дня ти не виконуєш жодної фізичної праці;
- в) здійснюєш кілька коротких прогулянок;
- г) більшу частину вихідних читаєш і дивишся телевізор.

Ключ до тесту

а) 4 бали; б) 3 бали; в) 2 бали; г) 1 бал.

18 балів і більше — ти дуже активний і достатньо здоровий фізично.

12—17 балів — ти достатньо активний і дотримуєшся розумного підходу до питань збереження фізичної форми.

8—11 балів — тобі слід більше уваги приділити фізичним вправам.

7 балів і менше — ти лінивий і пасивний, фізичні вправи тобі просто необхідні.

4) *Розповідь учителя*

Соціальна і емоційна сфера підлітка

Становлення емоційної зрілості може виявлятися у несподіваних перепадах настрою, почутті пригніченості, але емоції згодом упорядковуються, і ти зможеш їх контролювати. Змінюються інтереси, почуття. Усі учні навколо змінюються, тому стосунки з друзями та подругами стають дуже важливими. Час від часу ти відчуваєшся незвично, та це тимчасове явище, з яким ти впораєшся.

Чинники ризику індивідуального розвитку

У період статевого дозрівання часто спостерігаються кардинальні зміни настрою. Через надзвичайно швидкі зміни у своєму організмі підлітки відчувають себе ніяково серед батьків і чужих. Соромляться, роздягаючись перед дорослими або при розмовах про тіло, зріст і статеve дозрівання.

У 12—14 років з'являється здатність до порівняльних оцінок поведінки рідних і дорослих, виникають недовірливість, звинувачення у лицемірстві дорослих, коли вони говорять одне, а роблять інше. Підліткам притаманна підвищена дратівливість, надмірна образливість, нестриманість. Зростає значення дружби і міжособистісних стосунків серед однолітків. Дівчата-підлітки спокійніші, ніж хлопці, дисциплінованіші, відповідальніші.

У 7—8-х класах довіра до батьків змінюється на вплив та авторитет однолітків, друзів. *Підлітковий вік* — етап становлення характеру,

творчих здібностей, ідеалів, почуттів як узагальнених і відносно стійких переживань (інтелектуальних, моральних, естетичних), само-свідомості (судження про самого себе) особистості.

Пізнавальна сфера підлітків

З 12 до 16 років продовжується інтелектуальний розвиток і вдосконалення моторних функцій (за рахунок інтенсивного розвитку асоціативних волокон кори великих півкуль). Розвивається логічне мислення, пам'ять, воля. Учні мають справи з абстрактними або конкретними поняттями. Планують своє майбутнє. Дуже критично ставляться до своєї зовнішності.

5) Тестування

Тест «Чи здоровий ти духовно?»

Виберіть один із чотирьох варіантів відповіді на кожне з наведених нижче запитань: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто».

1. Чи переповнюють тебе емоції?
2. Чи намагаєшся ти уникнути небажаних ситуацій чи людей, при спілкуванні з якими відчуваєш дискомфорт?
3. Чи питаєш дозволу у всіх знайомих на свої вчинки?
4. Чи вмієш подивитися на себе з боку?
5. Чи боїшся залишатися наодинці?
6. Чи виникає у тебе враження, що ти більше не контролюєш своє життя?
7. Чи вважаєш ти, що відчуття пригніченості — це ознака слабкості?
8. Чи вважаєш ти, що стовідсоткові хороші стосунки майже неможливі?
9. Чи виникає у тебе відчуття ізольованості від навколишнього світу?
10. Чи буває так, що ти собі не подобаєшся?
11. Чи впадаєш ти у депресію (меланхолію)?
12. Чи буває у тебе відчуття, що ти вже нікому нічого не можеш зробити доброго?
13. Чи не здається тобі, що твої знайомі не дуже добре про тебе думають?
14. Чи уникаєш ти контактів із людьми?
15. Чи відчуваєш ти незадоволення самим собою і чи приховуєш злість?

Ключ до тесту

«Ніколи» — 1 бал, «рідко» — 2 бали, «іноді» — 3 бали, «часто» — 4 бали.

20 балів і менше: ти — людина раціональна, але тобі, можливо, не вистачає деякої оригінальності.

20—30 балів: ти — людина здорова та врівноважена, але, можливо, негнучка.

30—45: ти страждаєш від сумнівів та невдоволеності життям. Покажи себе з кращого боку.

45—60: ти дуже близько приймаєш усе до серця. Настала мить, коли тобі варто повністю переглянути свій спосіб життя.

Тест «Для дівчат і про дівчат»

Виберіть по одній відповіді на кожне запитання та порахуйте отримані бали.

1. Якщо хлопець скаже непристойне слово, ти:

- а) обуришся (1 б.);
- б) засмієшся (2 б.);
- в) зробиш вигляд, що нічого не сталося (3 б.)?

2. Ти одягаєшся модно, тому що:

- а) тобі так подобається (4 б.);
- б) не хочеш відстати від подружок (5 б.);
- в) інакше не будеш подобатися хлопцям (6 б.).

3. У дружбі з хлопцями ти:

- а) залишаєшся сама собою, якщо це навіть йому не подобатиметься (7 б.);
- б) будеш йому годити, щоб не посваритися (8 б.);
- в) ведеш себе з ним «на рівних» (9 б.).

Ключ до тесту

Зроби підрахунок, додавши всі цифри. Якщо в сумі менше 15, то багато-що ти робиш правильно, якщо більше 15 — варто задуматись над своєю поведінкою.

Тест «Для хлопців і про хлопців»

1. Чим подобається тобі дівчина:

- а) добрим характером (1 б.);
- б) модним одягом (2 б.);
- в) підкоренням твоєї волі (3 б.)?

2. Ти вважаєш, що дівчині-другу цікаві:

- а) розмови з тобою (4 б.);
- б) твоя зовнішність (5 б.);
- в) твій добробут (6 б.).

3. Лицарські якості сьогодні:

- а) сучасні (7 б.);
- б) потрібні інколи (8 б.);
- в) застарілі (9 б.).

Ключ до тесту

Якщо в результаті додавання цифр усіх відповідей сума буде не більше 14 — дружба може бути надійною, якщо більше — щирості малувато, а значить, і надійності не досить.

IV. Закріплення вивченого матеріалу

Робота з таблицями

1. З допомогою таблиці 2 поясніть, чому тренованим підліткам легше пережити кризу свого віку і вони завжди себе добре почувають.

Таблиця 2

Вплив на здоров'я рухової активності

| Органи та системи | Нетреновані люди | Треновані люди |
|----------------------------------|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| Обмін речовин і енергії | Енергетичне голодування в м'язах, не розпадається глюкоза людина мерзне; багато жирів і холестерину в крові – виникає ожиріння, атеросклероз, діабет; багато білків – виникає подагра, сечокам'яна хвороба | Прискорюються всі види обміну речовин |
| Мінеральний обмін | Порушується; кальцій виходить з кісток у кров, кістки ламаються, зуби ламаються, утворюються тромби, камінці у нирках, жовчному міхурі | Нормальний обмін кальцію, кістки і зуби здорові |
| Скелет | Порушується постава, викривляється хребет, псується фігура, маленький ріст, кістки погано ростуть | Нормальна постава, рівний хребет, гарна фігура, хороший зріст |
| Центральна нервова система (ЦНС) | Імпульсів, що йдуть від м'язів до кори головного мозку бракує, немає стимуляції кори, поганий | Тонізуючих імпульсів багато, добрий настрій; бадьорість, міцний сон, |

Закінчення табл. 2

| 1 | 2 | 3 |
|---------------------------------|--|--|
| | настрій, порушений сон та погіршена пам'ять | хороша пам'ять |
| Опірність організму до інфекцій | Знижується через порушення обміну речовин, пригнічення ЦНС | Підвищується завдяки поліпшенню обміну речовин і стану ЦНС |
| Постачання м'язів кров'ю | Зменшене, тому виникає атрофія м'язів | М'язи стають міцнішими |
| Серцева діяльність | Серцевий м'яз слабшає, знижується його скорочувальна функція. Серце швидко виснажується, тому зростає ризик інфаркту, інсульту | Серцевий м'яз зміцнюється, скелетні м'язи розвантажують серце, економлять його енергію |

2. Користуючись таблицею 3, поясніть, як правильно себе фізично навантажувати.

Таблиця 3

Ознаки стомлення

| Стомлення | Колір шкіри | Міміка | Спітніння | Дихання | Рух |
|-----------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------|---------------------------|-------------------------------|
| Допустиме | Почерво- ніння | Спокійна | Незначне | Рівне, часте | Чіткий, бадьорий |
| Середньої важкості | Значне почерво- ніння | Напружена | Добре виражене | Різко приско- рене | Нечіткий, невпев- нений |
| Перевтом- лення | Сильне почерво- ніння | Викрив- лена | Сильне | Приско- рене, рівне | В'ялий, нечіткий |

V. Підсумки уроку

Висновок

Підлітковий (пубертатний) вік — найскладніший і найвідповідальніший період становлення і розвитку психічної структури особистості. Він характеризується фізіологічними та психологічними змінами (анато-фізіологічні та психологічні особливості статі), кризами, критичними періодами, невідповідністю між швидким біологічним дозріванням (індивідуальний темп біологічного розвитку) та відставанням психологічного і соціального розвитку, проблемами віку, супе-

речностями (на зміну дитячому стану приходить тенденція до дорослості, почуття «дорослості», яке пов'язане з розвитком самостійності).

Людина — це єдина система, здатна сама себе регулювати в широких межах, тобто сама себе вдосконалювати. Підлітку допомагають бути здоровим, боротися з різними труднощами, хворобами складові здорового способу життя: загартовування, духовність, раціональне харчування, фізична активність, праця.

Велику увагу слід приділяти самопочуттю, доброму настрою. Тому треба навчитися правильно чергувати фізичне навантаження і відпочинок.

Отже, для того, щоб підлітковий вік минав безболісно і комфортно, необхідно дотримуватись здорового способу життя.

VI. Домашнє завдання

- 1) Вивчити відповідний параграф підручника.
- 2) Написати міні-твір «Як я долаю труднощі у процесі свого індивідуального розвитку».

УРОК 2.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 3.

ВИЗНАЧЕННЯ

ІНДИВІДУАЛЬНИХ

ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО

ЗДОРОВ'Я

Мета: формувати системність валеологічних знань щодо збереження, зміцнення, формування та відновлення фізичного здоров'я кожного індивіда; навчити правилам ведення «Паспорта здоров'я» та «Щоденника самоконтролю»; виховувати почуття відповідальності за життя та здоров'я особисте та оточуючих через валеологічну культуру поведінки.

Обладнання: пам'ятки, таблиці: «Паспорт здоров'я», «Щоденник самоконтролю», «Який вид спорту ти обереш для себе?».

Хід уроку

I. Організація класу до уроку

II. Перевірка домашнього завдання, актуалізація опорних знань

Учні зачитують свої міні-твори «Як я долаю труднощі у процесі свого індивідуального розвитку» (див. домашнє завдання уроку 1 на с. 52).

Учитель. Отже, у процесі свого розвитку ви маєте дотримуватися правил ведення здорового способу життя, щоб подолати усі свої негаразди, які траплятимуться, наприклад, у підлітковому віці (коли ви почали інтенсивно розвиватися).

Сьогодні ми з вами напишемо практичну роботу про правила визначення індивідуальних показників фізичного здоров'я. Ви маєте не лише знати про те, як бути фізично здоровими, а й як визначати свій фізичний рівень здоров'я та підтримувати його.

III. Виклад нового матеріалу

1) Робота з пам'ятками

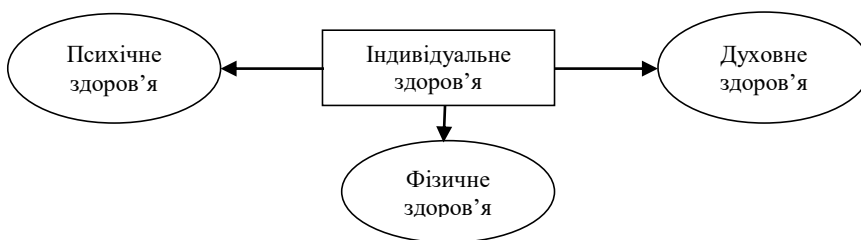
Прочитайте пам'ятку «Енциклопедична вставка» і перемалуйте з неї схему 1 у зошит.

Пам'ятка «Енциклопедичка вставка»

Збереження здоров'я — це збереження життя, людини на Землі.

Якщо розглянути індивідуальне здоров'я людини як систему, то побачимо, що людина — це складний біологічний організм, який складається з багатьох елементів: фізичного, духовного та психічного здоров'я.

Схема 1



Психічне здоров'я — це стан рівноваги між сприйняттям людини і навколишнім середовищем; відсутність психічних захворювань, нормальний психічний і благополучний функціональний стан вищих відділів ЦНС (його можна визначити за допомогою різних показників, найчастіше використовують лабораторні обстеження і психологічні тести).

Духовне здоров'я — це усвідомлення взаємозв'язку між людиною, природою і суспільством, забезпечення формування моральних якостей особистості, розвиток вроджених талантів дитини (його визначають у суспільстві згідно з поведінкою людини у навколишньому середовищі; до нього відносять: темперамент, характер, культуру поведінки та інші критерії).

Фізичне здоров'я — це такий стан людини, коли не пошкоджені, добре функціонують усі органи, системи і не виникає будь-яких хворобливих відчуттів. Його можна визначити завдяки лабораторним аналізам, антропометричним даним, які вимірюють спеціальними приладами (зріст, вага, сила правої і лівої кисті, життєва ємність легень (ЖЄЛ) тощо). Усі результати обстежень заносять до «Паспорту здоров'я» та обробляють. Також можна вести «Щоденник самоконтролю» для перевірки свого загального фізичного розвитку. Його ведуть і спортсмени.

Фізичне здоров'я залежить від фізичної та валеологічної освіти і виховання, що сприяють розвитку моральних, вольових, інтелектуальних, фізичних, емоційних та інших якостей особистості.

2) Виконання практичної роботи

Інструктивна картка

Визначте своє фізичне (соматичне) здоров'я. Заповніть «Паспорт здоров'я» (табл. 4) своїми антропометричними даними і дайте відповідь на запитання психологічного тесту.

Таблиця складається з двох частин: стану здоров'я і тестів.

Зріст вимірюється ростоміром чи сантиметровою стрічкою. Маса — на вагах. АТ (артеріальний тиск) вимірює лікар або медсестра тонометром. P_1 , P_2 , P_3 — це пульс, що вимірюється на променевій артерії зап'ястка лівої чи правої рук. P_1 вимірюють, сидячи на стільчику, за 1 хв у стані спокою. P_2 — потребує фізичного навантаження — присісти 30 разів, тоді сісти на стільчик та виміряти пульс за 1 хв. P_3 вимірюється у спокої через 1 хв після отриманого результату P_2 . Динамометрію вимірюють динамометром у фіздиспансері, щоб дізнатися силу правої та лівої кисті (чи досить сильні ваші руки). ЖЄЛ (життєва ємність легень) вимірюється спірометром у фіздиспансері та поліклініці (чи сильні твої легені). Заповнювати таблицю слід 2 рази на рік.

Таблиця 4

Паспорт здоров'я

| Стан здоров'я | Показники |
|--|-----------|
| 1 | 2 |
| Вік (роки, місяців) | |
| Зріст (см) | |
| Маса (кг) | |
| АТ (артеріальний тиск в мм.рт.ст) | |
| P_1 – ЧСС у спокої (за 1 хв) | |
| P_2 – ЧСС після присідань (за 1 хв) | |
| P_3 – ЧСС через 1 хв після P_2 (за 1 хв) | |
| Динамометрія: | |
| Сила правої кисті | |
| Сила лівої кисті | |
| ЖЄЛ (мл) | |
| Тести | |
| Виконання нормативів на уроках фізкультури | |
| Перенесені захворювання | |

| 1 | 2 |
|-------------------------------------|---|
| Дотримання режиму дня, сон (год) | |
| Виконання уроків (год) | |
| Прогулянка на свіжому повітрі (год) | |
| Характер харчування (разів на день) | |
| • молочні продукти | |
| • м'ясні і рибні продукти | |
| • фрукти, овочі, соки | |
| • яйця, олія | |
| • улюблена їжа | |
| Ранкова зарядка (хв) | |
| Заняття в спортивних секціях | |

Зошити здають учителю на перевірку. Він робить письмову рецензію щодо стану індивідуального рівня здоров'я.

3) Робота з пам'яткою

Прочитайте пам'ятку та проаналізуйте її.

Пам'ятка «Мудра порада»

Уже відомо, що кожна фізична вправа має певну функцію — навантаження. Наприклад, повільна ходьба спричиняє рівномірне посилення дихання і кровообігу, налаштовує на майбутнє заняття; присідання зміцнює м'язи ніг і черевної стінки; потягування поглиблює дихання, збільшує рухомість хребта, зміцнює м'язи плечового пояса, виправляє поставу.

Усі гімнастичні вправи слід виконувати у вільному темпі з залученням до роботи спочатку дрібних, а потім масивніших м'язів.

Ходьбу починають з 1—2 км. Кількість кроків на 1 хв зростає поступово — з 70—80 до 90—120. Спочатку збільшують час прогулянки, а потім — її темп.

Біг посилює діяльність серцево-судинної та дихальної систем. Це сильнодійний засіб і користуватися ним треба розумно, поступово збільшуючи тривалість та швидкість, варто стежити, щоб під час і після бігу було добре самопочуття та бажання продовжувати біг. Оздоровчий біг має викликати задоволення, відчуття здоров'я, а не втому. Тому перед тим, як займатися певним видом спорту, слід порадитися з лікарем.

Є багато інших фізнавантажень: підтягування на перекладині, підняття гантель, лазіння по канату, туристичні походи тощо.

Якщо лікарі фіздиспансеру та поліклініки дозволяють займатися спортом необхідно:

- 1) придбати зручне взуття на товстій м'якій підшві (кросівки) та зручний спортивний костюм;
- 2) вибрати маршрут для тренування на ґрунтовій дорозі;
- 3) вибрати вид спорту (згідно з віком, станом здоров'я, статтю);
- 4) скласти тренувальну програму (за допомогою тренера спортивної секції);
- 5) вести «Щоденник самоконтролю» (самостійно) (табл. 5).

Таблиця 5

Щоденник самоконтролю

| Дата | Сон | Настрій | Самопочуття | Апетит | Заняття фізкультурою | Больові відчуття | Бажання тренуватись | Пульт зранку | Перед фізкультурою | Після фіз-ри | Відновлення пульсу | Маса тіла | Порушення режиму дня |
|------|-----|---------|-------------|--------|----------------------|------------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------|--------------------|-----------|----------------------|
| | | | | | | | | | | | | | |

IV. Закріплення знань

Робота з таблицею

За допомогою таблиці «Який вид спорту ти обереш для себе?» (табл. 6 на с. 58) дайте відповідь на запитання:

- З якого віку можна починати займатися спортом?
- Який вид спорту ви оберете для себе відповідно до віку?
- З яких частин складається «Паспорт здоров'я»? Як часто його слід заповнювати?
- Де можна заповнити «Паспорт здоров'я»? Як визначити свій вік?
- Що таке P₁, P₂, P₃, як їх визначити?
- Для чого роблять динамометрію та ЖЄЛ? Чим їх визначають?
- Хто вимірює АТ та яким приладом?

- Для кого потрібно вести «Щоденник самоконтролю» і з якого віку?
- Які показники ви маєте внести до «Щоденника самоконтролю»?
- Хто може допомогти вести «Щоденник самоконтролю»?

Таблиця 6

Який вид спорту ти обереш для себе?

| Види спорту | Вік дозволу до занять, років | | |
|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| | Групи початкової підготовки | Навчально-тренувальні групи | Групи спортивного вдосконалення |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Акробатика | 8—10 | 10—14 | 14—17 |
| Баскетбол та волейбол | 10—13 | 12—17 | 16—18 |
| Бадмінтон | 10—13 | 12—17 | 16—18 |
| Батут | 9—12 | 11—17 | 16—18 |
| Бокс | 12—15 | 14—17 | 17—18 |
| Боротьба (всі види) | 10—13 | 12—17 | 16—18 |
| Велоспорт (шосе і трек) | 12—14 | 14—17 | 17—18 |
| Водне поло | 10—13 | 12—17 | 16—18 |
| Гімнастика спортивна: | | | |
| • хлопчики | 8—10 | 10—14 | 14—17 |
| • дівчата | 7—9 | 9—14 | 14—17 |
| Гімнастика художня | 7—9 | 9—13 | 13—17 |
| Гребля академічна | 10—12 | 12—17 | 17—18 |
| Гребля на байдарках і каное | 11—14 | 13—17 | 16—18 |
| Кінний спорт | 11—13 | 13—17 | 17—18 |
| Ковзанобіжний спорт | 10—12 | 12—17 | 17—18 |
| Легка атлетика | 11—13 | 13—17 | 17—18 |
| Лижний спорт: | | | |
| • гонки та біатлон | 9—12 | 12—17 | 17—18 |
| • гірські види | 8—11 | 10—15 | 14—17 |
| • двобій | 9—12 | 11—17 | 16—18 |
| • стрибки з трампліна | 9—11 | 12—17 | 17—18 |
| Вітрильний спорт | 9—12 | 11—17 | 16—18 |
| Плавання | 7—10 | 7—14 | 12—17 |
| Стрибки у воду | 8—11 | 10—15 | 14—17 |
| Ручний м'яч | 10—13 | 12—17 | 16—18 |
| Санний спорт | 11—14 | 13—17 | 16—18 |
| Сучасне п'ятибор'я | 10—13 | 12—17 | 16—18 |
| Стрілковий спорт | 11—14 | 13—17 | 16—18 |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|
| Стрільба з лука | 11—13 | 13—17 | 17—18 |
| Стрільба стендова | 14—15 | 15—17 | 18 |
| Теніс і настільний теніс | 7—10 | 9—15 | 14—17 |
| Важка атлетика | 13—14 | 14—17 | 17—18 |
| Фехтування | 10—13 | 12—17 | 16—18 |
| Фігурне ковзання | 7—9 | 9—13 | 13—17 |
| Футбол, хокей із шайбою та м'ячем | 10—12 | 12—17 | 17—18 |
| Шахи | 9—13 | 11—17 | 15—18 |

V. Підсумки уроку

Висновок

Ви дізналися про те, як правильно вести «Паспорт здоров'я» та «Щоденник самоконтролю», навчилися визначати індивідуальний рівень здоров'я. Достатньо щороку заповнювати «Паспорт здоров'я», порівнювати його показники протягом двох семестрів, щоб запобігти захворюванням і покращити стан свого здоров'я. «Щоденник самоконтролю» слід заповнювати щодня протягом року.

Також ви дізналися про те, що можна починати займатися спортом із 7—8 років; фізкультура та спорт у будь-якому віці підвищують природну опірність організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища та інфекцій; люди, які систематично займаються фізвправами, рідше хворіють, продуктивніше працюють і довше живуть.

VI. Домашнє завдання

- 1) Ознайомити батьків зі змістом сьогоденного уроку.
- 2) Вибрати певний вид спорту відповідно до свого віку, яким ви хотіли б займатися.
- 3) Завести «Щоденник самоконтролю» та «Паспорт здоров'я», стежити за станом здоров'я.

Урок 3.

ОСОБЛИВОСТІ СТАНУ ШКІРИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ. ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ

Мета: ознайомити учнів з валеологічним значенням гігієни школяра; формувати системність валеологічних знань щодо збереження, зміцнення та відновлення особистого здоров'я (практичні навички догляду за шкірою); навчити правилам догляду за шкірою та запобігання захворюванням шкіри відповідно до свого віку; виховувати валеологічну культуру поведінки.

Обладнання: діафільм, фотомалюнки, пам'ятки.

Хід уроку

І. Організація класу до уроку

II. Виклад нового матеріалу

Розповідь учителя з елементами бесіди

Сьогодні ми звернемо особливу увагу на одну з гігієнічних навичок школяра — гігієну тіла. Це одна з умов здорового способу життя, ефективна профілактика різних захворювань шкіри.

(Перегляд діафільму.)

Зверніть увагу на особисту гігієну учня. До неї відносять: гігієну шкіри, волосся, одягу, взуття, профілактику вугрів, пітливості, догляд за нігтями. Ми зупинимось на детальнішому розгляді гігієни шкіри.

Гігієна — це наука про збереження й зміцнення здоров'я, яка охоплює розділи «Гігієна праці», «Гігієна харчування», «Шкільна гігієна», «Гігієна спортсмена» тощо. *Завдання гігієни* — створити сприятливі умови для нормального розвитку організму людини. Чинники, що зміцнюють здоров'я — це чіткий режим дня, сну, харчування, відпочинку, виконання гігієнічних процедур тощо.

У кожної людини окремий *тип шкіри*: нормальна, жирна або суха. Це залежить від багатьох чинників (кількості виділеного поту, діяль-

ності потових залоз, раціону харчування, особистої гігієни, способу життя тощо). Залежно від типу шкіри потрібен відповідний догляд за нею.

Гігієна тіла

Шкіра має потові та сальні залози і бере участь у теплообміні. Через шкіру виділяється 10—20 г поту на годину, при фізичній праці та високій температурі повітря — до 300—500 г. Шкіра бере участь у газообміні (виділяє вуглекислий газ), утворює вітамін D під дією сонячних променів. За допомогою шкіри організм виділяє оцтову кислоту, ацетон, органічні й неорганічні солі, ферменти. Постійне скупчення цих речовин призводить до розмноження на шкірі бактерій та грибків, особливо в ділянці промежини, заднього проходу, статевих органів, під пахвами, між пальцями ніг. Забруднена шкіра спричинює різні захворювання.

— А що треба робити зі шкірою, щоб не захворіти?

(Щоденно обмивати усе тіло водою (під душем), 1 раз на тиждень приймати гарячу ванну, вмиватись тощо. Волосся мити 1 раз на тиждень за сухої шкіри голови та 2 рази на тиждень за жирної шкіри голови.)

— А чи знаєте ви, як діє на організм лазня?

(До лазні ходили наші предки для покращення і підтримання здоров'я 1 раз на місяць. У лазні температура тіла піднімається на 2—3 °С, починається сильне потовиділення. Разом з потом з організму виходять усі шкідливі шлаки.)

— За яких обставин людина сильно пітніє?

(У процесі обговорення теми можна використовувати фотокартки, малюнки.)

— Що таке рухова активність? *(Відповіді учнів.)*

Велику увагу слід приділяти самопочуттю, доброму настрою. Тому варто навчитися правильно чергувати фізнавантаження і відпочинок.

— Що таке гігієна фізкультури? *(Відповіді учнів.)*

Гігієна фізкультури — це дотримання особистої гігієни після фізнавантаження, гігієна приміщення, одягу, спортвзуття, їжі тощо.

Медпрацівники мають здійснювати гігієнічний контроль за будівництвом та експлуатацією спортивних споруд, стадіонів, залів тощо. Облаштування місця занять, спортивний інвентар, одяг та взуття спортсменів повинні задовольняти спеціальні гігієнічні вимоги. Температурні норми у спортивних спорудах (зали, тирі тощо) складають 14—18 °С, у допоміжних приміщеннях (роздягальня, духова, масажний кабінет тощо) — 22 — 25 °С, а в залах плавальних басейнів —

на 1—2 °С вище від температури води. Для занять просто неба температурні норми не встановлені, але гранично допустимі +30 °С та +25 °С.

Щоб знизити забрудненість та запиленість повітря після кожного заняття, у спортивному приміщенні роблять вологе прибирання та інтенсивне провітрювання протягом 1 год. Весь об'єм повітря повинен обмінюватися 3—4 рази; за 1 год на 1 людину, яка займається, має надходити близько 80 м³ свіжого повітря. Потрібно встановити кондиціонери, через які повітря очищається, зігрівається чи охолоджується і зволожується. Надходження свіжого повітря має переважати над виходом.

Великої уваги надають освітленості спортобладнання та місця занять. Повинно бути встановлено ряд ламп (по 100 Вт та 200 Вт), які б дозволяли спортсменам бачити майданчик так, як при денному освітленні.

Слід строго контролювати стан води в плавальних басейнах, душовій. Воду очищають кількома способами. Весь об'єм води басейну протягом доби багаторазово проганяють через фільтри і нагрівають до необхідної температури. До всіх осіб, які користувалися басейном, з метою запобігання поширення шкіряних захворювань висуваються певні гігієнічні вимоги. Перш ніж зайти в басейн, необхідно добре вимити тіло теплою водою з милом. На ногах слід мати індивідуальні гумові капці. Після плавання в басейні необхідно обмити тіло теплою водою, просушити під сушкою волосся.

Одяг та взуття спортсмена мають бути легкими, не заважати рухатися, добре захищати організм від холоду і вологи. Для пошиття спортодягу слід використовувати бавовняні та вовняні тканини, оскільки вони добре пропускають повітря і вбирають піт, сприяючи його випаровуванню.

— З якої тканини ваш спортивний одяг? *(Відповіді учнів.)*

Спортивний одяг слід одягати лише на навчально-тренувальні заняття. Після кожного тренування чи змагання його треба випрати і випрасувати. Необхідно стежити, щоб взуття та шкарпетки були завжди сухими і чистими. Спортивне взуття потрібно використовувати лише для тренування, а по вулиці ходити в іншому, яке відповідає порі року. Так само з одягом (зручний, легкий, теплий).

— Пригадайте правила особистої гігієни. *(Відповідь учнів.)*

Спортсменам слід обов'язково дотримуватися цих правил: гігієна шкіри, волосся, профілактика пітливісті, догляд за зубами, нігтями тощо. Це запорука високої ефективності фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.

За поганого догляду за шкірою, під дією різних хвороботворних чинників довкілля та захворювань організму виникають різні хвороби шкіри.

Шкідливо впливають на неї погане харчування, алкоголь, тютюн та інші наркотичні речовини. За цих чинників вона стає плямистою, зморшкуватою і швидко старіє.

Найчастіші *захворювання шкіри*: короста (спричиняється коростяним кліщем), алергічні реакції (висипання на шкірі), ураження хвороботворними грибами, вугрі, гноячки, вошивість (педикульоз).

Профілактика (запобігання) захворювань шкіри: дотримання правил особистої гігієни, заняття спортом, раціональне харчування, ведення здорового способу життя, підвищення імунітету (наприклад, за допомогою загартовування).

Загартовування є одним із ефективних засобів профілактики запальних та інфекційних захворювань. У незагартованих людей у разі переохолодження уповільнюються обмінні процеси, відбуваються несприятливі зміни в діяльності ЦНС, знижується здатність організму протидіяти збудникам захворювання. Під час загартовування підвищується активність теплорегуляції, стійкість до вірусних захворювань, покращується теплопостачання шкіри.

III. Закріплення та узагальнення вивченого матеріалу

1) Робота з таблицями

Ознайомтеся з таблицею «Система основних загартовувальних процедур» (табл. 7) і дайте відповідь на запитання:

— Якими є основні чинники загартовування?

— Що входить до системи основних загартовувальних процедур?

Таблиця 7

Система основних загартовувальних процедур

| Назва методу | Сутність методу | Примітка |
|----------------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Ходіння босоніж по кімнаті | Тривалість при кімнатній температурі з 3-х хв довести до 1,5—2 год | Поєднувати з повітряними ваннами (з 3-х до 30-ти хв) |
| Обтирання, обливання, душ | Початкова температура води +34—35 °С з наступним її зниженням на 1—2 °С через кожні 2—3 дні до + 15—18 °С | Починати після 20—30 повітряних ванн, проводити протягом року |

| 1 | 2 | 3 |
|--------------------------|---|-------------------------|
| Загартування ступнів ніг | Щоденне миття ніг водою (+28–30 °С) із наступним зниженням температури води через 5–7 днів на 1–2 °С та доведенням її до +15 °С | Проводити протягом року |

Основні чинники загартовування: повітря, вода, сонце і фізичні вправи.

Одним із найважливіших засобів загартовування організму є **сонячні промені**. Ультрафіолетове проміння знищує хвороботворні бактерії, здійснює антирахітну дію (під його дією в шкірі утворюється вітамін О), сприяє утворенню засмаги. Сонячне проміння підвищує опір організму захворюванню на туберкульоз, поліпшує якісний склад крові, активізує обмін речовин.

2) Робота з нам 'яткою

Прочитайте пам'ятку «Вимоги щодо застосування сонячних ванн». Перерахуйте вимоги щодо застосування сонячних ванн. О котрій години дня можна загартовуватись сонцем?

Пам'ятка «Вимоги щодо застосування сонячних ванн»

- На території України, в північній її частині, найдоцільнішим для приймання сонячних ванн є час від 9-ї до 12-ї і від 16-ї до 18-ї год, у середній смузі — від 9-ї до 11-ї й від 16-ї до 18-ї, а на півдні — від 8-ї до 11-ї і від 17-ї до 19-ї год. О цій порі тепла дія сонця невелика, а кількість корисного ультрафіолетового проміння найбільша.

- Перший день сонячні ванни слід обмежити 2 хв, а потім щодня збільшувати їх тривалість на 2 хв. Поступово довести її до 30—40 хв.

- Не можна приймати сонячні ванни одразу ж після прийняття їжі, у хворобливому стані, а також у разі захворювання на малярію, туберкульоз легенів, при пороках серця, захворюванні крові й особливо при радіаційному опроміненні.

- Перед прийманням сонячних ванн голову слід прикрити білою панамною або іншим головним убором.

- Після сонячних ванн потрібно обмитися прохолодною водою (26—28 °С), обтертися й перейти у затінок.

Порушення цих вимог може призвести до опіків, сонячного та теплового ударів.

3) Повідомлення вчителя з елементами бесіди

Сонячний опік — це загальне погіршення стану організму (почервоніння шкіри, поява пухирів, головний біль, підвищення температури тіла, порушення сну).

Сонячний удар — результат впливу сонячної радіації, ультрафіолетового проміння на головний мозок — за відсутності головного убору. *Ознаки:* головний біль, різке почервоніння шкіри, запаморочення, блювання, непритомність, судоми, іноді навіть смерть.

Тепловий удар — результат звичайного перегріву організму. Може поєднуватися з сонячним ударом. Найчастіше тепловий удар можна отримати в приміщенні (на кухні, в цеху тощо).

Медики стверджують, що перебувати на сонці можна від 8-ї до 11-ї год ранку і від 17-ї до 19-ї год вечора. І при цьому на 5—10 хв ховатися у затінок.

— Що може трапитись, якщо довгий час перебувати на сонці? (Відповіді учнів.)

Може статися сонячний удар, загострення хронічних хвороб (туберкульоз, ріст пухлин, серцева недостатність). Тому не зловживайте сонячним промінням. А чи можна загоріти взимку? Є прилад, що допомагає отримати гарний колір шкіри і покращити здоров'я. Це — кварц. Ним можна користуватися лише у присутності дорослих (батьки, медики) та після дозволу дільничного лікаря.

— Що таке повітряні ванни? (Відповіді учнів.)

Не останнє місце серед способів загартовування займають **повітряні ванни**. Свіже повітря потрібне для нормального росту й розвитку організму. Повітряні ванни поліпшують роботу всього організму, самопочуття й працездатність.

Розрізняють *теплі* (від +20 до +30 °С) й *холодні* (від +6 до +14 °С) повітряні ванни. Залежно від температури повітряних ванн вибирають відповідний одяг. У теплу погоду на свіжому повітрі слід перебувати в легкому одязі та взутті. Якщо морозу ще немає, шия має бути відкритою. Й лише взимку варто одягатися тепліше, але не надмірно тепло. Зайве вбрання сковує рухи, спричиняє потіння, що може призвести до застуди.

Вимоги до застосування повітряних ванн

- Приймати їх слід за 1,5 год до і після прийняття їжі.
- Повітряні ванни поєднують з руховою активністю (ранкова гімнастика, рухливі ігри, катання на велосипеді, ігри з м'ячем тощо), це сприяє легкому пристосуванню до змін температури.

- Приймати повітряні ванни необхідно в місцях, захищених від сильного вітру.
- У спеку повітряні ванни слід приймати в затіненому місці.
- Не допускати ні перегрівання, ні переохолодження організму.
- Повітряні ванни приймають у будь-яку погоду (крім сильного дощу).
- Особливо цінним для здоров'я є відпочинок під деревами, що виділяють багато фітонцидів, які згубно діють на деякі бактерії та хвороботворні грибки.
- Температурний режим приміщення має бути плюсовим. Коливання температури не повинні перевищувати 5—7 °С.
- У теплу погоду в кімнатах вікна мають бути відкритими. Якщо з тих або інших причин цього зробити не можна, приміщення слід періодично провітрювати (залишивши приміщення).
- Дуже корисним є сон у спальні з відкритими вікнами, навіть узимку. Це сприяє зміцненню нервової системи та підвищенню опірності організму до захворювань, допомагає в боротьбі з хронічними хворобами верхніх дихальних шляхів.

— Що таке обливання? Чи корисно мити ноги холодною водою? (Відповіді учнів.)

Порівняно з обтиранням сильнодієнішою процедурою є **обливання**. Його слід проводити після місячного вологого обтирання. Обливання здійснюють із глечика або звичайної городньої поливальниці. Найкраще починати обливання влітку, просто неба, починаючи з води +20 °С; потім — у душовій або у ванні. Взимку обливання проводять водою, температура якої не нижча за 30 °С. Поступово її знижують до 18 °С влітку й до 20 °С узимку (для дітей зі слабкою нервовою системою — 34—35 °С, це сприяє зміцненню нервової системи).

Ніжні ванни — це занурення ніг у таз або відро з водою температурою +28—30 °С. Протягом 10 днів температура води поступово знижується на 1—2 °С. Тривалість процедури спочатку становить 1 хв й поступово протягом 2—3 місяців доводиться до 5 хв при температурі + 15 °С. Під час процедури для самозгрівання можна ворухити пальцями, а після її закінчення ноги слід добре витерти.

Значно сильнішим загартовувальним засобом є **контрастні ніжні ванни**. В один таз або відро наливають гарячу воду (температурою 38—40 °С), а в інший — холодну (температурою 30—32 °С). Спочат-

ку на 1,5—2 хв ноги опускають у гарячу воду, а потім — на 5—10 с у холодну. За один сеанс занурення повторюють до 4—5 разів.

Після 10 днів при постійній температурі гарячої ванни температуру холодної води зменшують на 1—2 °С. При цьому час занурення в холодну ванну збільшується до 20 с.

— Який вплив на організм має ходіння босоніж? (Відповіді учнів.)

У давнину на території України босоніж ходили лише кріпаки та їхні діти. Через це в останні десятиліття босі ноги стали сприймати як ознаку бідності. Тим часом **ходіння босоніж** — це запорука здоров'я. Воно підвищує стійкість організму до застудних захворювань, поліпшує самопочуття, розумову діяльність, створює бадьорий настрій. Ходіння босоніж слід розглядати як один із засобів зміцнення здоров'я.

Починати ходити босоніж найкраще влітку. Спочатку в теплу погоду походити по землі кілька хвилин, потім тривалість ходіння босоніж поступово збільшується й воно стає повсякденним явищем.

Проте нерідко бажання загартовуватися таким чином виникає в холодну пору року. Тоді його починають у квартирі. Спочатку ходять по застеленій підлозі у вовняних шкарпетках по кілька хвилин. Через 10—12 днів вовняні шкарпетки замінюються двома парами звичайних, а ходіння в них обмежується кількома хвилинами. Через 10—12 днів ходять лише в одних шкарпетках, а наступні 2—3 тижні 5—6 хв ходять без шкарпеток.

Окрім ходіння босоніж, можна застосовувати досить цінний засіб масажування ступнів — ходіння по гальці або щебеню, насипаних у довгий з невисокими краями ящик.

Давньогрецький філософ Сократ (469—399 р. до н.е.) ходив босоніж для «загострення мислення». Лікар Антоній Муза вилікував від тяжкої хвороби поета Горація, примусивши його ходити босоніж. А римський філософ Сенека зовсім не носив взуття.

Наші далекі предки скіфи з ранньої весни до пізньої осені ходили босоніж, легко переносили зміни температури й не хворіли. Існує навіть такий анекдот, наведений англійським філософом і педагогом Джоном Локком (1632—1704 рр.):

Зніжений, звичний до тепла римлянин приїхав у гості до скіфа.

— Чому ти не мерзнеш? — запитав загорнений з ніг до голови в теплу тогу, та все ж тремтячи від холоду, римлянин. На що напівголий скіф відповів:

- А хіба мерзне твоє обличчя?
- Ні, — похитав головою гість.
- А я весь — як твоє обличчя, — посміхнувся скіф.

Значно пізніше (XVII — поч. XX ст.) в Україні, як відомо, через нестачу взуття, особливо в сільській місцевості, з настанням весняного тепла, потім протягом усього літа до пізньої осені діти ходили босоніж. Це давало добрий заряд здоров'я, й тому діти, здебільшого, не застуджувалися.

Відомо, що філософ Г. Сковорода мандрував Україною босоніж, а видатний російський поет О. С. Пушкін вирізнявся міцним здоров'ям і любив узимку робити зарядку босоніж на снігу.

У чому ж таємнича дія ходіння босоніж? На підошвах людини є *рецептори* (нервові закінчення), які подають сигнали про активізацію роботи тих чи інших органів і систем в ЦНС. Одні з них сприймають тепло й холод і впливають на протидію цьому певними органами, інші сприймають інші подразнення і теж передають сигнал у «свої» органи. Усе це активізує роботу організму. Ходіння босоніж підвищує стійкість організму до дії змін температури й застудних захворювань, поліпшує роботу серцево-судинної системи, чим пояснюється поліпшення засвоєння навчального матеріалу. Крім цього, у ступнях ніг є рецептори, які впливають на центри позитивних емоцій, викликаючи відчуття задоволення, радості, щастя.

— Як правильно загартовуватись? Які основні правила загартовування ви знаєте? Що можна врахувати при розробці індивідуальної системи загартовування? (*Відповіді учнів.*)

Основні правила загартовування

- Переконайте себе, що загартовування вам життєво необхідне, що холод допоможе підвищити стійкість організму до шкідливих умов, покращити здоров'я.
- Загартовування проводьте систематично, це виробляє умовні рефлекси.
- Поступово збільшуйте тривалість дії холоду на тіло.
- Врахуйте індивідуальні особливості свого організму (стан здоров'я). Не перевищуйте своїх можливостей і не зашкодьте організму.
- Використовуйте для загартовування усі засоби — повітря, воду, сонячне проміння.
- Необхідно врахувати кліматичні умови регіону, в якому ви живете, перед початком загартовування.

- Емоційний стан відіграє важливу роль у процесі загартовування (усе треба робити з радістю і добрим настроєм).

- Необхідно дотримуватись режиму дня, відмовитись від шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків).

- Показником ефективності загартовування є поліпшення апетиту, сну, настрою, працездатності, зміцнення здоров'я.

- Якщо ви захворіли на запальну чи інфекційну хворобу, необхідно тимчасово припинити загартовування. Коли одужаєте, поступово відновіть процедури від легких до інтенсивних. Коли перерва сягнула понад 14 днів, слід почати все спочатку.

При розробці *індивідуальної системи загартовування* необхідно знати основні методи та правила загартовування, враховувати досвід народної гігієни із загартовування, стан свого здоров'я (індивідуальні особливості організму). Кожна людина індивідуальна, має різну чутливість до холоду і певну реакцію на охолодження.

Індивідуальні особливості чутливості до холоду залежать від статі та віку, конституції тіла, рівня фізичного розвитку, типу вищої нервової діяльності та інших факторів. Люди із сильною врівноваженою нервовою системою (сангвініки, флегматики) реагують на охолодження краще, ніж люди неврівноважені (холерики, меланхоліки). Але до всього людина пристосовується повільно чи швидко.

А чи знаєте ви, що на тілі людини налічується 250 тис. точок, що сприймають холод і майже 30 тис. — тепло? При зануренні в холодну воду рівень гормонів надниркових залоз природним шляхом підвищується до оптимального, протягом 8—9 год тримається, ввечері знижується. Через холод організм починає виробляти велику кількість тепла. Температура біля клітин сягає +42,2 °С. Холодна вода — чудова гімнастика для судин. Але потрібно знати, як правильно робити цю гімнастику.

— Як загартовування впливає на стан шкіри? Чому необхідно дотримуватись чистоти шкіри? (*Відповіді учнів.*)

IV. Підсумки уроку

Висновок

Гігієнічні вправи доцільно виконувати щодня. Вони захищають організм від потрапляння в нього хвороботворних бактерій. Чистота — це запорука здоров'я.

Під час дотримання різних систем загартовування відбувається природне оздоровлення, що є профілактикою хвороб. Загартовування дає змогу швидко пристосуватися до низької чи високої температури повітря, зниженої чи підвищеної вологості або атмосферного тиску. Цього досягають систематичною, багаторазовою дією того чи іншого чинника (холоду, води тощо) у певних дозах.

За таких умов підвищується імунітет, покращується обмін речовин, а отже — зростає загальна опірність організму негативним чинникам довкілля, збудникам захворювання. Одним із проявів зниженого імунітету в людини є часті застуди або гострі ураження верхніх дихальних шляхів вірусами (ГРВІ, грип). Їхня профілактика — загартовування.

V. Домашнє завдання

- 1) Вивчити відповідний параграф підручника.
- 2) Написати коротеньку розповідь про необхідність дотримання особистої гігієни шкіри.
- 3) *За бажанням:* розробити індивідуальну систему загартовування і почати застосовувати її щоденно.

Урок 4.

КОСМЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКІВ. КОСМЕТИЧНІ ЗАСОБИ І ЗДОРОВ'Я

Мета: формувати системність валеологічних знань щодо збереження, зміцнення, формування та відновлення особистого здоров'я (практичні навички догляду за шкірою); вчити правилам догляду за шкірою; виховувати валеологічну культуру поведінки.

Обладнання: буклети, фотомалюнки, пам'ятки.

Хід уроку

І. Організація класу до уроку

II. Перевірка домашнього завдання, актуалізація і корекція опорних знань

Перевірка домашнього завдання

Учні зачитують свої розповіді про необхідність дотримання особистої гігієни шкіри (див. домашнє завдання уроку 3 на с. 70). Ознайомлюють з власною системою загартовування і пояснюють, чому її не можна використовувати для всіх учнів.

Учитель. Ви вже дізналися про особисту гігієну школяра та доцільність використання гігієнічних навичок щодня для профілактики різних захворювань шкіри. На жаль, чимало учнів забувають або ж не знають як правильно використовувати воду, сонце, повітря в корисних цілях для здоров'я (як гартівні чинники). Окрім названих чинників існує ще багато інших засобів догляду за шкірою, що сприяють підтриманню здоров'я в належному стані. Сьогодні йтиметься про косметичні засоби, які допомагають розв'язати різні проблеми підлітків у догляді за шкірою та волоссям.

III. Повідомлення нового матеріалу

Розповідь учителя

Косметичні засоби — це хімічні речовини та речовини природного походження, що використовують для догляду за шкірою й волоссям різних типів (мило, шампунь, гель, крем тощо).

1. Гігієна шкіри та профілактика вугрів.

За станом шкіри можна визначити ступінь стійкості організму до хвороботворних мікробів, наявність або відсутність схильності до алергії, стан залоз внутрішньої секреції, функції серцево-судинної системи тощо.

Правильний догляд за шкірою запобігає запальовальним захворюванням і передчасному старінню.

Шкіру необхідно постійно очищати від виділення сальних і потових залоз та зволожувати. Для цього відкриті частини тіла мийть водою з милом щодня, закриті — не рідше одного разу на тиждень. Для щоденного вмивання використовують рідке мило з нейтральним рН, гліцеринове мило (нормальний, сухий тип шкіри) та бактерицидне мило (жирний тип шкіри). У разі потреби часто мити руки та посуд, використовують мийні засоби, у складі яких є гліцерин, лікарські трави та різні пом'якшувачі й зволожувачі шкіри. Після прийняття ванни на вологу шкіру (усе тіло) бажано нанести олійку, молочко або крем (відповідно до правил догляду за шкірою різних типів). Після того, як шкіру витерли, необхідно нанести крем (згідно з вашим типом шкіри). Якщо ви не маєте можливості часто користуватися кремом, можна застосовувати спеціальні серветки (з різними наповнювачами та зволожувачами шкіри).

Вмиватися треба водою кімнатної температури; гаряча вода знижує еластичність шкіри, робить її в'ялою; холодна — порушує нормальний відтік виділень сальних залоз, сприяє закупорюванню їх вивідних проток і утворенню вугрів. Треба навчитися добре вмиватись, мити руки після відвідування туалету і перед їжею та виконувати інші гігієнічні процедури. Після вмивання чи миття рук шкіру старанно витирають, бо вологі ділянки шкіри можуть огрубіти і потріскатись.

За правилами гігієни, кожен повинен мати індивідуальний рушник і зубну щітку. Негігієнічно користуватися чужим одягом та взуттям, предметами туалету.

Щоб на шкірі не було вугрів, треба тримати її в чистоті і вчасно запобігати закупорці проток сальних залоз — регулярно вмиватися з милом. Добре допомагає напереміне вмивання гарячою і холодною водою (вранці та перед сном). До утворення на шкірі вугрів схильні люди з жирним типом шкіри. Це люди, які щоденно споживають пряні, гострі продукти, каву, какао, міцний чай, велику кількість вуглеводів (солодка їжа) і жирів. У такому разі захворювання на вугрі буде постійно загострюватись. У важких випадках необхідно звертатися до лікаря-дерматолога.

Не бажано лакувати лаком нігті пальців рук та ніг. Вони починають тьмяніти, стають ламкими. Також під час манікюрів можна занести інфекцію. Тому бажано мати індивідуальні манікюрні набори і користуватися ними у разі необхідності.

2. Профілактика пітливості.

Піт має різкий і непріємний запах. Його відчувають оточуючі. Крім того, від постійного зволоження й подразнення потом стає рихлим і частково мертвіє поверхневий шар шкіри, з'являються потерті місця, через які в шкіру проникають хвороботворні мікроорганізми, передусім збудники гноячкових захворювань — стрептокок, стафілокок і гриби. Унаслідок значних поприлостей і потертостей на поверхневому шарі шкіри утворюються пухирі, ерозії, виразки. Ці місця починають свербіти, пекти і навіть боліти.

Коли щодня мити під пахвами, збривати відростаюче волосся, на якому затримується і розкладається піт, потовиділення зменшується. Для збривання волосся можна використовувати спеціальні станки (лезові набори), креми (для безболісного видалення волосся). Після миття пахви необхідно витерти шкіру насухо та змастити дезодорантом (відповідно до типу шкіри).

Часом у підлітків дуже пітніють ноги, що найчастіше пов'язано з плоскостопістю, тісним та незручним взуттям. Якщо носити синтетичні шкарпетки, рідко їх міняти, нерегулярно мити ноги, споживати гострі й пряні продукти пітливість посилюватиметься. Щоб ноги не пітніли, на ніч їх миють прохолодною водою з милом, щодня надягають чисті шкарпетки або панчохи. Взуття також має бути завжди сухим і зручним. Капці мають бути у кожного особисті (не можна одягати чужі капці, навіть якщо ви в гостях). Можна користуватися спеціальними засобами для догляду за шкірою ніг, які містять пом'якшувальні, в'язучі, дубильні речовини. Якщо постійно стежити за ногами, не доведеться вдаватися до медичної допомоги. Якщо меддопомога потрібна, зверніться до лікаря.

3. Гігієна волосся.

Здорове волосся — м'яке, еластичне, має природний блиск і прикрашає людину. Важливо зберігати його природні властивості, а за можливості поліпшувати їх. Основний засіб догляду за волоссям — добре його промивати. Якщо сальні залози шкіри голови виділяють багато секрету (жирне волосся), його миють кожні 4—5 днів, якщо секрету виділяється мало (сухе волосся) — 1 раз на 7—10 днів. Не

можна мити волосся дуже гарячою водою, бо вона посилює виділення сальних залоз. Для миття голови індивідуально добирають миючий засіб (шампунь, мило), який добре промиває волосся, запобігає появі лупи й свербіння. Бажано підібрати собі один шампунь та користуватися ним постійно. Якщо часто міняти шампунь, утворюватиметься лупа та виникатимуть різні алергічні висипи на шкірі. Добре мити волосся дитячим милом, шампунем. Надмірне вживання миючого засобу пересушує волосся. Досить добре намити його і змити, повторно намити меншою кількістю миючого засобу і змити через 2—3 хв. Після миття волосся витирають рушником і досушують при кімнатній температурі. Фен пересушує волосся, при цьому кінці волосин розщеплюються.

Розчісують волосся, коли воно цілком висохне. Довге волосся розчісують з кінців, коротке — від шкіри. Гребінець має бути негострим і найкраще — дерев'яним чи металевим.

Щоб волосся добре росло, корисно робити маски з лікарських трав, уживати багато вітамінів й час від часу обрізати кінці волосся (коли воно починає розщеплюватись) не більше ніж на 0,5—1 см.

Якщо ходити з непокритою головою (без шапки) у холодну погоду, шкіра переохолоджується, поверхневі судини звужуються, від чого живлення (ріст волосся) погіршується та волосся починає випадати, сіктися та тьмяніти. Те саме відбувається у спекотну погоду, тому голову потрібно покривати хустинками, панамками, капелюшками. Дуже шкідливо постійно фарбувати волосся, робити завивки, закручувати електричними плойками тощо.

4. Гігієнічні процедури.

Хлопчики та дівчата мають постійно стежити за чистотою статевих органів. Статеві органи і складки шкіри навколо них миють уранці й увечері теплою водою. Можна користуватися душем. Щодня слід міняти білизну. Коли виникає потреба відвідати туалет, необхідно робити це негайно, щоб не виникало в подальшому захворювань сечовидільної системи. У туалеті можна використовувати чисті серветки із зволожуючими речовинами (для інтимних зон, шкіри малюків).

Під час менструації у дівчаток: не можна засмагати, ходити в похід або далеку екскурсію, брати участь у стомливих іграх, танцювати, тривалий час їздити на велосипеді, стрибати, швидко бігати, вживати алкогольні напої, курити, їсти гостру і пряну їжу. Необхідно носити з собою спеціальні прокладки та міняти їх по мірі забруднення. Не варто користуватися тампонами, вони можуть викликати запальні процеси.

Для зменшення полюцій у хлопчиків: шкідливо постійно ходити й спати у тісній, синтетичній білизні, на м'якій постелі, їсти гостру й пряну їжу, вживати алкоголь, курити, мало рухатися. Необхідно впорядкувати режим праці й відпочинку, регулярно займатися фізичними вправами, спортом.

Запам'ятайте! Перед тим, як використовувати будь-які косметичні засоби з догляду за шкірою та волоссям, проконсультуйтеся в аптеці, дільничного лікаря, порадьтеся з батьками.

IV. Закріплення вивченого матеріалу

Бесіда

- Які косметичні проблеми можуть виникати у підлітків?
- Які косметичні засоби погано впливають на здоров'я, а які — добре?
- Де можна придбати косметичні засоби, корисні для вашого здоров'я?
- Чому куріння та алкогольні напої погано впливають на шкіру?
- Які основні правила догляду за шкірою та волоссям ви можете назвати?

V. Підсумки уроку

Висновок

Ви дізналися про правильне використання косметичних засобів, які необхідні для догляду за шкірою та волоссям. Бажано використовувати косметичні засоби на основі лікарських трав, без барвників, із нейтральним рН, перевірені дерматологами та такими, що відповідають вашому типу шкіри. Якщо ви вестимете здоровий спосіб життя і правильно виконуватимете гігієнічні процедури — ви не матимете косметичних проблем.

VI. Домашнє завдання

- 1) Вивчити відповідний параграф підручника.
- 2) Підготувати повідомлення з допомогою додаткової літератури про різні типи шкіри та проблеми підліткового віку.
- 3) Відвідати спеціалізовані магазини, аптеки та придбати буклети, листівки щодо косметичних засобів за доглядом шкіри та волоссям (різних типів шкіри).

Урок 5.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 4.

ВИБІР І ПРАВИЛА ЗАСТОСУВАННЯ КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ

Мета: формувати системність валеологічних знань щодо збереження, зміцнення, формування та відновлення особистого здоров'я (практичні навички догляду за шкірою); вчити правилам застосування вибору косметичних засобів (згідно з типом шкіри); виховувати валеологічну культуру поведінки.

Обладнання: буклети, журнали, вирізки газет та журналів, пам'ятка.

Хід уроку

I. Організація класу до уроку

II. Перевірка домашнього завдання, актуалізація і корекція опорних знань

1) Повідомлення учнів (див. домашнє завдання уроку 4 на с. 75)

III. Виклад нового матеріалу

1) Ознайомлення з пам'яткою

Пам'ятка

«Вибір та правила застосування косметичних засобів»

- Перед тим, як обирати косметичні засоби для догляду за своїм тілом, варто правильно встановити тип шкіри, волосся (жирна, суха, нормальна). Для цього слід проконсультуватися із косметологом, дерматологом, батьками.

- Після того, як встановлено тип вашої шкіри та волосся, необхідно придбати відповідні косметичні засоби (рідке мило, шампунь, гель тощо), чисті серветки, зволожуючі серветки, туалетний папір, прокладки (за потреби).

- Необхідно застосовувати косметичні засоби (кожному індивідуально) за призначенням (згідно з типом шкіри), лише за необхідністю (для очищення чи зволоження).

- Перед застосуванням косметичних засобів слід помити тіло чистою водою.

- Після застосування косметичних засобів (для шкіри та волосся) необхідно витерти тіло насухо чистим рушником. Після застосування косметичних засобів шкіри рук, ніг, обличчя слід витерти тіло насухо чистим рушником та нанести олійку або крем (відповідно до типу шкіри). Після прийняття душу чи ванни можна нанести олійку на вологу шкіру та акуратно промокнути її чистим рушником.

- Не можна використовувати багато косметичних засобів відразу, адже вони можуть викликати алергію, пересушування, запальні процеси шкіри.

- Не можна користуватися косметичними засобами дуже часто протягом дня, адже вони викликають пересушування шкіри.

- Не можна експериментувати та наносити на шкіру косметичні засоби, які ви раніше не використовували. Необхідно порадитися з лікарем-дерматологом.

- Бажано користуватися одними і тими самими косметичними засобами (які ви вже для себе підібрали) постійно.

- Не купуйте косметичні засоби на стихійних базарах, краще придбати їх у спеціалізованих магазинах.

- Не змішуйте косметичні засоби (на лікарських травах) із засобами, до складу яких входять хімічні речовини, барвники, замінники.

- З великою обережністю використовуйте масла лікарських трав (відповідно до дозування) і лише тоді, коли вам їх призначив лікар.

2) Виконання практичної роботи

Учні об'єднуються у 5 груп. Кожна група із буклетів, листівок, вірізок та ксерокопій статей (див. домашнє завдання уроку 4 на с. 75) має вибрати косметичні засоби, які можна застосовувати відповідно до певного типу шкіри: жирної, сухої, нормальної; та пояснити правила їх застосування.

IV. Закріплення знань

Бесіда

- Назвіть типи шкіри та волосся. Чим вони відрізняються?
- Перерахуйте косметичні засоби з догляду за шкірою та волоссям.

— Як правильно підібрати косметичні засоби для свого типу шкіри і де це можна зробити?

— Як правильно застосовувати косметичні засоби у повсякденному житті?

V. Підсумки уроку

Висновок

Ви дізналися про правила застосування косметичних засобів, які допоможуть вам правильно доглядати за шкірою та волоссям; де можна придбати і як правильно вибирати косметичні засоби для себе та рідних і близьких. Перед тим, як дарувати косметичні засоби друзям та знайомим, варто дізнатися тип їхньої шкіри. Слід неухильно дотримуватися правил застосування косметичних засобів (згідно типу шкіри) та вести здоровий спосіб життя.

VI. Домашнє завдання

1) Розповісти батькам про тему уроку та порекомендувати їм підібрати косметичні засоби відповідно до типів шкіри кожного члена сім'ї.

2) Підготуватися до тематичної атестації.

**Урок 1.
ВЖИВАННЯ НАРКОТИЧНИХ
РЕЧОВИН ПІДЛІТКАМИ:
ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ**

Мета: формувати системність валеологічних знань щодо збереження, зміцнення, формування та відновлення індивідуального та соціального здоров'я; вчити правилам ведення здорового способу життя, які допомагають запобігти хворобам цивілізації інфекційного (СНІД, венеричні захворювання, ІПСШ, туберкульоз) та неінфекційного характеру (ожиріння, гіподинамія тощо); виховувати валеологічну культуру поведінки.

Обладнання: таблиці, плакат, пам'ятки.

Хід уроку***I. Організація учнів******II. Повідомлення нового матеріалу******Розповідь учителя***

У третьому розділі, який ви почали вивчати, буде багато корисної інформації про те, чому на сьогоднішній день одним із важливих завдань кожного громадянина України є зміцнення, формування, відновлення соціального здоров'я та профілактика його захворювань; чому вживання алкоголю і нікотину, які відносять до найсильніших наркотичних речовин є дуже шкідливим для учнів підліткового віку; чому

людям, що живуть у ХХІ ст. загрожують соціальні захворювання (наркоманія, СНД, ПСШ, туберкульоз, ожиріння, гіподинамія тощо).

Як ви зрозуміли, сьогодні йтиметься про причини та наслідки вживання наркотичних речовин підлітками.

Найпоширенішими наркотичними речовинами, що вживають підлітки, на сьогоднішній день є алкоголь та нікотин.

Жителі планети, за даними статистики кінця вісімдесятих років ХХ ст., щоденно викурюють 2,5 млрд цигарок. 84 млрд цигарок і 10,6 млрд сигар викурили за один рік французи. За останні 10 років серед підлітків СНД спостерігається тенденція починати курити у 5—6-му класі і до 10—11-го кількість курців досягає 50 % (хлопці) та 30 % (дівчата). З 1986 по 1993 рр. збільшилася кількість курців серед дівчат з 12 % до 20 %.

Щороку куріння спричинює різні захворювання у мільйонів людей у світі: онкологічні (рак, саркома), серцево-судинні, дихальних шляхів тощо. Та не зважаючи на це, така сама кількість населення на земній кулі починає курити. Більшість з них упевнені, що курять усі, інші вважають — що курять усі відомі люди.

Підтверджено, що 10—15 % курців набули цю звичку у віці 11—14 років, 65—76 % — у віці 15—18 років. Кожна цигарка зменшує життя курця на 5,5 хв. У таких людей з 65 років у два рази збільшується шанс померти від інфаркту міокарду (інфаркт) і в три — від крововиливу у мозок (інсульт), ніж у некурців того самого віку. У ХХ ст. велике поширення, особливо в промислово розвинених країнах, отримали серцево-судинні захворювання. Серед таких хворих було близько 60 % курців.

У листях тютюну міститься: нікотин, вуглеводи, білки, ефірні масла, синильна кислота, аміак, азот, етилен, окис вуглецю, вуглекислий газ та ін. При згоранні цигарки до 50 % нікотину разом з димом потрапляє у повітряне середовище та вдихається некурцями, 25 % руйнується при згорянні тютюну, 5 % залишається в недопалку і 20 % потрапляє до організму людини. У тютюновому димі міститься радіоактивна речовина полоній-210, тому тютюновий дим — радіоактивний. При згорянні тютюну утворюється тютюновий дьоготь, що містить 100 різних шкідливих смол. Людина, що викурює щоденно 1 пачку цигарок, протягом року вводить в організм біля 800 г дьогтю. А він, у свою чергу, викликає злоякісні пухлини (рак, саркому). Тютюновий дим є сильнодіююю сумішшю шкідливих газів, смол і твердих частинок. До нього входить нікотин, сильна судинна отрута, тютюновий слиз, безліч сильнодіюючих канцерогенів та атерогенів, тобто речовин, які спричинюють рак та атеросклероз. Він складається з основного диму (що вдихає та видихає курець) та побічного, опосередко-

ваного (тобто того, що безпосередньо виділяється з кінця підпаленої цигарки і який ми вдихаємо у товаристві курців). Він містить більше одноокису вуглецю й смоли, ніж дим, який вдихається самим курцем. У такому димі вдвічі більше нікотину, ніж в основному.

Курці в середньому скорочують своє життя на 7 років. У групі з тисячі 20-річних курців, які куритимуть протягом усього життя, до 70 років не доживуть 250 людей. Ще 250 помруть від пов'язаних з впливом тютюну хвороб після семидесяти років. У 1990 р. у розвинутих країнах куріння зумовило 35 % усіх смертей чоловіків середнього віку (35—63 роки). На планеті від тютюну кожні 8 с помирає людина. Щороку у світі внаслідок хвороб, які спричиняє тютюн, вмирає 5 млн людей, до 2020 р. ця кількість зросте до 10 млн. В Україні тютюн вбиває до 120 тис. людей на рік.

III. Закріплення вивченого матеріалу

1) Творча робота

Намалюйте у зошиті людину (голова, тулуб, руки і ноги). Користуючись таблицею «Наслідки куріння» (табл. 8), замалюйте різними кольорами ті частини тіла курця, які постраждали від тривалого куріння.

Таблиця 8

Наслідки куріння

| Голова | |
|-------------------------------|---|
| 1 | 2 |
| Мозок | Погана пам'ять, мислення, психічні захворювання, інсульт, атеросклероз, рак мозку, безсоння, ослаблена увага, відставання у навчанні, підвищена дратівливість |
| Шкіра, волосся | Рак шкіри, втрата волосся, зморшки навколо губ і очей, псоріаз |
| Очі | Погіршення зору, катаракта |
| Вуха | Втрата слуху, погана координація рухів |
| Ротова порожнина, зуби | Притуплюється функція смакових рецепторів й мембран у роті й горлі, рак язика і горла, поживтіння, ушкодження, випадання зубів, рак ясен |
| Тулуб | |
| Шкіра | Рак шкіри, псоріаз |
| Серце | Інфаркт, захворювання серцево-судинної системи |
| Статеві органи | Рак матки, простати, викидні, ушкодження сперми |
| Шлунок | Гастрит, виразка шлунка, рак органів шлунково-кишкового тракту |

| 1 | 2 |
|--|--|
| <i>Легені</i> | Рак легень, можливість захворіти на туберкульоз, трахеїт, бронхіт, астма, астматичний бронхіт, емфізема |
| <i>Кров</i> | Знижується засвоєння цукру в організмі, надзвичайно важливої поживної речовини для клітин організму, що росте, пришвидшує старіння організму |
| Руки | |
| <i>Шкіра, м'язи, кістки, нерви, судини</i> | Псоріаз, остеопороз, крихкість кісток, часті переломи, жовті пальці, гангрена, можлива ампутація верхніх кінцівок, рак |
| Ноги | |
| <i>Шкіра, м'язи, кістки, нерви, судини</i> | Хвороба Бюргера, гангрена, можлива ампутація нижніх кінцівок, псоріаз, рак |

2) Проблемне навчання

— У всіх курців найчастіше страждає дихальна система, тому перше місце займають захворювання верхніх і нижніх дихальних шляхів, друге — захворювання серцево-судинної системи. У чому причина?

(Відповідь. Під час куріння смоли та інші шкідливі частки з цигаркового диму осідають у відгалуженнях гілкоподібних бронхіальних труб у легенях, де є відповідні умови для появи передракових змін. Крім цього, смоли й дим ушкоджують слиз та війки епітелію у бронхіальних трубах. Дим від цигарок, сигар і люльок також містить у собі одноокис вуглецю — смертоносний газ, який викидається з вихлопних труб автомобілів. Одноокис вуглецю перешкоджає здатності гемоглобіну в крові нести кисень, порушує нормальне функціонування нервової системи й підвищує ступінь ризику серцевого нападу, паралічів.

Після кожної затяжки звужуються судини. Одного разу просвіт судини закритється і доступ поживних речовин припиниться. Якщо це відбудеться, людині потрібно буде негайно відрізати кінцівку, інакше вона помре.

Куріння особливо шкідливе у підлітковому віці, так як молодий організм ще не розвинений повністю і відчуває велике навантаження.)

3) Самостійна робота

1. Уважно прочитайте текст і дайте відповіді на запитання:

- Чому перераховані причини куріння є хибними уявленнями?
- Чому алкоголь — наркотична речовина?

Текст

Провівши опитування серед великої кількості підлітків та юнаків України, науковці узагальнили спільні думки про поширені **причини**

куріння основної маси населення. Зроблені висновки свідчать про те, що куріння: 1) розслаблює; 2) розважає, коли нудно; 3) рятує від зайвої ваги; 4) об'єднує з друзями; 5) подобається; 6) дозволяє відчувати себе дорослим; 7) дає можливість відчувати себе самотійним; 8) це шикарно; 9) сприяє неформальному спілкуванню; 10) зближує людей; 11) це просто звичка; 12) хочеться бути схожими на дорослих, що живуть поряд.

Серед найпоширеніших наркотичних речовин, що руйнують життя людей і призводять до хронічних захворювань і смерті, особливо небезпечним є — алкоголь.

Алкоголь (етиловий спирт) — наркотична хімічна речовина, яка утворюється в процесі бродіння вуглеводів, спричиненого життєдіяльністю дріжджових грибів. В організмі він послаблює процеси гальмування в центральній нервовій системі й спричинює тимчасову, а за регулярного вживання — постійну втрату таких якостей, як самовладання, самоконтроль, самокритика, обережність тощо. Алкоголь помітно знижує розумову й фізичну працездатність, гостроту зору, погіршує координацію рухів і точність виконання різних дій, що нерідко призводить до дорожньо-транспортних пригод, тяжких травм і нещасних випадків. Помічено, що людина швидше стає алкоголіком, якщо починає вживати алкоголь у молодому віці.

Вчені з'ясували, якщо хоча б один раз випити сто грамів горілки, то в головному мозку людини гине дуже багато активних клітин. А конкретніше — 7,5 тис. нервових клітин. Відомо, що нервові клітини не поновлюються. Вони закладаються в організмі людини тільки при її народженні (від 14 до 17 млрд) і потім протягом усього життя вони витрачаються. З їхньою допомогою людина думає, запам'ятовує, творить.

Учені провели таке дослідження: з трьох годівничок годували дев'ять крільчиць. Вони їли з кожної годівнички окремо. У першу годівничку насипали цукор, у другу — налили молоко, в третю — вино. З першої їла одна крільчиця, з другої — одна, а біля третьої точилася бійка. Крільчицям сподобалося вино, вони хотіли будь-що пити вино з третьої годівнички, при цьому верещали, кусали одна одну. З часом у всіх крільчиць народилися маленькі кроленята. У тих, які пили вино, народилися мертві, спотворені кроленята без вушок і лапок.

Інший дослід. Разом із цукром бджілці підмішали вина, її було неможливо впізнати. Вона не хотіла працювати, а тільки роздратовано гула.

Ще одне дослідження. В Індії слонам домішали до їхнього корму спиртне, після чого вони почали ревти, бігати, руйнувати будинки, перекидати автомобілі, витоптувати плантації і поля тощо.

2. Користуючись таблицею «Наслідки прийняття алкоголю» (табл. 9), перерахуйте захворювання, що виникають у людини в процесі систематичного вживання алкоголю.

Таблиця 9

Наслідки прийняття алкоголю

| Швидка реакція на алкоголь | Тривалі наслідки систематичного прийому алкоголю |
|--|---|
| Повільна реакція на зовнішні подразники, повільні рефлекси | Захворювання на алкоголізм |
| Зниження координації рухів | Скорочення тривалості життя |
| Зниження здібності мислити | Порушення роботи головного мозку |
| Погіршення пам'яті | Провали в пам'яті |
| Прискорене серцебиття | Серцево-судинні захворювання |
| Погіршення зору | Катаракта, близорукість |
| Біль у шлунку, ділянці печінки, блювота, печія | Порушення травної системи (гастрит, виразка шлунку, цироз печінки тощо) |

3. Прочитайте пам'ятку «Енциклопедична вставка», поясніть, чому курців називають наркоманами.

Пам'ятка «Енциклопедична вставка»

Жінки, які курять, мають у середньому менших дітей, ніж ті, які не курять. Крім цього, є свідчення про порушення розумового й фізичного розвитку їхніх дітей.

Серед тих, хто контактує з курцями або має батьків, старших братів чи сестер, які курять, вірогідність того, що вони куритимуть, більша. Підлітки, зацікавлені у ритуалі куріння, часто недооцінюють притягальну силу цигарок. Загальноприйнято вважати, що тиск товаришів заохочує молодь до експериментів з курінням.

Лікарі-психіатри помітили, що серед учнів, які курять, більше нервових та порушників дисципліни, ніж серед тих, що не курять.

Є ще досить багато наркотичних речовин, які застосовують у медицині для знеболювання чи певного лікування. Їх призначає лікар і виписує рецепт, за яким аптекар відпускає ліки. Передозування наркотичними речовинами може призвести до отруєння чи смерті.

Крім наркотичних, є токсичні речовини, що застосовують у побуті. Вони є небезпечними для здоров'я і життя людини, тому потребують належного використання.

Люди, що вживають наркотичні речовини постійно, називаються наркоманами, а ті, що вживають токсичні речовини — токсикоманами.

4) *Бесіда*

— Алкоголь — причина конфліктів у сім'ї. Якими вони бувають?
— Чим шкідливе куріння?
— У тютюновому димі міститься близько тридцяти шкідливих для здоров'я людини речовин. Яка з них є найнебезпечнішою, адже здатна викликати появу злоякісних пухлин (раку)?

— Які причини вживання наркотичних речовин підлітками? Чому запропоновані твердження хибні:

Я почав курити, тому що: а) почувуюся старшим; б) маю впевненість в собі; в) курять усі відомі люди; г) курять усі.

— Які речовини можуть мати наркотичну дію?

— Чим відрізняються наркомани від токсикоманів?

— Що таке алкоголізм і чим він викликаний?

— Чому куріння шкідливе для молодого організму?

IV. Підсумки уроку

Висновок

Ніколи не пізно кинути курити й повернути собі радість здорового способу життя. Краще не починати курити, щоб потім не було важко позбавитись цієї шкідливої звички.

Учні, що курять, часто відстають у навчанні, на уроках неухважні, постійно хворіють.

Придивіться до своїх однокласників, товаришів по будинку, де ви мешкаєте. Серед хлопців, що курять, ви, напевно не знайдете відмінників у навчанні, гарних спортсменів. У більшості випадків курять «герої», які відстають у навчанні, хвальки. Не беріть з них прикладу! Звичку до куріння важко перебороти, особливо тоді, коли людина набуває цю звичку в дуже молодому віці. Будьте обережними, не знищуйте своє молоде життя.

Отже, алкоголь, нікотин та інші наркотичні, а також токсичні речовини мають шкідливий вплив на весь організм людини. Вони несуть в собі суспільну і валеологічну небезпеку (деградація особистості, хронічні захворювання, смерть). Тому так бажано покласти край шкідливим звичкам. Краще вести здоровий спосіб життя і не вкорочувати його.

V. Домашнє завдання

1) Вивчити відповідний параграф підручника.

Урок 2.

ПОНЯТТЯ ПРО НАРКОТИЧНУ ЗАЛЕЖНІСТЬ. ОЗНАКИ НАРКОТИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Мета: формувати системність валеологічних знань щодо профілактики наркотичної залежності; навчити розпізнавати ознаки наркотичної залежності та вміти протистояти наркоманії; виховувати валеологічну культуру поведінки.

Обладнання: діафільм, пам'ятки, тести.

Хід уроку

I. Організація учнів

II. Повідомлення нового матеріалу

1) Повідомлення вчителя

1. Нікотинова (тютюнова) залежність.

Людина відкрила в природі й штучно створила безліч різних хімічних сполук. Окрему групу серед них становлять речовини з наркотичними властивостями. У чому вони полягають? Хворобливу пристрасть до куріння спричиняє алкалоїд нікотин, уміст якого в листі тютюну 1—5 % у перерахунку на суху масу. Цей алкалоїд збуджує нервову систему. Оманливий стан піднесеного настрою триває недовго і для його підтримання підліток курить усе більше і більше. Так поступово схильність до тютюну переростає у шкідливу звичку — нікотинову залежність.

Нікотин — одна з найнебезпечніших рослинних отрут. Проникаючи у кров, він розноситься по всьому організму, зумовлюючи негативні зміни в усіх органах і системах людини. Нікотин впливає на нервову систему, серце, кровеносні судини, викликаючи їх звуження. Він стимулює залози до вироблення адреналіну — гормону, який підвищує кров'яний тиск, прискорює ритм серця аж на 33 биття за хвилину. Нікотин — речовина, до якої найдужче звикають, її нестача спричи-

няє почуття дуже сильного занепокоєння, і з цієї причини курцям важко кинути курити.

Слід пам'ятати, що перша цигарка у твоєму житті може спричинити **наркотичне отруєння**: нудоту, запаморочення або блювоту. З такими відчуттями стикають усі, хто починає курити. Деякі початківці після перших затяжок втрачають свідомість. Існують й інші ознаки наркотичного отруєння: кашель, спазми в горлі, головний біль, загальне збудження або гальмування нервової системи. Є учні, яким здається, що тільки в нього, «нездатного до куріння», тютюн спричиняє тяжкі відчуття. Не бажаючи показати себе слабшим за інших, він намагається все стерпіти і знову тягнеться за новою цигаркою. Поступово його організм пристосовується до тютюнового диму і хлопець вважає себе «героєм», «заправським курцем».

Ступінь прояву ознак (симптомів) наркоманії (наркотичної залежності) виявляється залежно від особливостей індивідуального організму. *Перший етап* — це «знайомство» людини з тютюном, *другий* — людина відчуває збудну дію тютюну і не зважає на шкідливі зміни в організмі. Формується **психічна залежність**: коли у курця закінчуються цигарки, він не курив деякий час, людина стає нервовою, відчуває дискомфорт. *Третій етап* — без цигарок курець відчуває себе роздратованим, «розбитим». Йому важко зосередитись, під час роботи куріння стає безперервним. Водночас знижується легкість заучування, обсяг пам'яті. *Четвертий етап* — погіршення стану здоров'я, слабкість, болі в грудях, кашель, задуха, огрубіння голосу, пожовтіння зубів, неприємний запах з рота, жовтуватий колір шкіри, зморшки на обличчі.

Тривале куріння викликає порушення діяльності головного мозку, що призводить до захворювань центральної нервової системи і як наслідок відставання в навчанні.

Поступово наркотичні речовини стають потребою людини, часом навіть сильнішою, ніж потреба в їжі й питті. Постійне вживання наркотичних речовин не тільки руйнує психіку, а й отрує різні органи і системи організму, виснажує організм і може призвести до смерті.

У Міжнародній класифікації хвороб (ICD-10) тютюнова залежність віднесена до рубрики «Психічні і поведінкові розлади внаслідок вживання психоактивних речовин», а куріння кваліфікується як захворювання (код F17). У тютюновій залежності виділяють елементи психологічної і фізичної (нікотинової) залежності. Нікотинову залежність варто розглядати як патологічний стан, що потребує діагностики і відповідного лікування.

2. Наркотична залежність.

Однією з основних причин вживання наркотиків є те, що наркогенні речовини мають властивість при тривалому вживанні включатися в обмін речовин, зумовлюючи наркотичну залежність. Така людина потребує постійного введення в організм алкоголю, нікотину, опіуму, кокаїну, ацетонових чи ефірних речовин тощо.

Вживання наркотичних речовин спричиняє стан одурманення, потім виникає психічна та фізична залежність від наркотиків і поступово наростає стан наркотичного голоду, або так званий **абстинентний синдром**. Під час вживання наркотиків постійно збільшуються фізичне та психічне виснаження організму, людина при цьому може навіть померти. Наркотичний дурман — стан примарного блаженства, що проявляється збудженням чи гальмуванням нервової системи, коли швидко зникає відчуття дискомфорту, психічної напруги, суму, горя, страху. У збудженому стані наркоман схожий на сп'янілу людину, що почуває себе щасливою. Проте це тільки ілюзія. У загальмованому стані наркоман розслаблений, байдужий до незгод, труднощів. Проте швидко починаються галюцинації, починається паніка, з'являється страх. Якщо у людини виникає непереборний потяг до стану наркотичного одурманення — це *психічна залежність*. Якщо наркотики входять до хімічного складу тканин людини і стають необхідною умовою хімічної рівноваги — це *фізіологічна залежність* організму людини. Молекули наркотичної речовини можуть після перших спроб вживання «включатися» в обмін речовин і зумовити — *хімічну залежність*. Цей патологічний стан переростає у небезпечні хвороби — наркоманію і токсикоманію. **Наркотичний голод** (абстинентний синдром) призводить до дратівливості, нервозності, розсіяної уваги, неможливості зосередитися, сильного головного болю, болю у м'язах, суглобах, животі, нервового тремтіння, м'язових судом, німіння кінцівок, бажання за будь-яку ціну отримати чергову дозу отрути. Якщо наркотик стає важливішим за їжу — фізичне виснаження неминуче. Наркоман може вчинити самогубство, може настати соціальна деградація особистості наркомана — відсутність цікавості до навчання, життя.

Особливо небезпечно вживати наркотики у підлітковому та юнацькому віці (12—18 років), так як цей період найскладніший у житті людини. Тому необхідно вчасно зробити правильний вибір, що буде ознакою справжньої дорослості і запорукою здоров'я, повноцінного життя.

Негативні наслідки куріння:

- 1) короткострокові (впродовж кількох хвилин, після першої затяжки);
- 2) тривалі (формується роками і виникають у найменш слухний момент).

Короткострокові: прискорення серцевих скорочень, підвищення кров'яного тиску, подразнення тканин гортані — кашель, подразнення очей димом.

Тривалі: рак легенів, ротової порожнини, стравоходу, шлунку, гортані, підшлункової залози та жовчного міхура, захворювання серця, виразка шлунку та дванадцятипалої кишки, судинні захворювання, хронічний бронхіт (бронхіт курця).

III. Закріплення вивченого матеріалу

Тестування

Тест «Чому я продовжую курити?»

1. Курю, щоб зняти втому.
2. Маніпуляції із цигаркою під час куріння для мене велике задоволення.
3. Куріння приємне, при цьому відчуваю розслаблення.
4. Курю, коли злюся.
5. Якщо цигарок немає, я сам(а) не свій(своя), поки їх не дістану.
6. Курю автоматично, не задумуюсь.
7. Курю, тому що це додає мені бадьорості, впевненості в собі.
8. Часточку задоволення від викуреної цигарки я отримую в момент прикурювання.
9. Куріння створює приємне відчуття.
10. Закурюю, коли почуваю себе погано чи коли вибитий із колії.
11. Чітко усвідомлюю хвилини, коли не курю.
12. Закурюю нову цигарку, коли попередня ще тліє в попільничці.
13. Курю, щоб покращити настрій.
14. Приємно слідкувати за «димком» із моїх губ і від цигарки.
15. Люблю закурити, коли відчуваю задоволення і свободу.
16. Обов'язково повинен(на) закурити, коли пригнічений, сумний(а), коли хочеться позбутися неприємностей та турбот.
17. У хвилини, коли не курю, відчуваю «голод» за цигаркою.
18. Хоч і усвідомлюю, що в роті у мене цигарка, але не пам'ятаю, коли я її запалив(а).

Відповідь «завжди» — 5 балів, «часто» — 4, «за згодою» — 3, «інколи» — 3, «іноді» — 1 бал.

Ключ до тесту

Кількість балів від 11 та більше — варто тебе застерегти.

Результат від 7 та нижче — позитивний (добре).

Тест «Чи піддаєшся ти впливу наркотиків?»

Постав хрестик біля тієї відповіді, яка тобі найбільше підходить.

1. На жаль, цигарки сьогодні дуже поширені серед молоді, але ж нікотин «атакує» не тільки легені, а й серце та систему кровообігу. А як ти ставишся до «блакитного диму» і до курців:

а) я думаю, що курці отруюють будь-яке приміщення і перетворюють усіх оточуючих на пасивних курців;

б) кожен повинен сам вирішувати, де курити, обмеження зайві;

в) не всюди можна курити.

2. Незабаром тематична атестація. Усі твої товариші нервуються, хвилювання досягло найвищої межі. Хтось приніс заспокійливі таблетки і пропонує їх тобі. Візьмеш?

а) так, я візьму таблетку, але тільки тоді, якщо я вже зовсім «у нокауті»;

б) ні, я не хочу думати про те, де брати цю таблетку наступного разу, коли її не запропонують;

в) ні, я не потребую «штучного» заспокоєння.

3. На вечірці по колу йде цигарка «з травною». Всі твої друзі один за одним затягуються, і ось настала твоя черга. Як ти вчиниш?

а) у будь-якому разі спробую раз;

б) не стану цього робити, краще піду з такої вечірки;

в) сам не візьму цигарку, а лише посміюся з цих дурнів.

4. Зібралася весела компанія, гості сміються, танцюють. Ти приходиш із запізненням, коли інші вже трохи випили. Як ти поведитимешся?

а) вип'ю дві-три чарки, щоб наздогнати інших;

б) терпіти не можу, коли в компанії хороший настрій залежить тільки від випивки, я краще побуду трохи і піду;

в) мені все одно, якщо інші п'ють, у мене і без того хороший настрій.

5. Дехто говорить: «Наркотики не такі вже небезпечні, треба лише правильно з ними поводитись». А ти у це віриш?

а) той, хто так вважає, обманює сам себе;

б) так, це відповідає дійсності, за винятком дуже сильних наркотиків.

6. Існує думка, що «круту» музику та наркотики не можна розділити. А як ти вважаєш?

- а) можна робити чудову музику, не вживаючи наркотиків;
- б) якщо прийняв наркотики, взагалі неможливо сприймати музику;
- в) всі музиканти що-небудь приймають.

7. Твій приятель просить тебе позичити йому гроші. Ти знаєш, що він регулярно приймає наркотики. Чи позичиш ти йому гроші?

- а) так;
- б) ні;
- в) тільки якщо знатиму, для чого вони йому.

8. Ти сильно закохався! З твоєю новою подругою (другом) ти проводиш вечори разом в її (його) компанії. Ти помітив, що всі в цій компанії, включаючи твою дівчину (хлопця), не проти пропустити чарку-другу, а то й прийняти щось сильніше. Чи почуватимешся комфортно?

- а) якщо там весело, чому б і ні;
- б) не обов'язково часто проводити час в її (його) компанії;
- в) ця компанія шкодить моєму кохання.

Ключ до тесту

| | а | б | в |
|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 10 | 0 | 5 |
| 2 | 5 | 0 | 10 |
| 3 | 0 | 10 | 5 |
| 4 | 0 | 10 | 5 |
| 5 | 10 | 0 | 0 |
| 6 | 10 | 5 | 0 |
| 7 | 0 | 10 | 5 |
| 8 | 0 | 5 | 10 |

0—20 балів: ти поводишся так, ніби проблем з наркотиками взагалі не існує. Як виявилось, ти не вважаєш наркотичними речовинами алкоголь та нікотин. Зверни увагу, більшість наркоманів — алкоголіки. Замислись ще раз над своїм ставленням до наркотиків!

25—30 балів: не можна стверджувати, що ти завжди тверезий. Час від часу ти не проти пропустити чарку, але вважаєш, що тобі нічого не загрожує, що ти контролюєш ситуацію. Потрібно бути напоготові: під впливом друзів ти можеш піддатися спокусі і спробувати наркотики.

20—25: ти у групі «ризик», будь обережним.

60—80: наркотики ніколи не стануть для тебе проблемою. Але не впадай в іншу крайність і не ставай проповідником моралі для інших.

IV. Підсумки уроку

Висновок

Ви ознайомилися із поняттями «наркотична залежність», «абстинентний синдром» і дізналися про психічну, хімічну та фізіологічну залежності, стан одурманення, що є шкідливими для здоров'я людини, а особливо підлітка, організм якого розвивається.

Ви хочете бути повноцінним членом суспільства і в жодному разі не деградувати в його очах. А тому слід бути дуже обережним серед однолітків, друзів, усіх людей, що вас оточують і за жодних обставин не дати себе обдурити. Усе, що рекламують або дарують в гарній упаковці, не завжди є необхідним для подальшого життя. Не варто впасти у розпач і вживати наркотичні речовини, коли тобі скрутно і боляче. Краще звернутися до друзів і спеціалістів за допомогою. Пам'ятай: стати наркоманом легко, вилікуватись — майже не можливо.

V. Домашнє завдання

1) Вивчити відповідний параграф підручника.

2) *Творче завдання:*

- намалювати людину, яка веде здоровий спосіб життя та людину, яка стала наркоманом;
- написати поради для людини-наркомана «Як вийти зі скрутного становища».

Урок 3.

ЗАПОБІГАННЯ ВЖИВАННЮ НАРКОТИКІВ ПІДЛІТКАМИ. НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА ПРИ НАРКОТИЧНОМУ ОТРУЄННІ

Мета: формувати системність валеологічних знань щодо профілактики поширення наркоманії; навчити надавати першу долікарську допомогу у разі наркотичного отруєння; виховувати почуття відповідальності за власне здоров'я та здоров'я оточуючих через валеологічну культуру поведінки.

Обладнання: таблиця, пам'ятки, плакат.

Хід уроку

I. Підготовка учнів до роботи

II. Перевірка домашнього завдання

Презентація малюнків (див. домашнє завдання уроку 2 на с. 92)

Учні порівнюють малюнки здорової людини і наркомана, зачитують свої поради для наркомана, який хоче одужати і не може.

Учитель. Стати наркоманом набагато легше, ніж видужати, адже наркоман не вважає себе хворим. Щоправда трапляються випадки, коли наркоман таки бажає вийти із того глухого кута, у який себе поставив. Інколи можна встигнути допомогти наркоману, але на жаль, найчастіше це зробити не вдається. Особливо небезпечним є наркотичне отруєння — від нього здебільшого помирають, а багато людей навіть не знають, як у такому разі надати долікарську допомогу.

III. Виклад нового матеріалу

1) Розповідь учителя

У своєму житті ми постійно перебуваємо в різних психічних станах: деякі з них — позитивні, приємні (радість, натхнення, впевненість,

спокій), інші — негативні, неприємні (смуток, тривога, розчарування, прикрість). І ті, й інші відіграють важливу роль у регулюванні діяльності людини: зробив щось таке, що розчарувало — іншим разом діяти ти будеш інакше і результат буде іншим; зробив щось, що принесло радість (наприклад, корисну справу, за яку тебе похвалили) — наступного разу зробиш так само, а можливо ще краще. Вдаючись до вживання наркотичних речовин, людина втрачає можливість природно регулювати свою поведінку: вона прагне позитивного психічного стану не як винагороди за корисну діяльність, а як результату приймання хімічної речовини.

Тютюн сповільнює фізичний та психічний розвиток, знижує працездатність та пам'ять. Підраховано, що курець витрачає на куріння близько 25 % свого продуктивного часу та інтелектуальних зусиль, тому престижні компанії багатьох країн світу не беруть на роботу курців.

Курити не вигідно і з позиції матеріального. За підрахунками, курець-професіонал викурює за добу приблизно 20 цигарок. За рік він витрачає на їх придбання близько 1000 грн., а за 10 років — 10 000 грн.

Досить часто в житті ми опиняємося перед вибором: залишитися самим собою чи вчинити так, як від тебе вимагають інші, стояти на своєму чи поступитися принципами, бути оригінальним чи піддатися впливові натовпу. Не варто піддаватися сумнівним, нібито дорослим і модним спокусам — сьогодні курити не модно в усьому світі!

Якщо дівчина курить — довго красивою не буде і здорової дитини не народить. Як свідчить медична практика, у матерів, які курять, часто народжуються діти з вадами розвитку нервової системи; схильністю до атеросклерозу та астми, фізичними вадами (наприклад, із заячою губою), зменшеною масою тіла (на 300 г). Вагітність у матерів-курців закінчується мертвонародженням, передчасними пологами, самовільними абортами. Окрім того дитина такої жінки вживатиме з материнським молоком велику кількість отруйних речовин.

Діти, які починають вживати наркотичні речовини у підлітковому віці, швидко до них звикають, скорочують своє життя в два рази швидше, ніж дорослі, майже не доживають до зрілого віку, помираючи від передозування чи в результаті абстинентного синдрому.

Підлітків, що вживають токсикоманічні речовини, можна впізнати за ознаками інтоксикації (отруєння) організму.

2) Робота з таблицями

1. Охарактеризуйте таблицю «Зовнішній вигляд наркомана» (табл. 10) та випишіть у зошит уражені наркотичними та токсичними речовинами частини організму людини.

Зовнішній вигляд наркомана

| Органи | Ознаки |
|-------------------------|---|
| Шлунково-кишковий тракт | Ознаки зниженого харчування (поганий апетит, схуднення), а у важких випадках — кахексія (стан прогресивного виснаження організму) |
| Обличчя | Одуглість обличчя |
| Волосся | Рідкий волосяний покрив |
| Очі | Западання очних яблук «Тьмянішання» погляду без прийому наркотику і особливий блиск очей після його вживання |
| Шкіра, м'язи | Нездорова жовтушність або землистий колір шкіри Дистрофічні (порушення живлення тканин) або запальні зміни шкіри, слизових оболонок і внутрішніх органів |
| Нігті | Тьмяність і ламкість нігтів |
| Ротова порожнина | Патологія (хворобливе відхилення від норми) ротової порожнини (неприємний запах, крихкі зуби, випадіння зубів) |

Учитель. Цікаво знати, що схильність до наркоманії залежить від двох основних причин: специфічних особливостей людини, сформованих сім'єю; зовнішніх чинників (вплив друзів, мода на наркотики, цікавість, особисті проблеми).

Щоб запобігти захворюванню на наркоманію, варто розібратися у причинах її виникнення та процесі її розвитку.

2. Опрацюйте таблицю «Явище наркоманії і токсикоманії» (табл. 11) і поясніть прочитане.

Явище наркоманії і токсикоманії

| Причини | Наслідки |
|--|--|
| 1 | 2 |
| Специфічні особливості людини, сформовані сім'єю (члени сім'ї курять, випивають, вживають наркотичні і токсичні) | Пристрасть до наркотоксичних речовин |
| Малий багаж знань, нерозуміння сутності проблеми (реальної небезпеки) | Помилкове судження про те, що наркотики викликають приємне відчуття і переживання, що породжує бажання приймати наркотик |

| 1 | 2 |
|---|---|
| | Справа доходить до придбання і прийому одурманливих речовин |
| Сім'я, друзі, мода на наркотики, цікавість, особисті проблеми | Найбільша вірогідність виникнення залежності |
| Ступені фізичної, психічної і соціальної деградації, повного знищення себе як особистості | Якщо наркотик викликає приємне відчуття, то виникне бажання повторного його прийому, що поступово призводить до психічної залежності. Психічна залежність переходить у фізичну залежність — коли відсутність наркотику викликає абстинентний синдром і знову з'являється сильне бажання нового прийому наркотику. Виникає замкнене коло — необхідність постійного вживання наркотиків і систематичного збільшення дози, щоб викликати стан наркотичного одурманення |
| Вплив друзів, мода на наркотики, цікавість, особисті проблеми | Пристрасть до наркотиків і токсичних речовин |

3) Розповідь учителя з елементами бесіди

Дуже часто у результаті передозування наркомани помирають, а люди, що були поруч з ними, не встигають надати допомогу або ж не знають, як це зробити. Є і такі, що не хочуть допомагати рятувати життя людині, адже вважають її безнадійною. Пам'ятайте, наркоман — це також людина, що заблукала і не може знайти вихід. Допомагати варто. Слід не забувати, що ніколи не пізно подати руку допомоги, ніколи не пізно рятувати життя людині, навіть, якщо вона — наркоман.

Траплялися випадки, коли людина опинялася у лікарні після аварії, і щоб зняти біль, їй кололи наркотичні речовини. Іноді такі люди ставали наркоманами. Інші — вживали наркотичні речовини після смерті рідних і близьких людей, страшної хвороби, у скрутному становищі тощо. Таким людям потрібна моральна і матеріальна підтримка, а не осуд чи презирство. Отже, пам'ятаючи про всі небезпеки наркоманії, не слід забувати про розуміння та співчуття до людей, які вже опинилися у її пастці.

— Поясніть, як необхідно себе поводити, щоб не піддатися наркотичній спокусі.

Алгоритм правильних дій (допомоги) людині, що перебуває у стані наркотичного отруєння

1. Викликати швидко допомогу.
2. Покласти постраждалого на бік або на живіт і відкрити рота.
3. Очистити дихальні шляхи від слизу і блювотиння (пальцем, обмотаним носовичком, марлею, шматочком чистої тканини).
4. Дати понюхати ватку із нашатирним спиртом, сприснути холодною водою обличчя.
5. Якщо наркоман перебуває у квартирі, слід покласти його на ліжко та забезпечити спокій.
6. До прибуття швидкої допомоги стежити за частотою дихання (скільки разів піднімається і опускається грудна клітина) і при її зниженні до 8—9 разів на хвилину почати робити штучне дихання.

4) Робота з текстом

Прочитайте текст, поясніть його значення.

Текст

1. Наукові дослідження з'ясували такі факти щодо тютюну та його впливу на дитяче здоров'я:
 - куріння тютюну — причина захворювань та смерті, яку найлегше усунути засобами профілактики;
 - куріння вагітної жінки і батька дитини підвищує ризик ранніх викиднів, народження дитини зі зменшеною вагою;
 - куріння батьків збільшує ризик раптової смерті немовляти у перші місяці життя;
 - куріння батьків збільшує ризик того, що дитина захворіє на астму, серцево-судинні захворювання, частіше хворітиме на респіраторні захворювання, карієс;
 - куріння батьків збільшує ризик того, що дитина почне курити в юному віці, і цим поставить своє життя під ще більшу загрозу;
 - від хвороб, спричинених курінням, у світі помирає більше людей, ніж від СНІДу, алкоголю та інших наркотиків, самогубств, вбивств, автомобільних і авіакатастроф разом;
 - на Україні близько 110 тис. осіб щорічно помирають внаслідок куріння;
 - тютюновою наркоманією «інфікує» реклама, приклад курців і дим, на дію якого наражаються некурці, особливо діти. Цій біді легше запобігти, ніж втрачати дорогих серцю людей.
2. Вплив куріння дорослих на здоров'я дитини відбувається за трьома основними напрямками:

- 1) на початку життя через куріння матері;
 - 2) через вимушене вдихання тютюнового диму або пасивне куріння;
 - 3) через рольове моделювання батьків-курців, тобто наслідування.
3. Британський королівський медичний коледж (ЯСР, ІЖ) визначив законні права дитини у сфері контролю над тютюном. На думку медиків, дитина має право:
- бути вільною від впливу тютюну, перебуваючи в утробі матері;
 - бути принесеною в дім, вільний від тютюнового диму;
 - очікувати, що лікарі, вчителі і всі, хто піклується про дитину, подадуть гарний приклад і не куритимуть;
 - бути поінформованим про вплив тютюну на здоров'я та добробут людини;
 - бути поінформованим, як опиратися примусові закурити;
 - щоб їй не продавали цигарки та інші тютюнові вироби;
 - щоб їй допомогли залишатися некурцем завдяки високій ціні цигарок;
 - бути вільною від будь-якої форми реклами і просування тютюну;
 - жити в суспільстві, де некуріння — це нормальний спосіб життя для всіх вікових груп;
 - очікувати від громадських діячів та політиків розуміння цих прав.

IV. Закріплення і поглиблення знань

Самостійна робота

Виберіть правильне твердження:

1. Охарактеризуйте особливості, які притаманні підліткам наркоманам і токсикоманам:
 - а) токсична дія наркотичних речовин на дітей та підлітків виражена значно більше, ніж на дорослих;
 - б) у підлітків значно швидше розвивається психічна та фізична залежність, з'являється непереборний потяг до наркотиків і токсичних речовин;
 - в) наркотичні і токсичні речовини діють на дорослих і дітей однаково, не залежно від віку;
 - г) підлітки доволі швидко деградують, у них погіршується пам'ять та увага, часто вони стають правопорушниками;
 - г) психічна і фізична залежність розвивається у дорослих та підлітків однаково і немає жодних вікових особливостей;
 - д) пам'ять погіршується з віком, правопорушниками стають у дорослому віці — незалежно від прийому наркотиків.
2. Кого слід слухати, якщо тобі пропонують спробувати наркотичні речовини?

- а) себе;
- б) друзів;
- в) знайомих;
- г) батьків;
- г) однолітків;
- д) старшокласників або дорослих людей.

3. Найгірше, що може статися з людиною у результаті постійного вживання наркотичних речовин:

- а) безпліддя, імпотенція, народження хворих дітей;
- б) захворювання на рак різних органів і систем людини;
- в) викидні, мертвонароджені діти, інвалідність (дистрофія, відсутність кінцівок, деградація особистості);

г) смерть.

4. Яка шкідлива звичка людини є найгіршою для здоров'я?

- а) куріння;
- б) вживання алкоголю;
- в) вживання великої кількості кави;
- г) вживання великої кількості шоколаду.

5. Учені встановили, що у людей, які кинули курити до 30—35 років тривалість життя зменшується на 3 роки. У підлітків та юнаків, що курять тривалість життя зменшується на:

- а) 1—2 роки;
- б) 3—4 роки;
- в) 2—3 роки;
- г) 5—10 років.

V. Підсумки уроку

Висновок

Здійснювати профілактику вживання наркотичних і токсичних речовин можна у будь-якому віці. Особливо необхідно звернути увагу на підлітковий вік. Треба з дитинства знайти свій життєвий шлях, поставити перед собою мету і свідомо йти до неї: «Я бажаю бути здоровим і щасливим! Задля цього я не повинен вживати наркотичні речовини!».

VI. Домашнє завдання

- 1) Вивчити відповідний параграф підручника.
- 2) Ознайомити батьків із ознаками інтоксикації психоактивними речовинами, пояснити, як слід надавати допомогу людині у стані наркотичного отруєння.
- 3) Скласти кросворди про алкоголізм, наркоманію, куріння (за вибором).

Урок 4.

КРИМІНАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ПОШИРЕННЯ НАРКОТИЧНИХ РЕЧОВИН

Мета: формувати системність валеологічних знань щодо кримінальної відповідальності за поширення наркотичних речовин; навчити орієнтуватись у юридичних документах, які містять інформацію про відповідальність за скоєні злочини проти здоров'я людини та суспільства; виховувати валеологічну культуру поведінки.

Обладнання: пам'ятка, таблиці.

Хід уроку

I. Організація учнів

II. Перевірка домашнього завдання

Презентація кросвордів (див. домашнє завдання уроку 3 на с. 99)

Учитель. Наркоманія — це страшне захворювання, яке може закінчитися смертю у будь-який момент. Не відстають за важкістю наслідків алкоголізм і куріння, які спричиняють цілу низку проблем у кожній родині.

III. Повідомлення нового матеріалу

Розповідь учителя

Згідно з розділом 13 Кримінального кодексу України (ККУ) за злочини у галузі обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів та інші злочини проти здоров'я населення чинним законодавством України передбачається відповідальність осіб, що досягай відповідного віку.

Як Декларація Об'єднаних Націй з прав дитини (1959), так і Конвенція про права дитини (1989) підкреслюють світове занепокоєння

здоров'ям та добробутом дітей. Діти мають право рости в атмосфері, сприятливій для здоров'я. Уряди відповідають за впровадження відповідної політики.

План дій, ухвалений на присвяченому дітям Всесвітньому Саміті (1990 р.) проблему споживання тютюну визначив як таку, що вимагає невідкладних дій, особливо профілактичних заходів і просвіти молоді.

Тютюновій індустрії необхідно щоденно поповнювати ряди споживачів, щоб замінити тих, хто помирає або кидає курити. Нові курці — це діти, названі в документах індустрії «молодшою групою споживачів» (від 12 років).

Реклама цигарок не є інформацією про товар, швидше дезінформацією.

IV. Закріплення вивченого матеріалу

Самостійна робота

1. Уважно прочитайте зміст таблиці «Розділ XIII ККУ. Злочини у сфері обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів та інші злочини проти здоров'я населення» (табл. 12) й охарактеризуйте по одній статті (працює кожен учень).

Таблиця 12

Розділ XIII ККУ. Злочини у сфері обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів та інші злочини проти здоров'я населення

| Стаття | Зміст |
|--------|--|
| 1 | 2 |
| 305 | <p><i>Контрабанда наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів (компоненти, без яких неможливо виготовити наркотичні речовини)</i></p> <p>1. Контрабанда наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів, тобто їх переміщення через митний кордон України поза митним контролем або з приховуванням від митного контролю, — карається позбавленням волі на строк від 3 до 8 років з конфіскацією наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів, що були предметом контрабанди.</p> <p>2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, а також якщо предметом цих дій були особливо небезпечні наркотичні засоби чи психотропні речовини або наркотичні засоби, психотропні речовини, їх аналоги чи прекурсори у великих розмірах, — караються позбавленням волі на строк від 5 до 10 років з конфіскацією наркотичних</p> |

| 1 | 2 |
|-----|--|
| | <p>засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів, що були предметом контрабанди, та конфіскацією майна.</p> <p>3. Контрабанда наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів чи прекурсорів, вчинена організованою групою, а також якщо предметом контрабанди були наркотичні засоби, психотропні речовини, їх аналоги чи прекурсори в особливо великих розмірах, — карається позбавленням волі на строк від 8 до 12 років із конфіскацією наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів, що були предметом контрабанди, та конфіскацією майна.</p> <p><i>Примітка.</i> Поняття великий та особливо великий розмір наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів, що застосовується в цьому розділі, визначається спеціально уповноваженим органом виконавчої влади у галузі охорони здоров'я</p> |
| 306 | <p><i>Використання коштів, здобутих від незаконного обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів</i></p> <p>1. Розміщення коштів, здобутих від незаконного обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів, у банках, на підприємствах, в установах, організаціях та їх підрозділах або використання таких коштів для придбання об'єктів, майна, що підлягають приватизації, чи обладнання для виробничих чи інших потреб, або використання таких доходів (коштів і майна) з метою продовження незаконного обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів — караються позбавленням волі на строк від 5 до 12 років з позбавленням права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю на строк до 3 років з конфіскацією коштів або іншого майна, одержаних злочинним шляхом, та конфіскацією майна.</p> <p>2. Дії, передбачені частиною першою цієї статті, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, або у великих розмірах, — караються позбавленням волі на строк від 8 до 15 років з позбавленням права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю на строк до 3 років та з конфіскацією майна.</p> <p><i>Примітка.</i> Під великим розміром слід розуміти кошти, сума яких становить двісті та більше неоподатковуваних мінімумів доходів громадян</p> |
| 307 | <p><i>Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилання чи збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів</i></p> |

| 1 | 2 |
|-----|---|
| | <p>1. Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання з метою збуту, а також незаконний збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів — караються позбавленням волі на строк від 3 до 8 років.</p> <p>2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, або особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 308—310, 312, 314, 315, 317 цього Кодексу, або із залученням неповнолітнього, а також збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів у місцях, що призначені для проведення навчальних, спортивних і культурних заходів, та в інших місцях масового перебування громадян, або збут чи передача цих речовин у місця позбавлення волі, або якщо предметом таких дій були наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги у великих розмірах чи особливо небезпечні наркотичні засоби або психотропні речовини, — караються позбавленням волі на строк від 5 до 10 років з конфіскацією майна.</p> <p>3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, вчинені організованою групою, а також якщо предметом таких дій були наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги в особливо великих розмірах, або вчинені із залученням малолітнього або щодо малолітнього, — караються позбавленням волі на строк від 8 до 12 років з конфіскацією майна.</p> <p>4. Особа, яка добровільно здала наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги і вказала джерело їх придбання або сприяла розкриттю злочинів, пов'язаних з їх незаконним обігом, звільняється від кримінальної відповідальності за незаконне їх виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилання (частина перша цієї статті, частина перша ст. 309 цього Кодексу)</p> |
| 308 | <p><i>Викрадення, привласнення, вимагання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів чи заволодіння ними шляхом шахрайства або зловживання службовим становищем</i></p> <p>1. Викрадення, привласнення, вимагання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів чи заволодіння ними шляхом шахрайства — караються позбавленням волі на строк від 3 до 6 років.</p> <p>2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, або із застосуванням насильства, що не є небезпечним для життя чи здоров'я потерпілого</p> |

| 1 | 2 |
|-----|--|
| | <p>або з погрозою застосування такого насильства, або особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 306, 307, 310—312, 314, 317 цього Кодексу, або у великих розмірах, а також заволодіння наркотичними засобами, психотропними речовинами або їх аналогами шляхом зловживання службової особи своїм службовим становищем — караються позбавленням волі на строк від 5 до 10 років з позбавленням права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю на строк до 3 років та з конфіскацією майна.</p> <p>3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, якщо вони вчинені в особливо великих розмірах, або організованою групою, розбій з метою викрадення наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів, а також вимагання цих засобів чи речовин, поєднане з насильством, небезпечним для життя і здоров'я, — караються позбавленням волі на строк від 7 до 12 років з конфіскацією майна</p> |
| 309 | <p><i>Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів без мети збуту</i></p> <p>1. Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів без мети збуту — караються обмеженням волі на строк до 3 років або позбавленням волі на той самий строк.</p> <p>2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб чи особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 307, 308, 310, 317 цього Кодексу, або якщо предметом таких дій були наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги у великих розмірах, — караються позбавленням волі на строк від 2 до 5 років.</p> <p>3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, вчинені із залученням неповнолітнього, а також якщо предметом таких дій були наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги в особливо великих розмірах, — караються позбавленням волі на строк від 5 до 8 років.</p> <p>4. Особа, яка добровільно звернулася до лікувального закладу і розпочала лікування від наркоманії, звільняється</p> |
| 310 | <p><i>Посів або вирощування снотворного маку чи конопель</i></p> <p>1. Незаконний посів або вирощування снотворного маку чи конопель — караються штрафом до п'ятдесяти</p> |

| 1 | 2 |
|------------|--|
| | <p>неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або арештом на строк до 6 місяців, або обмеженням волі на строк до 3 років.</p> <p>2. Незаконний посів або вирощування снотворного маку чи конопель особою, яка була засуджена за цією статтею чи яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 307, 309, 311, 317 цього Кодексу, або вчинені за попередньою змовою групою осіб з метою збуту, а також незаконний посів або вирощування снотворного маку чи конопель у кількості п'ятисот і більше рослин – караються позбавленням волі на строк від 3 до 7 років</p> |
| 311 | <p><i>Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересипання прекурсорів (компоненти для виготовлення наркотиків — ацетон, розчинник 647 і т.д.)</i></p> <p>1. Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересипання прекурсорів з метою їх використання для виробництва або виготовлення наркотичних засобів чи психотропних речовин — караються штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або обмеженням волі на строк до 3 років.</p> <p>2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, або у великих розмірах, або з метою збуту, а також незаконний збут прекурсорів — караються позбавленням волі на строк від 3 до 8 років.</p> <p>3. Дії, передбачені частиною першою, вчинені організованою групою або в особливо великих розмірах, — караються позбавленням волі на строк від 6 до 12 років з конфіскацією майна.</p> <p>4. Особа, яка добровільно здала прекурсори, що призначалися для виробництва або виготовлення наркотичних засобів чи психотропних речовин, і вказала джерело їх придбання або сприяла розкриттю злочинів, пов'язаних із незаконним обігом прекурсорів, наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів, звільняється від кримінальної відповідальності за незаконні їх виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересипання (частина перша цієї статті)</p> |
| 312 | <p><i>Викрадення, привласнення, вимагання прекурсорів або заволодіння ними шляхом шахрайства або зловживання службовим становищем</i></p> <p>1. Викрадення, привласнення, вимагання прекурсорів або заволодіння ними шляхом шахрайства з метою подальшого збуту, а також їх збут для виробництва або виготовлення</p> |

| 1 | 2 |
|-----|---|
| | <p>наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів — караються штрафом до сімдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або позбавленням волі на строк до 3 років.</p> <p>2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, або із застосуванням насильства, що не є небезпечним для життя або здоров'я, чи з погрозою застосування такого насильства, або у великих розмірах, а також заволодіння прекурсорами шляхом зловживання службовою особою своїм службовим становищем, — караються позбавленням волі на строк від 3 до 7 років з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до 3 років.</p> <p>3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, вчинені організованою групою або в особливо великих розмірах, розбій з метою викрадення прекурсорів, а також їх вимагання, поєднане з насильством, небезпечним для життя і здоров'я, — караються позбавленням волі на строк від 5 до 12 років з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до 3 років та з конфіскацією майна</p> |
| 313 | <p><i>Викрадення, привласнення, вимагання обладнання, призначеного для виготовлення наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів, чи заволодіння ним шляхом шахрайства або зловживання службовим становищем та інші незаконні дії з таким обладнанням</i></p> <p>1. Викрадення, привласнення, вимагання обладнання, призначеного для виготовлення наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів, чи заволодіння ним шляхом шахрайства, а також незаконне виготовлення, придбання, зберігання, передача чи продаж іншим особам такого обладнання — караються штрафом від п'ятдесяти до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або обмеженням волі на строк до 3 років.</p> <p>2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб або особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 306, 312, 314, 315, 317, 318 цього Кодексу, а також заволодіння обладнанням, призначеним для виготовлення наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів, шляхом зловживання службовою особою своїм службовим становищем — караються позбавленням волі на строк від 2 до 6 років.</p> <p>3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, якщо вони вчинені організованою групою або з метою</p> |

Продовження табл. 12

| 1 | 2 |
|-----|--|
| | <p>виготовлення особливо небезпечних наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів, розбій з метою викрадення обладнання, призначеного для виготовлення наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів, а також його вимагання, поєднане з насильством, небезпечним для життя і здоров'я, — караються позбавленням волі на строк від 5 до 12 років з конфіскацією майна</p> |
| 314 | <p><i>Незаконне введення в організм наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів</i></p> <p>1. Незаконне введення будь-яким способом наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів в організм іншої особи проти її волі — карається позбавленням волі на строк від 2 до 5 років.</p> <p>2. Ті самі дії, якщо вони призвели до наркотичної залежності потерпілого або вчинені повторно або особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 306—312 та 314—318 цього Кодексу, або вчинені щодо двох чи більше осіб, або якщо вони заподіяли середньої тяжкості чи тяжке тілесне ушкодження потерпілому, — караються позбавленням волі на строк від 3 до 10 років.</p> <p>3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, вчинені щодо неповнолітнього або особи, яка перебуває в безпорадному стані, чи вагітної жінки, або якщо вони були пов'язані з уведенням в організм іншої особи особливо небезпечних наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів, а також якщо внаслідок таких дій настала смерть потерпілого, — караються позбавленням волі на строк від 5 до 12 років</p> |
| 315 | <p><i>Схиляння до вживання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів</i></p> <p>1. Схиляння певної особи до вживання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів — карається обмеженням волі на строк до 5 років або позбавленням волі на строк від 2 до 5 років.</p> <p>2. Та сама дія, вчинена повторно або щодо двох чи більше осіб, або щодо неповнолітнього, а також особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 307, 308, 310, 314, 317 цього Кодексу, — карається позбавленням волі на строк від 5 до 12 років</p> |
| 316 | <p><i>Незаконне публічне вживання наркотичних засобів</i></p> <p>1. Публічне або вчинене групою осіб незаконне вживання наркотичних засобів у місцях, що призначені для проведення навчальних, спортивних і культурних заходів, та в інших місцях масового перебування громадян — карається</p> |

Продовження табл. 12

| 1 | 2 |
|-----|--|
| | <p>обмеженням волі на строк до 4 років або позбавленням волі на строк до 3 років.</p> <p>2. Ті самі дії, вчинені повторно або особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 307, 310, 314, 315, 317, 318 цього Кодексу, — караються позбавленням волі на строк від 3 до 5 років</p> |
| 317 | <p><i>Організація або утримання місць для незаконного вживання, виробництва чи виготовлення наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів</i></p> <p>1. Організація або утримання місць для незаконного вживання, виробництва чи виготовлення наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів, а також надання приміщення з цією метою — караються позбавленням волі на строк від 3 до 5 років.</p> <p>2. Ті самі дії, вчинені повторно або з корисливих мотивів, або групою осіб, або із залученням неповнолітнього, — караються позбавленням волі на строк від 5 до 12 років з конфіскацією майна</p> |
| 318 | <p><i>Незаконне виготовлення, підроблення, використання чи збут підроблених документів на отримання наркотичних засобів, психотропних речовин або прекурсорів</i></p> <p>1. Незаконне виготовлення, підроблення, використання або збут підроблених чи незаконно одержаних документів, які дають право на отримання наркотичних засобів чи психотропних речовин або прекурсорів, призначених для вироблення або виготовлення цих засобів чи речовин, — караються штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або обмеженням волі на строк до 3 років.</p> <p>2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, або особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 306—317 цього Кодексу, — караються позбавленням волі на строк від 2 до 5 років</p> |
| 319 | <p><i>Незаконна видача рецепта на право придбання наркотичних засобів або психотропних речовин</i></p> <p>1. Незаконна видача рецепта на право придбання наркотичних засобів або психотропних речовин з корисливих мотивів чи в інших особистих інтересах — карається штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або обмеженням волі на строк до 3 років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до 3 років.</p> <p>2. Та сама дія, вчинена повторно, — карається позбавленням волі на строк від 2 до 5 років з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до 3 років</p> |

Продовження табл. 12

| 1 | 2 |
|-----|--|
| 320 | <p><i>Порушення встановлених правил обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів</i></p> <p>1. Порушення встановлених правил посіву або вирощування снотворного маку чи конопель, а також порушення правил виробництва, виготовлення, зберігання, обліку, відпуску, розподілу, торгівлі, перевезення, пересилання чи використання наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів, призначених для виробництва чи виготовлення цих засобів чи речовин, — караються штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або обмеженням волі на строк до 4 років, або позбавленням волі на строк до 3 років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до 3 років.</p> <p>2. Ті самі дії, вчинені повторно, або якщо вони спричинили нестачу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів чи прекурсорів у великих розмірах, або призвели до викрадення, привласнення, вимагання наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів чи прекурсорів або заволодіння ними шляхом шахрайства чи зловживання службовою особою своїм службовим становищем, — караються штрафом до сімдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або позбавленням волі на строк від 3 до 5 років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до 3 років.</p> |
| 321 | <p><i>Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, перевезення, пересилання, зберігання з метою збуту або збут отруйних і сильнодіючих речовин</i></p> <p>1. Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, перевезення, пересилання або зберігання з метою збуту, збут отруйних або сильнодіючих речовин, що не є наркотичними або психотропними чи їх аналогами, а також здійснення таких дій щодо обладнання, призначеного для виробництва чи виготовлення отруйних або сильнодіючих речовин, вчинені без спеціального на те дозволу, — караються штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або позбавленням волі на строк до 3 років.</p> <p>2. Порушення встановлених правил виробництва, виготовлення, придбання, зберігання, відпуску, обліку, перевезення, пересилання отруйних або сильнодіючих речовин, що не є наркотичними або психотропними чи їх аналогами, — карається штрафом до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або позбавленням волі на строк до 2 років</p> |

| 1 | 2 |
|-----|---|
| 322 | <p><i>Незаконна організація або утримання місць для вживання одурманюючих засобів</i></p> <p>Незаконна організація або утримання місць для вживання з метою одурманювання лікарських та інших засобів, що не є наркотичними або психотропними чи їх аналогами, а також надання приміщень з такою метою — караються штрафом від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або позбавленням волі на строк до 3 років</p> |
| 323 | <p><i>Спонування неповнолітніх до застосування допінгу</i></p> <p>1. Спонування неповнолітніх до застосування допінгу — карається штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до 3 років.</p> <p>2. Та сама дія, вчинена повторно, щодо двох чи більше осіб або особою, яка раніше вчинила один із злочинів, передбачених статтями 314, 315, 317, 324 цього Кодексу, — карається позбавленням волі на строк до 2 років.</p> <p>3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, якщо вони заподіяли тяжкі наслідки, — караються позбавленням волі на строк до 5 років.</p> <p><i>Примітка.</i> Допінг — це засоби і методи, які входять до переліку заборонених Антидопінговим кодексом Олімпійського руху.</p> |
| 324 | <p><i>Схиляння неповнолітніх до вживання одурманюючих засобів</i></p> <p>Схиляння неповнолітніх до вживання одурманюючих засобів, що не є наркотичними або психотропними чи їх аналогами, — карається обмеженням волі на строк до 3 років або позбавленням волі на той самий строк</p> |
| 325 | <p><i>Порушення правил боротьби з епідеміями</i></p> <p>Порушення правил, встановлених з метою запобігання епідемічним та іншим заразним захворюванням і боротьби з ними, якщо ці дії спричинили або завідомо могли спричинити поширення цих захворювань, — карається штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або арештом на строк до 6 місяців, або обмеженням волі на строк до 3 років</p> |
| 326 | <p><i>Порушення правил поводження з мікробіологічними або іншими біологічними агентами чи токсинами</i></p> <p>1. Порушення правил зберігання, використання, обліку, перевезення мікробіологічних або інших біологічних агентів чи токсинів, інших правил поводження з ними, якщо воно створило загрозу загибелі людей чи настання інших тяжких наслідків або заподіяло шкоду здоров'ю потерпілого, —</p> |

Продовження табл. 12

| 1 | 2 |
|-----|--|
| | <p>караються штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправними роботами на строк до 2 років, або обмеженням волі на строк до 3 років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до 3 років або без такого.</p> <p>2. Те саме діяння, якщо воно спричинило загибель людей чи інші тяжкі наслідки, — карається обмеженням волі на строк до 5 років або позбавленням волі на той самий строк, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до 3 років</p> |
| 327 | <p><i>Заготівля, перероблення або збут радіоактивно забруднених продуктів харчування чи іншої продукції</i></p> <p>1. Заготівля, перероблення з метою збуту або збут продуктів харчування чи іншої продукції, радіоактивно забруднених понад допустимі рівні, якщо вони створили загрозу загибелі людей чи настання інших тяжких наслідків або заподіяли шкоду здоров'ю потерпілого, караються штрафом до сімдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або арештом на строк до 6 місяців, або обмеженням волі на строк до 3 років.</p> <p>2. Заготівля, перероблення з метою збуту або збут продуктів харчування чи іншої продукції, радіоактивно забруднених понад допустимі рівні, якщо вони спричинили загибель людей чи інші тяжкі наслідки, — караються позбавленням волі на строк від 2 до 5 років</p> |

2. Уважно прочитайте фрагменти статей Конвенції про права дитини.

Дайте відповіді на запитання:

— Чому ст. 3 — найжорсткіша основа для впровадження всеосяжних програм контролю над тютюном, алкоголем та іншими наркотичними речовинами? Поясніть, чому наркотичні речовини є прямим порушенням прав дитини.

— Чому ст. 12 стосується поваги до поглядів дитини: вільних від диму, алкоголю та інших наркотичних речовин школи, лікарні, оселі? Поясніть, як висловлювати свої думки усім, хто нав'язує свої переконання щодо вживання наркотичних речовин.

— Як ви розумієте ст. 13? Як правильно користуватися цією інформацією, щоб було безпечно навчатися, жити, працювати?

— Поясніть, як ви розумієте ст. 17, що зобов'язує країни забезпечити доступ дітей до об'єктивної і різнобічної інформації щодо їх

здоров'я? Як вона стосується права на правдиву і повну інформацію про тютюн, алкоголь та інші наркотичні речовини?

— Поясніть, у чому суть прав дитини бути вільним від куріння дорослих.

— Як правильно скористатись ст. 27 Конвенції щодо захисту своїх прав на життя, в якому немає місця цигаркам, алкоголю та іншим наркотичним речовинам?

Стаття 3. 1. В усіх діях щодо дітей, незалежно від того, здійснюються вони державними чи приватними установами, що займаються питаннями соціального забезпечення, судами, адміністративними чи законодавчими органами, першочергова увага приділяється якнайкращому забезпеченню інтересів дитини.

Стаття 12. 1. Держави-учасниці забезпечують дитині, здатній сформулювати власні погляди, право вільно висловлювати ці погляди з усіх питань, що торкаються дитини, причому поглядам дитини приділяється належна увага згідно з її віком і зрілістю.

Стаття 13. 1. Дитина має право... шукати, одержувати і передавати інформацію та ідеї будь-якого роду незалежно від кордонів...

Стаття 17. Держави-учасниці визнають важливу роль засобів масової інформації і забезпечують доступ дитини до інформації... із різних національних і міжнародних джерел..., які спрямовані на сприяння соціальному, духовному і моральному благополуччю, а також здоровому фізичному і психічному розвитку дитини.

Стаття 24. Пункт 2.е. Забезпечення інформацією всіх верств суспільства, зокрема, батьків і дітей, щодо здоров'я і харчування дітей, переваг грудного годування, гігієни, санітарії середовища перебування дитини і запобігання нещасним випадкам, а також доступу до освіти та підтримки у використанні цих знань.

Стаття 27. 1. Держави-учасниці визнають право кожної дитини на рівень життя, необхідний для фізичного, розумового, духовного, морального і соціального розвитку дитини.

V. Підсумки уроку

Висновок

Кожна людина має право на безпечне життя і здоров'я. Ніхто не має права вказувати вам вживати наркотичні речовини чи не вживати їх. Ніхто не має права курити у вашій присутності, якщо ви цього не

хочете. Ніхто не має права змушувати вас вживати алкоголь, курити, вдихати чи якимось іншим чином вживати наркотичні речовини. Той, хто порушить ваші права, нестиме кримінальну відповідальність перед законом України і буде позбавлений волі на визначений державою період часу. Слід бути дуже обережним і думати, як ти чиниш зі своїм організмом. Втратити здоров'я і життя дуже легко, а повернути його дуже важко або навіть неможливо. Краще запобігти поширенню розповсюдження наркотичних речовин, ніж втратити своє життя або життя близьких людей!

VI. Домашнє завдання

- 1) Вивчити відповідний параграф підручника.
- 2) Написати міні-твір на тему «Здоровий спосіб життя і шкідливі звички, несумісні із життям моєї родини».

Урок 5. **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5.** **ВИКОНАННЯ ПРОЕКТУ** **«СТВОРЕННЯ** **АНТИТЮТЮНОВОЇ,** **АНТИАЛКОГОЛЬНОЇ** **ТА ІНШИХ** **АНТИНАРКОТИЧНИХ** **РЕКЛАМ»**

Мета: формувати системність валеологічних знань щодо свідомого ведення здорового способу життя; вчити підлітків визначати життєві цінності; виховувати валеологічну культуру поведінки.

Обладнання: пам'ятки, роздатковий матеріал, малюнки.

Хід уроку

I. Організація класу до уроку

II. Перевірка домашнього завдання

1) Презентація міні-творів на тему «Здоровий спосіб життя і шкідливі звички, не сумісні із життям моєї родини» (див. домашнє завдання уроку 4 на с. 113)

— Поясніть, чому нікотин і алкоголь відносять до наркотичних речовин, а куріння і алкоголізм — до шкідливих звичок, захворювання, що виникає у результаті ведення неправильного способу життя.

— Коли ви дивитеся телевізор чи проходитье повз рекламні щити та бачите рекламу названих наркотичних речовин, яке бажання у вас виникає?

III. Виклад нового матеріалу

1) Розповідь учителя

Діти не обирають, яким повітрям їм дихати, яку їжу їм їсти, у якому суспільстві жити. Вони мають право рости в середовищі, вільному від тютюнового диму, алкоголю та інших наркотиків. Загальна політика зі зменшення споживання тютюнових виробів та інших наркотичних речовин, особливо серед дітей, має включати такі заходи:

1. Заборона будь-якої реклами або просування на ринок тютюнових і алкогольних виробів.
2. Підвищення цін на тютюнові та алкогольні вироби.
3. Регулювання складу тютюнових і алкогольних виробів.
4. Заборона продажу тютюнових і алкогольних виробів неповнолітнім.
5. Законодавче обмеження куріння та розпивання алкогольних напоїв у громадських місцях, що захистить людей різного віку від впливу побаченого.

2) Самостійна робота

Прочитайте уважно побажання-рішення дітей про організацію місця для куріння в будь-якому закладі, куди мають доступ діти, і висловіть свої побажання.

Побажання-рішення

Перед тим, як створювати місця для куріння у закладі, куди мають доступ діти, необхідно надати інформацію дітям:

- про вплив тютюну на здоров'я курця;
- про те, коли і за яких потреб діти, що не курять, змушені будуть заходити в це приміщення для куріння;
- про вплив тютюнового диму на тих, хто не курить, але змушений вдихати дим;
- про поширення диму з відведеного місця для куріння всіма приміщеннями школи або лікарні.

3) Розповідь учителя

Алкоголь — це психотропний наркотик, що викликає зміни хімічних процесів мозку.

Щоб з'ясувати наслідки вживання алкогольних напоїв, необхідно відповісти на ряд запитань:

- Кожен, не зважаючи на вік, хто взагалі випиває, може стати алкоголіком.

- Алкоголь допомагає визначити морально слабку, безвідповідальну, ліниву людину, яка не має сили волі.
- Якщо вживати алкоголь маленькими порціями під час вагітності, це не шкодить дитині.
- Пияцтво й алкоголізм — одне й те саме.
- Той, хто п'є, може захворіти на рак.
- Більшість алкоголіків безробітні.
- Можна керувати автомобілем, якщо трішечки вип'єш.
- Алкоголіками стають тільки в сім'ї.

4) Виконання практичної роботи

Інструктивна картка

1. Дайте обґрунтовані відповіді на такі запитання:

— Куріння у квартирі — як часто таке буває? Що відчуває той, хто не курить (дорослі, діти) у такій ситуації? Хто і як може змінити ситуацію на краще? Чи може дитина самостійно змінити звичні сімейні норми, яку допомогу можуть їй надати некурці-дорослі?

— Чи часто дорослі у вашій родині дослухаються до думки і позиції дитини в ухваленні рішень, які прямо її стосуються? Напевне, багато хто чув про Конвенцію про права дитини. Там є окрема стаття 12, яка забезпечує право дитини вільно висловлювати погляди з усіх питань, що торкаються дитини, надає можливість бути заслуханою в ході будь-якого судового чи адміністративного розгляду. Що заважає в наших родинх дотримуватись таких рекомендацій?

— Курці іноді намагаються відходити від дітей на прогулянках, коли закурюють. Яку відстань ти б назвав безпечною для здоров'я того, хто змушений вдихати дим? Як може той, хто не курить, попросити курців на зупинках чи в парках не курити поблизу?

— Як реагує дитина, коли мама просить її відійти подалі? Хто може і повинен захистити дитину від вимушеного вдихання тютюнового диму? Який аргумент був би для мами найпереконливішим, щоб вона не курила у присутності дитини? Від кого мамі потрібно почути про шкоду пасивного куріння?

— Чи знайома вам ситуація, коли мама чи тато курить і випиває біля дитини? Які відчуття у вас викликає така картина? Чи були ви самі в ситуації вимушеного вдихання тютюнового диму і пропозиції випити за чієсь здоров'я? Яку шкоду вашому здоров'ю може спричинити вживання спиртних напоїв і пасивне куріння?

— Як ваші однолітки реагують на те, що біля них курять батьки, лікарі в поліклініці, водій у транспорті? Як можна зробити так, щоб вашу думку почули і зробили середовище вашого проживання вільним від наркотичних речовин?

— Якої інформації про тютюн і алкоголь немає в рекламних плакатах? Де і від кого ви можете отримати об'єктивну інформацію про тютюн, алкоголь та інші наркотичні речовини?

— Тютюнова і алкогольна реклами — це шкідлива чи корисна інформація?

— Уявіть, що хтось із батьків у родині курить. Скільки грошей на місяць із сімейного бюджету «вилітає в трубу»?

— Якщо вам пропонують вживати наркотичні речовини і говорять, що вони коштують не дорого — 40 грн. один прийом. Скільки грошей за місяць ви витратите на цю смертельну забаву? Де ви зможете дістати такі гроші? Чому така звичка є дуже шкідливою у вашому віці?

2. Розгляньте малюнки здорових і хворих людей, що вживали наркотичні речовини (люди однакового віку). Поясніть, чому ці люди мають різну зовнішність та внутрішній стан, не зважаючи на однаковий вік.

3. Намалюйте на аркуші паперу здорову людину. Зобразіть хвороби, які може мати ця здорова людина, якщо почне курити, вживати алкоголь та інші наркотичні речовини. Обведіть кружечком органи, які можна відновити здоровим способом життя.

Дайте відповіді на запитання:

— Якщо ця людина почне вести здоровий спосіб життя, вона зможе повернути собі втрачене здоров'я?

IV. Закріплення знань

Робота в групах

Клас об'єднується у 5 груп. На роботу відводиться 15 хв. Можна малювати, писати, клеїти (на столах — є вирізки журналів, газет, олівці, фломастери тощо). Презентуватиме роботу керівник групи.

Завдання

Для групи 1. Створіть антиалкогольну рекламу.

Для групи 2. Створіть антитютюнову рекламу.

Для групи 3. Створіть антинаркотичну рекламу.

Для групи 4. Підготуйте коротку промову для виступу на телебаченні про шкідливий вплив наркотичних речовин на організм будь-якої людини незалежно від віку. Можна використовувати малюнки, фотокартки, шаржі.

Для групи 5. Підготуйте коротку промову для виступу на телебаченні про поширені шкідливі звички людини, що панують у всьому світі і знищують здоров'я тих, хто веде здоровий спосіб життя. Можна використовувати малюнки, фотокартки.

V. Підсумки уроку

Висновок

«Не все те золото, що блищить», — стверджує народна мудрість. Якщо вам по телебаченню показують людей, що курять і випивають і при цьому залишаються життєрадісними, це не значить, що вони здорові і будуть довго жити. Жодна реклама не показує людей, що вживають наркотичні речовини — хворими, із жовтими пальцями і зубами, бездітних тощо. Усім давно відомо, що алкоголь, нікотин та інші наркотичні речовини дуже шкідливі для здоров'я і небезпечні для життя у будь-якому віці. А особливо небезпечні — у підлітковому віці, коли молодий організм розвивається.

Отже, необхідно вести здоровий спосіб життя і допомагати робити це іншим, відстоювати свої права у сім'ї, серед однолітків, друзів, знайомих щодо вживання наркотичних речовин у вашій присутності.

Не забувайте: пасивне куріння, так само небезпечне, як і активне! Втрачене через вживання алкоголю чи наркотичних речовин здоров'я часто вже просто пізно повертати. Тож будьте свідомими!

VI. Домашнє завдання

1) Підготуйте кросворди чи малюнки про вплив реклами та засобів масової інформації на формування ставлення людей до куріння, вживання алкоголю та інших наркотичних речовин.

Урок 6. НАРКОМАНІЯ Й ВІЛ. ОСОБЛИВОСТІ ПОШИРЕННЯ ВІЛ-ІНФЕКЦІЇ В УКРАЇНІ. ПРОТИДІЯ ДИСКРИМІНАЦІЇ ВІЛ-ІНФІКОВАНИХ

Мета: формувати системність валеологічних знань щодо свідомого ведення здорового способу життя, профілактики захворювань на СНІД та наркоманію; вчити підлітків визначати ситуації, які несуть загрозу для здоров'я, і приймати у них відповідальні рішення; виховувати валеологічну культуру поведінки.

Обладнання: відеофільм про життя наркоманів (перегляд 5—8 хв), пам'ятки, роздатковий матеріал (буклети), додатки, плакат, вирізки газет.

Хід уроку

I. Підготовка учнів до роботи

II. Перевірка домашнього завдання

Учні презентують кросворди і малюнки про вплив реклами та засобів масової інформації на вироблення ставлення людей до куріння, вживання алкоголю та інших наркотичних речовин (див. домашнє завдання уроку 5 на с. 118).

III. Вивчення нового матеріалу

Учитель. Сьогодні ми поговоримо про такі наслідки наркоманії, як ВІЛ-інфікування, про те, як ВІЛ поширюється і як протидіяти дискримінації ВІЛ-інфікованих.

Вдаючись до вживання наркотичних речовин, людина втрачає можливість природно регулювати свою поведінку: вона прагне позитивного психічного стану не як винагороди за корисну діяльність, а як результату приймання хімічної речовини.

1) *Перегляд фрагменту відеофільму про життя наркоманів*

- Яким життям живуть наркомани?
- Яким чином вони вживають наркотичні речовини?
- Що з ними може статись у подальшому житті?

2) *Робота з термінами*

СНІД — синдром набутого імунодефіциту.

ВІЛ — вірус імунодефіциту людини (його назва).

АЗТ (азидоцимідин) — антивірусний препарат, який не виліковує, але запобігає розмноженню вірусу.

Антитіло — протеїн, який виробляється організмом для боротьби з чужорідними речовинами в організмі.

Допоміжний лімфоцит — основна клітина у захисній системі організму.

Імунна система — система організму, яка бореться з бактеріями та вірусами, що проникають в організм.

3) *Розповідь учителя*

Майже кожен з вас чув про СНІД: телебачення і газети сповіщають майже щоденно про цю епідемію. За підрахунками Всесвітньої організації охорони здоров'я, 5—10 млн людей заражені ВІЛ. Із них 600 000 уже хворі на СНІД — кінцеву його стадію. Хоч і простежується певний поступ у розробці вакцин та інших медпрепаратів, саносвіта залишається найдієвішою зброєю проти СНІДу.

На планеті лютувало чимало епідемій — чума, холера, віспа, які забирали з собою тисячі жертв. На початку 80-х років ХХ ст. з'явилося нове інфекційне захворювання — СНІД, яке, як і ядерна загроза та екологічна криза, стало реальною загрозою існування людства.

Якщо в середні віки для поширення чуми Європою було потрібно близько століття, то нині для поширення СНІДу на всі континенти виявилось достатньо близько 4-х років.

Виникнення СНІДу тісно пов'язане з інтимною сферою життя людей. Сприятливими для виникнення СНІДу стали сексуальна всюдозволеність, наркоманія, проституція, падіння духовної культури.

Синдром набутого імунодефіциту (СНІД) — тяжке інфекційне захворювання, збудником якого є вірус імунодефіциту людини — ВІЛ. Проникаючи в організм, він руйнує імунну систему, необхідну для захисту від різних інфекцій. За процес захисту відповідають спеціальні клітини — *лімфоцити*.

Це єдине епідемічне захворювання людини з тривалим періодом під моменту зараження до виникнення перших клінічних проявів (до 15 років і навіть більше). Це означає, що люди, які заразились сьогодні, можуть захворіти через багато років.

Особливістю вірусу імунодефіциту людини, на відміну від інших вірусів, є те, що він проникає в лімфоцити і руйнує їх. Це призводить до руйнування всієї імунної системи, в результаті чого організм втрачає свої захисні механізми і стає не в змозі протистояти збудникам різних інфекцій.

4) *Проблемне навчання*

Проблемне запитання

— Чи можна заразитися СНІДом від укусу комара?

(Зараження ВІЛ шляхом укусу комарів не може статися з таких причин: по-перше, збудник не розмножується в організмі комах; по-друге, якщо навіть інфікована кров і залишається у хоботку комара, то для передачі людині вірусу в кількості, необхідній для зараження, йому необхідно зробити, згідно із підрахунками вчених, 2800 укусів; по-третє, після того, як комар нап'ється крові, він не кусає протягом 4 днів. А за цей час, як показали дослідження, вірус гине.)

IV. Закріплення вивченого матеріалу

Самостійна робота

1. Прочитайте текст про симптоми, ступені ризику і профілактику (СНІДу, зробіть висновок, випишіть головне у зошит.

Текст

Симптоми СНІДу:

- підвищена температура, що тримається більше місяця без будь-якої причини;
- незвичайна втома;
- прогресивна втрата ваги — понад 10%, не зважаючи на сталість (незмінність) режиму харчування;
- тривалий розлад випорожнення — понад 1 місяць (пронос);
- збільшення лімфатичних вузлів, причому практично одночасно у кількох місцях (шия, пахви, пах, у ліктьових згинах);
- часті гнійні і запальні ураження слизової оболонки рота, статевих органів, висипи на шкірі.

Ймовірний ступінь ризику зараження на СНІД:

- при переливанні інфікованої крові — понад 90 %;
- при одноразовій пункції нестерильною голкою шприца — 1 %;
- внутрішньовенне вживання наркотиків — 90 %;

- при єдинократовому статевому акті з хворим або вірусоносієм 1:100, 1:1000;
- передача вірусу зараженою вагітною жінкою дитині в її утробі — 25—65 %;
- при аморальній культурі поведінки з протилежною статтю — 5—90 %.

СНІД не передається:

- через рукоштовування;
- через поцілунок;
- через їжу або тих, хто має справу з їжею;
- через кашель і нежить;
- через предмети домашнього вжитку;
- при купанні в басейні, душі;
- через спортивні предмети;
- через спілкування з домашніми тваринами;
- через укуси комах;
- при догляді за хворими;
- при випадкових побутових контактах.

Профілактика СНІДу:

- утримуйтеся від статевих зносин до шлюбу;
- підтримуйте обоюдно моногамні стосунки (шлюб вірності) під час шлюбу;
- не вживайте наркотики;
- використовуйте одноразові засоби лікування в лікарні (системи тощо).

2. Прочитайте текст «Дискусія під час обіду». Визначте слухні чи хибні положення. Чому серед наркоманів ризик зараження найвищий?

Дискусія під час обіду

Був теплий весняний день. Невеличкі кафе на Хрещатику повнилися схвильованими розмовами учнів, що обідали й насолоджувались травневим повітрям.

Михась, Ольга, Тарас і Галя сіли разом, розмовляли і жартували. Обідня перерва дала їм перепочинок від навчання і сприятливу нагоду обговорити цікаві теми. Хоч кожен завжди з ентузіазмом брав участь у розмові, Ольга помітила, що Галя сьогодні була тихою і відстороненою, щось її непокоїло.

— Ти недобре відчуваєшся? — запитала вона.

Галя вагалася з хвилину, а потім сказала:

— Я засмучена, тому що результати аналізів брата мого друга показали, що у нього позитивний ВІЛ.

— А що таке ВІЛ? — запитав Тарас.

Михась, який сподівався колись вивчати медицину, відповів:

— Це вірус, який спричиняє СНІД.

— Я думала, що на СНІД хворіють лише гомосексуалісти. Він гомик? — запитала Ольга.

— Я не знаю, як про таке можна знати? — Галю збентежив хід розмови.

— Будь-хто може заразитися СНІДом, — додав свого Михась. — Які у нього симптоми? — запитав він, завжди шукаючи сприятливої нагоди повправлятися у знаннях з медицини.

— Цей найдивніше, — відповіла Галя. — Він виглядає таким здоровим.

— Може минути до 10 років, поки вірус перетвориться на СНІД, — пояснив Михась.

— Я хвилююся за свого друга, — Галя мало не плакала, — він і його брат користуються одним і тим самим туалетом і всім іншим. Я чула, що ВІЛ може передаватися від однієї особи до іншої.

Михась запевнив її, що цей вірус не може передаватися через користування туалетом, чхання або через будь-який інший випадковий контакт.

— Я чула, що СНІД звичайно передається через куріння наркотиків, — додала Ольга.

— Ні, лише тоді, коли користуються голками чи шприцами спільно з інфікованими, — уточнив Михась. — Це звичайно станеться, коли нелегально вживають наркотики, але це може трапитися й у лікарні, якщо медперсонал не дотримується відповідної процедури стерилізації.

— Я певна, що брат мого друга не наркоман. Крім цього, якщо вірус може передаватися через голки, можливо, він дістав його через укуси комах.

— Чи сучасна наука не має препарату, який лікує ВІЛ? — запитала Оля.

— Не думаю, — це питання Михасеві було заважким.

Тарас, який слухав розмову, раптом виявив «патріотизм»:

— Я ніколи не чув про такі речі в Україні. Він, напевно, підчепив цей СНІД за кордоном. Він колись був у якійсь іншій країні?

— Не знаю, — відповіла Галя.

— На жаль, вірус не зупиняють кордони країн, — відповів Михась. — Хоч він спочатку з'явився в Африці, тепер він поширений в усьому світі.

Галя не відставала, вона хотіла знати більше фактів:

— А як він поширюється? Якщо він такий небезпечний, то що ми можемо зробити, щоб не заразитися? Чи ми у безпеці?

Михась, який знав про СНІД набагато більше за інших, соромився обговорювати все, що він знав, у товаристві, яке складалося і з дівчат, і з хлопців.

— Я думаю, що він передається шляхом обміну рідин організму, таких як кров, що використовується при переливанні.

Тарас, у якого, як правило, було обмаль часу для таких серйозних тем, також занепокоївся: «А як щодо того, щоб триматися за руки? Якщо ти маєш невелику рану й торкнувся зараженої крові, ти можеш заразитися?».

— Не думаю, — Михась почував себе ще більш незручно.

— А як із поцілунками?

Михась засміявся: «Вірус СНІДу не передається, якщо триматися за руки або цілуватися».

3. Прочитайте твердження, визначте правильні (П) та хибні (Х):

СНІД: факти і вигадки

1. Дивлячись на когось, можна визначити, чи хворіє ця людина на СНІД.
2. Тільки чоловіки можуть заразитися СНІДом.
3. Поцілувавши хворого на СНІД, ви заразитесь від нього.
4. Ніхто та ніщо не може вбити ВІЛ, коли він потрапляє в кров.
5. Ви можете заразитися СНІДом, навчаючись одній школі з ВІЛ-інфікованим.
6. Захворюванню на СНІД можна запобігти шляхом утримання від статевих зносин і вживання відповідних заходів.
7. ВІЛ можна отримати, здаючи кров.
8. Якщо ви сильні й здорові, ви не можете заразитися ВІЛ.
9. Особи, які вживають наркотики, можуть передати ВІЛ іншим особам, які вживають наркотики, якщо вони користуються однією голкою.
10. Презервативи завжди захищають статевих партнерів від зараження СНІДом.
11. Жінка, хвора на СНІД, може передати вірус своїй ще ненародженій дитині.
12. ВІЛ може передатися шляхом переливання крові.
13. Є люди, які мають імунітет до СНІДу.
14. За допомогою аналізу крові можна визначити, чи маєте ви ВІЛ (чи хворі на СНІД).

4. Дайте письмово правильну відповідь на такі запитання:
1. Що означає аббревіатура СНІД? (1 бал)
 2. Яким способом може передаватися СНІД? (3 бали)
 3. Скільки часу після зараження потрібно на те, щоб проявилися симптоми? (1 бал)
 4. Що таке антитіла? (1 бал)
 5. Який існує аналіз для виявлення ВІЛ-СНІДу в організмі людини? (1 бал)
 6. Яке існує лікування СНІДу? (1 бал)
 7. Запишіть 5 способів профілактики СНІДу. (4 бали)
 8. Чи є ВІЛ у слюзах або слині? (1 бал)
5. Прочитайте текст «Як уникнути зараження ВІЛ?», дайте відповідь на запитання: «Хто може допомогти кожній людині не захворіти на СНІД?».

Як уникнути зараження ВІЛ?

Щоб уникнути зараження цим вірусом, необхідно дотримуватись заходів безпеки. По-перше, не варто поспішати з початком «дорослого» життя. По-друге, ні в якому разі не використовувати предметів особистої гігієни, що належать іншій людині (зубної щітки, бритви, манікюрного приладдя тощо), косметичні маніпуляції (проколювання вух тощо) здійснювати тільки в спеціальних установах.

Пам'ятайте: єдиний, хто може вберегти вас від СНІДу, — це ви самі!

6. Прочитайте текст «Права ВІЛ-інфікованих», дайте відповідь на запитання: «Як протидіяти дискримінації ВІЛ-інфікованих? Як правильно ставитись до ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД? А якщо ця людина — наркоман, хворий на СНІД?».

Права ВІЛ-інфікованих

Одним із найважливіших документів у світі, який регламентує права ВІЛ-інфікованих, є «Загальна декларація прав хворих на СНІД і інфікованих ВІЛ», яка була ухвалена в листопаді 1990 р. в Парижі на Міжнародному конгресі неурядових організацій з проблеми боротьби зі СНІДом.

Права ВІЛ-інфікованих

Стаття 12. Облік, реєстрація ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД громадян та меднагляд за ними мають здійснюватися з дотриманням

принципів конфіденційності та поваги до особистих прав і свобод людини, визначених законами та міжнародними договорами України. Надання меддопомоги... здійснюється на загальних підставах у порядку, встановленому законодавством та відповідними міжнародними договорами України.

Стаття 17. ... інфіковані та хворі на СНІД громадяни України користуються всіма правами та свободами, передбаченими Конституцією та законами України, іншими нормативно-правовими актами України.

Крім загальних прав і свобод, вони мають право також на:

- відшкодування збитків, пов'язаних з обмеженням їхніх прав, яке мало місце внаслідок розголошення інформації про факт зараження цих осіб вірусом імунодефіциту людини;
- безоплатне забезпечення ліками, необхідними для лікування будь-якого наявного в них захворювання, засобами особистої профілактики та на психосоціальну підтримку;
- безоплатний проїзд до місця лікування і у зворотному напрямку за рахунок лікувальної установи, яка видала направлення на лікування;
- користування ізольованою житловою кімнатою.

Стаття 18. Забороняється відмовляти в прийнятті до лікувальних закладів, у наданні медичної допомоги, утискання інших прав людини на підставі того, що вона є ...інфікованою чи хворою..., а також утискання прав їхніх рідних і близьких на цій підставі.

Стаття 19. Неправомірні дії посадових осіб, які порушують права ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД, їхніх рідних і близьких, можуть бути оскаржені в суді.

Стаття 20. Особи, зараження яких ВІЛ-інфекцією сталося внаслідок виконання медичних маніпуляцій, мають право на відшкодування в судовому порядку завданої їхньому здоров'ю шкоди винною особою.

Стаття 21. Батьки дітей, інфікованих вірусом імунодефіциту людини або хворих на СНІД, та особи, які їх замінюють, мають право на: спільне перебування в стаціонарах з дітьми віком до 14 років із звільненням на цей час від роботи з виплатою допомоги за тимчасовою непрацездатністю в зв'язку з доглядом за хворою дитиною; збереження за одним із батьків у разі звільнення його з роботи в зв'язку з доглядом за дитиною віком до 16 років безперервного виробничого стажу для нарахування допомоги за тимчасовою непрацездатністю за умови влаштування на роботу до досягнення дитиною зазначеного віку.

Стаття 22. Матері, які мають дітей, віком до 16 років, заражених вірусом імунодефіциту людини або хворих на СНІД, мають право на одержання щорічної відпустки в літній чи інший зручний для них

час. У разі відсутності матері та виховання такої дитини батьком або іншою особою це право надається зазначеним особам.

Стаття 23. Дітям, віком до 16 років, інфікованим вірусом імунодефіциту людини або хворим на СНІД, призначається щомісячна державна допомога в розмірі, встановленому Кабінетом Міністрів України.

Учитель. Обов'язки ВІЛ-інфікованих записані в статтях 15, 32, 130—132 та оснований на запобіганні поширенню ВІЛ-інфекції, а також притягнення до кримінальної відповідальності у разі навмисного зараження ВІЛ іншої особи; порушення прав хворого медпрацівником (розголошення відомостей про проведення медогляду тощо).

Питання про те, як поводитись, якщо близька людина — інфікована ВІЛ, постає нині перед багатьма людьми. ВІЛ-інфікований чи хворий на СНІД — це, насамперед, людина, наділена такими самими правами, яка має такі самі почуття, бажання, надії, як і здорові люди. Тому основна допомога таким людям полягає у психологічній підтримці (співпереживання, співчуття).

Слід пам'ятати, що всі люди мають ризик заразитися вірусом імунодефіциту.

V. Підсумки уроку

Висновок

СНІД справедливо вважають хворобою поведінки, а тому висока моральність і культура поведінки, уважне ставлення до свого здоров'я і відповідальність за здоров'я інших людей, а також суворе дотримання гігієнічних і санітарних норм, можуть допомогти у справі ліквідації цього смертельно небезпечного захворювання. Наркоманія тісно пов'язана з ВІЛ-інфікуванням, тому необхідно уникати товаришування з наркоманами. Слід вчасно усвідомити і зробити вибір (відмовитись від наркотичних речовин, що пропонує суспільство, товариші, сусіди та нешайомі люди); не порушувати прав ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД людей (не цькувати їх, коли випадково дізналися про їхню хворобу), а якщо ці люди нам добре знайомі, — підтримувати.

VI. Домашнє завдання

- 1) Вивчити записи у зошиті.
- 2) Підготувати повідомлення про СНІД з додаткової літератури.

Науково-виробниче видання

Бібліотека «Шкільного світу»

Шевчук Олена

Інноваційні уроки основ здоров'я. 7 клас

Художній редактор *І. Сак*
Літературний редактор *Ю. Хижняк*
Коректор *Я. Опалько*
Верстальник *Т. Жуковська*

Підписано до друку 24.12.2007. Формат 60x84/16.
Папір офсетний № 1. Гарнітура Тайме. Друк офсетний.
Умови, друк. арк. 7,44. Наклад 1000 пр.
Зам. 35.

ТОВ Видавництво «Шкільний світ»
01014, м. Київ, вул. Тимірязєвська, 2
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ДК №775 від 21.02.2002

Видруковано з готових діапозитивів в ОП «Житомирська облдрукарня»,
10014, Житомир, вул. Мала Бердичівська, 17
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
Видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ЖТ №1 від 06.04.2001

3 питань розповсюдження
звертатися за тел.:
(044) 286-45-94, 286-34-48



2008

СІЧЕНЬ

Сучасний біологічний урок

Яку бути успішним вчителем

Англійська мова для дітей дошкільного віку. Програма. Методичні рекомендації. Г. Давидюк

Проекти в початковій школі. Матеріали та розробки занять

Діалог української літератури в школі. Навчальні матеріали. П. Білоус

Зарубіжна література за новітньою програмою. 7 кл. 2 семестр

Граємо роль. Застосування в 6-7 кл. В. Мисюк

Загусимо до тестування і англійської. Аудіомагістри

Загусимо до тестування і німецької. Аудіомагістри. Д. Гурбин

Пасторальні сюжети і французький мистецтво

Завдання для тестування контролю знань. Із фізики. 7 кл. В. Довганько

Решу задачу самостійно. Підготовка до вступних. П. Білоус, М. Довганько

Історичний урок з фізики про фіз. 7 кл. Г. Мисюк, П. Білоус

На сторінці уроку спробуймо записати в 8 класі. Г. Мисюк

Англійська і німецька мови. М. Яценко, В. Довганько

Ваша перша зустріч з історією. Навчальні матеріали. А. Білоус, В. Довганько

Діагностика як інструментарій вчителя

ЛЮТИЙ

Модельна організація уроку. Л. Амьольченко

Робота методичних центрів із педагогічними кадрами

Збірка поезії. 3-4 кл.

Посадки обов'язки працівників школи

Все про театр і дитиню театралізовану діяльність. Л. Махорочко

Робота з батьками молодшого шкolarя

Теорія літератури в нісках, реферати, таблиці. Навчальні матеріали. Д. Білоус, Г. Мисюк

Історія України XIX-XI ст. А. Білоус

Інноваційний урок історії. Історичний матеріал на уроці фізики

Вибір теми шкільного математика. 5-11 кл. Г. Мисюк

Місцеві історичні пам'ятки на уроці географії. А. Білоус, В. Довганько

Граємо роль і мови

Психологічне забезпечення дитини на уроці історії. Програма роботи з дітьми від 5 до 18 років. Г. Довганько

БЕРЕЗЕНЬ

Планування методичної роботи

Виховні години для сучасних дітей. 5-6 кл.

Аналіз уроку

Особливості розвитку уяви дітей. Г. Білоус

Особливості орієнтаційної підготовки початкової освіти

Загусимо до тестування і англійської. Аудіомагістри

Загусимо до тестування і німецької. Аудіомагістри

Сторінки історії

Технологія розвитку інтелекту. Г. Білоус

КВІТЕНЬ

Модернізація уроку в сучасній школі. Н. Г. Білоус

Національний клубнет у школі

Аналіз уроку

Система роботи з батьками. Модель співпраці між школою і навчальним закладом

Особливості орієнтаційної підготовки початкової освіти

Орфографія української мови: про те, про що говорять. Г. Білоус

Сторінки історії

Ваша історія. Організація шкільного музею. А. Білоус

ТРАВЕНЬ

Модернізація уроку в сучасній школі. Н. Г. Білоус

Національний клубнет у школі

Модернізація уроку в сучасній школі. Н. Г. Білоус

Національний клубнет у школі

Думати, мислити, діяти. Програма для 8-9 класів

Особливості орієнтаційної підготовки початкової освіти

Олімпіади, конкурси, турніри з літератури. Методика проведення, завдання, критерії оцінювання

Міждисциплінарна робота інформатика

Інтерактивні заняття для мови з батьками. Г. Мисюк

ЧЕРВЕНЬ

Модель сучасної стильної школи

Важкі години для сучасних дітей. 7-8 кл.

Цвітіння оборони в ЗНТ

Гармонія. Квіти для батьків і вихователів

Тричі праці. 1 кл.

Особливості орієнтаційної підготовки початкової освіти

Міждисциплінарна робота інформатика

Фонетика в податковому курсі мови

Загальнопедагогічний напрям

Управління

Дошкільна

Початкова освіта

Гуманітарний напрям

Природничо-математичний напрям

Психологія

ISBN 978-966-451-000-3
ISBN 978-966-451-163-3

СІЧЕНЬ

ЛЮТИЙ

БЕРЕЗЕНЬ

КВІТЕНЬ

ТРАВЕНЬ

ЧЕРВЕНЬ

НОРД