

Бібліотека «Шкільного світу»

Заснована у 2003 р.

ШКІЛЬНИЙ
СВІТ

Олена Шевчук
**ОСНОВИ
ЗДОРОВ'Я**
*Конспекти уроків,
9 клас*

515100

Здоров'я та фізична культура.
Бібліотека



Київ
«Шкільний світ»
2009



44.264.8
УДК 373.5.016:613
ББК 74.266.8
Ш37
Б13 О3(04)

Редакційна рада:

Н. Черненко, М. Мосієнко — канд. фіол. наук,
Г. Кузьменко, О. Шатохіна

Шевчук О. А.

Ш37 Основи здоров'я : конспекти уроків : 9 клас / Олена Шевчук. —
К. : Шк. світ, 2009. — 136 с. — (Бібліотека «Шкільного світу»).
ISBN 978-966-451-000-1.
ISBN 978-966-451-334-7.

Книжка спрямована на вивчення складових індивідуального (духовного, психічного, фізичного) та соціального здоров'я людини. Містить розробки уроків курсу «Основи здоров'я» для 9-го класу згідно з програмою для 12-річної школи. Схвалена і рекомендована до друку кафедрою валеології РДГУ (протокол № 9 від 20.04.2009 р.).

Розрахована на вчителів основ здоров'я.

УДК 373.5.016:613
ББК 74.266.8

ISBN 978-966-451-000-1 (б-ка «Шк. світу») © О. Шевчук, 2009
ISBN 978-966-451-334-7

© ТОВ Видавництво «Шкільний світ»,
дополіграфічна підготовка, 2009

ЗМІСТ

Передмова	4
Вступ	
Урок. Феномен життя і здоров'я людини	5
Розділ 1. Життя і здоров'я людини	
Урок. Взаємозв'язок основних ознак, складових і чинників здоров'я	11
Розділ 2. Фізична складова здоров'я	
Урок 1. Взаємозв'язок фізіологічної та соціальної зрілості	17
Урок 2. Готовність до дорослого життя	26
Урок 3. Моніторинг фізичної складової здоров'я	31
Урок 4. <i>Практична робота № 1. Самооцінка рівня фізичного здоров'я</i>	42
Розділ 3. Соціальна складова здоров'я	
Урок 1. Репродуктивне здоров'я. Чинники впливу і ризики	52
Урок 2. Негативний вплив наркотичних речовин на репродуктивну систему підлітків та молоді	59
Урок 3. Недостойні форми статевої поведінки. Захворювання, що передаються статевим шляхом	67
Урок 4. Безпека людини: економічна (продовольча), екологічна, особиста, громадська (соціальна), політична. Людський чинник у формуванні безпеки людини.	
Глобальні небезпеки	76
Урок 5. Основи міжнародного і національного законодавства щодо безпеки здоров'я людини	88
Урок 6. <i>Практична робота № 2. Визначення безпечних умов життедіяльності з урахуванням індивідуальних особливостей</i>	94
Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я	
Урок 1. Формування особистості шляхом самопізнання, самовиховання, самовизначення. Способи саморегуляції	104
Урок 2. <i>Практична робота № 3. Пам'ять та увага.</i> Розвиток сприйняття, пам'яті та уваги. Підготовка до іспитів: розвиток пам'яті та уваги	114
Урок 3. Цінність і неповторність життя. Основи психологічних та моральних засад безпеки людини. Здоров'я в ієархії життєвих цінностей	124
Урок 4. <i>Практична робота № 4. Місце здоров'я в ієархії життєвих цінностей.</i> Відповідальність за власне здоров'я ...	132

Передмова

Протягом навчального року під керівництвом учителя основ здоров'я учні вивчатимуть теми, що стосуються збереження, зміцнення, відновлення і формування усіх складових індивідуального та соціального здоров'я людини, а також принципи і правила безпечної життєдіяльності у навколишньому середовищі, що сприятиме формуванню валеологічного мислення, розумінню найвищої цінності людського суспільства — здоров'я.

Книжка розроблена відповідно до навчальної програми Міністерства освіти і науки України й містить вступ «Феномен життя і здоров'я людини» та чотири розділи: «Життя і здоров'я людини», «Фізична складова здоров'я», «Соціальна складова здоров'я», «Психічна і духовна складові здоров'я».

Вступ «Феномен життя і здоров'я людини» розкриває найвищу цінність у житті людини — її здоров'я.

Розділ «Життя і здоров'я людини» характеризує взаємозв'язок основних ознак, складових і чинників здоров'я, формує валеологічне бачення свого життя та здоров'я.

Розділ «Фізична складова здоров'я» передбачає набуття навичок здорового та безпечного способу життя, вивчення принципів організації навчального процесу й активного відпочинку.

Розділ «Соціальна складова здоров'я» сприяє формуванню валеологічного мислення щодо соціального здоров'я, вихованню відповідальності за власне здоров'я та здоров'я інших людей (подоланню потягу до шкідливих звичок), а також передбачає вивчення різних аспектів зрілості особистості, її готовності до дорослого життя, соціальних аспектів здоров'я, чинників ризику для здоров'я підлітків.

Розділ «Психічна і духовна складові здоров'я» розкриває вплив духовного життя людини на здоров'я, допомагає здобути навички позитивного спілкування, вчить запобігати конфліктам тощо.



ВСТУП

УРОК **Феномен життя і здоров'я** **людини**

Мета: розвивати системність валеологічного мислення, розуміння цінності свого життя і здоров'я; формувати вміння розпізнавати вияви феномену здоров'я людини; мотивувати учнів на вироблення власних поглядів на феноменальність життя і здоров'я людини.

Обладнання: таблиця «Відомі факти», пам'ятка «Мудрі поради», картки.

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Повідомлення нового матеріалу

1) Розповідь учителя

У попередніх класах ви дізналися про індивідуальне та соціальне здоров'я людини. А чи замислювалися ви над феноменальністю свого життя та здоров'я? Життя на планеті Земля дається людині лише один раз, а здоров'я може змінюватися станами передхвороби та хвороби. І якщо людина не дбає про своє здоров'я, то може передчасно померти.

Життя — це послідовний, упорядкований обмін речовин та енергії, якому властива активність.

Смерть — припинення обміну речовин в організмі людини.

Отже, кожна людина — це живий організм. Усі ми неповторні, унікальні, цікаві, самоцінні, усі ми заслуговуємо на повагу.

Здоров'я — явище людського життя, його необхідна і докорінна характеристика. Якщо людина не дбатиме про власне здоров'я, то за-

хворіє. Найцінніше, що вона має, — це її життя. Доки людина живе, вона доти пізнає себе і світ. Розглядаючи циклічність життя (усі люди народжуються й помирають) і пізнаючи його через своє оточення, людина починає краще розуміти себе і власне життя.

Життя людини можна поділити на кілька періодів (стадій): дитинство (від народження до 10 років), підлітковий період, юність (15—25 років), зрілість (25—60 років), похилий вік (від 60 років), старість. Учні 9-х класів — підлітки. Підлітковий період (11—15 років) є найскладнішим у житті кожної людини, яка ще не стала цілком дорослою і водночас перестає бути дитиною. Тому підлітки конфліктують із оточуючими і з самими собою в процесі самоствердження, саморозвитку, самовдосконалення. Вікові періоди життя є індивідуальними дляожної людини, тому можуть зміщуватися на кілька років (наприклад, хтось у 16 років стає цілком дорослим, а інші в 35 років залишаються дітьми). Життя кожного з нас — це феномен.

Феномен — виняткове, незвичайне, рідкісне явище. У філософії І. Канта це явище протиставлене ноумену як чуттєво дане, що не осягається досвідом і недоступне людському пізнанню. Один із феноменів живого організму — здоров'я, завдяки якому тривалість життя людини збільшується, бо воно є умовою її гармонійної життєдіяльності. Феномен здоров'я людини розкривається через процес збереження, зміщення, формування, відновлення та передачі майбутнім поколінням усіх складових індивідуального (духовного, фізичного і психічного) та соціального здоров'я. Здатність здоров'я людини змінюватися та поліпшуватися завдяки здоровому і тверезому способу життя є феноменальним явищем.

Феноменальний — небувалий, винятковий, рідкісний.

Те, що на планеті Земля є життя, — феноменальне явище. Кожна людина феноменальна. Позаяк життя у нас одне, кожен життєвий крок є неповторним. Слід пам'ятати, що кожен період нашого життя — це безцінні, цікаві, незвичні роки, місяці, дні, хвилини, секунди. І прожити їх потрібно з розумом. Було б добре, якби ми навчилися сприймати людей, які нас оточують, такими, якими вони є, поважати, розуміти, вибачати.

Чи може людина бути творцем свого життя? Це залежить від неї самої: її вольових якостей, характеру, знань, глибини розуміння сенсу життя, цілей, ідеалів тощо. Чим швидше людина сформувалася, тим швидше вона зможе вплинути на своє життя позитивно. Хоча спланувати життя наперед важко, проте можна визначити його мету, пізнавати закони природи, суспільства, досвід інших людей і не повторювати чужих помилок. Наприклад, наслідками сексуального безкультур'я є вагітність,

венеричні захворювання, СНІД, аборти, передчасна смерть. Отже, людина сама має вирішувати, для чого і як вона живе на цьому світі.

Мета життя визначає його сенс. Якщо ми знаємо сенс власного життя, то маємо знати й враховувати свої можливості, сили, життєві обставини (не ставити нереальних цілей, не переоцінювати і не недооцінювати своїх сил і можливостей). Ставлення до життя (серйозне, презирливе, з гумором, із задоволенням) залежить не тільки від життєвих умов, а й від самої людини: як вона сприймає і розуміє життя, чого від нього очікує, на що сподівається.

2) Робота з пам'яткою

Завдання

Прочитайте пам'ятку «Мудрі поради» й охарактеризуйте її.

Пам'ятка «Мудрі поради»

Не чекай від життя неможливого чи принаймні занадто багато — і ти уникнеш розчарувань і будеш вдячний йому за те, що воно дає.

Враховуючи всю складність і суперечливість життя, можна виробити правильне ставлення до нього, що виражається в активній, свідомій життєвій позиції. Найповніше життєва позиція людини реалізується у способі її життя, тобто в тому, для чого, заради чого і як вона живе: як діє, які будуть стосунки з іншими людьми, із суспільством тощо. Жити скромно, непомітно, мовчки роблячи свою справу, чи намагатися бути у всіх на очах, жити власною працею чи за рахунок інших, жити у злагоді із законами чи порушувати їх, жити інтересами колективу, інших людей чи тільки своїми, прагнути збагатитися матеріально чи розвинутися духовно — усе це різні способи життя.

Способ життя людей визначається суспільством, у якому вони живуть, рівнем його матеріального і духовного розвитку, національними та іншими традиціями, належністю людини до певної групи або класу, її життєвою позицією, статтю, віком, станом здоров'я, характером тощо. Чим розвиненіше суспільство, тим більше воно має можливостей для різних способів життя. Але слід пам'ятати, що вибір способу життя не повинен суперечити інтересам суспільства, порушувати законів і моральних норм, шкодити самому собі (підривати здоров'я, обмежувати прояви і розвиток фізичних, психічних та духовних сил). Чим більшими є творчі здібності та знання людини, чим вона завзятіша й працелюбіша, тим більшою мірою вона є творцем власного життя.

У Стародавній Індії говорили, що бути здорововою людиною — це мистецтво, якому людина присвячує все своє життя.

Здоров'я — це рівень резервних можливостей людини (М. Амосов).

Наше життя і здоров'я значною мірою залежать від духовного, фізичного, психічного стану та упередженості. Чим розвиненіша людина, чим ширше коло її інтересів та вмінь, чим різноманітніша діяльність, тим багатшим і повноціннішим є її життя.

Щасливе життя полягає у задоволенні людини самим життям, реалізації свого призначення, досягненні мети. Чим більше щастя людина приносить іншим людям, тим щасливішою є сама. Щоб зробити своє щастя повнішим, треба ділитися ним з іншими й бути щасливим щастям інших людей. Людина не може бути цілком щасливою поміж нещасливих людей; як у нещасті не слід втрачати мужності, гідності й стійкості духу, так і в щасті не потрібно втрачати розуму й контролювати прояв своєї радості.

Немає тяжчого злочину, ніж позбавити життя іншу людину чи за-подіяти смерть самому собі.

Життя — це велике диво й велике благо, його потрібно цінувати!

Життя — безцінний дар, який людина отримує при народженні.

Кожна людина, яка зробила у своєму житті щось добре, продовжує жити в тому, що вона зробила. Наше життя — це дорога у безсмертя. Чим більше людина встигне зробити за життя, тим безсмертнішою буде пам'ять про неї. Чим більше буде днів, заповнених справами, як чарунки медом, тим значущішим і вагомішим буде підсумок усього життя.

Учитель. У процесі життя ми стаємо носіями культури свого народу. Культура — це ті цінності й правила, що спрямовують нашу діяльність, мислення, почуття до чогось прекрасного, світлого, доброго. Це акумуляція, накопичення знань, досвіду, формування валеологічної поведінки. Валеологічна (оздоровча) культура формує наші інтереси, оцінки і моральні норми. Фундаментом та основним змістом культури є життєві цінності (кредо). Кожна людина має обрати свої життєві цінності (доброта, вірність, чесність, взаємодопомога, людяність, порядність, здоров'я, освіта, родина), сенс життя.

Якщо духовний і психічний стан можна коригувати, дотримуючись десяти заповідей Божих, то фізичний — натхненою фізичною практикою, фізичними навантаженнями, дотриманням режиму дня і сну.

3) Робота з картками

Клас об'єднується у групи по 3—4 учні. Одна частина отримує картку «Десять заповідей Закону Божого», друга — картку «Висновки Дейла Карнегі» (картки учитель готове заздалегідь). Групи ознайомлюються з їхнім змістом, обговорюють, формулюють висновки (яким чином це можна використати протягом життя).

4) Робота з таблицею 1

Завдання

Прочитайте, випишіть ключові поняття (довголіття, тривалість життя, продовження життя, вкорочення життя) й охарактеризуйте прочитане.

Таблиця 1

Відомі факти

Чинники, що сприяють довголіттю людини	Чинники, що негативно впливають на тривалість життя людини
<p>Здоровий, тверезий, активний спосіб життя.</p> <p>Наявність улюбленої справи та можливості займатися нею.</p> <p>Чітке розуміння мети та сенсу життя, відчуття своєї потрібності людям.</p> <p>Чесне життя, відсутність докорів сумління за скоені в минулому злочини чи невіправні помилки.</p> <p>Доброчесні, дружні стосунки з іншими людьми, особливо в сім'ї; любов до життя й оптимістичне, життерадісне його сприйняття.</p> <p>Шана поміж людей.</p> <p>Уміння правильно поводитися у навколишньому середовищі й контролювати свої дії та вчинки (здоровий духовний стан).</p> <p>Уміння робити добре справи для інших людей, шанобливе ставлення до людей похилого віку, слабких і немічних</p>	<p>Куріння, вживання алкоголю та інших наркотичних речовин.</p> <p>Гризіння нігтів, ручок та інших предметів побуту.</p> <p>Надмірне жування гумки, переїдання шоколадних виробів.</p> <p>Хвороби, виснажлива праця.</p> <p>Відчуття безглуздості, безцільності свого існування, безладний спосіб життя (невміння правильно розподіляти свій робочий та вільний час, чергувати працю з відпочинком, переїдання чи недоїдання, недосипання, сексуальне безкультур'я), постійні стреси (напруження), пессимізм і нудьга, злість, ворожість, заздрість.</p> <p>Відсутність близьких чи дорогих людей.</p> <p>Нечисте сумління.</p> <p>Рівень життя (наявність можливостей для задоволення матеріальних та духовних потреб) і якість життя (задоволеність життям, добробут, щастя, здоров'я, успіх тощо) людини</p>

III. Закріплення здобутих знань

1) Робота з таблицею 2

Завдання

- Прочитайте колонку «Здорова людина» і заповніть колонку «Хвора людина».

Здорова людина	Хвора людина
<p>Може успішно навчатися; активно працювати й відпочивати; вміло керувати своїми вчинками, почуттями, думками, здоров'ям; допомагати рідним; толерантно, розумно спілкуватися з друзями, однолітками тощо.</p> <p>Почувається впевненою.</p> <p>Має високу працездатність і стійкість до захворювань; бажання поводитися культурно поміж інших людей, дотримуватися правил, норм, життєвих принципів у суспільстві</p>	

2) Бесіда

- Який спосіб життя обрали літературні герої творів О. Пушкіна, І. Нечуя-Левицького, М. Гоголя? Який спосіб життя обрали ви?
- Чи може людина жити вічно? У чому визначається феноменальність життя і здоров'я?
- Що людина має зробити для продовження свого життя?
- Чи можна бути щасливим і здоровим? Що для цього потрібно зробити?
- Чому навіть у найскладніших життєвих обставинах людина не повинна прагнути піти з життя?
- Назвіть складові здорового і щасливого способу життя?
- Чому здоров'я — необхідна умова і невід'ємна характеристика повноцінного життя?

IV. Підсумки уроку

Учитель. Отже, ми дізналися про те, що життя і здоров'я є феноменами. І від нас особисто залежать стан здоров'я та якість, повноцінність життя. Наше життя постійно змінюється, тому потрібно стежити за станом свого здоров'я і постійно його коригувати у кращий бік. Потрібно прагнути плідно і з користю прожити своє життя, не вкорочуючи його ні собі, ні іншим людям. Відповідальне ставлення до свого здоров'я — це показник валеологічної (оздоровчої) культури людини. Тож будьмо валеологічно культурними.

V. Домашнє завдання

Напишіть твір-роздум «Феномен моого життя і здоров'я. Моє життєве кредо».

ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

УРОК Взаємозв'язок основних ознак, складових і чинників здоров'я

Мета: формувати вміння порівнювати складові здоров'я, дотримуватися правил здорового способу життя; розвивати системне валеологічне мислення щодо основних ознак, складових та чинників здоров'я людини; мотивувати учнів на вироблення правильної, розумної поведінки в навколишньому середовищі.

Обладнання: плакат-таблиця «Здоров'я людини», таблиця «Чинники здоров'я», пам'ятка «Складові здоров'я людини».

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Перевірка домашнього завдання

Учні зачитують (за бажанням) твір-роздум «Феномен моого життя і здоров'я. Мое життєве кредо», пояснюють сенс свого життя, життєві позиції, які вони обрали, і їхній вплив на здоров'я.

ІІІ. Повідомлення нового матеріалу**1) Розповідь учителя з елементами бесіди**

Є багато визначень поняття «здоров'я». Ось одне з найвдаліших.

Здоров'я — це стан цілковитого духовного, фізичного, психічного благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад (ВООЗ). Основними складовими індивідуального здоров'я є духовне, фізичне, психічне, а також соціальне, що стосується суспільства загалом.

— Які основні ознаки та чинники індивідуального здоров'я?

— Розгляньте таблицю 3 й охарактеризуйте прочитане. (*Відповіді учнів.*)

Таблиця 3
Здоров'я людини

Ознаки здоров'я	Складові здоров'я	Чинники здоров'я
Добрий апетит, бажання працювати, розважатися, вести здоровий і тверезий спосіб життя, гарний настрій і цілковите задоволення собою	Духовне — задоволення повсякденними умовами життя, самооцінка власних здібностей, можливостей. Психічне — здатність долати невдачі та стреси, добре пам'ять, мислення, увага, уява)	Раціональний режим дня, сну, праці, відпочинку (активний, безпечний), валеологічне (оздоровче) навчання, харчування, особиста гігієна, рухова активність, природне середовище
Нормальне функціонування організму, відсутність хвороб, постійна рухова активність, здатність організму адаптуватися до зовнішнього та внутрішнього середовища	Фізичне здоров'я — нормальна робота фізіологічних систем людського організму	Здоровий, тверезий спосіб життя, спадковість, екологія, природне середовище, медичне забезпечення
Здатність людини повноцінно жити в суспільстві й виконувати своє призначення	Духовне, психічне здоров'я. Соціальне здоров'я — вміння спілкуватися з людьми, відповідати за вчинки, визначати своє місце поміж людей	

Закінчення табл. 3

Ознаки здоров'я	Складові здоров'я	Чинники здоров'я
Гармонійний розвиток усіх складових здоров'я	Духовне, фізичне, психічне, соціальне здоров'я	

Як відомо, на здоров'я людини впливають різні **чинники** (спадковість, екологія, природне середовище, медицина, спосіб життя), але лише один із них є найвагомішим. Який саме? (*Відповіді учнів.*) Так, це спосіб життя. Саме від нього на 50% залежить наше здоров'я. Проте крім здорового є ще тверезий спосіб життя, про який також не потрібно забувати і постійно над собою працювати. Людина народжується тверезою, тому й жити вона має тверезою. Є навіть наука собріологія (про тверезий спосіб життя), що допомагає позбутися алкогольної, нікотинової та іншої залежності. Утім, краще не починати вживання наркотичних речовин, щоб потім не позбуватися шкідливої звички. На жаль, усвідомлення тверезого способу життя приходить не завжди, а нерідко надто пізно (коли людина передчасно помирає або ж вбиває когось у стані наркотичного сп'яніння, божевілля).

— Назвіть складові здорового способу життя. (*Відповіді учнів.*)

Це раціональний режим дня, сну, відпочинку, правильне харчування, фізична культура тощо.

2) Робота з таблицею 4

Завдання

Прочитайте, охарактеризуйте позитивні та негативні чинники.

Таблиця 4

Чинники здоров'я

Взаємозалежність чинників	Позитивні чинники	Негативні чинники
Спосіб життя	Здоровий, тверезий спосіб життя	Нездоровий спосіб життя
Природне середовище	Екологічно чисте природне середовище	Забруднене природне середовище

Закінчення табл. 4

Взаємозалежність чинників	Позитивні чинники	Негативні чинники
Система охорони здоров'я	Зменшення захворюваності	Збільшення захворюваності, зниження імунітету, невміння вести здоровий спосіб життя, запобігати захворюванням
Спадковість	Ген довголіття, відмінне здоров'я, чудовий імунітет	Схильність до низки захворювань, вроджені вади, патологічні стани

3) Робота з пам'яткою

Завдання

Прочитайте пам'ятку «Складові здоров'я людини» й охарактеризуйте її.

Пам'ятка «Складові здоров'я людини»

Індивідуальне здоров'я людини тісно пов'язане із *соціальним* (професійний розвиток, навчання, розумова та фізична праця, спілкування, творчий розвиток). Соціальне здоров'я пов'язане із здоров'ям певного суспільства. Наприклад, в Україні поширені такі хвороби, як туберкульоз, ожиріння, серцево-судинні та онкологічні захворювання.

Індивідуальне здоров'я має тісно взаємопов'язані складові, які постійно взаємодоповнюють одна одну, хоча й виконують різні функції. Наприклад, *психічне* здоров'я (емоції, розум) пов'язане з *фізичним* (фізіологія людини, робота всіх органів та систем організму); *духовне* (культура поведінки, дотримання певних правил та норм у суспільстві, ставлення до релігії, моралі, етики, естетики, мистецтва, освіти тощо) — з *психічним* та *фізичним*. Цікавим є таке спостереження. Якщо людина веде малорухливий спосіб життя, то спочатку порушується *фізичне* здоров'я (погіршується робота внутрішніх органів та систем організму), а тоді й *психічне* (знижується успішність навчання, погіршуються пам'ять і мислення).

Психічний стан людини (гарний настрій) може змінюватися під впливом *стресів* і *невдач* (напруженість, апатія, поганий настрій, надмірна збудливість). Такі зміни є шкідливими і для *фізичного* здоров'я (захворювання шлунково-кишкового тракту, зниження імунітету). Якщо у стані *депресії, апатії* (байдуже ставлення до нав-

колишнього середовища), *напруження* (неможливість зосередитися, неспокій, страх) людина не може працювати, навчатися, творити і саморозвиватися, то в стані надмірної *збудливості* (невміння керувати своїми емоціями, істерія, агресія) вона може стати загрозою не тільки для себе, а й для інших.

Небезпечно дбати лише про одну складову здоров'я, наприклад *фізичне* (активний рух, фізичні вправи, раціональне харчування, відпочинок, міцний сон), і не розвивати *психічне, духовне* здоров'я (не навчатися, не розвиватися творчо та інтелектуально). Також слід розвивати *психічне* здоров'я (вдосконалювати свій характер, мислення, контролювати емоції). Своєю чергою, *соціальне* здоров'я (гармонійний розвиток людини як здорової, творчої особистості) тісно пов'язане з усіма складовими *індивідуального* здоров'я (хороший фізичний стан, належний рівень інтелекту, відповідальне ставлення до людей, вміння розумно спілкуватися тощо). Соціально хвора людина (неуспішна у навчанні, роботі, деградована, яка цілковито віддалилася від суспільства) завжди має погане фізичне (алкоголізм, наркоманія, венеричні захворювання тощо), психічне (депресія, неврози, емоційні зриви, часта зміна настрою, не усвідомлення себе як повноцінного члена суспільства, неадекватна поведінка, невміння спілкуватися) та духовне (душевний дискомфорт, моральний дисбаланс, втрата духовних та загальнолюдських цінностей: добра, любові, краси) здоров'я. Часто причинами соціальних хвороб у суспільстві є постійні стреси, погане матеріальне забезпечення, неправильний спосіб життя людей.

Учитель. Отже, усі складові здоров'я взаємопов'язані, перебувають у постійній взаємодії. Тому дуже важливо навчитися дбати про кожну з них. Наприклад, щоб фізичне здоров'я було міцним, потрібно раціонально харчуватися, стежити за особистою гігієною, відмовитися від шкідливих звичок тощо. Запорукою психічного здоров'я є здоровий сон, вміння розуміти та прощати людей, контролювати свій гнів, поведінку. Духовне здоров'я — це бажання бути здоровим, щасливим, допомагати іншим у різних життєвих ситуаціях, володіти валеологічною культурою поведінки. Що потрібно робити щодня кожному з вас? (*Відповіді учнів.*) Передусім слід пам'ятати, що ви людина і що саме від вас, вашого способу життя залежатимуть ваше життя та здоров'я в майбутньому, як і здоров'я суспільства загалом.

IV. Закріплення здобутих знань

Бесіда

— Чому чинники здоров'я є взаємозалежними? Як саме вони взаємозалежать?

— Назвіть складові соціального здоров'я, що залежать від способу життя?

— Чи можна стежити лише за своїм фізичним розвитком, здоров'ям, а інші складові не розвивати?

— Яка складова здоров'я є важливішою: психічна, духовна чи фізична?

— Назвіть звички, які шкодять здоров'ю людини. Як ви до них ставитеся і які шкідливі звички маєте? Як їх позбутися?

V. Підсумки уроку

Учитель. Запорукою здоров'я є чисте природне і сприятливе соціальне середовище, раціональний режим дня і сну. Усі ці умови взаємодіють між собою і перебувають у гармонії.

Зберегти, змінити та відновити своє здоров'я може лише людина, яка веде здоровий спосіб життя і не має шкідливих звичок. На жаль, вести нездоровий спосіб життя легше, ніж здоровий, тому підлітки обирають хибний шлях: живуть одним днем. Але ж життя таке коротке й цінне, а здоров'я не завжди легко і швидко відновлюється.

VI. Домашнє завдання

Напишіть твір-роздум на тему (на вибір):

- «Яким має бути мое майбутнє життя і що я для цього повинен зробити?»;
- «Чому мені важко вести здоровий спосіб життя і чи можу я щось змінити на краще?»;
- «Як я ставлюся до складових свого здоров'я і що роблю для того, щоб зберегти та змінити його?».

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

УРОК 1 Взаємозв'язок фізіологічної та соціальної зрілості

Мета: охарактеризувати фізіологічну та соціальну зрілість, їхній взаємозв'язок; навчити розпізнавати ознаки відхилення від вікових термінів розвитку підлітків; пояснити необхідність ведення здорового способу життя; формувати системний валеологічний світогляд, розуміння взаємозв'язку фізіологічного та соціального розвитку, усвідомлення необхідності дотримуватися правил здорового способу життя.

Обладнання: пам'ятка «Режим дня та харчування підлітка»; таблиці: «Стадії статевого дозрівання», «Режим дня», «Розподіл режимних моментів у годинах протягом доби».

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Перевірка домашнього завдання

Діти зачитують свої твори-роздуми (за бажанням 5—7 учнів). Решту робіт потрібно здати на перевірку, після чого **найкращі покласти до своїх «портфоліо».**



Учитель. Здоров'яожної людини має свої складові (духовну, психічну, фізичну), що взаємодіють між собою і доповнюють одна одну. Здоровий спосіб життя — це дотримання людиною всіх його складових та відсутність шкідливих звичок. Завданняожної людини — наочитися вести здоровий спосіб життя, усвідомити, яким узагалі має бути життя. Це залежить відожної людини і суспільства загалом.

III. Повідомлення нового матеріалу

1) Розповідь учителя з елементами бесіди

Ми вже визначили, що життя циклічне, бо має певні вікові етапи (дитинство, підлітковий період, юність, зрілість, старість). На жаль, не всі знають, як правильно жити, поводитися у суспільстві, яким чином взаємопов'язані фізіологічна та соціальна зрілість, як вони впливають на життя та здоров'я кожного з нас.

До фізичної складової здоров'я належить фізіологічна зрілість. Що-правда, це поняття не завжди стикається з розумінням соціальної зрілості, коли людина стає дорослою.

— Чи можете ви назвати себе дорослою людиною? У чому це проявляється? (*Відповіді учнів.*)

Фізіологічно розвинена людина не завжди може бути соціально зрілою. А що таке фізіологія людини? **Фізіологія** — це наука про функції живого організму як одного цілого, про процеси, які в ньому відбуваються, і механізми його діяльності. Завдання фізіології — розкрити закони життєдіяльності живого організму і керувати ними.

Ви вже знаєте, що **підлітковий вік** — це етап розвитку людини від 11 до 15 років. З біологічного погляду це вік статевого дозрівання, процес формування ознак, що визначають статеву належність людини.

Гормони росту і статеві гормони викликають інтенсивний фізіологічний розвиток підлітка, досягнення фізіологічної зрілості. З 10—11 років починаються переходна підліткова фізіологічна криза, бурхливий фізичний і статевий розвиток: стрімке збільшення зросту й маси тіла (у хлопчиків — з 13 до 15, іноді до 17 років, у дівчаток стрімкий ріст починається і закінчується на два роки раніше, ніж у хлопчиків), розмірів кінцівок, поява вторинних статевих ознак, хоча час їх появи індивідуальний (від 10 до 15 років). Дуже цікавою є зміна пропорцій тіла: спочатку збільшуються розміри голови, кистей рук і стоп, тоді подовжуються руки й ноги і лише потім формується тулууб. Скелет росте, а мускулатура за ним не встигає. Виникають труднощі у функціонуванні серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Тому

підвищується стомлюваність, трапляються різкі перепади настрою. Потрібно посилено займатися фізичною культурою, інакше можуть виникати фізіологічні розлади (наприклад, серце залишиться маленьким і не розвиватиметься нормально).

З 10 до 16 років у період статевого дозрівання відбуваються вікові зміни: формуються вторинні статеві ознаки (у хлопців — ріст яєчок, волосся під пахвами, над верхньою губою, на руках, ногах і лобку, швидкий ріст тіла в довжину тощо, у дівчат — збільшення розмірів тазу, молочних залоз (грудей), ріст волосся на лобку, під пахвами, швидкий ріст тіла в довжину і поява менструацій (місячних). Цей вік характеризується переходом до фізіологічної та соціальної зрілості. Організм дозріває фізіологічно, але не повністю, відбувається соціальне дорослішання, але соціальна зрілість ще не настає. Тому в підлітковому періоді дитина перебуває у стані суперечок із самою собою та оточенням.

Хоча в цей період відбувається пізнання себе і навколошнього світу, зароджуються дружні стосунки, перше кохання, підліткам буває важко змиритися зі ставленням дорослих до себе. Дорослі не визнають підлітка соціально зрілим, оскільки за нього відповідають батьки. Соціальна зрілість є результатом соціального розвитку, який відбувається лише у суспільстві. Щоб цей процес пришвидшити, потрібно навчитися розуміти інших людей, брати на себе відповідальність за свої вчинки, вміти коригувати та критикувати свою поведінку поміж людей, аналізувати дії, враховувати помилки.

Отже, слід пам'ятати, що соціально зрілою людина стає лише тоді, коли навчиться бути самостійною, передбачати, планувати свою поведінку в різних життєвих ситуаціях, приймати виважені рішення, відповідально ставитися до людей та своїх дій, відповідати за свої вчинки, знати своє місце в суспільстві, постійно саморозвиватися (прагнє стати досконалою, кращою, особистістю).

Соціальне дорослішання та фізіологічна зрілість тісно взаємопов'язані й повинні йти паралельно у своєму розвитку. Проте може статися значний стрибок у певний бік. Наприклад, пришвидшення фізичного розвитку підлітка (акселерація), який має великий зріст, сформовану статуру і водночас є соціально незрілим (не думає про наслідки своєї вульгарної, безсorомної, нахабної, безкультурної поведінки поміж людей, не має певних обов'язків у сім'ї, й безвідповідальним, не розуміє і не усвідомлює цього). У такої людини проявлятимуться риси інфантілізму (відставання в розвитку, коли в дорослому віці збережені фізичні та інтелектуальні риси, а поведінка

властива дитячому віку). Отже, підліток намагається показати всім, що є дорослим (тобто має права, як у дорослих), проте не хоче дотримуватися певних обов'язків (відповідати за свої дії, вчинки, поведінку тощо). Якщо фізичний розвиток організму жінок і чоловіків завершується у 20—25 років, то самосвідомість формується у 22—30 років. Отже, фізіологічна зрілість настає на 2—5 років раніше від соціальної. Тому не слід поспішати бути дорослим. Потрібно здобути середню, а потім вищу освіту (чи середню спеціальну), отримати певну спеціальність, влаштуватися на роботу, придбати житло і лише тоді створювати сім'ю й народжувати дітей. Тоді людину можна назвати соціально зрілою.

У зв'язку з бурхливим фізичним і статевим розвитком підлітків, що впливає не лише на їхній внутрішній стан, а й на світосприйняття, особливу увагу слід звернути на здоровий спосіб життя (фізіологічно обґрунтоване навчальне та фізичне навантаження, повноцінний відпочинок, режим харчування, здоровий сон). Щоб навчання у школі було успішним, а учні мали високу працездатність, гарний настрій та міцне здоров'я, потрібно вести здоровий спосіб життя.

— Назвіть складові здорового способу життя. (*Відповіді учнів.*)

Спосіб життя людини — це її повсякденна поведінка. У будь-якому віці він впливає на здоров'я. Недотримання правил здорового способу життя у молодому віці має згубний вплив на здоров'я людини в майбутньому.

IV. Закріплення здобутих знань

Робота у групах

Учні об'єднуються в групи.

Завдання для груп

1. Прочитайте уважно таблицю 5 та охарактеризуйте її.

Таблиця 5

Стадії статевого дозрівання

Стадія статевого дозрівання	Процес розвитку
I стадія — період препубертату	Передує початку статевого дозрівання. Характеризується зміною розмірів і форм тіла відповідно до вікової норми та статі (хлопчик набуває чоловічих ознак, а дівчинка — жіночих). Формуються первинні статеві ознаки: статеві залози та органи

Закінчення табл. 5

Стадія статевого дозрівання	Процес розвитку
<i>ІІ стадія — початок пубертуту</i>	З'являються <i>вторинні статеві ознаки</i> : змінюються пропорції тіла, тембр голосу, розвиваються молочні залози. Спостерігаються зміни у статевій та інших системах організму (посилено працюють залози зовнішньої та внутрішньої секреції). У хлопчиків збільшуються розміри яєчок, у ділянці лобка з'являється рідке й пряме волосся. У дівчаток починається загрубіння грудних залоз, з'являється невелике оволосіння вздовж статевих губ
<i>ІІІ стадія</i>	У хлопчиків продовжують збільшуватися яєчка, росте статевий член, волосся на лобку стає темнішим, грубішим, поширюється на лоно, пришвидшується ріст тіла в довжину. У дівчаток відбувається подальший розвиток молочних залоз, оволосіння поширюється на лоно, у крові збільшується вміст статевих гормонів
<i>ІV стадія</i>	У хлопчиків збільшується в ширину статевий член, змінюється голос, з'являються юнацькі вугрі, починаються оволосіння обличчя, підпахове і лобкове оволосіння, продовжується швидкий ріст. У дівчаток інтенсивно розвиваються молочні залози, оволосіння за дорослим типом, зменшується швидкість росту
<i>V стадія</i>	У хлопчиків закінчується розвиток вторинних статевих ознак і статевих органів, повного розвитку досягає сперматогенез (готовність до створення собі подібних людей). У дівчаток молочні залози і статеве оволосіння такі, як у дорослої жінки, стабілізуються менструації (починає регулюватися менструальний цикл щомісяця), продукуються зрілі яйцеклітини (добре функціонують яєчники)

2. Прочитайте пам'ятку «Режим дня та харчування підлітка». Пригадайте, яке значення для здоров'я мають режим дня та валеологічне харчування, що є однією зі складових здорового способу життя.

Пам'ятка «Режим дня та харчування підлітка»

У харчуванні підлітків велике значення мають *вітаміни*: вітамін A відповідає за стан шкіри, слизових оболонок, гостроту зору, запобігає

розвитку пухлин та радіаційним ураженням; B_1 впливає на вуглеводний обмін і нервову систему; B_2 — на обмін речовин у клітинах та ріст; B_6 — на обмін речовин у клітинах; B_{12} — на кровотворення та обмін речовин; C — на обмін речовин у клітинах, неспецифічний імунітет, проникність стінок судин, кровотворення; D — на ріст і міцність кісток та зубів, нервову систему; E впливає на обмін речовин у клітинах, мембрани клітин, діяльність статевих залоз, сприяє дозріванню сперматозоїдів і яйцеклітин, заплідненню, нормальному розвитку та виношуванню плода, має радіопротекторну й антиканцерогенну дію, сповільнює старіння організму; K забезпечує здатність крові до зсідання.

Потрібно знати, у яких харчових продуктах містяться вітаміни, і вживати їх відповідно до добової потреби:

- A (1,5 мг на добу) — вершкове масло, молоко, риба, риб'ячий жир, яєчний жовток, печінка, фрукти та ягоди (абрикоси, цитрусові, обліпиха), темно-зелені та оранжеві овочі (морква, гарбуз);
- B_1 (1—2 мг) — зерна бобових, проросле зерно, дріжджі, горіхи;
- B_2 (1,5—3 мг) — проросле зерно, бобові, дріжджі, яйця, риба, м'ясо, молоко, печінка, темно-зелені овочі, гриби;
- B_6 (1,5—2 мг) — сир, молоко, печінка, мигдаль, дріжджі, проросле зерно, яйця;
- B_{12} (0,02 мг) — м'ясо, риба, яєчний жовток, нирки, печінка;
- C (50—100 мг) — овочі, фрукти, шипшина, гриби, печінка, молоко, горіхи, картопля;
- D (400 міжнародних одиниць) — риба, вершкове масло, риб'ячий жир, яєчний жовток, печінка, морські продукти;
- E (20—30 мг) — проросле зерно, овочі, яйця, молоко.

Також дуже важливо чергувати в їжі білки (хліб, м'ясо), вуглеводи (овочі, фрукти, хлібобулочні та круп'яні вироби, мед, цукор), жири (молоко, молочні продукти, хлібобулочні та круп'яні вироби, м'ясо, риба, птиця, яйця), мікроелементи (кальцій, фосфор, фтор, йод, залізо, калій) і пити багато чистої води. Наприклад, дефіцит заліза спричиняє незначні кровотечі, глистяну хворобу. Тому при недокрів'ї або для його профілактики слід вживати варену печінку, яйця, яблука, абрикоси, зелень петрушкі тощо. А якщо з'їсти 100 г шпинату, можна отримати відразу 70 мг заліза.

Кожна людина має дотримуватися золотих правил і принципів валеологічного харчування:

- енергетична цінність раціону харчування повинна відповідати енергетичним затратам організму;
- хімічний склад їжі має відповідати фізіологічним потребам організму в поживних речовинах;

- вживати різноманітні продукти харчування;
- мати оптимальний режим харчування.

Усі харчові продукти поділяють на групи за вмістом поживних речовин. На першому місці хлібобулочні та круп'яні вироби, на другому — фрукти та овочі, на третьому — молоко та молочні продукти, на четвертому — м'ясо, риба, птиця, яйця, гриби та зернобобові. Не слід забувати, що всі вони необхідні людині для відновлення фізичного та психічного здоров'я.

Відомо, якщо в підлітковий період людина не опанує трудові, спортивні й танцювальні рухи, то в дорослому віці зробити це буде важко. Залежно від того, якою діяльністю (розумовою чи фізичною) займатиметься підліток, потрібно вживати їжу, яка не тільки поверне сили, а й не буде шкідливою. Наприклад, є певна тривалість перетравлювання їжі у шлунку. Перед фізичним навантаженням не слід вживати смажену жирну свинину, вона перетравлюється 7—8 год. Краще це зробити після тренування. Смажена яловичина, свинина, гусяче м'ясо, квасоля, горох перетравлюється 4—5 год; варена яловичина, куряче м'ясо, нежирна шинка, яблука — 3—4 год; какао, сметана, яєчня, хліб, картопля — лише 2—3 год. Найшвидше перетравлюються молоко, рис, варене яйце — 1—2 год.

Їжу потрібно вживати 3—5 разів на добу. Наприклад, залежно від зміни, у яку відбувається навчання (перша чи друга) сніданок має становити 25% денного раціону, другий сніданок — 10%, обід — 40%, підвечірок — 5%, вечера — 20%. Незалежно від зміни, у яку ви навчаєтесь (перша чи друга), останній раз потрібно їсти о 19.30—20.00. Перед сном можна випити склянку кефіру або чаю з медом.

3. Уважно розгляньте таблиці 6 і 7. Поясніть, для чого потрібно дотримуватися режиму дня учням 1—11-х класів, а особливо підліткам. Чи дотримуєтесь режиму ви?

Таблиця 6
Режим дня

Режимні моменти	Вік, років	
	10—12 (5—7-мі кл.)	13—14 (8—9-ті кл.)
<i>Перша зміна навчання у школі</i>		
Підйом	6.30	6.30
Ранковий туалет, ранкова гігієнічна гімнастика, прибирання ліжка	6.30—7.00	6.30—7.00

Закінчення табл. 6

Режимні моменти	Вік, років	
	10—12 (5—7-мі кл.)	13—14 (8—9-ті кл.)
Сніданок, гігієна порожнини рота	7.00—7.30	7.00—7.30
Дорога до школи	7.30—8.00	7.30—8.00
Навчання у школі	8.00—13.00	8.00—14.00
Дорога зі школи	13.00—13.30	14.00—14.30
Обід	13.30—14.00	14.30—15.00
Відпочинок	14.00—14.30	—
Прогулянка на свіжому повітрі, заняття в гуртках, допомога батькам	14.30—16.30	15.00—17.00
Виконання домашнього завдання, підготовка до школи	16.30—18.30	17.00—19.30
Прогулянка на свіжому повітрі	18.30—19.30	19.30—20.00
Вечеря	19.30—20.00	20.00—20.30
Вільний час, читання художньої літератури	20.00—21.00	20.30—21.30
Підготовка до сну, гігієнічні процедури	21.00—21.30	21.30—22.00
Сон	21.30—6.30	22.00—6.30
<i>Друга зміна навчання у школі</i>		
Підйом	6.30	
Зарядка, вмивання, одягання	6.30—7.00	
Сніданок, гігієна порожнини рота	7.00—7.30	
Виконання домашнього завдання, підготовка до школи	7.30—10.00	
Прогулянка, ігри на свіжому повітрі, заняття в гуртках, допомога батькам	10.00—12.15	
Обід	12.15—12.45	
Дорога до школи	12.45—13.15	
Навчання у школі	13.15—18.00	
Дорога зі школи	18.00—18.30	
Підвечірок	18.30—18.45	
Прогулянка, ігри на свіжому повітрі, відпочинок, допомога батькам	18.45—19.45	
Вечеря	19.45—20.15	
Вільний час, читання художньої літератури, преси	20.15—21.30	
Підготовка до сну, гігієнічні процедури	21.30—22.00	
Сон	22.00—6.30	

Таблиця 7

Розподіл режимних моментів у годинах протягом доби

Режимні моменти	Вік, років		
	9—10	11—12	13—14
Навчальні та факультативні заняття	5—6	5—6	5—6
Навчальні заняття вдома з урахуванням перерв	1,5—2	2—2,5	2,5—3
Ігри і спортивні розваги на свіжому повітрі, спортивні заняття, дорога до школи та додому	3,5	3	2,5
Позакласні та позашкільні заняття, вільний час, заняття за інтересами, допомога в сім'ї та школі	1—2	1—2	1—2,5
Ранкова гігієнічна гімнастика, загартування, харчування, особиста гігієна	2,5	2,5	2
Нічний сон	10,5	10	9,5
Денний сон	За бажанням та за потребою		
Усього за добу	24	24	24

V. Підсумки уроку

Учитель. Фізіологічна і соціальна зрілість мають певні ознаки й припадають на різні вікові проміжки. Вони взаємопов'язані й чинять вагомий вплив на розвиток людини. Ознакою зрілості є здатність людини до свідомого вибору. Кожен сам обирає спосіб життя для досягнення поставленої мети. Отже, людина несе особисту відповідальність за власне здоров'я, яке залежить насамперед від способу життя.

VI. Домашнє завдання

1. Сплануйте свій режим дня, враховуючи дані таблиці «Розподіл режимних моментів у годинах протягом доби».

2. За бажанням: напишіть твір-роздум «Усвідомлення себе як фізіологічно та соціально зрілої особистості» та охарактеризуйте правила поведінки підлітка у навколишньому середовищі.

УРОК 2

Готовність до дорослого життя

Мета: охарактеризувати готовність до дорослого життя; виховувати валеологічно культурну особистість; формувати системні валеологічні знання про основні життєві навички, що сприяють здоровому способу життя.

Обладнання: таблиця «Ознаки готовності до дорослого життя».

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Перевірка домашнього завдання

Бесіда

- Чому режим дня важко планувати, а тим більше дотримуватися його?
- Чи можна вважати соціально зрілою особистістю підлітка, який не веде здорового способу життя?
- Чи вважаєте ви себе фізіологічно та соціально зрілими. (4—5 учнів за бажанням зачитують свої твори-роздуми.)

III. Повідомлення нового матеріалу

Учитель. Сьогодні ми продовжимо розмову про види зріlostі, з'ясуємо, якою насправді має бути людина, що готова до дорослого життя і, власне, є дорослою.

Чи можна напевне визначити день, з якого називати себе дорослою людиною? Нам уже відомо, що в 16 років учні отримують паспорт, а у 18 набувають статусу повнолітніх (згідно з Конституцією України). Проте людина не завжди є на цей момент зрілою особистістю.

1) Робота з таблицею 8

Завдання

Прочитайте таблицю, охарактеризуйте її зміст.

Таблиця 8**Ознаки готовності до дорослого життя**

Гармонізація усіх видів зрілості	<p>Фізіологічна зрілість: фізична, статева. Фізіологічна зрілість — це період перетворення дитячого організму на дорослий</p> <p>Соціальна зрілість: суспільна, правова. Суспільна зрілість — це вміння налагоджувати стосунки з різними людьми, жити з ними у мирі та злагоді, знаходити своє місце у світі, працювати за призначенням (обрати свій фах, професію), створити і матеріально забезпечувати сім'ю. Правова зрілість регламентована державним законодавством (вік, з якого людина вважається достатньо зрілою, щоб відповідати за свої дії, вчинки)</p> <p>Психологічна зрілість: емоційна, духовна, моральна, інтелектуальна. Психологічна зрілість характеризує емоційно стійку (володіє своїми емоціями, контролює поведінку), інтелектуально розвинену (має логічне мислення, вміє аналізувати, передбачати, синтезувати), морально (вміє робити правильний вибір, обстоювати правильні позиції, відповідати за свої вчинки) та духовно (вміє любити, вибачати, досягати поставленої мети, розпізнавати духовні цінності й обирати правильний шлях) багату особистість</p>
Якості та риси дорослої людини	Уміння відповідати за свої вчинки, обґруntовувати, обстоювати свою думку, приймати виважені рішення, дотримуватися свого слова в усіх справах, забезпечувати себе і свою сім'ю матеріально, відповідати за наслідки своїх дій та вчинків, втілювати в життя прийняті рішення, грамотно користуватися правом на регламентовану законом працю
Усвідомлення власної індивідуальності, неповторності й несхожості на інших	Радість самопізнання, самовдосконалення через самонавчання, самовиховання, впевненість у собі, відповіальність за свої дії та вчинки, самоповага, відчуття власної повноцінності, самостійність, самосвідомість, віра у свої сили, духовне здоров'я, високий рівень духовної, валеологічної культури, самокритичність

Закінчення табл. 8

Ознаки дорослої людини, особистості	Уміння розв'язувати конфлікти на основі толерантності, обстоювати свою позицію, відмовлятися від небажаних пропозицій, уникати небезпечних ситуацій, контролювати прояви гніву, свій внутрішній стан (самоконтроль), раціонально планувати час, визначати свої життєві цілі залежно від нахилів, здібностей та потреб, розвивати наполегливість, працьовитість, самонавіювання на успіх, щасливе і здорове життя, жертвувати своїм часом, інтересами, планами тощо заради поліпшення життя та здоров'я інших людей; володіння навичками співпраці у колективі, розумного й ефективного спілкування (вміння слухати і висловлювати свої думки); співпереживання, розуміння людей, які оточують; правильне ставлення до всього живого та неживого на Землі (природи, людини, техніки тощо); правильний вибір майбутньої професії; добровільна відмова від шкідливих звичок
Уміння володіти життєвими навичками	Життєві навички здорового способу життя: санітарно-гігієнічні, раціонального харчування, рухової активності, складання і дотримання режиму праці та відпочинку, режиму дня та сну, оздоровлення за допомогою сонця, води, повітря тощо.

Учитель. Якщо вам властиві всі ці ознаки, отже, ви готові до дорослого життя. Подумайте, чи гармонізовані усі види вашої зрілості? Скільки рис дорослої людини ви маєте? У чому проявляються ваші неповторність і несхожість на інших? Які ознаки індивідуума? В чому проявляється ваша індивідуальність? Якими життєвими навичками ви володієте найкраще? Охарактеризуйте їх. (*Відповіді учнів.*)

2) Розповідь учителя

Підготовку до дорослого життя можна починати у будь-який момент свого життя. Період дорослішання може тривати кілька місяців, років. Це залежить від вас самих, бажання стати особистістю, бути індивідуальним, неповторним.

Для початку потрібно:

- самовизначитися, поставити за мету обрати в майбутньому таку професію, яка приноситиме задоволення, а не лише забезпечуватиме матеріально, стати справжнім професіоналом, щоб бути корисним для інших людей;

- ставитися до природи з повагою і не забувати, що ми є лише її частиною, а не володарями;
- навчитися урізноманітнювати своє життя через захоплення, хобі (написання віршів, танці, спів, прослуховування музики, малювання, відвідування театру тощо);
- присвячувати багато вільного часу турботі про рідних, близьких і чужих людей;
- наполегливо розвивати свої здібності впродовж усього життя (для початку навчитися виконувати домашнє завдання, прибирати у своїй кімнаті, мити після себе посуд, тримати у чистоті свій одяг без нагадування батьків);
- вести здоровий спосіб життя.

Проте головна мета — стати особистістю, знайти себе у цьому світі, прожити життя так, як казав Островський: «Чтобы не было больно за безцельно прожитые годы». Отже, життя потрібно проживати не безцільно, а цікаво і розумно, з відчуттям власної гідності за свої думки, справи тощо.

Дорослою людина стає не відразу, а поступово. Кожен підліток має постійно духовно розвиватися, стежити за здоров'ям, навчитися відповідати за свої вчинки та їхні наслідки перед суспільством, брати на себе відповідальність за матеріальне забезпечення, бути готовим створити власну сім'ю та нести матеріальну і духовну відповідальність за своїх дітей.

IV. Закріплення здобутих знань

Бесіда

— Які ознаки, на вашу думку, повинна мати зріла особистість:
а) брати на себе відповідальність за свої почуття, думки, вчинки; толерантно спілкуватися з людьми; розумно оцінювати ситуації, свої можливості; правильно поводитися в непередбачених ситуаціях; б) чинити так, як забажається; ніколи не відповідати за свої думки, дії, вчинки; не дотримувати свого слова; в) залежати від своїх батьків; безпечно поводитися в будь-яких обставинах; мати обмежені інтереси; намагатися реалізувати свої бажання будь-якою ціною.

— Чи вмієте ви дружити? Як ви це робите? Скільки у вас друзів? Чи хороший ви друг? Чому ви так вважаєте?

— Чи талановиті ви? Які масте таланти і як їх розвиваєте?

— Як ви розумієте навколошній світ, що вас оточує? Яке місце в ньому ви відвели для себе?

- Коли ви плануєте створювати сім'ю? Якою вона має бути? Як виховуватимете своїх дітей?
 - Як ви працюєте над собою як особистістю, індивідуумом?
 - Чи вважаєте ви себе дорослою, соціально зрілою особистістю?
- Назвіть ознаки дорослої людини.
- Чи вмієте ви працювати над собою?
 - Як ви поводитеся з рідними, близькими та іншими людьми?
 - Чи ставили ви колись перед собою мету і чи доводили розпочату справу до кінця? Чи є це процесом саморозвитку?
 - Чому дорослість має ознаку самостійності? Що саме ви робите самостійно?
 - Які кроки до дорослого життя ви вже зробили? Чи ведете ви здоровий спосіб життя і в чому це проявляється?

V. Підсумки уроку

Учитель. Отже, кожен підліток має робити поступові кроки до зрілого, дорослого життя: розвивати індивідуальні здібності, шукати свій шлях у житті, спиратися на фундамент загальнолюдських якостей (любов до людей, природи тощо). Якщо ваші досягнення потрібні людям, поставте перед собою мету і йдіть до неї (висловлюйте оригінальні думки, зробіть відкриття в науці). Потрібно натхненно працювати над собою, дотримуватися норм поведінки, рахуватися з людськими інтересами, намагатися подолати в собі лінощі й вести здоровий спосіб життя.

Кожна людина — особистість, вона впливає на суспільство, а суспільство — на неї. Тому намагайтесь бути мудрими, добрими, щедрими, любити близжніх своїх і водночас не піддавайтесь поганому впливу довкілля, не руйнуйте своє життя шкідливими звичками.

VI. Домашнє завдання

Намалюйте схему-модель зрілої, дорослої людини, якою ви бачите себе в майбутньому (враховуючи всі ознаки, які було розглянуто на уроці).

УРОК 3

Моніторинг фізичної складової здоров'я

Мета: охарактеризувати методи моніторингу фізичної складової здоров'я; формувати системні валеологічні знання про гармонійний фізичний розвиток без порушення зв'язків інших складових здоров'я (духовного, психічного); виховувати почуття відповідальності за формування, зміцнення, збереження та відновлення власного здоров'я.

Обладнання: малюнки; таблиці: «Показники здоров'я», «Паспорт здоров'я», «Щоденник самоконтролю», «Гармонізація фізичного розвитку», «Відповідність маси тіла зросту підлітків», «Постава підлітка».

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Перевірка домашнього завдання

Бесіда

- Зачитайте схему-модель дорослої людини.
- Чи вважаєте ви себе цілковито сформованою, соціально зрілою людиною?
- Який спосіб життя ви ведете?
- Назвіть правила здорового способу життя.

III. Повідомлення нового матеріалу

1) Розповідь учителя з елементами бесіди

Для чого потрібно вести здоровий спосіб життя? У минулих класах ви вже дізналися про складові здоров'я і пам'ятаєте, як їх потрібно розвивати.

Сьогодні ми поговоримо про моніторинг фізичної складової, з'ясуємо, для чого він потрібен. Моніторинг стану фізичного здоров'я підлітка показує, як відбувається процес дорослішання організму,

за його допомогою можна запобігти небезпеці (наприклад, якщо фізичний розвиток сповільнений).

Моніторинг (від лат. «монітор» — застережний, спостережний) — постійне спостереження за якимось процесом з метою виявлення його відповідності бажаному результату чи попереднім пропущенням.

Моніторинг може стосуватися промисловості, економіки, освіти, політики, охорони здоров'я. Моніторинг здоров'я здійснюють шляхом проведення комплексу тривалих діагностичних досліджень, порівняння показників та отримання результату позитивних або негативних змін в організмі індивідуума чи групи людей. Також можна простежити психічний розвиток (психічне здоров'я) за допомогою психологічних тестів. Отримані показники допомагають коригувати стан здоров'я. Але не слід забувати, що буває духовне, фізичне, психічне здоров'я і його не можна досліджувати та розвивати окремо, частинами. Якщо одна з його складових погано функціонує, то потерпають усі інші й виникає дисгармонія людського організму. Тому потрібно дбати про гармонію усіх складових індивідуального здоров'я.

Суб'єктивні показники — це психічна, духовна і фізична складові здоров'я, об'єктивні — це соціальна складова.

Пригадаймо усі складові здоров'я. **Фізичне здоров'я** — це стан, за якого спостерігається досконалість саморегуляції функцій організму людини, гармонія фізіологічних процесів і максимальна адаптація до різних чинників зовнішнього середовища; стан, за якого кожна клітина і кожен орган організму функціонують на повну потужність і перебувають в ідеальній гармонії з усім тілом; коли не пошкоджені й добре функціонують усі органи, не виникає жодних хворобливих відчуттів. **Психічне здоров'я** — коли людина має світлий розум, добре настрої, пам'ять і сон. **Соматичне здоров'я** — стан органів і систем організму людини, в основі якого лежить біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, що домінують на різних етапах онтогенетичного розвитку. Ці потреби є пусковим механізмом розвитку організму людини і забезпечують індивідуалізацію цього процесу.

Моніторинг фізичного здоров'я потрібно вести постійно, не тільки під час навчання у школі, а й після її закінчення. Він допомагає простежити фізичний розвиток.

Фізичний розвиток — зміна сукупності морфологічних та функціональних властивостей організму. Фізичний розвиток людини

зумовлений біологічними і соціальними чинниками, його рівень є одним із основних показників соціального здоров'я населення. На нього впливають довкілля, спадковість, спосіб життя, природа та інші чинники.

Завдяки системі моніторингу можна визначити якісний та кількісний показники здоров'я людини. Є багато методик моніторингу здоров'я, розроблених лікарями і вченими різних країн світу.

Для визначення фізичного здоров'я потрібно провести низку антропометричних досліджень. Пригадайте, як ви заповнювали «Паспорт здоров'я», починаючи з 5-го класу. До нього заносили *антропометричні* (зрост, маса тіла, обхват грудної клітки тощо) та *функціональні* (сила м'язів, пульс, артеріальний тиск, життєва ємність легенів, потовиділення) показники. Також для загальної оцінки стану здоров'я описували зовнішні ознаки (форма хребта, постава, статеве дозрівання тощо). Отже, моніторинг стану фізичного здоров'я передбачає оцінку рівня фізичного розвитку і підготовки, статури, функціонального стану організму, рухової активності, що визначаються відповідно до статі, віку та інших показників і залежать від соціальних та географічних чинників.

Рівень фізичного розвитку може бути низьким, якщо підліток має недостатнє або надмірне фізичне навантаження, постійно хворіє (спадковість, нездоровий спосіб життя, травми), неправильно харчується. У разі невдалого обрання виду спорту можуть спостерігатися порушення формування статури, будови тіла. Наприклад, невідповідність маси тіла зросту. Ці параметри тіла легко визначаються.

Зрост як показник фізичного розвитку слід розглядати у поєднанні з масою тіла та обхватом грудної клітки. За різними даними, процес росту чоловіків триває до 25—30 років, жінок — до 20—25 років. Швидкий ріст підлітків (у 10—15 років) призводить до труднощів у функціонуванні дихальної, серцево-судинної та інших систем.

Зрост можна визначити сантиметровою стрічкою, якщо стати босоніж і притулитися спиною до стіни чи розмітки (ростоміра), торкаючись до неї п'ятами, сідницями та міжлопатковою ділянкою спини. Голову тримати прямо, підборіддя трохи опустити.

Маса тіла є показником розвитку організму людини і відображає роботу ендокринної системи (наприклад, її порушення спричиняє ожиріння або дистрофію), кістково-м'язового апарату й стан підшкірно-жирової клітковини. Її легко визначити за допомогою підлогових ваг.

Розгляньте таблицю 9 «Відповідність маси тіла зросту підлітків».

Таблиця 9

Відповідність маси тіла зросту підлітків

Вік, років	Маса тіла, кг		Зрост, см	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
11	32—41	32—39	138—149	132—152
12	37—49	38—50	143—158	146—160
13	39—53	43—54	149—165	151—163
14	45—57	46—56	155—170	154—167
15	50—63	50—59	159—180	156—167

До зовнішніх ознак фізичного розвитку належать постава (статура), будова ніг, форма стопи, хребта, грудної клітки. До соматично-го захворювання зараховують *плоскостопість* — сплющення зводу стопи (швидка стомлюваність під час стояння і ходьби, біль у м'язах ніг). Правильна стопа має форму напівзводу, який утримується завдяки натягу зв'язкового апарату й напруженню м'язів. Щоб перевірити будову стопи, потрібно на піску, землі чи аркуші паперу поставити її відбиток. Якщо на ньому не буде внутрішньої западини, у вас плоскостопість.

Якщо з плоскостопістю люди народжуються, то *сутулість, сколіоз* розвиваються протягом життя. При сколіозі хребет викривляється у фронтальній площині, скручується навколо своєї вертикальної осі. Найнебезпечніший період виникнення сколіозу — 11—15 років (швидко росте скелет, при цьому м'язова система відстає у розвитку).

Постава — невимушене положення тіла під час стояння, ходьби, сидіння, роботи; звична поза людини, коли вона спокійно й невимушено тримає прямо тулуб і голову (стоячи, сидячи). Потрібно стежити за своєю поставою (щодня виконувати фізичні вправи, тренуючи м'язи спини, шиї, рівно сидіти, не носити важких речей в одній руці, не спати на надто м'якому ліжку, добирати меблі для навчання та роботи відповідно до віку, правильно сидіти за партою). Постава залежить від стану хребта, розвитку м'язів тулуба, тазу, нижніх кінцівок.

— Які правила сидіння за партою та столом ви знаєте? (*Відповіді учнів.*)

2) Робота з таблицею 10

Завдання

Розгляніть таблицю, охарактеризуйте її.

Таблиця 10

Постава підлітка

<u>Ознаки правильної постави</u>	Грудна клітка пряма, голова піднята, плечі на одному рівні; якщо дивитися ззаду, голова, шия і хребет становлять пряму вертикальну лінію, а якщо збоку — хребет має невеликі заглиблення у шийній і поперековій ділянках (лордози) та невелику опуклість у грудному відділі (кіфоз). <i>Правильна постава характеризується дотиком потилиці, лопаток, тазу, литок, п'ят, якщо притулитися до стіни</i>
<u>Ознаки неправильної постави</u>	Голова виходить за поздовжню вісь тіла (опущена), живіт випнутий, таз відставлений назад, надмірно збільшений поперековий вигин, плечі зведені вперед, підняті (асиметричне положення плечей), кругла (збільшений грудний кіфор, зменшений поперековий лордоз), плоска (грудний і поперековий вигини зменшені, амортизаційна здатність хребта знижена), сідлоподібна (збільшений грудний кіфор і поперековий лордоз, живіт випнутий) спина, бічне викривлення хребта (сколіоз), запала грудна клітка. Проявляється у молодому і зрілому віці

3) Розповідь учителя

Сидіння за партою чи столом має бути природним, повторювати вигини спини (спина прилягає до спинки стільця, плечі прямі, голова високо піднята). Сидячи за партою, не можна класти ногу на ногу (скручуватиметься хребет, підліток швидко стомиться, болітиме脊). Не бажано різко сідати в розслабленому стані на стілець або крісло (можна отримати травму хребта). Потрібно сідати м'яко, спокійно, легко опускаючи тіло. Щоб правильно підвестиця зі стільця, слід, злегка нахиливши тулууб уперед, перенести вагу тіла на ноги й виштовхнути його вгору (хребет при цьому триматиме голову й торс прямо). Коли встаєте або сідаєте, не потрібно допомагати собі руками.

Неправильна постава призводить до виникнення *сутулості*, перед-часного остеохондрозу (відкладання солей у кістках хребта). Причина сутулості — слабкі м'язи спини та живота. Тому потрібно займатися

фізичною підготовкою щодня. Визначити рівень фізичної підготовки можна за результатами виконання фізичних вправ і нормативів (на уроках фізичної культури та здоров'я, допризовної підготовки юнаків). Оцінюється розвиток основних фізичних якостей: сили м'язів тулуба (піднімання тулуба), гнучкості (нахили тулуба вперед із положення сидячи), витривалості (біг на дистанцію 1 км), спритності (човниковий біг), силових можливостей (згинання і розгинання рук в упорі лежачи). Гнучкість розвивають танці, гімнастика; спритність — фехтування, теніс, бадміnton, плавання, східні єдиноборства; м'язову витривалість нижніх кінцівок — їзда на велосипеді; загальну витривалість (серцево-легеневу) — аеробіка, плавання, біг.

Обхват грудної клітки досліджують у стані спокою під час вдиху і видиху. Різницю між цими показниками називають екскурсією грудної клітки. Вона залежить від розвитку дихальних м'язів і типу дихання. Якщо у підлітка погано розвинена грудна клітка, можуть бути відхилення у стані здоров'я, пов'язані з роботою легенів, серця. Причинами захворювань бувають погана постава, недостатнє фізичне навантаження тощо.

Обхват грудної клітки визначають сантиметровою стрічкою. Потрібно підняти лікті, накласти стрічку на грудну клітку (позаду вона проходить під нижніми кутами лопаток, попереду — по нижньому краю соскових кружків у хлопчиків та по ходу четвертого ребра у дівчаток). Якщо у дівчаток розвинена грудна залоза, стрічку проводять над нею. Далі лікті опускають і з'єднують кінці стрічки на правому чи лівому боці грудей, біля грудини. Форма грудної клітки буває конічною, циліндричною, сплющеною. Лопатки мають бути на одній лінії, не надто відставати від спини.

Обхват плеча вимірюють сантиметровою стрічкою у місці найбільшої опукlostі при напружені зігнутій і вільно опущений верхній кінцівці (руці).

Обхват стегна визначають, наклавши стрічку позаду під сідничною складкою, паралельно до підлоги, *обхват голілки* — наклавши стрічку по найбільшій опукlostі літко-ножного м'яза. Стояти потрібно так, щоб маса тіла розподілялася рівномірно на обидві ноги. Якщо вирівнятися, зімкнути ноги, то між стегнами і голілками не повинно утворюватися великих просвітів (ділянка колін, внутрішні щиколотки). Якщо форма ніг нагадує літери «О», «Х», людина хворіє на рапіт, має слабкі м'язи.

Для визначення нормальної маси тіла А.А. Покровський пропонує встановити тип грудної клітки (вузька, нормальна, широка) за обхватом зап'ястя чи щиколотки.

Про середній ступінь фізичного розвитку свідчать відхилення від показників маси, зросту, обхвату грудної клітки, що не перевищують 10%, про нижчий від середнього ступінь фізичного розвитку — відхилення, нижчі за норму на більш ніж 10%, про вищий за середній фізичний розвиток — відхилення, вищі за норму більш ніж на 10%.

Гармонійний розвиток можливий за умови, якщо маса, зріст і обхват грудної клітки відповідають віку або однаково підвищені чи знижені не більш ніж на 10%. Зверніть увагу на таблицю 11 «Гармонізація фізичного розвитку».

Таблиця 11
Гармонізація фізичного розвитку

Вік, років	Стать	Зріст, см	Маса тіла, кг	Обхват грудної клітки, см
14—15	Хлопці	158,4—164,3	48,9—53,5	77,8—81,9
	Дівчата	157,4—159,6	49,2—53,1	76,7—79,3
16—17	Хлопці	168,8—171,9	59,4—63,2	85,5—87,9
	Дівчата	161,1—163	55,6—58,1	80,5—82,1

Вагово-зростовий показник визначають, порівнюючи величину маси тіла зі зростом: масу тіла (кг) ділять на зріст (см), щоб дізнатися, скільки грамів маси тіла припадає на кожен сантиметр зросту. Якщо цей показник становить менш ніж 200 г (12—15 років) — недостатня маса тіла, більш ніж 400 г — надлишкова. У здорових підлітків показники маси тіла можуть коливатися у той чи інший бік на 5 кг.

Розглянемо деякі **функціональні показники** (антропометричні дані) фізичного розвитку.

Про функціонування дихальної системи свідчить **життєва ємність легенів (ЖЄЛ)** — найбільша кількість повітря, яку людина може відхинути після глибокого вдиху. ЖЄЛ змінюється з віком, залежить від зросту, ступеня розвитку грудної клітки, дихальних м'язів, статі, маси тіла, тренованості. У чоловіків вона більша, ніж у жінок. Для вимірювання ЖЄЛ використовують спірометр. Середня ЖЄЛ у хлопців 14—15 років дорівнює 2000—2600 мл, у дівчат — 1975—2530 мл. У середньому вона становить 2,5—5 л, у спортсменів може сягати 6—7 л. Дуже добре розвивають дихальну мускулатуру плавання і біг.

Частота дихання — оцінка стану органів дихання. Її найкраще проводити, лежачи або сидячи у стані спокою. Потрібно покласти долоню на нижню частину грудної клітки, дихати природно, спокійно.

Норма — 18—20 дихальних циклів за 1 хв (один дихальний цикл — це процес вдиху та видиху).

AT (артеріальний тиск) — це тиск маси крові на стінки судин. Він відображає силу скорочення серця, опір, еластичність судин. Його вимірюють тонометром.

Пульс — частота серцевих скорочень, поштовхоподібні коливання стінок артерій у результаті руху крові та зміни тиску в судинах під час кожного скорочення серця. Пульс залежить від віку, положення тіла, рівня фізичних навантажень, стану здоров'я (серцево-судинні захворювання, ГРВІ, грип, туберкульоз, емоційне збудження тощо), коливання температури навколошнього середовища, наявності в організмі наркотичних речовин (алкоголю, нікотину тощо). Пульс завжди повільніший у положенні лежачи й пришвидшується після фізичних навантажень. Якщо ви лежали 5 хв, а тоді встали і знову лягли, то різниця між двома замірами пульсу має становити 10 уд./хв. Якщо 15—20 і більше — у вас поганий стан здоров'я. Норма пульсу — 60—70 уд./хв у хлопців та 80 уд./хв у дівчат (у стані спокою). У спортсменів він може бути нижчий від норми 50—60 уд./хв). Через 5—8 хв після тренування пульс має знизитися до 100 уд./хв і менше. Найчастіше пульс вимірюють на променевій артерії (внутрішня поверхня передпліччя, трохи вище від променево-зап'ястого суглоба поблизу великого пальця).

Потрібно навчитися стежити за своїм *потовиділенням*, що залежить від температури повітря, фізичного навантаження, стану здоров'я. Виділення поту допомагає регулювати температуру тіла, сприяє встановленню кислотно-лужного балансу. Якщо людина потіє після незначної м'язової роботи, це свідчить про нормальні водно-сольовий обмін. Якщо у підлітка недостатнє чи надмірне потовиділення, слід звернутися до лікаря. Згідно з нормою у стані спокою за 1 год з поверхні шкіри виділяється 36—60 г води, за добу — 900 г. Під час помірного навантаження людина втрачає до 2 л води за добу, а під час посиленого фізичного навантаження або у спеку (у літній період) — до 8 л.

Підліток, який займається у спортивних секціях, має навчитися дотримуватися режиму тренування, інакше може значно збільшуватися потовиділення, що призведе до великої втрати маси тіла. Наприклад, протягом одного тренування він може втратити 700—1000 г маси тіла, а тренована людина — 300—500 г.

Згадаймо суб'єктивні показники здоров'я, які свідчать про гармонію внутрішнього і зовнішнього стану людини. Вони змінюються від-

повідно до вашого рівня духовної культури, загального психічного і фізичного стану.

Настрій — психічний стан організму, що залежить від багатьох внутрішніх (налаштування людини на співіснування з природою та людьми, що її оточують, стан здоров'я усіх органів і систем організму тощо) та зовнішніх (екологія, стан техногенного і соціального середовища тощо) чинників.

Сон — фізіологічний процес організму, коли сповільнюється робота усіх систем та органів людини. Відпочивають усі системи людини. Тому, якщо ви стомилися, інколи корисно спати не лише вночі, а й у день. На перебіг сну впливає режим дня, тому бажано вечеряті не пізніше ніж за 1,5—2 год до сну (не вживати на ніч міцного чаю, кави, шоколаду, ковбаси, сала, м'яса), прогулюватися перед сном (від 30 хв до 1 год). Підліток має спати вночі 9—10 год.

Апетит — внутрішній стан людини, коли виникає потреба у їжі. Після фізичних навантажень витрачається багато калорій, тому підвищується апетит. Але бажано не переїдати. Апетит може погіршитися від поганого самопочуття (певне захворювання), нервового перенапруження, порушення режиму дня, сну.

Самопочуття — це внутрішній стан людини, який змінюється під впливом зовнішніх (природа, люди) та внутрішніх (захворювання, надмірне фізичне і розумове навантаження, нервове перенапруження) чинників. Фізично здорова людина має добре самопочуття (відчуття байдарості й сили, впевненість у собі, гарний настрій, міцний сон, хороший апетит, життєрадісність). Самопочуття може різко змінюватися внаслідок втоми або перевтоми, неправильного фізичного чи розумового навантаження, заняття спортом, у підсумку змінюється настрій (роздратування, гнів, образа, злість). У підлітка спостерігається сильне серцевиття, пульс помітно змінюється (пришвидшений, сповільнений, аритмічний, поверхневий тощо).

Від самопочуття залежить *працездатність* — внутрішній стан, коли є бажання жити й активно працювати. Деякі підлітки можуть, але лінуються працювати над собою і навантажувати себе фізично чи розумово. Вони живуть за принципом зміни настрою (мають або не мають бажання працювати).

Втома — внутрішній стан людини, що діє як спусковий механізм. Помірна втома рівномірно збільшує можливість організму до нормальної тренованості тіла, перевтома призводить до значних психічних та фізичних відхилень. Наприклад, може виникати біль у тілі. Головний

біль спричиняють надмірне фізичне навантаження, голодування, тривале перебування у погано провітреному приміщенні. Частий і тривалий головний біль є ознакою захворювання певних органів і систем (серцево-судинної, шлунково-кишкової, нервової, видільної, кровоносної), у цьому випадку потрібно звернутися до лікаря. Крім того, головний біль може супроводжуватися запамороченням унаслідок неправильного виконання фізичних вправ. Слід проконсультуватися з тренером і вести «Щоденник самоконтролю». Щоб запобігти втомі, необхідно дотримуватися рухової активності щодня (ранкова гімнастика, заняття на уроках фізичної культури, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, активний відпочинок, участь у спортивних змаганнях, заняття у спортивних секціях.

Якщо ви вирішили займатися спортом, фізично навантажувати своє тіло, на початковій стадії занять можуть виникати біль у м'язах, у боці, задишко. Проте вони також іноді є сигналом певного захворювання.

Задишко супроводжується відчуттям стиснення у грудях, утрудненням вдиху. Будь-яке заняття фізичними вправами спричиняє прискорення дихання. З підвищением тренованості організму задишко зникає, дихання швидко повертається у норму.

Біль у м'язах виникає після заняття фізичною культурою і триває протягом двох-трьох тижнів від їх початку. За умови регулярного виконання вправ він почне вщухати, позаяк м'язи швидко відновлюватимуть свою працездатність. Якщо це відбуватиметься повільно, можна після теплого душу зробити легкий масаж. Якщо не допомогло, отже, ви розтягнули зв'язки, потрібно звернутися до лікаря.

Якщо після фізичних навантажень у вас виникає біль у лівому підребер'ї, це означає, що селезінка переповнилася кров'ю, у правому — те саме відбулося з печінкою. Іноді біль може бути пов'язаний з порушеннями роботи серця. Тому потрібно вчасно повідомляти лікарів про свій внутрішній і зовнішній стан.

У процесі моніторингу можна визначити стан здоров'я, простежити, як змінюються воля, цілеспрямованість, уміння спілкуватися, долати стреси.

Дуже важко відразу навчитися розуміти своє тіло. Потрібно працювати роками, щоб добре знати свій організм, уміти прислухатися до роботи органів та систем, контролювати фізичний розвиток. Щоб бути фізично підготовленим, достатньо щодня виконувати фізичні вправи, а щоб мати гармонійно розвинений організм, слід працювати над сво-

їми суб'єктивними показниками через духовний, психічний розвиток, дотримуючись гасла: «У здоровому тілі — здоровий дух».

IV. Закріплення здобутих знань

Бесіда

— Що таке моніторинг? Як можна поліпшити свій фізичний розвиток завдяки моніторингу?

— Чи здатні ви справлятися з фізичними навантаженнями впродовж дня, тижня, місяця? Чи добре ви навчаєтесь, працюєте протягом дня. Чи можете виконувати ввечері необхідну повсякденну роботу, чи витримуєте тривалі поїздки (2—4 год)? Про який рівень фізичного розвитку свідчать ці показники? Вони є об'єктивними чи суб'єктивними?

— Назвіть ознаки правильної і неправильної постави.

— Як визначається форма стопи?

— Як потрібно сидіти за партою, щоб зберегти правильну поставу?

— Як правильно формувати культуру здоров'я?

— Назвіть складові особистої гігієни.

— Скільки годин має тривати нічний сон підлітка?

V. Підсумки уроку

Учитель. Отже, здійснювати моніторинг здоров'я означає постійно контролювати свій стан. Особливо важливим є щорічне порівняння фізичного розвитку на підставі показників маси тіла, зросту, обхвату грудної клітки. Моніторинг фізичної складової здоров'я, як і інших складових, потрібно здійснювати впродовж усього життя для формування та зміцнення здоров'я, запобігання захворюванням під керівництвом лікаря, тренера, професіоналів (наприклад, спортсменів). У разі виявлення негативних змін у своєму здоров'ї необхідно звернутися до лікаря, за можливості використовувати оздоровчі системи (загартування сонцем, повітрям, водою, піст тощо). Слід пам'ятати, що фізичну складову здоров'я підлітка визначають особливості його анатомії та фізіології, ведення здорового способу життя (рухова активність, відпочинок, харчування, особиста гігієна тощо), побутові та санітарно-гігієнічні умови навчання, харчування. Тому треба постійно стежити за станом свого здоров'я, вести здоровий спосіб життя.

VI. Домашнє завдання

Запишіть у зошит свої суб'єктивні та об'єктивні показники здоров'я (визначте їх з допомогою батьків, медиків, тренера).

УРОК 4

Практична робота № 1.

Самооцінка рівня фізичного здоров'я

Мета: сформувати системні валеологічні знання про індивідуальне фізичне здоров'я; навчити визначати рівень власного фізичного здоров'я та оцінювати його; виховувати валеологічний світогляд.

Обладнання: таблиці: «Паспорт здоров'я», «Щоденник самоконтролю», «Експрес-оцінка соматичного (фізичного) здоров'я школярів», «Відповідність маси тіла зросту підлітків», «Середні показники частоти пульсу відповідно до віку», «Вікові норми артеріального тиску в підлітків», «Середні показники фізичного розвитку підлітків», «Шкала оцінки рівня культури здоров'я», «Самооцінка культури здоров'я підлітків»; тест «Рівень індивідуального здоров'я».

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Повідомлення нового матеріалу

1) Розповідь учителя з елементами бесіди

Ви вже знаєте, що індивідуальне здоров'я пов'язане не тільки з природними, генетичними та біологічними чинниками, а й передусім із соціальними умовами, особливо зі способом життя людини. Вести здоровий спосіб життя — це не лише дотримуватися раціонального режиму дня, сну, фізичних навантажень, валеологічного харчування, чергування праці з відпочинком, особистої гігієни, профілактики шкідливих звичок, а й розвивати навички та вміння оцінювати рівень індивідуального здоров'я. Здійснити самооцінку — складне завдання, якщо немає навичок, розуміння та підтримки дорослих. Перевірмо ваші знання. Пригадайте минулий урок й охарактеризуйте методи моніторингу фізичної складової здоров'я. (Відповіді учнів.) Можна також здій-

сивати моніторинг психічної та духовної складових індивідуального і соціального здоров'я. Для цього використовують спеціальні психологічні тести. Ми ще поговоримо про них. А зараз перевіримо суб'єктивні та об'єктивні показники вашого фізичного здоров'я, які ви мали визначити і записати вдома. Перегляньте таблиці «Паспорт здоров'я», «Ознаки стомлення», «Щоденник самоконтролю». Для чого ми з вами почали заповнювати їх ще з 5-го класу і робимо це досі? (Відповіді учнів.)

2) Виконання практичної роботи

1. Виміряйте ваш пульс: P_1 , P_2 , P_3 (самостійно або з допомогою вчителя). Для цього порахуйте частоту серцевих скорочень (ЧСС) протягом 1 хв у стані спокою; в положенні сидячи (P_1); після 30 присідань у положенні сидячи (P_2); після 1 хв відпочинку в тому самому положенні (P_3).

Перевірте свої дані за допомогою таблиці 12 «Середні показники частоти пульсу відповідно до віку».

Таблиця 12
Середні показники частоти пульсу відповідно до віку

Стать	Вік, років											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Хлопці	85,8	82,8	80,2	76,1	74,8	72,6	73,1	72,5	72,1	70,4	68,1	62,3
Дівчата	86,6	84,7	82,5	79,2	78,5	75,5	76,1	72,2	75,2	74,8	72,8	70

2. Вирахуйте індекс подвійного добутку (ІПД) за формулою $I\overline{P}D = P_1 \times AT / 100$, де AT — систолічний артеріальний тиск. Замість ІПД може траплятися назва індекс Робінзона (IP). Порівняйте свої показники з таблицею 13 «Вікові норми артеріального тиску в підлітків».

Таблиця 13
Вікові норми артеріального тиску в підлітків

Вік, років	Межі норми систолічного тиску, мм рт. ст.	Межі норми діастолічного тиску, мм рт. ст.
13	86—108	48—65
14	90—113	49—69
15	91—115	48—69
16	95—117	54—71

3. Визначте індекс Руф'є (ІР) за формулою $IP = (P_1 + P_2 + P_3) - 200 / 10$. Його використовують для оцінки ступеня пристосованості до навантажень.

4. Вирахуйте дихальний індекс (ДІ): $DI = ЖСЛ / m$, де $ЖСЛ$ — життєва ємність легень; m — маса тіла. У деяких джерелах трапляється не DI , а $ЖI$ (життєвий індекс).

5. Вирахуйте силовий індекс (СІ) за допомогою динамометра і підставте дані у формулу $D \times 100 / m$, де D — сила кисті, кг; m — маса тіла, кг.

6. За таблицею 9 «Відповідність маси тіла зросту підлітків» оцініть свій ваговий індекс (ВІ). Визначте індекс Кетле (ІК) — відповідність маси тіла зросту — за формулою $IK = m / h$, де m — маса тіла, кг; h — зріст, см. Є ще така формула: $MI = m / h$, де MI — масовий індекс; m — маса тіла, кг; h — зріст, см.

7. Занесіть ваші антропометричні дані до «Паспорта здоров'я».

8. Відповідно до отриманих показників визначте кількість балів і рівень соматичного (фізичного) здоров'я за таблицею 14 «Експрес-оцінка соматичного (фізичного) здоров'я школярів».

Таблиця 14
Експрес-оцінка соматичного (фізичного) здоров'я школярів

Показник	Рівень фізичного здоров'я				
	низький	нижчий за середній	середній	вищий за середній	високий
ДІ:					
хлопці	45 (0)	46—50 (1)	51—60 (2)	61—69 (3)	70 (4)
дівчата	40 (0)	41—44 (1)	48—55 (2)	56—65 (3)	66 (4)
СІ:					
хлопці	45 (0)	46—50 (1)	51—60 (2)	61—65 (3)	66 (4)
дівчата	40 (0)	41—45 (1)	46—50 (2)	51—55 (3)	56 (4)
ІПД:					
хлопці	91—101 (0)	91—100 (1)	90—81 (2)	80—75 (3)	74 (4)
дівчата	101 (0)	91—100 (1)	90—81 (2)	80—75 (3)	74 (4)

Закінчення табл. 14

Показник	Рівень фізичного здоров'я				
	низький	нижчий за середній	середній	вищий за середній	високий
<i>IK:</i> хлопці дівчата	(-3) (-3)	(-3) (-3)	(-1) (-1)	(0) (0)	(0) (0)
<i>IP, ум. од.:</i> хлопці дівчата	14 (-2) 14 (-2)	11—13 (-1) 11—13 (-1)	6—10 (2) 6—10 (2)	5—4 (5) 4—5 (5)	3 (7) (0)
Сума балів: хлопці дівчата	2 2	3—5 3—5	6—10 6—10	11—12 11—12	13 13

9. Порівняйте свої об'єктивні показники здоров'я з таблицею 15 «Середні показники фізичного розвитку підлітків».

Таблиця 15
Середні показники фізичного розвитку підлітків

Вік, років	Зріст, см	Маса тіла, кг	Об'єм грудної клітки, см	ЖЄЛ, мл	Величина сили кисті, кг	Станова сила, кг
	Хл./дівч.	Хл./дівч.	Хл./дівч.	Хл./дівч.	Хл./дівч.	Хл./дівч.
13	151,3/152,4	44,4/45,75	73,7/74,6	2,57/2,33	25,4/21,20	88,2/56,71
14	158,4/157,4	48,9/49,16	77,8/76,7	2,97/2,59,	29,7/24,91	103,0/62,11
15	164,3/159,6	54,3/53,09	81,9/79,3	3,41/2,78	37,6/28,31	121,3/69,71
16	168,8/161,1	59,4/55,60	85,5/80,5	3,59/3,11	45,9/31,30	128,1/72,11
17	171,9/163,0	63,2/58,14	87,9/82,1	4,11/3,21	48,6/32,20	134,1/75,11

3) Розповідь учителя

Методів самооцінювання рівня здоров'я досить багато. Наприклад, з анкети-питальники, за допомогою яких оцінюють роботу функціональних систем організму, визначають працездатність, бажання вчитися, настрій, сон, харчування, самопочуття, рухову активність тощо.

Існують спеціальні норми оцінки рівня фізичного здоров'я. Розглянемо їх.

Щоб оцінити функціональний стан дихальної системи, можна провести проби Штанге та Генчі. Згідно з пробою Штанге можливість за-

тримки дихання на 60 с після глибокого вдиху свідчить про добрий стан здоров'я, тільки на 25 с — про поганий. Якщо ви затримали дихання після видиху на 40 с, маєте добрий стан фізичного здоров'я, менш ніж на 15 с — поганий (згідно з пробою Генчі).

ЖЄЛ відповідно до віку: 8—10 років — 1350—1500 мл; 14 років — 1800—2200 мл; 15 років — 2500 мл. ЖЄЛ вимірюють спірометром.

Норма ДІ для чоловіків — 60, для жінок — 52. Спірометрія у чоловіків-спортсменів: рядових — 3400 мл, штангістів — 3900, гімнастів — 4300, легкоатлетів — 4750, боксерів — 4800, плавців — 4900, веслярів — 5450 мл.

Кількість вдихів за хвилину: 10 років — 18—20, у дорослих — 15—16 (норма).

IP (індекс Руф'є) потрібно визначати за умови доброго самопочуття. Показники 15,1—20 свідчать про не задовільну осанку; 10,1—15 — задовільну; 5,1—10 — хорошу; 0,1—5 — відмінну; 0 — показник серця тренованої людини (серце спортсмена).

Після визначення P_3 пульс має відновитися на третій хвилині й бути таким, як показник P_1 . Після присідання P_2 не повинен перевищувати показник P_1 більш ніж на 50—60%.

Пульс можна вимірювати за допомогою різних приладів і пальців рук (біля зап'ястя, на сонній та скроневій артеріях). ЧСС може швидко змінюватися залежно від станів втоми, хвилювання, фізичного навантаження, розумової діяльності. Наприклад, ЧСС нетренованої людини після фізичного навантаження підвищена досить довгий час, тренованої — швидко повертається до норми. Проте якщо людина хвора, приміром, на грип, унаслідок підвищеної температури тіла пульс обов'язково збільшуватиметься незалежно від того, тренована вона чи ні. АТ вимірюють тонометром.

Згідно з формулами А.В. Мазурина обхват грудей у віці 10 років має становити 63 см, щороку він збільшується на 3 см. Масу тіла учнів 12—16 років визначають, помноживши вік на 5 і вирахувавши з добутку 20. Починаючи з 8 років зріст учня сягає приблизно 130 см, за кожен наступний рік він має збільшуватися на 5 см. Є така думка, що кожному сантиметру зросту в нормі для учнів 13 років відповідає 0,24—0,35 кг маси у хлопчиків і 0,26—0,36 кг маси у дівчаток.

Якщо масу тіла поділити на зріст, отримаємо такий масово-зростовий показник (ваговий індекс): 350—450 — норма, більш ніж 550 — надмірна маса тіла (ожиріння), менш ніж 330 — м'язове виснаження.

Відоме таке визначення співвідношення зросту сидячи й стоячи: зрост у положенні сидячи помножити на 100% і поділити на зрост у положенні стоячи. Дані брати у сантиметрах. Норма для хлопців 14—16 років та дівчат 12—13 років становить 52%.

Згідно з індексом Вервека зрост потрібно поділити на масу тіла, помножену на 2, додати показник обхвату грудної клітки (см) і поділити на 100. Отримуємо норму, що не змінюється з віком: 0,85—1,25. Індекс понад 1,35 свідчить про високий зрост, 0,75—0,85 — про відставання в рості.

Можливий також розрахунок орієнтовного зросту з урахуванням зросту батьків: до показника зросту батька додають показник зросту матері й отриману суму ділять на 2. Щоб дізнатися норму зросту, до одержаних даних додають 5 см (хлопці) й віднімають 5 см (дівчата). Зрост вимірюють за допомогою сантиметрової стрічки чи ростоміра.

Якщо зрост помножити на об'єм грудної клітки і поділити на 240, отримаємо значення маси тіла. Ці дані порівнююмо зі своєю фактичною масою тіла, вимірюючи за допомогою підлогових ваг. Якщо фактична маса на 7 кг менша від показників, визначених за формулою, стан фізичного здоров'я добрий, на 7 кг більша — поганий.

У підлітка обхват грудної клітки на кілька сантиметрів менший за половину зросту, після завершення статевого дозрівання — навпаки. Якщо від показника обхвату грудної клітки відняти число, що відповідає половині зросту, отримаємо показник, який характеризує гармонійність фізичного розвитку (індекс Ерімана). Обхват грудної клітки вимірюють сантиметровою стрічкою.

Силу м'язів рук визначають динамометром. У середньому для чоловіків вона становить 60—70% маси тіла, для жінок — 45—50%.

Суб'єктивні показники допомагають визначити психічне та духовне індивідуальне здоров'я. Для цього потрібно дати відповідь на такі запитання: якими були твій сон, апетит, настрій, працездатність протягом тижня? Як часто ти стомлювався протягом тижня? Яке плануєш співвідношення праці та відпочинку? Яким є і було твоє самопочуття протягом тижня? Якою є твоя фізична активність? Як довго перебувавши за комп'ютером чи біля телевізора? Чи вживаєш ліки і як часто? Чи маєш шкідливі звички? Цю інформацію потрібно занести до «Щоденника самоконтролю».

Також можна визначити стан свого здоров'я за тестом «Рівень індивідуального здоров'я».

4) Тестування

Тест «Рівень індивідуального здоров'я»

1. Як часто ти виконуєш ранкову гігінічну гімнастику:
 - а) щодня — 0 балів;
 - б) двічі-тричі на тиждень — 5 балів;
 - в) не виконую — 10 балів?

2. Як ти добираєшся до школи:
 - а) громадським транспортом — 5 балів;
 - б) машиною — 10 балів;
 - в) велосипедом або пішки — 0 балів?

3. Яка твоя маса тіла:
 - а) нормальна — 0 балів;
 - б) за кожні 5 кг понад норму — 5 балів?

4. Чи куриш ти:
 - а) ні — 0 балів;
 - б) так, 10 сигарет на добу — 5 балів;
 - в) так, пачку на добу — 10 балів?

5. Що входить до твого раціону харчування:
 - а) багато масла, яєць, вершків — 5 балів;
 - б) багато цукру, вуглеводів — 5 балів;
 - в) ситна вечеря після 19 год — 5 балів?

6. Чи виконуєш ти виробничу гімнастику:
 - а) так — 0 балів;
 - б) ні — 5 балів?

7. Чи займаєшся ти регулярно фізичними вправами:
 - а) ні — 10 балів;
 - б) так, 2—4 год на тиждень — 5 балів;
 - в) так, 8 год на тиждень — 0 балів?

8. Чи вживаєш ти алкогольні напої:
 - а) ні — 0 балів;
 - б) під час свят — 5 балів;
 - в) систематично — 10 балів?

Ключ до тесту

Менш ніж 25 балів — здоровий спосіб життя;

26—50 балів — достатньо здоровий спосіб життя, але за умови корекції звичок його можна значно поліпшити;

51 бал і більше — неправильний спосіб життя, що потребує негайної зміни звичок.

Перевірити рівень духовного здоров'я можна за таблицею 16 «Самооцінка культури здоров'я підлітків».

Таблиця 16
Самооцінка культури здоров'я підлітків

№ з/п	Показник (критерій) культури здоров'я	Самооцінка за 5-балльною системою	Оцінка батьків
1	Духовний розвиток	3	4
2	Культура мови	3	3
3	Культура спілкування	3	3
4	Культура поведінки	3	4
5	Культура емоцій	2	4
6	Розумовий розвиток	3	3
7	Розумова працездатність	3	3
8	Культура розумової праці	3	3
9	Культура фізичної праці	2	2
10	Художньо-естетична культура	4	3
11	Культура тіла	3	4
12	Фізичний розвиток	3	4
13	Фізична працездатність	1	3
14	Фізична культура	2	2
15	Гігієнічна культура	4	4
16	Екологічна культура	3	3
17	Постава	2	3
18	Психофункціональний стан	3	3
19	Культура статевих стосунків	5	5
20	Побутова культура	3,5	5
21	Самоконтроль у режимі дня	2	3
22	Руховий режим	3	4
23	Режим дня	3	2
24	Раціональне харчування	4	1

Закінчення табл. 16

№ з/п	Показник (критерій) культури здоров'я	Самооцінка за 5-балльною системою	Оцінка батьків
25	Маса тіла		
26	Гігієна зору		
27	Здоровий спосіб життя		
28	Аутогенне тренування		
29	Культура зовнішності й ходи		
30	Родовід за батьківською та материнською лініями		
31	Шкідливі звички		
32	Загартування		
33	Активний відпочинок		
34	Ранкова гігієнічна гімнастика		
35	Статичне здоров'я за пульсом у стані спокою		
36	Динамічне здоров'я (швидкість відновлення пульсу після дозованого навантаження)		
37	Тривалість затримки дихання на вдиху, с		
38	Відвідування лазні		
39	Артеріальний тиск, мм рт. ст.		
40	Правова культура		

Максимальна сума всіх показників — 200 балів. За сумою набраних балів визначають рівень самооцінку культури здоров'я (табл. 17). Для багаторазового користування таблицею оцінки виставляйте олівцем.

Індикація рівня культури здоров'я

Таблиця 17

Бали	Рівень культури здоров'я	Оцінка рівня культури здоров'я
200—161	Високий	Відмінно
160—121	Вищий за середній	Добре
120—81	Середній	Задовільно
80—41	Нижчий за середній	Незадовільно
40—1	Низький	Погано

Учитель. Слід пам'ятати, що дитина до 6 років здобуває близько 20% знань з культури здоров'я, решту 80% — у шкільному віці. Наполегливо здобуйте знання і підвищуйте оцінки, щодня вдосконалуйте себе, перевіряйте свої досягнення щонайменше двічі-тричі на рік. На основі загальної оцінки культури здоров'я складайте програму збереження та змінення здоров'я.

III. Підсумки уроку

Учитель. Завершіть роботу над індивідуальною програмою фізичного розвитку та оздоровлення, постійно стежте за ознаками стомлення після фізичних навантажень і «паспортом здоров'я» (двічі на рік), ведіть «Щоденник самоконтролю» (якщо займаєтесь у спортивних секціях) тощо. Отже, визначення індивідуального рівня здоров'я допомагає виявити негативні зміни або запобігти їх появи. А ведення здорового, тверезого способу життя — єдиний шлях до перемоги над різними недугами та вадами.

IV. Домашнє завдання

1. Розробіть індивідуальну програму фізичного розвитку та оздоровлення, врахувавши наявність хронічних захворювань, режим.
2. Складіть таблицю визначення духовного, психічного та соціального здоров'я.

СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

УРОК 1 Репродуктивне здоров'я. Чинники впливу і ризики

Мета: сформувати уявлення про репродуктивне здоров'я, системні валеологічні знання про здоровий спосіб життя, розуміння необхідності дотримуватися культури статевих стосунків на основі дружби, поваги, вірності; навчити запобігати ризикам і негативному впливу на репродуктивне здоров'я соціальних та особистісних чинників; охарактеризувати чинники впливу і ризики.

Обладнання: таблиці: «Репродуктивне здоров'я», «Критерії оцінки готовності до народження дітей»; пам'ятка «Мудра порада».

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Повідомлення нового матеріалу

1) Розповідь учителя

Репродукція (створюю) — відтворення малюнка, тексту тощо за собами поліграфії, фотографії, відтворення запам'ятованого; розмноження, народження живого організму. З погляду біології репродуктивна функція пов'язана із сексуальністю, статевістю (на біологічному, інтелектуальному та емоційному рівнях).

До *репродуктивної системи* належать статеві залози (відповідають за формування і дозрівання статевих клітин), статеві шляхи (якими статеві клітини надходять до місця запліднення), статеві органи (у жінки — піхва, матка, яєчники, маткові труби; у чоловіка — статевий член, яєчка, простата, сім'яні канатики).

Основна функція зрілої жінки, яка одружилася і створила сім'ю, — народити здорових дітей. На жаль, не всі усвідомлюють важливість цього завдання. Від яких чинників залежить репродуктивне здоров'я? У чому проявляється ризик втратити репродуктивне здоров'я?

2) Робота з таблицями 18 і 19.

Завдання

1. Розгляньте таблицю 18, охарактеризуйте її та зробіть висновки.

Таблиця 18
Репродуктивне здоров'я

Чинники впливу	Ризики
<p>Соціальні:</p> <ul style="list-style-type: none"> засоби масової інформації, реклама (демонстрація ризикованої поведінки молоді), пресинг; невміння протистояти тиску хибних дій і думок однолітків, компанії, громади, учнів школи, родини; державна політика в галузі медицини (розповсюдження та реклама контрацептивних засобів тощо); дискримінація свободи, права на народження дітей, гендерна нерівність; норми моралі; традиції певного середовища людей; стан довкілля (вихлопні гази, тютюновий дим, радіація тощо); матеріальне становище, побутові умови 	Нездоровий (сексуальне безкультур'я), нетверезий (вживання алкоголю, нікотину та наркотичних речовин) спосіб життя призводить до беспліддя, народження хворих дітей
<p>Індивідуальні:</p> <ul style="list-style-type: none"> спадковість, навички здорового способу життя (особиста гігієна, дотримання режиму дня, сну, відпочинку, харчування, загартування, профілактичні візити до лікаря тощо); 	1. Ранні статеві відносини є причиною народження недоношених, хворих дітей (родові травми), захворювання молодої матері.

Чинники впливу	Ризики
<ul style="list-style-type: none"> • стан здоров'я (ожиріння, викривлення хребта, запалення статевих органів); • відмова від шкідливих звичок; • традиції, звички сім'ї, родини; • правильне ставлення до свого тіла (стежити за поставою, масою, своєчасне випорожнення сечового міхура, кишечника, профілактика травм і запальних процесів статевих органів); • початок статевого життя 	2. Правопорушення, провокування насильства, сексуальних збочень, сексуальне безкультур'я призводять до згвалтування, вагітності у підлітковому віці, венеричних захворювань та СНІДу

Висновок

З-поміж великої кількості соціальних та індивідуальних чинників впливу на репродуктивне здоров'я людини основними є навколошнє середовище (природне, соціальне, техногенне), спадковість та спосіб життя. Визначальним залишається спосіб життя.

2. Ознайомтеся з таблицею 19 «Критерії оцінки готовності до народження дітей».

Таблиця 19
Критерії оцінки готовності до народження дітей

Духовне здоров'я	Фізичне здоров'я	Психічне здоров'я
<p>1. Доброчинне життя (вміння всіх прощати, робити добре справи, бути добрими) з молитвою, вірою, любов'ю до Бога і близьких. Реальним добром стає лише справа, яка робиться у злагоді та мирі з Богом.</p> <p>2. Одухотворена посильна фізична праця не на власну користь.</p> <p>3. Помірне валеологічне харчування з посильними обмеженнями</p>	<p>1. Рівень статевого та фізичного розвитку.</p> <p>2. Наявність хвороб (епідпаротит, краснуха та інші інфекційні й венеричні захворювання, порушення функцій ендокринної та нервової систем, переохолодження тощо), які можуть впливати на репродуктивну функцію.</p> <p>3. Наявність захворювань статевих органів (запальні</p>	<p>1. Усвідомлення, планування та серйозне ставлення до власного життя (яким має бути доросле життя, наявність умов для розвитку дитини в сім'ї), вміння керувати власними почуттями (дружні стосунки, толерантне спілкування, порозуміння на основі чесності, відвертості, широти, довіри) та приймати виважені рішення</p>

Закінчення табл. 19

Духовне здоров'я	Фізичне здоров'я	Психічне здоров'я
(дотримання постів для християн). 4. Міра в усьому. 5. Душевний мир, збереження совісті	процеси матки, яєчників, маткових труб, простати)	2. Жити відповідно до свого ідеалу, прагнути до нього. 3. Відповідний рівень статевого виховання (повага до протилежної статі, дружні стосунки, взаємні почуття, закоханість, кохання, шлюб, вірність партнерові, бажання мати спільних дітей) і поведінки (нерозбещеність у своїх думках і поведінці щодо протилежної статі). 4. Психологічна готовність до материнства і батьківства. 5. Моральне і статеве самовиховання, самоконтроль (щирість у родині, моральна атмосфера, порядність тощо). 6. Формування навичок безпечної статевої поведінки (вміння правильно поводитися з людьми протилежної статі, протидіяти тиску в небезпечних життєвих ситуаціях)

3) Ознайомлення з пам'яткою

Пам'ятка «Мудра порада»

Завдяки здоровому способу життя здійснюється профілактика найпоширеніших інфекційних та неінфекційних захворювань, що переходят у хронічну форму, призводять до інвалідності та втрати праце-

здатності, впливають на репродуктивне здоров'я дівчат і юнаків. Здоровий спосіб життя, спрямований на підвищення здатності повноцінно працювати, виконувати громадські обов'язки, дає змогу продовжити життя людини, її активність.

Кожна людина має вести здоровий спосіб життя, навчитися цінувати своє здоров'я, бажати створити сім'ю (духовний і матеріальний союз представників двох протилежних статей), пізнати радість материнства і батьківства (народження здорових дітей та виховання членів здорового суспільства).

Здоров'я дітей залежить від середовища, в якому вони живуть і розвиваються. На першому місці сім'я. Саме в ній задовольняються фізіологічні, соціальні, духовні та психологічні потреби дитини. Якщо дитина почуватиметься в безпеці, вона розвиватиметься як здорова особистість.

Підготовка до материнства і батьківства — це щоденна кропітка праця, яка залежить від рівня соціальної зрілості й нагороджується здоровими дітьми. Найкращий час для народження здорового потомства — 20—35 років. Головна проблема раннього статевого життя — вагітність у підлітковому віці, й найгіршим виходом із такої ситуації є аборт. Рання вагітність негативно впливає на здоров'я матері-підлітка і не гарантує народження здоровової дитини. Крім того, наслідком першого аборту найчастіше є беспліддя у майбутньому. Матері-підлітки нерідко не мають економічної та психологічної підтримки, не можуть правильно виховувати свою дитину, бо ще самі не мають відповідного рівня особистісного розвитку. Тому вони часто віддають своїх дітей на всиновлення. Раннє статеве життя призводить до появи легковажного ставлення до протилежної статі. Такі люди не можуть у майбутньому створити повноцінну сім'ю. Необізнаність підлітків у статевому житті може привести до порушення імунної системи, захворювань статевих органів, абортів, беспліддя, зараження дитини під час народження.

Погіршення стану репродуктивного здоров'я в нашій державі призводить до зниження рівня фізичного та психічного розвитку. На сьогодні 10—20% жінок і чоловіків дітородного віку є бесплідними. Найпоширеніші причини беспліддя — аборти, безладні статеві стосунки, інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), вживання алкогольних напоїв і наркотичних речовин, куріння, стреси.

Потрібно навчитися цінувати свою особистість, контролювати бажання і потяги, бути готовими до майбутнього материнства та батьківства. І тоді дружба протилежних статей закінчиться справжнім коханням (одруженням та народженням здорових дітей).

Відомо, що статеве дозрівання відбувається одночасно з пошуком контактів із протилежною статтю. У 12—14 років дівчата починають звертати увагу на хлопців, у них виникає бажання подобатися. У хлопців цей період починається з 14—16 років: мають місце залицяння, побачення (відбувається процес пізнання один одного і водночас проявляються мотиви престижу). Завдяки побаченням молодь набуває досвіду в оцінюванні різних типів особистості, вчиться пристосовуватися один до одного, правильно поводитися і спілкуватися в найрізноманітніших ситуаціях, з'являються невимушена ність у спілкуванні, віра у свої сили та емоційна рівновага, зменшується емоційне і статеве напруження під час зустрічей з протилежною статтю, визначається ставлення однієї статі до іншої. Побачення допомагає дівчатам та хлопцям усвідомити, чого від них очікує суспільство, самостійно вибрati собi друзів і здобути визнання, престиж, змінити своє становище в групі.

Кохання — складне почуття між чоловіком і жінкою, стан душі й тіла, ознаками якого є змужніння, соціальна зрілість тощо. Визначення кохання може бути безліч. Перше почуття виникає у дитячому віці як зацікавленість двох протилежних статей. Кохання буває: *романтичним* (підлітковий, зрілий вік) — здатність присвятити себе об'єктові кохання; *зрілим* — поєднання емоційного зв'язку і статевої насолоди; *платонічним* — духовна прихильність без фізичної близькості. Стендаль поділяє кохання на кохання серця (пристрасне, що ніби лихоманить усю сутність і може швидко згаснути), флірт (залицяння), статевий потяг (що веде до статевого акту), любов із пихи (хизування гарною жінкою чи чоловіком поміж людей). Кохання може виникати у результаті потреби (прагнення усунути певне невдоволення людини у чомусь, комусь, собі, потреби у зростанні, розвитку). Одна з причин непорозумінь між молодими людьми полягає в егоїстичному прагненні однієї зі сторін підпорядкувати собі закоханого партнера і змусити його повсякчас бути на побігеньках.

Наука *мелегонія* (про цнотливість) стверджує, що перший партнер, який був з дівчиною й порушив цнотливість і який не завжди стає майбутнім чоловіком, закладає генофонд її майбутніх дітей. Крім того, кожен наступний партнер теж додає на генетичному рівні певних рис характеру, змін індивідуального здоров'я майбутніх дітей (схильність до наркоманії, алкогольизму, психічних відхилень тощо). Тому наші прашури оберігали дошлюбну цноту дівчат, готовали дітей до шлюбу вірності. Українцям завжди були властиві статева мораль, вірність, цнотливість. Отже, інтимним стосункам мають передувати кохання, взаєм-

на симпатія, вірність, шанобливе ставлення один до одного. Завдяки таким почуттям можна створити здорову сім'ю, мати дітей. Повноцінний розвиток дитини можливий тільки в дружній, щасливій родині. Тому дружба і кохання як високі людські почуття повинні мати спільну моральну основу, психологічний фундамент майбутньої сім'ї.

Порядність у стосунках між дівчиною та юнаком є результатом моральності людини. Невміння контролювати свій внутрішній світ, самовиражатися, самостверджуватися призводить до раннього статевого життя, вживання алкоголю, нікотину та інших наркотичних речовин. Ці помилки юності починають проявлятися у зрілому віці через безпліддя, хронічні захворювання статевих органів, психічні розлади, розпад сім'ї. Тому потрібно навчитися з дитинства відповідально ставитися до своїх вчинків, дотримуватися культури поведінки, берегти честь і гідність.

Згідно з Конституцією України батьки зобов'язані утримувати своїх дітей до їхнього повноліття. Тому сім'я — це опора, взаєморозуміння, підтримка, де кожен розвивається як здорова особистість. На жаль, не в кожній сім'ї панує здорова атмосфера для щасливого життя.

Готовність до статевого життя пов'язана з відповідальністю за свої вчинки, соціальною, матеріальною самостійністю. Тому репродуктивне здоров'я молоді залежить від розуміння власного фізичного, психічного, духовного та соціального дорослішання.

III. Закріплення здобутих знань

Бесіда

— Чи замислювалися ви над продовженням свого роду? Чи хочете створити сім'ю і стати батьками? Коли саме?

— Чим небезпечне раннє статеве життя і які його наслідки?

— Назвіть критерії оцінки готовності майбутніх батьків до народження дитини.

— Назвіть чинники впливу та ризики репродуктивного здоров'я.

— Як відріznити кохання від дружби між протилежними статями?

— Як перевірити почуття?

IV. Підсумки уроку

Учитель. Отже, у підлітковому віці на першому місці має бути здоровий спосіб життя, який допомагає запобігати будь-яким інфекційним та неінфекційним захворюванням, підвищувати захисні ре-

акції свого організму, зберігати репродуктивне здоров'я протягом життя. Що раніше людина усвідомить необхідність дотримання здорового способу життя, то ціліснішим, повнішим, кориснішим і тривалішим буде її життя та життя майбутнього покоління.

V. Домашнє завдання

Напишіть твір-роздум на тему (на вибір):

- «Шкідливі звички та репродуктивне здоров'я підлітків»;
- «Стежинка до дорослого життя через моє репродуктивне здоров'я».

УРОК 2

Негативний вплив наркотичних речовин на репродуктивну систему підлітків та молоді

Мета: формувати системні валеологічні знання про негативний вплив наркотичних речовин на репродуктивну систему підлітків, розуміння необхідності ведення здорового способу життя; виховувати валеологічний світогляд.

Обладнання: пам'ятки: «Енциклопедична довідка», «Сходинки Г. Шичка»; плакат «Наслідки куріння»; таблиця «Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я».

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Повторення вивченого матеріалу

Учитель. На минулому уроці ви здобули валеологічні знання про репродуктивне здоров'я, чинники впливу та ризику. Також вам уже відомо про негативний вплив на здоров'я людини шкідливих звичок.

(Учні за бажанням зачитують свої твори, випереджальне завдання.)

Отже, кожна людина сама обирає для себе стежинку здорового чи нездорового способу життя, який у майбутньому впливатиме на її здоров'я. Репродуктивне здоров'я формується у підлітковому віці, тому до нього потрібно ставитися з розумінням і не знищувати передчасно.

III. Повідомлення нового матеріалу

1) Розповідь учителя з елементами бесіди

Розгляньмо найпоширеніші шкідливі звички і з'ясуймо механізм їхнього негативного впливу на репродуктивне здоров'я підлітків та молоді.

Вам уже відомі наслідки вживання наркотичних речовин підлітками. Подивіться на плакат «Наслідки куріння». Що відбувається з кожним органом курця? (*Відповіді учнів.*) Отже, немає таких органів чи систем, які не були б уражені внаслідок тютюнокуріння. Тютюнокуріння і вживання алкогольних напоїв є особливо небезпечними для підлітків. Давайте прочитаємо «Енциклопедичну довідку».

«Енциклопедична довідка»

Дівчина, яка куриє, довго гарною не буде і здорової дитини не народить. Як свідчить медична практика, у жінок-курців часто народжуються діти з порушенням нервовою системою, схильністю до атеросклерозу, астми, отитів, фізичними вадами (наприклад, із заячою губою), зменшеною масою тіла (на 300 г). Часто вагітність у матерів-курців закінчується мертвонародженням, самочинними абортами, передчасними пологами. Молоко матері-курця містить велику кількість отруйних речовин, що потрапляють в організм немовляти.

Жіночий організм чутливіший до алкоголю, ніж чоловічий, і тому в представниць прекрасної статі швидше виникає алкогольна залежність. У ранній період вагітності жінки, що зловживає алкоголем, зародок гине або народжується дитина з фізичними та розумовими відхиленнями (слабоумство), яка до того ж може успадкувати пристрасть матері до спиртних напоїв. У жінки-алкоголічки після народження дитини зникає інстинкт материнства, вона не доглядає за немовлям або відмовляється від нього.

П'яні підлітки можуть зазнавати сексуального насильства або потрапляти в кримінальні ситуації. Підліток напідпитку не може нормально оцінювати те, що відбувається навколо, поведінка змінюється не на краще, йому може загрожувати небезпека.

— Чи хотіли б ви, дівчата, мати таку перспективу на майбутнє? Мабуть, про таке не мріє ніхто. Чому ж тоді так багато дівчат курять? (Відповіді учнів.)

2) Робота з таблицею 20

Завдання

Ознайомтеся з таблицею, сформулюйте висновок.

Таблиця 20

Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я

Психоактивна речовина	Вплив на організм підлітка	
	Дівчата	Юнаки
Тютюн	<p>1. Безпліддя (яйцеклітини помирають), онкологічні захворювання, порушення роботи ендокринних залоз.</p> <p>2. Невиношування плоду, передчасні пологи, мертвонароджені діти, раптова смерть немовляти, відставання в інтелектуальному та фізичному розвитку, захворювання верхніх і нижніх дихальних шляхів новонародженого, розлади поведінки у допідлітковому періоді (негативізм, імпульсивність, прояви бунтарства, схильність до правопорушень).</p> <p>3. Нерегулярність менструального циклу, скорочення тривалості дітородного віку, жовтувато-сірий колір шкіри рук та обличчя, жовтий наліт на зубах, неприємний запах із рота</p>	<p>1. Безпліддя (сперматозоїди помирають), імпотенція, онкологічні захворювання.</p> <p>2. Куріння у присутності вагітної жінки і після народження дитини: затримка розвитку плоду та новонародженого (фізична і розумова відсталість)</p>
Алкоголь	<p>1. Безпліддя.</p> <p>2. Під час вагітності: зачаття фізично і розумово відсталої дитини (олігофрен, дебіл, шизофренік тощо), неправильне положення</p>	<p>1. Безпліддя, недорозвинення статевих органів, імпотенція.</p> <p>2. До зачаття і після народження дитини:</p>

Закінчення табл. 20

Психоактивна речовина	Вплив на організм підлітка	
	Дівчата	Юнаки
	плаценти, її передчасне відшарування (загроза для життя немовляти і породіллі), викид дитини на ранніх строках вагітності, алкогольний синдром плоду	низький фізичний і психічний розвиток дитини (алкогольний синдром плоду, дефекти розвитку голови, кінцівок і серця, сплющення верхньої щелепи, розумова відсталість, підвищено емоційне збудження)
Наркотики	До зачаття і під час вагітності затримка розвитку плоду (фізична і розумова відсталість), у вагітної жінки — неправильне положення плаценти, її передчасне відшарування (загроза для життя немовляти і породіллі), вроджені вади плоду, передчасні пологи і мертвонародження, народження дитини з наркотичною залежністю, інсульт у новонародженого, викидні. У батьків-наркоманів діти народжуються клишоногі, без кінцівок, з незрощеним піднебінням, недорозвиненими внутрішніми органами, недостатньою масою тіла	
Тютюн, алкоголь, наркотичні речовини	Негативний вплив на всі складові репродуктивного здоров'я чоловіків і жінок: нездатність до зачаття (безпліддя чоловіка та жінки, імпотенція чоловіка), неправильне положення плаценти, її передчасне відшарування (загроза для життя немовляти і породіллі), затримка розвитку плоду (фізична і розумова відсталість), схильність дитини до ризикованої поведінки у майбутньому, повільний фізичний та психологічний розвиток дитини (внаслідок наслідування негативного прикладу, неправильного догляду і виховання, доступності для дитини алкоголю, цигарок та наркотичних речовин)	

Висновок

Вживання психоактивних речовин у підлітковому віці негативно впливає на всі фізіологічні системи, зокрема на процес дозрівання репродуктивної системи та здоров'я майбутньої дитини.

Людина, вживаючи будь-яку наркотичну речовину, отруюється нею. Наслідки — нудота, запаморочення, блювота. Згодом виникають ка-

шель, спазми в горлі, головний біль, загальне збудження або гальмування нервової системи. Фізичну залежність змінює психічна (знервованість, дискомфорт, якщо не вдалося закурити). Крім того, погіршується пам'ять, посилюються болі в грудях, кашель, задуха, грубіє голос, жовтіють зуби, з'являються неприємний запах із рота, зморшки на обличчі, шкіра жовтіє.

IV. Закріплення і поглиблення здобутих знань

1) Бесіда

— Як психоактивні речовини впливають на репродуктивне здоров'я підлітків?

— Які захворювання виникають у людини внаслідок систематичного вживання алкоголю?

— Чому курців називають наркоманами?

— Назвіть ознаки наркотичної залежності.

Учитель. Усі ніби розуміють, що відбувається з людьми, які вживають наркотичні речовини. Чому ж тоді підлітки, у яких ще не сформовані всі системи органів, намагаються копіювати дорослих і нав'язують шкідливі звички? І це попри такі негативні наслідки, як порушення діяльності головного мозку (захворювання центральної нервової системи), відставання у навчанні, погані пам'ять та увага, безсоння, погіршення зору, слуху, мислення, безпліддя, імпотенція, відставання у фізичному та психічному розвитку підлітка, онкологічні захворювання.

Чи є поміж вас курці? Чи вживаєте ви алкогольні напої на днях народження, різних святах? Мабуть, так. Але ж вам відомі ознаки інтоксикації людей психоактивними, токсичними речовинами, вивчали правила поводження з наркоманом, який пропонує вам наркотичні речовини, невідкладної допомоги у разі наркотичного отруєння, кримінальна відповіальність за розповсюдження наркотичних речовин. Проте, на жаль, дехто і далі вживає алкоголь, курить.

У 1980-х роках почала розвиватися **собріологія** — наука про тверезий спосіб життя. Саме вона може пояснити причини вживання наркотичних речовин і допомогти позбутися шкідливих звичок. Існує методика вченого-фізіолога **Геннадія Шичка** з Інституту експериментальної медицини, яка також допоможе викорінити найпоширеніші шкідливі звички.

Сходинки Г. Шичка 4

Сходинка 1 — програма

Мозкові клітини, з'єднуючись між собою відповідними імпульсами, формують ту чи іншу **програму життя** (позитивні чи негативні звички). Є програми, які записуються в утробі матері або після народження дитини в її мозку. Впродовж свого життя дитина перебуває під впливом батьків, однолітків, друзів, знайомих, суспільства і піддається впливу негативних звичок (відбувається програмування на рівні мозку). Цікавим є факт, що в неї формується позитивне ставлення до алкоголю внаслідок копіювання ритуалу вживання алкоголю власними батьками (під час свят). Дитина намагається бути схожою на тата й маму і теж бере до рук склянку з алкогольним напоєм на днях народження чи під час інших свят. Вона розуміє, що таке пияцтво, радість зустрічей і що для цього потрібно.

Програмування на куріння здійснюється через різні види пропаганди (рекламні щити, ролики, фільми, приклад батьків).

Сходинка 2 — зачленення

Мине деякий час, доки дитина вперше спробує алкоголь (наприклад, вип'є келих пива, вина або шампанського на своєму дні народження). Процес зачленення дитини до алкоголю відбувається по-різному. Усе починається з кількох грамів. Проте для декого вони можуть стати останніми в житті внаслідок отруєння організму. Інколи достатньо випити келих шампанського, щоб розпрощатися з життям назавжди. На щастя, такі випадки трапляються дуже рідко. У більшості людей процес отруєння відбувається поступово: нудота, блювання, запаморочення, побіління, почервоніння, посиніння шкіри тощо. Така реакція спостерігається щоразу після вживання алкоголю. Алкогольна суміш C_2H_5OH (етиловий спирт, етанол, алкоголь) — це сильнодіюча мутагенна нейротропна протоплазматична наркотична отрута, з якою організм людини одразу починає боротися. У 1975 р на 28-й сесії Всесвітньої організації охорони здоров'я було ухвалено спеціальне рішення: «Алкоголь — наркотик, що підриває здоров'я населення». Але люди чомусь вживають цю отруту під впливом ЗМІ (телепередачі, газетні статті), сусідських розповідей, реального життя алкоголіків зі стажем.

Процес зачленення болісний (неприємні відчуття, моральні страждання, душевний біль, хуліганські вчинки, втрачена цнота) і триває упродовж багатьох років. Алкоголь згубно впливає спо-

чатку на кров'яні еритроцити, ті утворюють еритроцитні спайки («виноградні грона», або тромби), які через кров рухаються до головного мозку, закупорюють центри і відповідають за культуру, совість і людяність. З культурно вихованої людина перетворюється на невиховану.

Залучення до куріння відбувається так само, як і до алкоголю. Спочатку курець привчає свої легені, весь організм до наркотичних речовин через вдихання нікотинового диму (пасивне куріння) і куріння (активне куріння). Щоправда, цей процес може бути важчим і подеколи триває кілька днів, тижнів, місяців чи навіть років.

Сходинка 3 — звичка

Звичка «культурного пиття» захоплює людину у вир п'яних компаній, частих «культурних» зустрічей, коли вона ніби контролює себе і може вчасно відмовитися від вживання алкоголю чи навіть зупинитися на певний час. Проте з часом виникає потреба.

Що молодший організм, то швидше він звикає до отруєння цигарками. З часом з'являються кашель, жовті пальці, коричневі зуби, ранкове відхаркування.

Сходинка 4 — потреба

Потреба супроводжується постійним збільшенням дози алкоголю, позаяк він є наркотиком. З'являються хвороби, посилюються психологічні та моральні страждання. Такі люди витрачають багато грошей на алкоголь, намагаючись приховати це від інших, працюють за пляшку. Вони безсилі перед склянкою алкогольного напою, остаточно втрачають совість.

Сходинка 5 — установка

Це процес деградації особистості. Такі люди намагаються лікуватися, але зазвичай марно. Настає фінал дії алкогольної програми, заладеної в дитинстві. Людина перетворюється на п'яну істоту, якій все байдуже. Сім'я розпадається, виникають труднощі з роботою, з'являються товариші по чарці або ж така людина може залишитися помирати на самоті.

Наслідками безперервного куріння, що вийшло на рівень установки, можуть бути онкологічні захворювання, туберкульоз, порушення роботи всіх систем організму і навіть смерть. У більшості курців зі стажем спостерігається закупорка судин у нижніх кінцівках, що може загрожувати ампутацією ніг. Такі випадки, на жаль, ще трапляються.

V. Підсумки уроку

Учитель. Отже, вживання алкоголю (горілки, шампанського, вина, пива тощо), тютюнокуріння призводять до наркотичної залежності. Людей із такою залежністю називають наркоманами. Процес наркоманізації населення починається з програми залучення до «культурного вживання наркотичних речовин» і завершується установкою (процес деградації особистості). Відбувається він від народження до старості чи смерті. Вживання підлітками наркотичних речовин негативно впливає на їхній розвиток, здоров'я загалом, а особливо на репродуктивну систему, яка ще розвивається. Від способу життя підлітка залежить генофонд нації. Тому не вчиняйте насилля над своєю особистістю: не травіться добровільно «сурогатною наслодою» наркотичних речовин. Потрібно поставити перед собою мету і свідомо йти до неї: «Я бажаю бути здоровим і щасливим! Задля цього я не вживатиму наркотичних речовин!», «Я повинен жити тверезо!», «Я вестиму здоровий і тверезий спосіб життя починаючи із сьогоднішнього дня! Ніхто і ніщо не завадить мені прийняти правильне рішення!».

VI. Домашнє завдання

Законспектуйте сходинки Г. Шичка у зошити і розкажіть про них своїм батькам.

УРОК 3

Недостойні форми статової поведінки. Захворювання, що передаються статевим шляхом

Мета: навчити прийомів уникнення підозрілих статевих стосунків; ознайомити зі шляхами передачі ВІЛ, СНІДу, ІПСШ й методами захисту, ознаками та наслідками венеричних захворювань для людини; формувати системні валеологічні знання щодо ведення здорового способу життя, шлюбу вірності (розумні статеві стосунки з партнером на все життя); виховувати валеологічний світогляд.

Обладнання: пам'ятки: «Енциклопедична довідка», «Поради психологів»; плакат «Глосарій»; таблиця «Захворювання, спричинені безладним статевим життям»; буклети: «Безладні статеві зв'язки», «Аборт і його наслідки».

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Повідомлення нового матеріалу

1) Розповідь учителя

Сьогодні ми продовжимо розгляд ще однієї шкідливої звички — **розпусті**. Її поширення бере початок із перегляду телевізійних передач про вседозволеність, «безпечний секс» та відеофільмів (наприклад, «Секс і місто»); прослуховування музичних саунд-треків на дискотеках та в нічних клубах (гурти «Крематорій», «Ленінград», «Звірі», «Прем'єр-міністр»); копіювання, наслідування від дорослих недостойних форм статової поведінки (рукоблуддя хлопчиків, юнаків, гомосексуалізм (між чоловіками), лесбіянство (між жінками), сексуальне домагання, згвалтування, сексуальне розбещення неповнолітніх);

відвідування кафе, барів, ресторанів, місце відпочинку і вживання алкогольних напоїв (вина, ром-коли, шампанського, горілки, пива).

Якщо ви ведете здоровий спосіб життя, але відкидаєте тверезий, це все одно що говорити про духовність без Бога. Розпуста бере початок із веселої і п'яної компанії, де немає совісті, честі, розуму. П'яна людина не розуміє, що коїть, і приходить до тями на ранок, коли втрачена цнотливість, погіршується здоров'я (наприклад, через венеричні хвороби, СНІД). Подивіться на плакат «Глосарій» і пригадайте визначення понять СНІД, ВІЛ, АЗТ, антитіло, імунна система. Кожна людина повинна намагатися бути чистою духовно (совість, честь) і фізично (шлюб вірності). Для чого потрібна ця чистота? Щоб іти по життю шляхом правди, добра, самовдосконалення, намагатися стати кращим, бути коханим і кохати, мати добре думки, повагу, любов до своєї половинки, жити в ім'я любові до близького, не піддаватися спокусі, пристрасті, бажанню. Не поспішайте ставати дорослими, не наслідуйте поганих звичок, що ведуть до розпусти! Чи знаєте ви, який катастрофічний відбиток у генах залишають дошлюбні статеві зв'язки?

2) Ознайомлення з пам'яткою

«Енциклопедична довідка»

Чи знаєте ви, що є така наука, як **телегонія**, — наука про цнотливість (незайманість).

Люди, які беруть шлюб, здебільшого хочуть мати здорових дітей. Але не всі знають, як впливає на здоров'я майбутньої дитини цнотливість матері, саме від неї залежить, якими будуть ваші діти. Наші предки знали, що від легковажної дівчини не буває якісного продовження роду. Тому аморальну дівчину вважали зіпсованою, не вартою заміжжя.

У наш час зв'язок незайманості з якістю нащадків пояснили генетики, які відкрили у минулому столітті явище телегонії. Полягає воно в тому, що вирішальний вплив на нащадків жінки має перший у її житті чоловік. Саме він, а не майбутній батько дитини закладає генофонд нащадків кожної жінки незалежно від того, коли й від кого вона народжуватиме. Чоловік, який порушив цнотливість, стає ніби генним батьком усіх майбутніх дітей жінки. І про це мають знати усі дівчата.

Близько 150 років тому було проведено експеримент. Під час виведення нової породи коней для підвищення їхньої витривалості було прийнято рішення схрестити коня із зеброю. Експеримент не вдався: зачаття не відбулося ні в коней від зебр, ні в зебр від коней. Подальші дослідження припинили, вважаючи, що справа закінчена. Однак через

кілька років у піддослідних кобил почали народжуватися смугасті лошата від породистих жеребців! Приголомшений науковий світ назвав це явище телегонією.

Досліди Ч. Дарвіна, професорів Флінта, Ф. Ладантека на інших тваринах підтвердили цей феномен. Ф. Ладантек написав книжку «Індивід, еволюція, спадковість і неодарвіністи» (М., 1889 р.), де в розділі «Телегонія, або Вплив першого самця» описав проведені досліди. Лише практики-собаководи не здивувалися, тому що давно знали: якщо породиста собака хоча б раз буде злучена з дворовою і навіть якщо не матиме від нього щенят, у майбутньому породистих нащадків від неї очікувати марно. Голубоводи також про це добре знають. Якщо непородистий голуб спарувався з породистою голубкою, її відразу вбивають, тому що навіть при елітному чоловікові вона матиме нечистопородних пташенят: то пір'їнки у хвості не ті, то колір дзьоба, то ще щось. І ось яка парадоксальна ситуація: про явище, яке має безпосередній стосунок до народження повноцінних нащадків, добре знають лише ветеринари (інакше не було б у Російській імперії та Україні найкращих порід тварин: породистих скакунів, молочних корів, відмінних соболів), хоча про нього повинна пам'ятати кожна людина.

Тоді, 150 років тому, було порушено питання про те, чи не поширюється ефект телегонії на людей? Почалися інтенсивні фізіологічні, антропологічні, соціологічні дослідження і навіть досліди. І після багаторічних численних дослідів наука заявила: «Так, ефект телегонії поширюється і на людей, навіть у більш вираженій формі, ніж у світі тварин!». Ось тут і впала завіса таємності! Відкриття телегонії було приховано від людей, тому що відкривало таємничі долі багатьох людей. Але головне — закривало дорогу для будь-яких сексуальних революцій (вседозволеність, розбещеність).

Для засекречування було знайдено і навіть внесено до енциклопедії зручну фразу: явище телегонії не підтвердилося. Отже, телегонія (від «теле» — далеко й «гоні» — народження) — наука, яка стверджує, що на нащадків впливають усі попередні статеві партнери жінки. Відомо, що навіть через кілька років після позашлюбних зв'язків із заїжджими гастролерами на міжнародних фестивалях, спортивних олімпіадах російські й українські дівчата народжували від своїх білих генетично здорових чоловіків дітей «ні в матір, ні в батька, а в чорного молодця». Причиною появи цих «молодців» була генетична мутація хромосомного ланцюжка. Багато років тому позашлюбний зв'язок призводив до сімейних трагедій у майбутньому. Що тут приховувати,

нерідко дівчата, що мали статеві стосунки з багатьма партнерами, особливо повії, дарують своїм законним чоловікам приховані плоди дошлюбних зв'язків: наркоманів, токсикоманів, гомосексуалістів або психічно неповноцінних дітей.

На жаль, телегонія має незліченну кількість противників, які доводять, що це марення, що зважати на неї — значить не поважати себе і свої бажання. Більшість цих теоретиків — люди зацікавлені, адже індустрія порнографії зазнає істотних збитків, якщо явище телегонії вивчатиметься дітьми зі шкільної лави. Тому для них вигідніше, якщо наші діти вивчатимуть у школі програму «Планування родини» («безпечний секс» із використанням презерватива), що сприяє розтлінню майбутнього покоління, а отже, й поповненню чиїхось гаманців.

3) Розповідь учителя з елементами бесіди

— Поясніть вислів: «Кохати і бути коханим». Що він означає?

— У якому віці людина починає кохати?

Російський мислитель, психолог і педагог Василь Зеньковський пише про кохання: «Душа, яка хоч раз припала до цієї чаші, назавжди зберігає хвилювання духовного підйому, його перетворюючої, творчої сили. Вогістину душа немовби співає...». Класик психології Ерік Берн стверджує, що кохання здатне пом'якшувати і навіть цілковито виліковувати багато хвороб. Йому присвячено багато віршів, творів, пісень. Згідно з давньоіндійським твердженням кохання має три складові: душу, розум і тіло. Душа породжує дружбу, розум — повагу, тіло — бажання.

Починається кохання з побачення. У цьому слові дехто розуміється сексуальне. Проте діти молодшого шкільного віку зустрічаються з особами протилежної статі й ходять разом у парк чи гойдаються на гойдалках і нічого сексуального в цьому не вбачають. Таке дитяче кохання називають дружбою. Воно може перерости у справжнє кохання, що несе в собі велику відповідальність і початок дорослого життя. Якщо розпочинати доросле життя у підлітковому віці, можна погіршити своє здоров'я і наразитися на безліч проблем.

Поради психологів

У підлітковому віці хлопці вимагають статевих доказів кохання, тому що міжособистісні стосунки між юнаком і дівчиною визначаються нерівномірністю фізичного дозрівання, особливостями психіки. У дівчат період статевого дозрівання починається на два роки раніше і закінчується до 16—17 років, юнакам властиві нестабільність, підвищена статева будливість. Хоча дівчата дозрівають раніше, потреба у психологічній близькості (емоційне спілкування, духовна єдність) переважає

в них над чуттєво-еротичною, і сексуальна активність починається тільки з віком. У юнаків навпаки: спочатку потреба в чуттєво-еротичній близькості, а потім у духовному, емоційному коханні. Ставлення до дружби, кохання залежить від темпів фізичного та особистісного дозрівання. Тому дівчата зустрічаються з хлопцями, на два роки старшими, а хлопці — з дівчатами, на три-чотири роки молодшими за себе. У підлітків спостерігаються збільшення гормонів, нестабільність психіки (формування нервової системи), нерозуміння старших людей, рідних, друзів. Проте так триває доти, доки вони не навчаться приборкувати свої емоції, фізичні потреби, контролювати себе.

— Чи має справжнє кохання ґрунтуватися на статевих взаєминах?

Як казав А.П. Чехов: «Виховані люди поважають людську особистість, а тому поблажливі, ввічливі, поступливі. Вони намагаються приборкати й ушляхетнити статевий інстинкт. Їм потрібні від жінки свіжість, витонченість, людяність, здатність бути матір'ю. Вони не п'ють без міри горілку, бо знають, що вони не свині. Такими є виховані». Глибина і сила почуттів різні. Головна відмінність кохання від інших проявів статевого потягу — спрямованість на конкретну людину. Статевий потяг сам по собі є безпредметним і може бути спрямований на будь-яку особу протилежної статі, натомість у коханні важлива насамперед сама людина, здатна відповісти на духовну близькість, зрозуміти ваш світ, погляди. У житті бувають поразки. Дівчина кохає і вважає, що її почуття взаємне. Але хлопець жадає від неї тільки фізичної насолоди, статевих відносин.

Статеві відносини — стосунки між особами протилежної статі, які складаються на основі статевого інстинкту, що має дві функції: генеративну, спрямовану на продовження людського роду, і рекреативну, пов'язану з отриманням статевої насолоди.

— Чи замислювалися ви над тим, чому статеві відносини у підлітковому віці є негативними?

За фізіологією статеві відносини можуть бути позитивними з моменту біологічної статевої зрілості (18—20 років у дівчат і 20—24 роки у юнаків), коли здатність до продовження роду доповнюється психологічною, соціальною (коли обидві сторони усвідомлюють, до чого приводять сексуальні стосунки) та юридичною (шлюбний вік) зрілістю.

У результаті соціологічних опитувань виявлено, що сучасні підлітки починають статеве життя значно раніше, ніж їхні однолітки 10 років тому (в 14—15 років). Поміж учнів загальних шкіл до 16 років починають статеве життя 65% дівчат і 88% юнаків. Учені-сексологи по-

відомляють, що після втрати цноти підлітки легше йдуть на нові статеві контакти: уже протягом тижня статевий акт повторюють 34% дівчат, протягом місяця — 63%, причому 24% з них — із новим партнером. Кожна п'ята дівчина і кожен другий хлопець практично не знали свого першого сексуального партнера. Опитування 25 літніх жінок за свідчили, що вони шкодують про те, з ким, як і коли це відбулося. Так, з віком людина стає мудрішою. Цікавим є факт, що 41% студенток готові вийти заміж без кохання. У чому причина? У *сексуальній революції*, що проголосує вседозволеність, незлічену кількість партнерів. Як наслідок — зламана доля.

— Пригадайте, якими ще можуть бути наслідки статевих відносин у підліковому віці?

Небажана вагітність (закінчується абортом), венеричні захворювання, ІПСШ, інвалідність, смерть. Аборт — штучне переривання вагітності хірургічним шляхом, що може закінчитися у майбутньому безпліддям, запальними процесами матері-підлітка або ж інвалідністю та смертю.

— Чи можна запобігти цим наслідкам?

Так, є «безпечний секс». Та чи справді він безпечний? Ні. Краще дбати про шлюб вірності. Наслідками випадкових, безладних інтимних контактів є порушення психіки, поведінки, венеричні захворювання, СНІД, ІПСШ.

Венеричні захворювання — це особлива група інфекційних хвороб, які передаються статевим шляхом і які не залишають по собі імунітету. Венеричні захворювання турбують людей давно (2500 р. до н.е.). Історики знаходять свідчення того, що ці хвороби були поширені ще в Стародавньому Єгипті, Індії та Китаї. Вважають, що в Європу венеричні захворювання привезли з далекого плавання відважні матроси Христофора Колумба. Термін «венеричні хвороби» запропонував у 1527 р. французький учений Жан де Бетанкур. Венера у римській міфології — богиня весни. Під впливом грецької культури їй почали приписувати й функції Афродіти — грецької богині кохання і краси. Безладні статеві стосунки з частою зміною партнерів можуть привести до венеричних захворювань. Раніше всі статеві захворювання називали сифілісом. Пізніше від нього відокремили гонорею. На сьогодні, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, налічується понад 30 статевих захворювань.

5) Ознайомлення з таблицею 21

Таблиця 21

Захворювання, спричинені безладним статевим життям

Захворювання	Характеристика
Венеричні захворювання	Офіційно (відповідно до Кримінального кодексу) венеричними захворюваннями вважаються сифіліс і гонорея. Решта ж поширених недуг до цієї категорії не належать. Фахівці віддають перевагу терміну ЗПСШ (захворювання, що передаються статевим шляхом). На сьогоднішній день найпоширенішими ЗПСШ лікарі називають сифіліс, гонорею, хламідіоз, трихомоніаз, герпес, токсоплазмоз
TORCH-інфекції	Інфекції, що передаються статевим шляхом: токсоплазмоз, сифілітична, хламідійна, ентеровірусна, гонококова інфекції, віруси гепатитів А і В, кору, епідемічного паротиту, грипу А, папіломи, краснухи тощо
Сифіліс	Розвивається під дією мікроба бліда спірохета. Передається через поцілунки, статеві стосунки. Уражає шкіру та слизову оболонку різних органів. Посилено розмножується на слизовій оболонці статевих органів й поширюється на найближчі ділянки тіла. Протягом перших 4—5 тижнів ознаки хвороби не виявляються. Далі настає первинний період (один місяць): з'являються маленькі виразки округлої форми з блискучою поверхнею та затвердінням в основі (твердий шанкер), збільшуються лімфатичні вузли. Під час вторинного періоду відбувається інтоксикація, третинного — уражаютися тканини (тканина набрякає, мертвіє і розпадається, утворюються рубці, шрами по всьому тілу). Наслідки — руйнується піднебіння (гугнявість), провалюється стінка носа, розривається аорта (смерть), уражаетися нервова система (похитування, порушення мови, пам'яті, писання, читання, слабоумство, дратівлівість, млявість, апатичність), настає інвалідність
Гонорея	Збудник — гонокок. Передається від хворої матері дитині, через близню, рушники, посуд хворих, статеві стосунки. Ознаки: місцевий характер — ерозії, набряк, печія і різі слизової оболонки статевих органів, сильне виділення гною, болісні позиви на сечовиділення (через 1—3 дні після зараження); за зниженого імунітету збудник уражаетися суглоби, серцевий м'яз, навколосерцеву сумку;

Закінчення табл. 21

Захворювання	Характеристика
	гонокок виділяє отруту, тому спостерігається слабкість, втрата апетиту, головний біль; через кілька тижнів хвороба переходить у хронічну форму і протікає майже безболісно. У чоловіків уражаютися статеві залози і передміхурова залоза, у жінок — матка і маткові труби, настає беспліддя. Загострюється під час вживання алкоголю, у жінок — під час менструації і після пологів
Трихомоніаз	Виникає внаслідок проникнення у статеві та сечові шляхи піхвової трихомонади з групи джгутикових. Шляхи зараження: статевий, через речі особистої гігієни. Живуть трихомонади у роті, кишечнику, сечостатевих органах. Ознаки: гнійні виділення з піхви, свербіж. Викликає беспліддя

III. Закріплення та поглиблення знань**Валеологічний диктант**

Дайте правильну відповідь на запитання:

1. Що найгірше може вчинити дівчина, яка не планувала вагітності? (*Аборт.*)
2. Як називається масове поширення інфекційної хвороби, наприклад СНІДу, на великій території? (*Епідемія.*)
3. Яку абревіатуру мають захворювання, що передаються статевим шляхом? (*ЗПСШ.*)
4. Яке хронічне захворювання виникає внаслідок частого вживання спиртних напоїв? (*Алкоголізм.*)
5. Що є найнеобхіднішим у захисті від різних інфекцій і може бути зруйноване ВІЛ? (*Імунна система.*)
6. Яке захворювання виникає внаслідок одноразового вживання шкідливих речовин, а внаслідок багаторазового призводить до виснаження усіх систем організму і смерті. (*Наркоманія.*)
7. Як називається основна клітина у захисній системі організму? (*Допоміжний лімфоцит.*)
8. Яке захворювання належить до ЗПСШ і викликане ВІЛ? (*СНІД.*)
9. Як називається протеїн, який організм виробляє у відповідь на потрапляння в нього чужорідних речовин? (*Антитіло.*)

10. Яке найпрекрасніше почуття виникає між людьми протилежної статі й викликає позитивні емоції? (*Кохання.*)
11. На підставі чого лікар може правильно визначити діагноз пацієнта? (*Симптоми.*)
12. Як називається наука про цнотливість? (*Телегонія.*)
13. Як називається стан жінки, що супроводжується низкою зовнішніх і внутрішніх змін організму й спричинений внутрішньоматковим розвитком плоду? (*Вагітність.*)
14. Який антивірусний препарат не лікує, але запобігає розмноженню вірусу? (*АЗТ — азидоцимідин.*)
15. Які інфекційні захворювання статевих органів призводять до беспліддя? (*Венеричні.*)
16. Яке захворювання статевих органів викликає гонокок? (*Гонорея.*)
17. Який спосіб життя потрібно вести, щоб не мати інфекційних захворювань? (*Здоровий.*)
18. Яке інфекційне захворювання передається статевим і побутовим шляхом, знищує здорові кістки, шкіру, м'язи, призводить до інвалідності? (*Сифіліс.*)

IV. Підсумки уроку

Учитель. Отже, сексуальна розпуста, безладні статеві зв'язки призводять до ушкодження нервових клітин, соматичних і венеричних захворювань, генетичних відхилень у нащадків, ПСШ, вагітності, аборту, СНІДу, смерті. Тільки висока моральність і культура поведінки, уважне ставлення до свого здоров'я і відповідальність за здоров'я інших людей, чітке дотримання гігієнічних та санітарних норм допоможуть запобігти сумним наслідкам. Статеві стосунки потрібно будувати з моменту біологічної, соціальної зрілості особистості. Фізичний потяг повинен бути фундаментом кохання, бажання створити здорову сім'ю, мати дітей, бачення прекрасного, благополучного, здорового суспільства. Нормою стосунків між людьми мають бути ввічливість, доброзичливість, тактовність, гідність, а не розпуста.

V. Домашнє завдання

Напишіть міні-твір на тему «Жіноча чесність і чоловіча гідність».

УРОК 4

Безпека людини: економічна (продовольча), екологічна, особиста, громадська (соціальна), політична. Людський чинник у формуванні безпеки людини. Глобальні небезпеки

Мета: розкрити роль людського чинника у формуванні безпеки людини; назвати індивідуальні, колективні, глобальні небезпеки; охарактеризувати зв'язок здоров'я людини з дією глобальних небезпек; формувати системні валеологічні знання щодо впливу психіки, моралі, духовності на безпечну поведінку людини, розуміння впливу поведінки людини на її безпеку, необхідності дотримуватися правил здорового способу життя, основних психологічних та моральних зasad безпеки; поглибити вміння характеризувати різні види безпеки людини; виховувати валеологічний світогляд.

Обладнання: таблиці: «Людські чинники безпеки і небезпеки», «Походження надзвичайних ситуацій», «Класифікація надзвичайних ситуацій»; пам'ятка «Енциклопедична довідка».

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Повідомлення нового матеріалу

1) Розповідь учителя

Сьогодні ми ознайомимося з різними видами безпеки людини, пригадаємо про глобальні небезпеки, дізнаємося про роль людини у їх формуванні. Відомо, що небезпека завжди чатувала на людину. І тільки правильна поведінка в навколишньому середовищі гарантує безпеку людини, її існування.

Безпека — це стан захищеності особи та суспільства від ризику знати шкоди.

Небезпека — явище, процес або об'єкт, що може спричинити небажані наслідки.

Небезпечний (шкідливий) чинник — негативний вплив у небезпечній ситуації.

Небезпеки можуть загрожувати життю і здоров'ю людини, групи людей і суспільства загалом. Наприклад, глобальні, що виникли внаслідок тісно взаємопов'язаних і взаємозалежних демографічних, економічних, екологічних, політичних та соціальних проблем.

2) Самостійна робота

Розгляньте таблицю 22 «Людські чинники безпеки і небезпеки» й випишіть у зошити причини виникнення й шляхи розв'язання загальновідомих глобальних небезпек. Охарактеризуйте значення особистої та соціальної безпеки у житті людини.

Таблиця 22

Людські чинники безпеки і небезпеки

Глобальні небезпеки	Причини виникнення	Проблема	Шляхи розв'язання	Соціальні небезпеки
Екологічна	1. Вичерпність мінеральних ресурсів та їхня невідновність; скидання неочищених відходів виробництва у навколошнє середовище (недосконалі технології виробництва); високі темпи зростання виробництва і потреб в енергії; погіршення	1. Вичерпання природних ресурсів; зниження родючості ґрунтів; вирубування лісів; забруднення всіх оболонок Землі; парниковий ефект; смог; озонові дірки; кислотні дощі. 2. Нераціональне використання ресурсів	1. Насадження лісів (озеленення); очищення і раціональне використання води; вдосконалення очисних споруд (їх вчасний ремонт); безвідходне, маловідходне, циклічне виробництво; захоронення, нейтралізація, утилізація відходів; перехід до альтернативних джерел енергії (використання енергії сонця, повітря, води, вулканічного пару)	Залежить від стану навколошнього середовища: природного (екологічна катастрофа — забруднення атмосфери, біосфери, гідросфери, ґрунтів, вплив сонячної радіації тощо), антропогенного (шкідливість виробничих технологій, вплив вібрації, шуму тощо),

Продовження табл. 22

Глобальні небезпеки	Причини виникнення	Проблема	Шляхи розв'язання	Соціальні небезпеки
	умов видобутку корисних копалин. 2. Розвиток морського господарства (енергетики, транспорту, туризму, гірничо-видобувної промисловості тощо); аварії на підводних човнах, танкерах; збільшення вантажопотоків; використання акваторії океану як аренди воєнних дій	Світового океану, зниження його біологічної продуктивності; зростання забруднення океанічних вод	й енергозберігаючих технологій; розумне використання корисних копалин, пошук матеріалів-замінників. 2. Посилення контролю за зменшенням виливів нафти; недопущення до акваторії океану політичної та військової діяльності; раціональне океанічне природокористування	соціально-політичного (війни, страйки, терористичні акти)
Демографічна	Політично-економічні, екологічні проблеми; зниження рівня культури; урбанізація в розвинених країнах	Демографічна криза в країнах, що розвиваються, та країнах з перехідною економікою	Підвищення рівня поінформованості населення про формування, збереження, відновлення та зміцнення здоров'я (репродуктивної системи), планування сім'ї; зростання обсягів виробництва; досягнення медицини (в країнах, що розвиваються, а також із перехідною економікою); демографічна політика держав; підвищення	Залежить від уміння розумно жити, виживати (правильно поводитися в непередбачуваних ситуаціях, не вкорочувати собі вік), не вкорочувати свій вік (передача знань нащадкам про основи довголіття, ведення здорового, тверезого способу життя,

Продовження табл. 22

Глобальні небезпеки	Причини виникнення	Проблема	Шляхи розв'язання	Соціальні небезпеки
			соціального статусу жінок; підвищення рівня освіти, медицини (нанотехнології), якості медичного обслуговування (надання першої долікарської допомоги)	відновлення, зміцнення роботи репродуктивної системи)
Еконо- мічна	1. Низький рівень виробництва, розвитку сільського господарства і його продукції на експорт; брак коштів на закупівлі сучасної техніки; демографічна криза в країнах, що розвиваються. 2. Недостатня кількість розвіданих запасів корисних копалин і нерациональне їх використання. 3. Демографічна криза, постійні військові витрати, економічна залежність від розвинених	1. Продовольча проблема (обмеження споживання продовольчих культур у країнах, що їх вирощують, голодування в країнах третього світу). 2. Енергетична та сировинна проблеми. 3. Відсталість країн, що розвиваються (високий рівень безробіття, низька тривалість життя населення, недостатнє виробництво промислової продукції на душу населення)	1. Перехід від екстенсивного до інтенсивного типу сільського господарства (проведення аграрних реформ, широке використання морепродуктів, підвищення родючості ґрунтів), використання нових агротехнологій; розвиток відкритих ринків торгівлі сільськогосподарськими продуктами, поліпшення їх транспортування; соціальні програми для найменш соціально захищених верств населення. 3. Перехід до енергозберігаючих технологій; створення безвідходного чи маловідходного виробництва;	1. Залежить від рівня розвитку економіки, достатку сім'ї (матеріальне забезпечення людини), можливості постійного доступу людей до достатньої кількості продовольства (якісних продуктів харчування)

Продовження табл. 22

Глобальні небезпеки	Причини виникнення	Проблема	Шляхи розв'язання	Соціальні небезпеки
	країн, монокультурне господарство		комплексне використання сировини. 4. Подолання відсталості країн, що розвиваються (демографічна політика, створення власної обробної промисловості, встановлення економічної рівності на світовому ринку, матеріально-технічна допомога з боку розвинених країн, ліквідація монокультурного господарства, проведення соціально-економічних реформ)	
Політична	Складування зброї масового знищення (Іран, Ірак, Бразилія, Тайвань, Японія, ПАР, КНДР); хімічної, бактеріологічної та ядерної (Росія, Китай, Велика Британія, Франція, США, Ізраїль, Пакистан, Індія)	Загроза миру через великі витрати на озброєння фізичних, інтелектуальних, матеріальних сил; накопичення різних видів зброї	Заборона виробництва хімічної, бактеріологічної (біологічної) та ядерної зброї (угоди про нерозповсюдження ядерної зброї, що вже діють у Білорусі, Україні, Казахстані, та реалізація програми «Партнерство заради миру» з 1994 р.); скорочення торгівлі зброєю	Залежить від політичного устрою та економічного розвитку держави, соціальних, морально-етичних зasad суспільства, відносин із сусідніми державами

Закінчення табл. 22

Глобальні небезпеки	Причини виникнення	Проблема	Шляхи розв'язання	Соціальні небезпеки
Соціальна	<p>1. Погіршення природних умов існування, виробництва продуктів харчування; низький рівень валеологічної культури населення (підвищення рівня захворюваності, смертності поміж людей працездатного віку, дітей; відставання методів, способів, засобів охорони та зміцнення здоров'я).</p> <p>2. Низький рівень соціально-економічного розвитку країн, криза духовної культури</p>	<p>1. Погіршення охорони здоров'я населення (низький рівень медичного обслуговування, демографічна криза (зниження народжуваності, тривалості життя), поширення епідемій грипу, ВІЛ/СНІДу, туберкульозу та інших).</p> <p>2. Зниження рівня освіти та культури (злочинність, торгівля наркотиками, зброєю, тероризм)</p>	<p>Підвищення рівня валеологічної культури населення (боротьба зі шкідливими звичками через ЗМІ, пропаганда здорового способу життя, профілактика інфекційних та неінфекційних захворювань через освіту); вдосконалення системи охорони здоров'я (нанометричні технології); подолання соціально-економічної та матеріально-технічної кризи; поліпшення якості води та інших продуктів харчування, екологічних умов проживання</p>	<p>1. Залежить від духовного розвитку суспільства, органів місцевого самоврядування, державної, виконавчої влади, недержавних об'єднань та формувань і власне громадян</p>

3) Розповідь учителя**Особиста безпека людини залежить від:**

- забезпечення оптимальних потреб існування (якісні повітря, питна вода, продукти харчування), теплового комфорту (відповідні температура, вологість повітря, швидкість руху повітря, відсутність прямого сонячного випромінювання, теплоізоляція одягу), просторового

мінімуму (відповідні території проживання: службові, виробничі приміщення, житло, зелені насадження, орні землі тощо), безпеки довкілля (кількість та сила загроз, що існують у природному і техногенному середовищі);

- відчуття належності до відповідної групи людей (забезпечення потреби у розвитку через спілкування, створення сім'ї, задоволення інтелектуальних, творчих потреб, засвоєння правил поведінки, дотримання законів і правил безпеки, культури (духовність), набуття професійних навичок, визначення свого місця та статусу, самовизнання тощо);

- уміння захиститися від чинників небезпеки та ризиків через особисті цінності та переконання (люди-оптимісти, що вірять у власні сили, завжди зможуть допомогти собі та іншим вижити в екстремальних ситуаціях), рівня компетентності (чи вміє людина оцінити ступінь ризику, вчасно прийняти виважені рішення, належно поводитися в екстремальних і надзвичайних ситуаціях, надати невідкладну допомогу собі та іншим), ідентичності (поміркованість у всьому або ризикована поведінка), духовності (усвідомлення своєї місії на Землі, продовження роду, збереження життя усього живого, ведення здорового, тверезого способу життя).

Отже, найгірше, що може статися з людством, — знищення всього живого на Землі внаслідок непорозуміння, конфліктних ситуацій, політичної небезпеки (війни, терористичні акти тощо), погіршення екології (забруднення навколишнього середовища, атмосфери Землі, обмеження її водних, земельних ресурсів та ресурсів Світового океану), природних умов існування. Наприклад, під час воєнних конфліктів помирає багато мирного населення, порушується життєзабезпечення людей, руйнується навколишнє середовище (природне, техногенне, соціальне), відбувається деградація земель унаслідок забруднення ґрунтів, гірничих розробок, водної та вітрової еrozії. Водночас можна навчитися поповнювати енергоресурси, якщо розумно використовувати альтернативні джерела енергії (сонячну, вітрову, водяну) і природні ресурси (зокрема, відходи: макулатуру, брухт, склотору тощо).

Найкраще, що може статися з кожною людиною, — довге, щасливе, здорове життя завдяки порозумінню, любові до близького, вмінню прощати, жити безпечно. Отже, безпека — це одна з потреб людини. Небезпека може завдати шкоди життю і здоров'ю. Тому потрібно знати, як запобігати їй.

Небезпечні ситуації поділяють на:

- **екстремальні** — можуть загрожувати одній людині чи групі людей (наприклад, туристам у горах, пасажирам у маршрутному таксі, членам родини в будинку);
- **надзвичайні** — можуть загрожувати життю та здоров'ю багатьох людей і призводити до значних економічних збитків, погіршення стану довкілля.

4) Робота з таблицями 23 і 24

Завдання

Розгляньте таблиці. Наведіть приклади надзвичайних ситуацій соціально-політичного, техногенного, природного та комбінованого походження. Охарактеризуйте їх.

Таблиця 23

Походження надзвичайних ситуацій

Природні	Екологічні	Техногенні	Антropогенні	Соціально-політичні та соціально-психологічні
Землетрус, повінь, пожежа, епідемія, виверження вулканів, смерч, ураган	Зміна суші, деградація ґрунту, зміни клімату, руйнування озонового шару, недостатня кількість прісної води, зникнення флори і фауни	Вибух, викид СДОР, транспортна катастрофа, викид радіоактивних речовин, обвал споруд, електроенергетична, гідродинамічна та інші аварії	Побутові та виробничі травми, промислове і сільськогосподарське забруднення, побутові, промислові та інші екстремальні чинники	Війна, міжнаціональні конфлікти, економічна криза, стрес, шкідливі звички, негативні емоції

Таблиця 24

Класифікація надзвичайних ситуацій

Клас	Підклас	Група	Клас	Соціально-політичні конфлікти	Техногенні катастрофи	Стихійні лиха	Комбіновані НС
		Страйки, саботаж, терористичні акти		Соціально-політичні			
		Диверсії, прикордонні конфлікти, війна		Військово-політичні			
		Катастрофи на енергетичних (АЕС, ТЕС) та промислових об'єктах		Промислові			
		Катастрофи під час перевезення небезпечних вантажів		Транспортні			
		Забруднення повітря, води, ґрунту, продуктів харчування токсичними речовинами			Інші		
		Землетруси, цунамі			Техногенні катастрофи		
		Повені, смерчі, снігові бурі, лавини, засухи, зсуви			Гідрометеорологічні катастрофи		
		Опустошення, просадки ґрунтів, зсуви				Природно-техногенні	
		Епідемії інфекційних захворювань, зокрема СНІДу				Природно-соціальні	
		Епідемії професійних захворювань (сілікоз, алергії)				Соціально-технологічні	
		Епідемії психічних захворювань (розумова відсталість, фобії тощо)				Природно-техногенно-соціальні	
Тип	Антропогенні (включаючи техногенні) штучні	Природні	Природно-антропогенні змішані				

У наш час втручання людини в навколошнє (природне) середовище сягнуло критичного рівня, який ставить під загрозу існування самої людини. Щороку відбуваються неминучі зміни у біосфері, порушується її стійкість за рахунок освоєння дикої природи, зміни рельє-

фу, ґрунтів, підземних та поверхневих вод, знищення рослинного і тваринного світу. Також не припиняється виробництво зброї, збільшується кількість атомних електростанцій, розвиваються різні види шкідливих виробництв.

5) Робота з пам'яткою

Завдання

Прочитайте «Енциклопедичну довідку». Поясніть, за якими ознаками характеризується явище безпеки людини.

«Енциклопедична довідка»

Проблемисть людського життя залежить від того, як людина живе в суспільстві, який її соціальний і духовний потенціал, наскільки вона вільна у виборі, на які вчинки спонукає її оточення. Ця ознака не дає змоги повністю розв'язати проблему безпеки людини.

Універсальність — усвідомлення людиною необхідності жити безпечно. Якщо безпека зникне, з'явиться безробіття, зросте злочинність, збільшиться забруднення довкілля, буде порушено права і свободи людини, поширяться наркоманія, алкоголізм. Слід зазначити, що на сьогоднішній день алкоголізація населення є досить поширеним явищем (наприклад, часто можна зустріти на вулиці молодь із пивом у руках). На жаль, такий стан речей чомусь нікого не хвилює. Універсальність почне проявлятися лише після того, як людство змінить свій світогляд на valeologічний.

Підконтрольність розвитку подій досягається у момент вчасного виявлення небезпеки, що робить можливим уникнення трагічних наслідків, і переведення її у режим безпеки. Людина має навчитися контролювати небезпечні ситуації і запобігати їм.

Взаємозалежність — людина не може жити окремо від суспільства. Безпека всіх землян впливає на те, що відбувається навколо них (захворювання, забруднення довкілля, етнічні конфлікти, торгівля наркотичними речовинами, голод). Немає значення, де ви живете і яке соціальне становище маєте. Безпека завжди стосуватиметься всіх і кожного. Вона не може бути абсолютною. Наприклад, *соціальні хвороби* (інфекційні та неінфекційні) — це такі захворювання групи людей, виникнення і поширення яких пов'язане з несприятливими соціально-економічними умовами, способом життя, станом природного середовища.

Отже, будь-яка діяльність людини може спричинити виникнення різноманітних небезпек. Небезпеки визначаються людським

чинником.

Людський чинник — це потенційні можливості людини (джерела різноманітних досягнень, винаходів, ризиків чи небезпек під час використання певних технологій). Небезпеки, що виникають унаслідок людського чинника, визначаються фізіологічними, фізичними, психологічними можливостями людини виконувати певну діяльність. Наприклад, вибираючи професію, кожен учень може пройти спеціальні психологічні тести (у центрі зайнятості працює психологічна служба з профорієнтаційної підтримки, у школі є шкільний психолог), визначити свою професійну придатність за певними фізіологічними параметрами (довідка лікаря про стан здоров'я).

Ми живемо в суспільстві й залежимо один від одного, тому маємо контролювати свою поведінку в оточенні. До *психофізіологічних особливостей* людини, які можуть спричинити небезпеку, належать втома (фізіологічна, психологічна), дефекти координації рухів (тремор пальців рук, похитування тулуба тощо), вади органів чуття (поганий зір, слух), підвищена емоційність, стресові стани (у побуті, сім'ї, поміж друзів, керівництва), необережність, брак досвіду (побоювання зробити помилку, напруження нервової системи), відсутність мотивації до корисної трудової діяльності (невдоволення керівництвом, оплатою, самою роботою, брак пізнавальної діяльності, незацікавленість у підвищенні продуктивності праці). Отже, професію слід вибирати відповідно до психофізіологічних особливостей організму людини, тоді вона не спричинятиме небезпечних ситуацій. Приміром, працівникам пожежної служби, лікарям, військовим не повинні бути притаманні такі психофізіологічні особливості, як схильність до паніки, легковажність, імпульсивність, сповільнені реакції, загальмованість, довірливість, втрата пильності, самовпевненість, недостатня психологічна підготовка.

Також причинами виникнення небезпек, пов'язаних із людським чинником, є різке погіршення стану здоров'я, незадовільні умови праці, критичні стани (шок), вживання хімічних, наркотичних речовин (чай, кава, транквілізатори, алкогольні напої, нікотин). Так, вживання заспокійливих препаратів може бути причиною травматизму і небезпеки життєдіяльності (пригнічується психологічна активність, сповільнюється реакція, виникає сонливість), алкогольні напої та наркотичні речовини притупляють почуття небезпеки (порушується коор-

урок 4. Безпека людини: економічна (продовольча), екологічна...

динація рухів, погіршується реакція на зовнішні подразники, зникає здоровий глузд). Тому люди, які перебувають у стані алкогольного сп'яніння, найчастіше потрапляють у ДТП, скоюють злочини (крадіжку, шантаж, убивство).

Безпека людини є показником розвитку суспільства, тому від її поведінки залежить суспільна безпека.

III. Закріплення здобутих знань

Бесіда

- Назвіть індивідуальні та глобальні небезпеки.
- Яким чином поведінка людини вливає на її безпеку?
- Яке значення людського чинника у формуванні безпеки людини?
- Чим відрізняється соціальна безпека від глобальної небезпеки?
- Яким чином дотримання здорового, тверезого способу життя впливає на безпеку людини, громади, суспільства?
- Для чого психологи перевіряють психофізіологічні особливості людини перед тим, як взяти її на роботу чи навчання?
- Як безпека людини характеризує взаємозалежність? Наведіть приклади.

IV. Підсумки уроку

Учитель. Отже, ми з'ясували, яким є людський чинник у формуванні безпеки людини. Так, безпека залежить від уміння передбачати небезпеку й уникати її, раціонально діяти у небезпечних, надзвичайних та екстремальних ситуаціях, від глобальних небезпек. На сьогодні поширенім явищем є глобальні небезпеки. Щоб запобігти їх появі або усунути наявні, потрібні неабиякі зусилля всього суспільства, багато часу, терпіння, матеріальні засоби тощо. Глобальні проблеми швидко не вирішуються, але ніколи не пізно почати працювати над ними і долати їх крок за кроком.

V. Домашнє завдання

Розкажіть батькам про почуте на уроці. Запишіть у зошити дані з опрацьованих таблиць.

УРОК 5

Основи міжнародного і національного законодавства щодо безпеки здоров'я людини

Мета: пояснити взаємозв'язок складових національної безпеки; формувати розуміння основних положень міжнародного та національного законодавства щодо безпеки здоров'я, важливості діяльності міжнародних та вітчизняних організацій щодо безпеки кожного громадянина України; виховувати валеологічний світогляд.

Обладнання: документи щодо безпеки і здоров'я людини, пам'ятка «Міжнародні та українські організації, що піклуються про безпеку і здоров'я людини».

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Перевірка вивченого матеріалу

Бесіда

— Назвіть відомі вам глобальні небезпеки та види безпеки людини.

— Яке значення людського чинника у формуванні безпеки людини?

Учитель. Сьогодні ми продовжимо розмову про безпеку здоров'я людини на рівні держави, міжнародних співтовариств.

III. Вивчення нового матеріалу

1) Розповідь учителя

Кожна людина має право на свободу і захищеність від різних небезпек, загроз та ризиків, що зафіксовано у державних нормативних документах. Наприклад, основні положення концепції людської безпеки викладено в доповіді ПРООН про розвиток людини (1994 р.), де визначено основні складові безпеки людини (економічна, продовольчча, екологічна, особиста, громадська, політична). На минулому уроці

ми вже з'ясували, що **безпека здоров'я людини** — це захищеність від ризиків захворюваності, доступність ефективного медичного обслуговування. Загрозою *економічній безпеці* можуть бути інфляція (знецінення доходів населення), безробіття. *Екологічній безпеці* може загрожувати радіаційне, хімічне забруднення довкілля. *Політична безпека* супроводжується репресіями до окремих осіб з боку держави, політичними переслідуваннями.

Усі складові взаємопов'язані. Тому **безпеці здоров'я людини** загрожують забруднення навколишнього середовища (природного, техногенного, соціального), погіршення житлово- побутових умов (порушення екологічних параметрів), ведення нездорового способу життя, техногенні аварії та катастрофи, смертність унаслідок ДТП, відсутність ефективної медичної допомоги, ризик нещасних випадків на виробництві та в побуті, безконтрольне і необґрунтоване застосування біологічних технологій у різних галузях, психологічне насильство.

У розвинених країнах світу належний рівень безпеки громадян регулюється і підтримується відповідними нормативними документами, що забезпечують збереження здоров'я людини, поліпшення демографічної ситуації, стабільний розвиток людства.

Зверніть увагу на документи, які лежать на кожній парті. Усі вони є основою міжнародного та національного законодавства щодо безпеки і здоров'я людини. Назвіть їх. (*Відповіді учнів.*)

Отже, до них належать:

- Конвенція про права дитини;
- Європейська конвенція про захист прав людини та основних свобод;
- Конституція України;
- Закон України «Про основи національної безпеки України»;
- Закони України «Про запобігання захворюванню на СНІД та соціальний захист населення», «Про охорону навколишнього середовища», «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення», «Про захист людини від впливу іонізуючих випромінювань», «Про дорожній рух», «Про охорону праці», «Про цивільну оборону України», «Про пожежну безпеку», «Про охорону дитинства»;
- Основи законодавства України про охорону здоров'я;
- Загальна декларація прав людини;
- Міжнародний пакт про громадянські (цивільні) та політичні права (МПГПП);
- Лісовий кодекс України, Водний кодекс України, «Про правовий режим території, що зазнала радіоактивного забруднення внаслідок Чорнобильської катастрофи», «Про охорону атмосферного повітря».

Усі документи сприяють поліпшенню безпеки життєдіяльності, здоров'я кожного громадянина. Наприклад, Закон України «Про охорону дитинства» визначає охорону дитинства в Україні як стратегічний загальнонаціональний пріоритет і з метою забезпечення реалізації прав дитини на життя, охорону здоров'я, освіту, соціальний захист та всебічний розвиток встановлює основні засади державної політики у цій сфері. У Конституції України йдеться про право людини на життя, охорону здоров'я, медичну допомогу (ст. 3, 27, 49, 50). У Законі України «Про охорону здоров'я» зазначено, що громадяни мають право на охорону здоров'я (ст. 6), повинні піклуватися про зміцнення та охорону здоров'я дітей і підлітків (ст. 59).

2) Робота з пам'яткою

Завдання

Ознайомтеся з пам'яткою «Міжнародні та українські організації, що піклуються про безпеку і здоров'я людини». Чи чули ви хоча б про деякі з них? Запишіть їхні назви у зошит.

Пам'ятка «Міжнародні та українські організації, що піклуються про безпеку і здоров'я людини»

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) була заснована у 1948 р. Це спеціалізована установа Організації Об'єднаних Націй. До складу ВООЗ входять 193 країни. Україна є членом ВООЗ із 1948 р. Діяльність цієї організації полягає у співпраці урядів різних країн для обміну технологіями, встановлення стандартів у галузі охорони здоров'я. Головна мета ВООЗ — сприяти забезпеченням охорони здоров'я населення всіх країн світу, а її глобальне завдання полягає у досягненні найвищого рівня здоров'я у державах.

Дитячий фонд ООН ЮНІСЕФ відкрив своє представництво у Києві в 1997 р. Працює над поліпшенням життя дітей та сімей на всій території України. Його програма орієнтована на сприяння зменшенню дитячої смертності, охорону материнства, боротьбу з ВІЛ/СНІДом, захист найуразливіших категорій дітей, сприяння гендерній рівності.

Відомими міжнародними організаціями є:

- «Лікарі без кордонів» (MSF);
- Глобальний фонд боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією (GFATM);
- Британська рада (British Council);
- Делегація Європейської комісії в Україні (ЄС);
- Міжнародний альянс з ВІЛ/СНІДу;
- Міжнародний фонд «Відродження» (IRF);

- Міжнародний благодійний фонд «Україна 3000»;
- Міжнародна організація праці (МОП).

З-поміж відомих *українських організацій* виокремлюють:

- Раду національної безпеки України;
- Міжнародний альянс з ВІЛ/СНІДу в Україні;
- Всеукраїнську мережу людей, що живуть з ВІЛ;
- Всеукраїнський культурно-просвітницький центр «Нове життя»;
- Державний центр соціальних служб для молоді;
- Всеукраїнську молодіжну громадську організацію «Молодь проти злочинності і наркоманії»;
- Товариство Червоного хреста України;
- Українську асоціацію планування сім'ї;
- Український фонд боротьби з ВІЛ-інфекцією та СНІДом.

У справах неповнолітніх в Україні також діють благодійні притулки, центри, соціальні служби (зокрема, у Києві, Київській, Вінницькій, Закарпатській, Донецькій, Львівській, Харківській, Сумській та Одеській областях).

3) Розповідь учителя

Національну безпеку поділяють на такі складові:

• **екологічна** — здатність держави забезпечити сталий розвиток суспільства (захистити життєво важливі інтереси людини, суспільства, держави, довкілля від різних загроз, що виникають під дією природних та антропогенних чинників). *Сталий розвиток* — це гармонійний, безконфліктний, збалансований прогрес всієї земної цивілізації. Згідно зі ст. 16 Конституції України держава ставить за мету підтримати екологічну рівновагу на території України. На жаль, існує проблема збереження генофонду людства, забезпечення права на життя і сприятливе природне середовище. Несприятлива екологічна ситуація спостерігається у Донецькій, Луганській, Запорізькій та Дніпропетровській областях, людство ще не оговталося від аварії на Чорнобильській АЕС, проте і далі неефективно використовуються природні ресурси, застосовується багато екологічно шкідливих технологій, а бережне ставлення до природи як норма життя є суттєвою прогалиною у свідомості суспільства;

• **економічна** — здатність держави задовільнити потреби суспільства у товарах та послугах, створити умови для сталого розвитку економіки. Згідно з Конституцією України людина має право на працю, соціальний захист, житло, медичне страхування, достатній життєвий рівень (ст. 43, 46, 47, 49, 48). На жаль, у нашій державі спостерігається суттєвий економічний спад: багато підприємств згорнули виробництво, що призвело до

безробіття. Як наслідок — погіршилася демографічна (смертність перевищує народжуваність) та соціальна (міграція за кордон обдарованої молоді) ситуація в державі, маємо застарілі технології, корупцію, економічні злочини, політичну нестабільність, недостатні обсяги інвестицій, низьку ефективність державного управління економікою;

• **продовольча** — рівень продовольчого забезпечення населення, що гарантує соціально-політичну стабільність у суспільстві, розвиток нації, сім'ї, особистості, стійкий економічний, політичний та екологічний розвиток. Є випадки продовольчих кризових ситуацій, що виникали внаслідок повені в Закарпатській області, засухи, пожеж та інших стихійних лих, надзвичайних ситуацій. Не меншою проблемою є екологічне забруднення продуктів харчування (вміст небезпечних для вживання синтетичних барвників, наповнювачів і харчових добавок, генетично модифікованих організмів) тощо;

• **військова** — один із напрямів державної безпеки. Великі витрати на утримання війська, яке залишилося від колишнього СРСР, негативно позначилися на державному бюджеті, що призвело до скорочення, реформування та зниження рівня боєздатності Збройних сил України, військово-політичної нестабільноті, конфліктів у сусідніх країнах, створення та функціонування незаконних збройних формувань;

• **інформаційна** — залежить від громадської думки, інформаційних технологій, Інтернету, телебачення, супутникового зв'язку. На жаль, ведуться інформаційні війни, спровоковані інформаційним пресингом (сформована кимось громадська думка, що суттєво впливає на політичну ситуацію в країні);

• **політична** — дотримання прав людини, захист від утисків на основі національної та релігійної належності. Хоча Конституція України гарантує громадянські та політичні права (ст. 33, 53, 54), останнім часом мають місце загострення міжетнічних і міжконфесійних відносин, втручання у внутрішні справи України з боку інших держав тощо;

• **науково-технологічна** — науково-технічний прогрес країни. На жаль, спостерігаються науково-технологічне відставання України від розвинених країн, зніження рівня підготовки висококваліфікованих науковців тощо;

• **соціальна** — відстність суспільно-політичного протистояння окремих соціальних верств населення та регіонів, поліпшення здоров'я населення, задовільний стан системи охорони здоров'я, високий рівень життя і соціальна захищеність верств населення, суттєве піднесення у моральній та духовній сферах;

• **громадська** — захищеність суспільства, життя та здоров'я людей, власності, довкілля, трудової діяльності від різних посягань. Держава

може допомогти кожному громадянинові через органи місцевого самоврядування, недержавні об'єднання і формування, органи виконавчої влади (Генеральну прокуратуру України, Міністерство внутрішніх справ, Міністерство оборони, Службу безпеки України, Міністерство з питань надзвичайних ситуацій, Міністерство охорони здоров'я, Державну митну службу тощо);

• **особиста** — захищеність життедіяльності людини від безпосередніх загроз її життю, здоров'ю, свободі. Конституція України і національне законодавство гарантують багато прав (ст. 27, 28, 29, 49) і свобод (ст. 30, 32, 35, 55).

IV. Закріплення здобутих знань

1) Самостійна робота

1. Виберіть по одному абзацу з документів, які є основою міжнародного та національного законодавства щодо безпеки та здоров'я людини, і поясніть, що вони визначають.

2. Охарактеризуйте екологічну безпеку квартири, вулиці, на якій ви мешкаєте, місця, де відпочиваєте (парк, сквер тощо).

3. Охарактеризуйте основну діяльність міжнародних та українських організацій, що піклуються про безпеку та здоров'я людини. Для чого вони створюються?

2) Бесіда

— Якою має бути державна політика в питанні безпеки і здоров'я людини?

— Назвіть сфери національної безпеки України.

— Чим відрізняється громадська безпека від особистої?

V. Підсумки уроку

Учитель. Отже, безпека кожної людини залежить не лише від її поведінки і рівня національної безпеки, а й від безпеки людства загалом. Пріоритетними національними інтересами України є забезпечення прав і свобод людини, екологічно безпечних умов життедіяльності суспільства, зміцнення генофонду українського народу, його фізичного і морального здоров'я, інтелектуального потенціалу.

VI. Домашнє завдання

Напишіть міні-твір «Проект створення безпечних умов моєго існування з урахуванням індивідуальних особливостей».

УРОК 6

Практична робота № 2. Визначення безпечних умов життєдіяльності з урахуванням індивідуальних особливостей

Мета: узагальнити знання з теми шляхом моделювання безпечних умов життєдіяльності; формувати розуміння важливості створення комплексу безпечних умов життєдіяльності, що враховують індивідуальні особливості людини, а також володіння методами визначення рівня ризику свого життя; виховувати валеологічний світогляд.

Обладнання: таблиця «Модель безпеки органів-аналізаторів»; пам'ятка «Типові приклади уникнення небезпечних ситуацій»; плакат «Коло темпераментів»; тест «Який у тебе характер?».

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Перевірка домашнього завдання

1) Бесіда

— Назвіть ризик громадської безпеки.

— У чому полягає негативний вплив ЗМІ на свідомість, життя людини? Як йому запобігти?

2) Зачитування міні-творів

Діти (4—5 учнів за бажанням) зачитують міні-твори «Проект створення безпечних умов моого існування з урахуванням індивідуальних особливостей» (див. домашнє завдання уроку 5 на с. 93). Загальні дані виписують на дошці для обговорення.

Учитель. Отже, кожен із вас підготував свій проект безпечних умов існування. Та чи правильний він?

ІІІ. Повідомлення нового матеріалу

1) Розповідь учителя з елементами бесіди

Спробуємо створити модель безпечних умов життєдіяльності кожного з вас з урахуванням індивідуальних особливостей.

Модель безпеки — це поведінка і засоби захисту людини, що максимально унеможливлюють виникнення небезпеки.

В організмі людини є різні механізми захисту від небезпеки. Наприклад, **безумовний** (сухожильний, рогівковий, зіничний) і **умовний рефлекси**. Також людина наділена цілою системою *органів чуттів* для сприйняття навколошнього середовища. До них належать очі (завдяки яким людина отримує 80—90% інформації про зовнішній світ), вуха (слух сприймає певний діапазон звуків і готовий до отримання зовнішньої інформації у будь-який час), яzik (відповідає за смакові чуття), ніс (відповідає за отримання інформації через запахи) тощо. Є вісім органів чуттів, і всі вони допомагають жити безпечно. Проте людина може наражати їх на небезпеку. Наприклад, погане освітлення робочого місця спричиняє небезпеку погіршення зору, неправильне сидіння за партою (сутулість) — викривлення хребта (сколіоз) і погіршення зору, гучна музика призводить до втрати слуху, споглядання чорного кольору різко знижує настрій, червоного — збуджує, підвищує тиск, натомість зеленого — заспокоює роботу внутрішніх органів, блакитного — заспокоює центральну нервову систему (ЦНС).

Кожна людина наділена певним типом **темпераменту** (незмінна, вроджена властивість психіки людини), що впливає на пам'ять, стійкість, увагу, життєдіяльність та безпеку. Є чотири типи темпераменту: **сангвінік** (рухливий, веселий), **меланхолік** (сумний, боязкий), **холерик** (запальний, імпульсивний), **флегматик** (спокійний, повільний). Дуже добре, коли товаришуєть і працюють разом холерик і сангвінік, сангвінік і меланхолік, флегматик і меланхолік, сангвінік і флегматик.

У нестандартних ситуаціях представники кожного темпераменту поводяться по-різному. Крім того, велике значення мають розумові здібності людини (вміння розумно діяти, правильно орієнтуватися в умовах, що склалися). З огляду на це кожен повинен обирати для себе такий спосіб діяльності й такі умови життя, за яких можна свідомо використовувати позитивні та нейтралізувати негативні риси.

Психічні якості людини впливають на її поведінку. *Характер* — сукупність найстійкіші та найважливіші властивості людської психіки, що виражають її ставлення до навколоїшньої дійсності. Знаючи характер людини, можна спрогнозувати її поведінку в тій чи іншій ситуації. Характер об'єднує розумові, емоційні та чуттєві якості особистості, які називають рисами характеру. Характер — це стрижень особистості, її індивідуальності. Є позитивні й негативні риси. Назвіть їх. (*Відповіді учнів.*)

Риси характеру можна розподілити на такі групи:

- 1) ставлення людини до суспільства та інших людей (чуйність, доброта, черствість, егоїзм);
- 2) ставлення до самого себе (скромність, хвалькуватість, самокритичність);
- 3) ставлення до праці (працелюбність, лінькуватість);
- 4) вольові риси (наполегливість, нерішучість, самостійність).

— Які з названих рис негативні, а які позитивні? (*Відповіді учнів.*)

Зі зміною умов життя або виховання характер людини може змінюватися.

2) Виконання практичної роботи

Завдання

1. Накресліть у зошиті таблицю 25 «Модель безпеки органів-аналізаторів» і заповніть останню колонку.

Таблиця 25

Модель безпеки органів-аналізаторів

Аналізатор	Орган-аналізатор	Характеристика органів-аналізаторів	Небезпечний чинник	Модель безпеки органів-аналізаторів
1	2	3	4	5
Зоровий	Очі	Допомагають отримати інформацію про зовнішній світ	Яскраве або тусклє штучне освітлення, постійне носіння окулярів, недотримання гігієни очей, правил техніки безпеки,	

Продовження табл. 25

1	2	3	4	5
			куріння, вживання алкогольних напоїв	
Слуховий	Вуха	Допомагають отримати інформацію про зовнішній світ	Надто гучний звук автомобіля, літака, музичного інструменту; тривалий набридливий шум певного механізму, голосні розмови людини, недотримання правил техніки безпеки, куріння, вживання алкогольних напоїв	
Вестибу- лярний	Середнє вухо	Допомагає врівноважити внутрішню сталість організму загалом (під водою, на певній глибині та висоті, у разі zmіни положення тіла в різних життєвих ситуаціях)	Тривале перебування під водою на великій глибині на судні корабля, літака, на великій висоті, у підвішеному стані, часті польоти в космос, куріння, вживання алкогольних напоїв тощо	Не захоплю- ватися важким металевим роком, не слухати гучної музики через навушники, не шепотітися на уроках, чергувати шумні роботи з безшумними (за потреби), дотриму- ватися раціональ- ного режиму

Продовження табл. 25

1	2	3	4	5
Смаковий	Язык	Допомагає визначити якість їжі	Експериментування з різними смаковими якостями їжі, постійні перепади температури їжі (гарячої і холодної), куріння, вживання алкогольних напоїв	праці та відпочинку
Нюховий	Ніс	Допомагає визначити якість повітря, харчових продуктів	Куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин, порушення правил безпеки, недотримання гігієни носа, експериментування (дегустація) парфумів та різних шкідливих запахів	
Шкіряний (дотик)	Шкіра кінчиків пальців	Відповідає за терморегуляцію. Шкіряні відчуття поділяють на тактильні (дотику і тиску), відчуття болю, відчуття тепла і холоду, кожен з них має свої рецептори	Надмірне перегрівання чи переохоложення тіла, куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин,	

Продовження табл. 25

1	2	3	4	5
		У корі головного мозку найширше представлені рецептори пальців рук	порушення правил поводження з хімічними препаратами, електричним струмом тощо, недотримання гігієни тіла	
Руховий	Опорно-руховий апарат	Допомагає пересуватися у просторі (рухатися)	Гіподинамія (малорухливий спосіб життя), куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин, недотримання правил техніки безпеки	
Вісцелярний	Внутрішні органи	К. Бернар писав: «Сталість середовища передбачає таку досконалість організму, щоб зовнішні зміни щоміті компенсувалися і врівноважувалися»	Неправильний спосіб життя (порушення режиму харчування, сну тощо), куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин, переохоложення, перегрівання, згубна дія радіації, сонячних,	

Закінчення табл. 25

1	2	3	4	5
			ультрафіолетового опроміння, нетверезий спосіб життя	

Спільна модель безпеки: ведення здорового, тверезого способу життя, дотримання правил безпеки в побуті, на виробництві й у транспорті, санітарно-гігієнічних норм (тіла, кімнати, приміщення, стадіону тощо).

Час!

2. Ви бачите на дошці коло темпераментів. Запишіть у зошит якості, що відповідають певному типу темпераменту. Наприклад, енергійність, стриманість, терпеливість, невпевненість, спокійний стан, збуджений стан, швидкі рухи, запальність, повільність, похмурість — це риси холерика.

3. За допомогою тесту «Який у тебе характер?» визначте свій тип характеру.

Тест «Який у тебе характер?»

Дайте відповідь «так» або «ні» на запитання:

1. Чи поважаєш ти дружбу?
2. Чи подобається тобі все нове?
3. Чи віддаєш ти перевагу старому одягу?
4. Чи прокидаєшся ти задоволеним без будь-якої причини?
5. Чи змінював ти в дитинстві більш ніж тричі вибір своєї майбутньої професії?
6. Чи відчуваєш ти невпевненість у собі, коли потрібно вирішити важке завдання?
7. Ти колекціонуєш щось?
8. Чи часто ти змінюєш свої плани в останню хвилину?

Ключ до тесту

По 1 балу нараховується за відповідь «так» на запитання 1, 3, 7 і за відповідь «ні» на запитання 2, 4, 5, 6, 8.

Більш ніж 6 балів — ви врівноважена людина, рідко створюєте труднощі батькам, учителям, друзям.

Від 3 до 6 балів — у вас мінливий настрій і характер. Не забувайте, що досягти успіхів у житті ви зможете, тільки якщо виявлятимете наполегливість і цілеспрямованість.

Меніц ніж 3 бали — увага! Чому ви не вірите у власні сили? Потрібно більше довіряти своїм батькам і шукати друзів поміж своїх однокласників.

4. Прочитайте пам'ятку «Типові приклади уникнення небезпечних ситуацій». Випишіть ключові слова, що стосуються безпечної життєдіяльності з урахуванням своїх індивідуальних особливостей.

Пам'ятка «Типові приклади уникнення небезпечних ситуацій»

Особиста безпека — захищеність людини, відсутність загроз її життю, здоров'ю та особистій свободі. Наприклад, якщо дотримуватися правил техніки безпеки, ніколи не виникне небезпечних ситуацій під час роботи з електроприладами (у побуті, на виробництві). Особиста безпека тісно переплітається з громадською (захищеність суспільства).

Як поводитися у випадку нападу

- Якщо є можливість втікати, негайно біжіть, щоб якнайшвидше і надійніше відірватися від переслідувачів. Обираєте для віdstупу складний для хуліганів маршрут (бруд, калюжі, кущі), але з висоти третього поверху не стрибайте, через глибокий сніг не біжіть, бо по слідах вас наздогнати легше.
- Якщо перед вами невелике провалля, стрімкий схил, високий ганок, річка, ставок, стрибайте (якщо вмієте плавати).
- Якщо зустріч зі злочинцем сталася у безлюдному, темному місці, на першу його вимогу віддайте гроші, сумку, не сперечайтесь, не реагуйте на провокаційну поведінку. Говоріть спокійно, повільно, впевнено. Ваша мета — виплутатися з біди, а не перемогти у сутічці.
- Якщо переслідувачів кілька, оцініть наміри нападників і можливість негайної втечі. Робіть усе швидко. Говоріть із нападником сміливо, агресивно, підхоплюючи його лексику, не розгублюйтесь, не дозволяйте себе залякати. Якщо це не допомагає, слід відволікти його увагу: щось упустити або розсипати, вдати радість, бо нібито за спінами нападників з'явилася підпомога, або ж, навпаки, великий переляк, запитати: «А хто це йде?», після чого прорвати оборону й тікати.
- Не стійте на одному місці, змінюйте положення, стрибайте, бігайте, ухиляйтесь від ударів, користуйтесь будь-якими допоміжними засобами (ключами від квартири, дошкою від паркану). Якось одна літня жінка вилила на грабіжника молоко і втекла. Пам'ятайте: найкраще спрацьовує ваша нестандартна поведінка (приміром, голосно кричіть: «Вікторе, швидше сюди, поклич сусідів!» або поскаржтеся, що ви хворі й перебуваєте на обліку у венеричному чи туберкульозному диспансері.

- Не ведіть переговорів із шантажистом, повідомте про те, що сталося, у міліцію. Опишіть зовнішність, прикмети, манери злочинця.
- Перед виходом із дому чи зі школи сплануйте свій майбутній маршрут (подумки уявіть найбезпечніший шлях), повідомте батьків про ваше місце знаходження і час повернення додому. Йдіть людними, добре освітленими вулицями по тротуару обличчям до напрямку вуличного руху, а якщо під'їхала машина і водій поводиться агресивно, кричіть і втікайте у напрямку, протилежному руху автомобіля. Не сідайте в чужу машину.

Як поводитися у випадку нападу на житло

Відчиняючи двері навіть найпристойнішому на вигляд незнайомцеві, не забудьте зачепити їх за ланцюжок (краще встановити на дверях максимально міцний, масивний ланцюжок зі зварних ланок). Коли грабіжник рветься у напіввідчинені двері, крім завчасно встановленого ланцюжка у пригоді може стати будь-яка палиця або швабра. Водночас можете кричати, навіть якщо ви самі вдома: «Іване, Петре, швидше на допомогу!». Якщо не допомагає, біжіть до телефону і викликайте міліцію. Не стійте перед дверима, щоб злочинець не влучив у вас пострілом. Якщо він таки увірвався в квартиру, відповідайте на запитання спокійно, принаїдно втікайте.

5. Розподіліться на п'ять груп. Використовуючи пам'ятку «Типовий план виходу з небезпечних ситуацій», побудуйте модель виходу з кризової ситуації:

група 1 — у побуті;

група 2 — під час відпочинку;

група 3 — у транспорті;

група 4 — під час навчання;

група 5 — під час стихійного лиха.

Пам'ятка «Типовий план виходу з небезпечних ситуацій»

У разі виникнення небезпечної ситуації потрібно накреслити план виходу з неї, користуючись такими вихідними положеннями:

1. Проаналізуйте небезпеку, яка вам загрожує, і визначте, які саме чинники є найнебезпечнішими (можуть привести до каліцтва, смерті).

2. У першу чергу спробуйте усунути найчебезпечніші чинники ще до того, як вони проявлять себе. Після цього можна братися за чинники з меншим ступенем небезпеки.

3. Детально пропишіть в уяві черговість дій з нейтралізації небезпеки.

4. Продумайте, як можна використати наявні засоби.
5. Якщо ви потрапили в небезпеку групою, обов'язково визначте певну ділянку роботи дляожної особи, переконайтесь, що всім зрозумілі їхні обов'язки.
6. Якщо самотужки впоратися з небезпекою ви не можете, покличте на допомогу служби порятунку.

IV. Підсумки уроку

Учитель. Отже, як ви розумієте, досконалих людей не існує. Але, попри це, потрібно самовдосконалюватися, працювати над своїм характером, бо від нього залежать успіхи у роботі та навчанні, особисте щастя і щастя близьких вам людей. Немає хороших чи поганих темпераментів. Все залежить від того, в яких умовах виховується людина, якому впливу піддається. Нейтралізація негативних проявів темпераменту перебуває під цілковитим контролем людини. Але зміни відбуваються тільки в результаті активної діяльності, в процесі вирішення конкретних життєвих завдань. Давайте змінюватися на краще. Навчіться аналізувати і передбачати небезпечні ситуації, створювати модель безпечної поведінки, життедіяльності відповідно до своїх індивідуальних особливостей.

V. Домашнє завдання

Розробіть модель безпечної життедіяльності у таких ситуаціях (на вибір):

- увечері на вас напали злочинці біля будинку;
- пішовши в ліс по ягоди, ви заблукали;
- ви потрапили у штурм на надувному матраці;
- вас випадково захопили терористи у магазині;
- коли ви поверталися зі школи, почався ураган;
- у школі виникла бійка між хлопцями-однокласниками і вуличними наркоманами, які погрожують ножем.

ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

УРОК 1 Формування особистості шляхом самопізнання, самовиховання, самовизначення. Способи саморегуляції

Мета: сформувати уявлення про самопізнання, самовиховання, самовизначення особистості, способи саморегуляції; розвивати системність валеологічного мислення про необхідність володіти методами самопізнання, самовиховання, саморегуляції, вести здоровий спосіб життя; виховувати валеологічний світогляд.

Обладнання: таблиця «Вміння, що сприяють творчому розвитку»; пам'ятки: «Риси характеру, які формуються в того, хто допомагає іншим учням у навченні», «Як ви вдосконалюєте свою фізичну підготовку?», «Мудра порада»; тест «Чи вмієте ви бути щасливим?».

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Перевірка здобутих знань

Презентація моделей безпечної життєдіяльності

Діти (5—6 учнів за бажанням) презентують свої моделі (див. домашню роботу уроку 6 на с. 103)

Учитель. Сьогодні ми продовжимо вивчати внутрішній стан (психічну і духовну складові здоров'я), індивідуальні особливості, які можуть змінити життя людини на краще чи навпаки.

— Що вам може заважати жити безпечно і щасливо? (*Відповіді учнів.*)

Тільки ваша поведінка і ви самі (думки, справи, дії).

III. Повідомлення нового матеріалу

1) Розповідь учителя

Як стати здоровою, щасливою особистістю, яка вміє жити безпечно і з користю для себе та оточення? Як реалізуватися як особистість?

Самореалізація — мистецтво жити динамічно і натхненно, постійно вдосконалюватися. У процесі самореалізації ви можете ставити перед собою певну мету і досягати її, легко долаючи труднощі, якщо навчитеся знаходити оптимальні рішення для їх вирішення. Самореалізуватися можна через самопізнання, самооцінку, самовизначення, саморегуляцію, самовиховання, самоконтроль, самоорганізацію. Якщо ви навчитеся правильно поводитися в суспільстві, приймати виважені рішення, ваша модель поведінки буде бездоганною. Розглянемо критерії самореалізації особистості.

Самопізнання — це умова нормального функціонування індивіда, основа роботи над собою, дослідження особистістю своїх психофізіологічних особливостей.

Методи самопізнання: самоспостереження, самоконтроль, самоаналіз.

Людина впродовж свого життя отримує велику кількість інформації про себе, їй лише потрібно правильно її використовувати задля свого блага. Наприклад, знання про свій організм і стан здоров'я, про стосунки з іншими людьми і соціальними групами, про себе. Також є знання своєї психіки (як вас сприймають та оцінюють інші люди, ваша думка про себе, створення у своїй уяві «ідеального я», вплив «ідеального я» на свою поведінку), знання про наслідки своєї діяльності. Самопізнання виявляється не тільки у знаннях про себе, які можна сформулювати словами, а й в емоціях та інтуїції, які важко описати.

Пришвидшений розвиток самопізнання відбувається в перехідному віці (12—18 років). На початку цього періоду спостерігається підвищене зацікавлення власним тілом і психікою у зв'язку зі статевим дозріванням та розвитком здатності до самоаналізу (ким я є, яку професію обрати, з ким товаришувати тощо). Важливим способом самопізнання є *вміння спостерігати*. Спостерігати за своїм розвитком — велике мистецтво. Позитивні результати дає обговорення своїх труднощів з батьками. Можна спостерігати за іншими людьми й аналізувати їхні хороши та погані вчинки, робити все для того, щоб не розвивати такі риси у себе. Найкраще вести щоденник, записувати в нього побачене і почуте, робити висновки. Щоб краще пізнати себе, потрібно пізнавати інших. Наприклад, хто для вас є значущими особами? Чому? Що ви хотіли б у них запозичити? Що хорошого це вам дасті? Чи зможете ви бути щасливим і здоровим, якщо запозичите всі риси характеру свого кумира? Але самого бажання наслідувати когось замало. У самопізнанні важливо вміти визначати, кого ми по-справжньому цінуємо, з кого беремо приклад. А як бути з вибором протилежної статі? Вірогідність гармонійного подружнього життя тим більша, чим подібніші моделі сімей, з яких походять чоловік і дружина.

2) Робота з таблицею 106

Завдання

Ознайомтеся з таблицею, дайте відповіді на запитання:

- Як пришвидшити свій розвиток?
- Які вміння потрібно розвивати в собі, щоб бути творчою, все-бічно розвиненою особистістю?

Таблиця 26

Вміння, що сприяють творчому розвитку

Вміння, що формуються легко, без додаткових зусиль	Вміння, що мають важливе значення (щодо гнучкості розуму) і рідко формуються спонтанно	Вміння, що сприяють розвитку творчості
1. Чутливість до своїх потреб (проблем). 2. Захист своєї правоти.	1. Чутливість до чужих слабко виражених потреб (проблем). 2. Розуміння і захист чужої правоти в ситуації конфлікту інтересів	1. Гнучкість розуму. 2. Вміння бачити проблеми. 3. Незалежність суджень і сміливість у їх висловлюванні

Закінчення табл.

Вміння, що формуються легко, без додаткових зусиль	Вміння, що мають важливе значення (щодо гнучкості розуму) і рідко формуються спонтанно	Вміння, що сприяють розвитку творчості
3. Критична й об'єктивна оцінка чужих дій, рішень. 4. Об'єктивна оцінка причин чужих невдач	3. Критична й об'єктивна оцінка своїх дій, рішень. 4. Об'єктивна оцінка причин своїх невдач	4. Позитивна самооцінка. 5. Захоплення справою. 6. Стійкість в умовах неуспіху і браку зовнішніх винагород. 7. Творча уява

Учитель. Отже, кожна людина повинна прагнути виробити в себе названі якості. Щоб виховати певну рису характеру, потрібно дібрати завдання і виконувати його протягом певного часу.

Будь-яка діяльність людини виконує особливу функцію. Наприклад, від контактів із товаришами ви отримуєте задоволення і намагаєтесь досягти самостійності, а юнацьке захоплення й кохання — це не тільки джерело нових почуттів, а й опанування ролі жінки або чоловіка. Іноді діяльність проявляється у здобутті знань або спробі виробити новий спосіб поведінки. Тому слід визначитися, для чого вам це потрібно і як це краще зробити.

3) Ознайомлення з пам'яткою

Пам'ятка «Мудра порада»

Характер — це сукупність душевних (психічних) і духовних якостей (рис) людини, що виявляються у поведінці. До хороших належать доброта, уважне ставлення до людей, чесність, відповідальність, мужність, правдолюбство, терпіння, увага, смирення, сумирність, виваженість дій, поміркованість, до поганих — впертість, брутальність, брехливість, неповага до інших тощо. Звичайно, потрібно виховувати в собі хороші риси, а поганих вчитися позбуватися, тобто *перевиховувати себе*.

Перший спосіб виховання характеру — *утримання*, тобто відмова від певних дій чи поганих думок. Потрібно сказати собі: «Я не робитиму так, бо це погано виглядатиме в очах моїх батьків, образить дуже близьку мені людину» тощо. Святий старець Силуан Афонський казав: «І дізнався я за 60 років життя свого, яку силу має звичка. І душа, і розум можуть виховати звичку. І до чого звикне людина, те й робить. Якщо звикне до гріха, ось так її й тягнутиме до гріха, біси в тому допоможуть. А якщо звикне до добра, то Бог їй в тім допомагатиме своєю благодаттю».

Яке утримання можна обрати для себе?

Утримання у чистоті свого тіла

Крім дотримання правил особистої гігієни ви ще можете утримуватися в харчуванні (наприклад, постувати) або інтимному житті (утримання від статевих контактів до шлюбу).

Утримання своєї душі

Душа має три сили: розум (розумова сила), почуття (подразнювальна сила), волю (сила бажання). Отже, можна утримати свій розум, почуття, волю від спокуси, зла. Приміром, вберегти розум і почуття від шкідливої інформації, що надходить через телевізор, бульварну пресу, сучасну літературу низької якості (детективи, бойовики, фентезі, порнографічна продукція), різні види реклами.

Утримання розуму і серця від фантазій і мрій

ПристрасТЬ може втілюватися в той чи інший образ і малювати в нашому розумі гарні, але нереальні картинки. Людина поступово занурюється у світ своїх фантазій: розвиває лінощі, перестає читатися, працювати, усамітнюється й постійно фантазує. Тому потрібно навчитися вчасно помічати і викорінювати в собі мрійливість, схильність до фантазування.

Утримання розуму і серця від комп'ютерних ігор

Людина перестає себе контролювати, коли підключачеться до вигаданої програми, поринає у примарний світ фантазій. Як наслідок — порушується нервова система (страждає психіка). Одноманітні ігри, які не потребують розумового навантаження, призводять до виховання обмеженої, егоїстичної істоти, майбутнього злочинця (звичка вбивати, калічити, грабувати, яку людина підхоплює від комп'ютерної гри).

Утримання розуму і серця від духовних та еретичних помилок

Не потрібно захоплюватися псевдонауковою літературою, щоб пізнавати невидимий світ незаконним шляхом. Зокрема, парапсихологією, екстрасенсорикою, уфологією (про літаючі тарілки), теософією, спіритизмом (розмова з померлими людьми), медитацією, магією. Також не слід захоплюватися нетрадиційними релігійними рухами, сектими, яких вже налічується близько 700). Відомі випадки, коли здорові люди зі стійкими переконаннями кидали свої сім'ї, роботу, віддавали майно, гроші керівникам цих організацій, щоб зробити добру справу, а насправді — збагатити лідера секти.

Виховання характеру через послух

Слід навчитися спочатку бути слухняним по відношенню до своїх батьків, літніх людей, учителів. Послух є побутовий, навчальний, трудовий. Якщо старші дали завдання, виконайте і не сперечайтесь, хоча вам це й не подобається. Проте якщо вам наказують зробити зло (пограбував-

ти, вбити, закурити, випити чарку горілки, вступити в статеві стосунки), то чимно відмовтесь, адже це шкідливо для вашого життя, здоров'я, душі.

Виховання характеру словом

Якщо ви комусь дали обіцянку, то обов'язково її виконуєте? Якщо це добра справа, зробіть її, адже ви пообіцяли. Але пам'ятайте: перш ніж пообіцяти, добре обміркуйте, чи відповідає це заповідям Божим. Якщо дав слово — тримай, призначив час — не спізнююся, обіцяв принести — принеси.

Виховання характеру працевлюбством

Лінощі вражают волю слабкістю. Наприклад, якщо нічим зайнятися, людина починає курити. Якщо ви не можете пересилити себе, щоб помити посуд, прибрати постіль, виконати домашнє завдання чи допомогти близжнім, то ви нероба, лінива людина. Знаходьте корисні справи і робіть їх: непомітно для оточуючих, від широго серця, не очікуючи похвали чи нагороди, допомагайте тим, хто біdnіший за вас (працею, увагою, матеріально), відвідуйте хворих, розраджуйте людей у скорботі (співчуваюте, заспокоюйте), не пам'ятайте зла, не мстіть, не робіть людям нічого злого, навчайтесь сумлінно.

Виховання характеру через викорінення поганих звичок

Часто потрібно докласти неабияких зусиль, щоб не закурити, не випити пива тощо. Скажіть собі: «Не роби! Відійди від комп'ютерної гри! Кинь цигарку! Не говори брутальних слів!».

Не будьте вразливими, не образжайтесь, навчіться прощати

Не чекайте похвали за добру справу. Якщо вас образили, вибачте і забудьте, не відповідайте на образу образою, на зло — злом.

Вплив однолітків на поведінку і характер людини

Якщо у вас є хороший друг, він добре впливатиме на ваш характер. Але можна потрапити і під поганий вплив однолітків, коли тебе запрошують у галасливі компанії, де курять, п'ють, розповідають непристойні анекdoti тощо. Тікайте якнайдалі від таких приятелів.

Не насміхайтесь над чужими вадами, бо можете самі потрапити в полон поганих звичок і з вас теж почнуть глузувати.

Як реагувати на покарання з боку батьків, учителів?

Якщо вас покарали (ременем, хвостиною, поставили в куток, зробили зауваження), не озлобляйтесь. Краще замислітесь над своїм вчинком, чому вас покарано. Потрібно мати мужність визнати свою провину і сказати: «Прошу вибачити мене, я все зрозумів, більше таке не повториться». Вас карають задля вашого блага, щоб ви вирости гідною, доброю людиною, а не вередливим егоїстом. Якщо вас покарали несправедливо, пробачте тому, хто це зробив (можливо, помилково). Якщо ви по-

стійно чинили зло і вас не карали, а одного разу покарали за чиось провину, отже, це плата за ваші минулі провини. Тож намагайтесь робити як найбільше добра, щоб не залишити у своєму житті місця для зла.

4) Розповідь учителя

Самовиховання — це систематична, послідовна робота над удосконаленням своїх позитивних та усуненням негативних якостей, що передбачає розвиток моральних, емоційно-вольових рис, поліпшення розумових здібностей і процесів, зміцнення здоров'я (духовного, психічного та фізичного).

Самоорганізація — це активне формування, вдосконалення своєї особистості через збереження, зміцнення, відновлення здоров'я, безпечної життєдіяльності. Самоорганізуватися допомагають самокерування, саморозвиток, самонавчання, вміння керувати своїми думками, діями, поведінкою. Якщо самоорганізація стосується збереження здоров'я, тоді ви вдягатиметеся по сезону (а не по моді), спокійно, виважено спілкуватиметеся з однолітками і не вступатимете в конфлікт із ними.

Для **самооцінки** потрібно навчитися підпорядковувати свої можливості, сили, дії в різних життєвих ситуаціях вимогам і нормам суспільного життя.

Самоконтроль — показник зрілості особистості (повага до інших, вміння жити в злагоді з суспільством, не протистояти йому, вести здоровий і тверезий спосіб життя, жити безпечно).

Саморегуляція — це керування своїм психоемоційним станом (досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів), м'язовим тонусом і диханням (дихальні вправи на розслаблення м'язів), веденням власного щоденника (в якому занотовується боротьба власного «я» за і проти). Наприклад, тривога спричиняє пітливість долонь, стискання в усьому тілі, як наслідок — розлад нервової системи, гнів (стискання щелеп, напруження м'язів тулуба), у результаті проблеми із суглобами, пародонтоз, захворювання верхніх дихальних шляхів; образа (стискання горла, плач, нервове напруження) спричиняє ризик захворювань щитоподібної залози, печінки. Отже, фізичне здоров'я залежить від емоційного стану, а емоції є результатом дії зовнішніх чинників (оточення, середовища, в якому живемо).

Є різні способи саморегуляції. Приміром, можна розслабитися і думати про щось приємне; сказати комусь хороші слова; заплющити очі й спокійно, повільно, глибоко дихати або виконати спеціальні дихальні вправи; зробити записи у своєму щоденнику (що сталося за день і якими були ваші дії) тощо. Саморегуляція допомагає подола-

ти негативні емоції (можна звернутися по допомогу до шкільного психолога).

Самовизначення — розуміння самого себе, своїх можливостей, здібностей і прагнень, свого місця в суспільстві й призначення в житті, вироблення власних цінностей. Види самовизначення: професійне (вибір професії), сімейне (визначення себе як члена родини), особистісне (визначення себе як особистості), загальнолюдське (визначення своєї необхідності іншим людям).

IV. Закріплення здобутих знань

1) Бесіда

— Які ви знаєте психологічні та фізіологічні особливості організму підлітка?

— Які ви знаєте правила керування своїми почуттями?

2) Тестування

Тест «Чи вмієте ви бути щасливим?»

1. Коли ви думаєте про своє життя, то доходите до висновку, що:

- а) все швидше погано, ніж добре;
- б) все швидше добре, ніж погано;
- в) все дуже добре.

2. Наприкінці дня ви зазвичай:

- а) незадоволені собою;
- б) вважаєте, що день міг би пройти краще;
- в) засинаєте задоволеним.

3. Коли дивитеся у дзеркало, думаєте:

- а) жах;
- б) цілком непогано;
- в) все чудово.

4. Якщо дізнаєтесь про великий вигравш когось зі знайомих, думаєте:

- а) «Мені так ніколи не пощастить!»;
- б) «Ось тобі на! Чому ж не я?»;
- в) «Колись і мені так пощастить!».

5. Якщо дізнаєтесь про якусь пригоду, говорите собі:

- а) «Ось так колись буде й зі мною!»;
- б) «На щастя, мене це лихо оминуло!»;
- в) «Ці репортери навмисне нагнітають ситуацію!».

6. Коли прокидаєтесь вранці, найчастіше:

- а) ні про що не можете думати;
- б) зважуєте, що вам принесе новий день;
- в) задоволені, що почався новий день.

7. Думаєте про ваших приятелів:

- а) вони не такі цікаві й доброзичливі, як хотілося б;
- б) загалом вони досить непогані;
- в) прекрасні люди.

8. Порівнюючи себе з іншими, доходите висновку, що:

- а) вас недооцінюють;
- б) ви не гірший за інших;
- в) ви можете бути лідером.

9. Якщо ваша вага збільшилася на 4—5 кг, ви:

- а) панікуєте;
- б) нічого не робите;
- в) сідаєте на дієту.

10. Якщо ви пригнічені:

- а) проклинаєте долю;
- б) знаєте, що поганий настрій мине;
- в) намагаєтесь розважитися.

Ключ до тесту

За кожну відповідь «а» — 0 балів, «б» — 1 бал, «в» — 2 бали.

17—20 балів — ви щаслива людина, але дуже поверхово ставитеся до того, що відбувається. Потрібно бути більше оптимістом.

13—16 балів — ви оптимально щаслива людина. Ви хоробрі й холоднокровні, у вас тверезий розум і легкий характер. Оточенню з вами зручно.

8—12 балів — ви однаковою мірою і щаслива, і нещасна людина.

0—7 балів — ви звикли дивитися на все крізь чорні окуляри. Намагайтесь більше часу проводити у товаристві веселих людей. Добре було б чимось захопитися, знайти хобі.

3) Робота з пам'ятками

Завдання

1. Прочитайте пам'ятку «Як ви вдосконалюєте свою фізичну підготовку?», охарактеризуйте своє самовдосконалення.

Пам'ятка «Як ви вдосконалюєте свою фізичну підготовку?»

Щоб посилити захисні реакції організму на випадок надзвичайної ситуації (НС), потрібно вдосконалювати свою фізичну підготовку. Ознайомившись із наведеними нижче даними, зробіть відповідні висновки.

Ви зібралися у спортзал, але знову передумали. Залежно від відмовки, яку ви придумуєте, можна визначити, до якого типу спортивних прогульників ви належите:

- сором'язливий — ви боїтесь зробити щось не так;
- нудьгуючий — вам набридають одноманітні тренування;
- максималіст — ви вважаєте, що вам це нічим не допоможе;
- мрійник — ви плануєте все на майбутнє;
- діловий — вам ніколи;
- авральний — ви можете досягти результату, тільки-но виникне потреба.

2. Прочитайте пам'ятку «Риси характеру, які формуються в того, хто допомагає іншим учням у навченні», охарактеризуйте її. Чи стосуються ці риси самопізнання, самовиховання чи самовизначення особистості?

Пам'ятка «Риси характеру, які формуються в того, хто допомагає іншим учням у навченні»

Ставлення до себе: зменшення егоїзму, підвищення вимог до своїх знань; ставлення до оточення: розуміння значущості інших людей, підвищення доброзичливості, толерантності.

Пізнавальні функції: краще розуміння людей і процесу навчання.

Самоконтроль: розвиток терплячості, витривалості, працьовитості.

Самооцінка: посилення почуття власної значущості й власних можливостей, більша віра у свої сили.

Знання, вміння і навички: краще засвоєння матеріалу, розвиток дидактичних умінь і навичок, уміння викладати свої знання, висловлюватися стисло і логічно.

За певних обставин можуть виникнути також і негативні наслідки: зарозумілість, непоступливість (спілкування з позицій авторитету, який завжди краще знає), нав'язування допомоги з метою задоволення власної потреби, панування і підкорення своєму впливові інших, надмірна опіка, яка обмежує самостійність інших, оцінювання людей лише з погляду інтелекту, який відіграє провідну роль у засвоєнні навчального матеріалу.

4) Бесіда

— Що таке самореалізація?

— Чим різняться поняття «самовизначення», «самопізнання», «самовиховання» і яке значення вони мають у формуванні особистості?

V. Підсумки уроку

Учитель. Отже, у процесі формування особистості велике значення має самореалізація (самопізнання, самооцінка, самовизначення, самоконтроль, саморегуляція, саморозвиток, самовиховання). Якщо ви постійно самовдосконалюватиметеся без шкоди для інших, то залишитеся людиною, якщо зрозумієте, як жити з користю для себе та інших, то недаремно проживете своє безцінне життя і не втратите ні здоров'я, ні совість, ні гідність, врятуєте себе як особистість і допоможете іншим. Працюйте над собою щодня, будьте доброчесними, порядними, мудрими.

VI. Домашнє завдання

Напишіть міні-твір на тему (на вибір):

- «Що я робитиму для того, щоб стати справжньою особистістю, а не копією героя своїх фантазій»;
- «Як я поводжуся в середовищі моого проживання».

УРОК 2

Практична робота № 3.

Пам'ять та увага.

Розвиток сприйняття, пам'яті та уваги.

Підготовка до іспитів: розвиток пам'яті та уваги

Мета: розвивати навички тренування пам'яті й уваги під час підготовки до іспиту; формувати валеологічний світогляд щодо взаємозв'язку сприйняття, пам'яті та уваги у процесі становлення осо-

бистості; навчити методів тренування сприйняття, пам'яті та уваги.

Обладнання: пам'ятки: «Поліпшення пам'яті та уваги», «Підготовка до іспиту»; тест «Визначення якості пам'яті»; таблиця «Гігієна пам'яті та розумової праці».

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Перевірка здобутих знань

Діти (4—5 учнів за бажанням) зачитують свої міні-твори (див. домашнє завдання уроку 1 на с. 114).

Учитель. Поясніть, що потрібно робити, щоб стати здоровою, творчою особистістю без шкідливих звичок? (*Відповіді учнів.*)

III. Повідомлення нового матеріалу

1) Розповідь учителя

На минулому уроці ви ознайомилися зі складовими самореалізації особистості й зрозуміли, навіщо потрібно тренувати свою волю, рішучість, наполегливість, керувати емоціями і настроєм. Але цього замало. Ви маєте також навчитися керувати своїми психічними процесами (увагою, почуттями, сприйняттям, пам'яттю, мисленням, уявою), розвивати їх, щоб вміти опанувати себе в будь-якій надзвичайній ситуації.

Пам'ять — це процес вищої нервової діяльності, здатність зберігати, накопичувати та відтворювати інформацію.

Види пам'яті:

- **рухова** (м'язова) — побутові, спортивні (ходіння, плавання тощо), трудові рухи, письмо;
- **зорова** (образна) — запам'ятування образів, звуків, запахів, смаків (відповідно поділяється на зорову, слухову, дотикову, нюхову, смакову);
- **емоційна** — пережиті почуття, емоції (те, що викликає в нас емоції, запам'ятується краще);
- **генетична** (на рівні інстинктів, безумовних рефлексів) — зберігає спадкову інформацію, що передається від покоління до покоління;
- **змістова** (словесно-логічна) — запам'ятування і відтворення текстів, формул, думок. Залежить від об'єкта запам'ятування;
- **короткочасна** — поверхова, неміцна, зберігає інформацію до 20 хв, має обмежений обсяг, з короткочасної пам'яті інформація по-

трапляє в оперативну, а при відтворюванні — в довготривалу (з часом). Якщо інформація нецікава, людина її швидко забуває;

- **миттєва** — інформація зберігається до 0,5 с, незначна її частина переходить у короткосучасну пам'ять;

- **оперативна** — від кількох секунд до кількох днів, важлива інформація потрапляє в довготривалу пам'ять;

- **довготривала** — інформація майже не зникає протягом життя, але не завжди відтворюється. Є люди з феноменальною пам'яттю (можуть запам'ятати велику кількість слів, музичних творів, імен тощо);

- **мимовільна** — людина запам'ятує інформацію без зусиль (недавно почута мелодія через деякий час може виринати в пам'яті, тільки-но ви її почули знову);

- **довільна** — виникає у результаті вивчення чогось напам'ять (наприклад, вірша).

Найрозвиненіші ті види пам'яті, які людина найчастіше використовує (залежно від обраної професії).

Мозок захищає нас через стирання непотрібної інформації. Найбільша її кількість втрачається відразу після сприйняття. Швидше ми забуваємо незрозумілу інформацію.

Типи пам'яті:

- **механічна** — допомагає вивчати іноземні мови;
- **логічна** — допомагає вивчити вірш, переказати оповідання, текст, пам'ятку, засвоїти формулу.

Інформація відтворюється в кілька разів повільніше, ніж запам'ятується. Щоб краще запам'ятати, наприклад, текст, треба виділити в ньому основні положення і згрупувати їх за планом. Легше запам'ятати осмислену інформацію. Спочатку текст повторюють перед сном, потім уранці.

Характеристики пам'яті:

- **швидкість** — можливість повторити стільки разів, скільки потрібно для запам'ятування нової інформації;
- **точність** — відповідність відтвореного тому, що було запам'ятовано;
- **міцність** — тривале збереження вивченого і повільне його забування;
- **готовність** — можливість за потреби легко пригадати інформацію, уміння, навички.

Заняття фізичною культурою та спортом допомагають зміцнювати пам'ять. Фізичні навантаження супроводжуються посиленою робо-

тою серця, завдяки чому підвищується постачання всіх органів киснем і поживними речовинами. Фізичні вправи дають тренувальний ефект. Експериментально доведено, що гіпокінезія (зниження м'язової діяльності людини) призводить до погіршення пам'яті. На її якість негативно впливають алкогольні напої, нікотин та інші наркотичні речовини, а також психічне і фізичне виснаження.

З віком пам'ять погіршується. Але часто людина щось забуває не тому, що має погану пам'ять, а внаслідок неуважності, незацікавленості в певній інформації, невміння зосереджуватися на тому чи іншому предметі. Часом, прочитавши нецікаву книжку, людина раптом помічає, що р.чого не запам'ятала з прочитаного. Це сталося тому, що думки під час читання були спрямовані на інше. Інформація запам'ятується лише після того, як ми зосередимося на ній.

Сприйняття — це відображення в мозку предметів і явищ, які діють на органи чуття людини (зорове, слухове, дотикове). Це початковий етап пізнання дійсності.

На уроці ви краще сприйматимете навчальний матеріал, якщо він спиратиметься на ваш життєвий досвід. Нову тему бажано вивчати, використовуючи схеми, малюнки, таблиці, пам'ятки, ігри. Помилки у зошиті підкреслюйте червоним, тоді ви частіше звертатимете на них увагу.

Увага — зосередженість на певному об'єкті чи події для кращого сприйняття. Має такі *властивості* (розвиваються неоднаково): концентрація (зосередження на об'єкті), стійкість (здатність певний час зосереджуватися на об'єкті), розподіл (здатність одночасно зосереджуватися на кількох об'єктах), переключення (здатність швидко переключатися з одного об'єкта на інший), обсяг (кількість об'єктів, які людина може одночасно сприйняти з однаковою якістю).

2) Робота з таблицею 27

Завдання

Опрацуйте таблицю «Гігієна пам'яті та розумової праці».

Таблиця 27

Гігієна пам'яті та розумової праці

Гігієна пам'яті	Гігієна розумової праці
1. Через кожні 40—45 хв розумової діяльності робить перерви на 10—15 хв.	1. Дотримуйтесь режиму, дня, сну, харчування, відпочинку, ведіть тверезий спосіб життя

Гігієна пам'яті	Гігієна розумової праці
2. Дотримуйтесь режиму дня, сну, відпочинку, харчування (свіжі овочі та фрукти, мед, різні крупи, рослинна олія), помірних фізичних навантажень, влаштовуйте прогулянки на свіжому повітрі (1,5—2 год на добу) тощо	2. Сідайте за уроки в той самий час, провітрюйте кімнату, стежте, щоб на столі не було нічого зайвого, вимкніть телевізор і радіо, поставте настільну лампу з лівого боку стола, сідайте на стілець так, щоб край сидіння заходив за край столу, після закінчення виконання завдань складіть усе необхідне для школи у ранець. 3. Під час виконання уроків міняйте види заняття, робіть перерву між заняттями по 15 хв, починайте готовувати уроки з легкого предмета, потім переходьте до важких, для підтримання працездатності влаштовуйте фізкультхвилини, не займайтесь після обіду і на порожній шлунок

Учитель. Уважна людина здатна повноцінно сприймати інформацію, запам'ятувати і відтворювати її, аналізувати та логічно мислити.

Мислення — складний психічний процес, що ґрунтується на увазі, сприйнятті, пам'яті, відтворенні й дає можливість робити висновки, планувати і прогнозувати своє життя.

Щоразу, коли вам потрібно виконати домашнє завдання, опрацювати певну інформацію, зорієнтуйте себе на досягнення поставленої мети. Щоб побороти лінощі, проявіть силу волі. Велике значення має розвиток таких вольових якостей, як енергійність (бажання, готовність вчитися), терплячість (зберігає працездатність), витримка (підтримує думки, дії), організованість, рішучість (прийняття обдуманих рішень), ініціативність, самостійність, сміливість.

IV. Виконання практичної роботи

1. Прочитайте пам'ятку «Поліпшення пам'яті та уваги». Випишіть необхідні для вас рекомендації та виконайте деякі з них.

Пам'ятка «Поліпшення пам'яті та уваги»

Увагу, як і пам'ять, можна й потрібно поліпшувати за допомогою спеціальних вправ. Ось деякі з них.

- Уважно подивіться на знайомий предмет, заплющте очі, уявіть його в усіх його деталях. Знову подивіться на нього, перевірте, наскільки точно вдалося його уявити.

• Розкладіть 20 невеликих предметів. Подивіться на них уважно протягом 20 с. Відверніться і попросіть когось забрати деякі з них. Поверніться у вихідне положення і назвіть предмети, яких бракує.

• Викладіть на стіл 10 геометричних фігур у заданому порядку (ромб, квадрат, еліпс, коло, трикутник, прямокутник, трапеція, призма, циліндр, куб). Подивіться на них протягом 10 с, перемішайте і спробуйте скласти у початковій послідовності. Порядок розміщення фігур можна змінювати.

• Опишіть риси обличчя знайомого. Під час зустрічі зверніть увагу, наскільки правильно ви це зробили.

• Подивіться уважно на свій робочий стіл. Намалюйте його схематично.

• Пригадайте мелодію з нещодавно придбаної платівки. Прослухайте її ще раз.

Пам'ять потрібно тренувати.

• Для запам'ятування інформації використовуйте відразу кілька органів чуття (читайте текст у голос).

• Вивчайте матеріал у доброму настрої. Осмисліть інформацію, яку потрібно запам'ятати, зосередьтесь.

• Упорядкуйте інформацію (відокремте важливе від другорядного, виділіть у тексті важливу інформацію). Уявляйте матеріал, який вивчаєте, наприклад, у вигляді дерева з гілками, квітки з пелюстками. Постійно повторюйте відомості, які потрібно запам'ятати.

Не слід забувати про психічну саморегуляцію для **розвитку цілеспрямованої уваги**, вміння переносити її з одного предмета на інший. Заплющте очі й намалюйте в уяві свій цілісний образ. Поступово зосереджуйтесь на окремих частинах тіла. Спочатку зафіксуйте увагу на лівій руці, а потім на правій, потім на кожному пальці. Намагайтесь відчути пульсацію в кожному з них. Потім перейдіть до ніг. Щоб досягти умовно-рефлекторної фіксації, супроводжуйте дію формулами самонавіювання:

• Я зосереджуся на пальцях правої руки. На першому великому пальці. Він пульсує. На вказівному. Він пульсує...

• Моя увага спрямована на якість виконання роботи. Я пильную за прладами. Я спокійний, уважний.

• Я зосереджуся на змісті матеріалу, стежу за ідеєю. Хочу зrozуміти і запам'ятати суть заняття. Ця інформація потрібна мені.

• Я маю добру пам'ять. Моя пам'ять з кожним днем поліпшується. Що більше я вчуся, то кращою стає моя пам'ять.

Перед напруженими заняттями і після них слід піти на прогулянку, організувати рухливі ігри. Це підвищить розумову працездатність, пришвидшить відновлювальні процеси.

Рекомендації для ефективнішого запам'ятовування інформації:

- Розклейте кольорові аркуші з ключовими словами у своєму помешканні (наприклад, назви розділів і теми — у вітальні, зміст одного розділу — в передпокої, зміст іншого — на кухні, історичні дані з цифрами — у ванній кімнаті тощо). Таким чином, переміщаючись по квартирі, ви відновлюватимете в пам'яті ланцюжок подій.

- Прокинувшись вранці, пригадайте таблицю множення, порахуйте від 1000 до 100, пригадайте назви міст, що починаються на літеру «А» (щодня додавайте літеру, доки не дійдете до «Я»), придумайте слово на кожну літеру алфавіту, назвіть 40 жіночих імен (на другий день — 40 чоловічих), пригадайте фрукти, що ростуть на городі, на другий день — овочі.

- Зображені необхідну інформацію схематично, у вигляді блоків, квадратів, кіл, об'єднаних стрілочками, пунктирами, лініями (номери телефонів; список продуктів, із яких можна приготувати сніданок, обід, вечерю; режим дня; розподіл уроків за складністю; історичні моменти, дати за епохами, століттями, роками).

Для тренування уваги можна використати числову таблицю Шульте—Горбова (тестове завдання і тренувальна вправа).

Розподіліться на пари. Опрацюйте червоно-чорну числову таблицю Шульте—Горбова. Спробуйте по черзі послідовно знайти числа (позначаючи їх, приміром, олівцем) у такій послідовності:

- а) чорні числа від 1 до 24;
- б) червоні числа від 1 до 25;
- в) червоні числа від 25 до 1;
- г) чорні числа від 24 до 1;
- г) через одне показуйте чорні та червоні числа (наприклад, 1 — червоне, 2 — чорне, 3 — червоне, 4 — чорне і т.д.);
- д) одночасно показуйте чорні та червоні числа від 1 до 25 (наприклад, 1 — чорне, 1 — червоне, 2 — чорне, 2 — червоне і т.д.).

Таблиця 28

Таблиця Шульте—Горбова

8	13	16	4	3	17	24
6	1	15	21	9	11	24
19	18	7	13	20	6	12
23	1	2	10	19	17	3
10	14	5	2	14	22	9
8	18	11	22	7	5	25
4	16	12	21	20	15	23

Примітка. Сірим кольором виділені чарунки з червоними цифрами.

Для тренування інтелекту можна виконувати вправи на слова (знати зайде слово поміж запропонованих) та числа (дописати пропущене число з розкиданих по змісту і поставлених не по порядку).

Тренуйтесь — і невдовзі ви відчусте, наскільки стане легше працювати.

2. Прочитайте пам'ятку «Підготовка до іспиту». Випишіть ключові слова. Складіть план-схему підготовки до іспиту з різних предметів (за порадою вчителя). Учні працюють у п'яти групах.

Пам'ятка «Підготовка до іспиту»

До іспиту потрібно готовуватися за кілька тижнів:

- перегляньте програму і складіть план підготовки до іспитів, розпорядок дня на тиждень;
- знайдіть зручне робоче місце, де вам ніхто не заважатиме;
- готуйтесь поступово, не перевтомлюйтесь і водночас не лінуйтесь, надмірно не розслабляйтесь;
- не забувайте про відпочинок, переключайтесь на інші види діяльності, виконуйте фізичні вправи;
- вживайте багато фруктів і соків, що містять вітамін С (наприклад, цитрусові), морську рибу, сир, кисломолочні продукти, горіхи; виключіть алкогольні напої, цигарки, міцний чай і каву;
- частіше провітрюйте кімнату, робіть вологе прибирання;
- рівномірно розподіліть навантаження (приміром, по 1 год на підготовку щодня), щоб не сидіти три доби поспіль за книжками перед іспитом;
- знайдіть у своїх знаннях прогалини і заповніть їх самостійно або з допомогою компетентних людей (дорослих, учителів, старшокласників), проте не користуйтесь конспектами однокласників, краще ведіть власний;
- переконайтесь, що добре пам'ятаєте ключові поняття, зобразіть їх схематично;
- намалюйте схематично всі теми і розділи й ще раз перегляньте запитання билетів, щоб переконатися, що вивчили весь матеріал;
- перегляньте зошит і допишіть те, чого не вистачає до схем, малюнків і таблиць; носіть схеми із собою, переглядайте їх у вільну хвилину;
- раціонально використовуйте час, не витрачайте його на перегляд телевізора чи сидіння за комп'ютером;
- відпочивайте кожні 45 хв, обмежте роботу на комп'ютері до 30 хв на день;

• перед сном прогуляйтесь на свіжому повітрі, після вечірнього читання не дивіться телевізора, відразу лягайте спати; вранці повторіть ключові моменти (речення, розділи, абзаци тощо).

За день до іспиту:

- не сидіть допізна, ляжте спати раніше, щоб краще відпочити;
- перед сном зверніться до Бога з проханням добре скласти іспит, скажіть собі: «Усе, що від мене залежало, я зробив, з Божою допомогою іспит складу на відмінно».

У день іспиту:

- обов'язково зробіть ранкову зарядку, сходіть у душ, поснідайте;
- не спізнюютесь на іспит;
- не нервуйте і не нервуйте інших; змочіть холодною водою скроні, зап'ястя, потилицу; випийте склянку чистої води;
- не читайте матеріал перед тим, як заходити на іспит (щоб у голові не було мішанини);
- уявіть себе спокійною, впевненою в собі людиною, яка вже скла-ла іспит і скоро піде додому; виконайте дихальні вправи на розслаблення й одразу заходьте до кабінету;
- зайшовши до кабінету, привітайтеся і налаштуйтесь на те, що відповісте на відмінно; візьміть білет, спокійно прочитайте запитання, обміркуйте і занотуйте план відповіді (логічна, послідовна, чітка);
- відповідайте чітко, стисло; почніть відповідати з матеріалу, який знаєте краще, поводьтесь впевнено, але не зухвало;
- не мовчіть, намагайтесь відповісти на всі поставлені запитання; якщо ви не знаєте відповіді, спробуйте висловити думку, максимально близьку до поставленого запитання.

3. Прочитайте слова за 20 с: кіт, робота, книжка, стіл, ведмідь, русалка, ручка, лампа, картина, олівець. Запишіть їх у зошит по пам'яті. Підрахуйте їхню кількість — це обсяг вашої короткосносної пам'яті. Здебільшого від становить 5—8 слів, але його можна збільшити.

4. Визначте якість своєї пам'яті за допомогою тесту.

Тест «Визначення якості пам'яті»

1. Чи складно вам пригадати, що відбувалося з вами вчора? 2
2. Чи важко вам стежити за сюжетом фільму, телепередачі, книжки, бо ви забуваєте початок? 2
3. Чи траплялося, що, зайшовши до кімнати, ви довго згадуєте, на-віщо прийшли? 3

- 2 4. Чи трапляється, що ви забуваєте про важливі справи: виконати домашнє завдання, прибрати у своїй кімнаті, повернути в бібліотеку книжку?
- 3 5. Чи складно вам згадати номери телефонів, якими постійно користуєтесь?
6. Чи трапляється, що ви не можете пригадати ім'я людини, з якою часто спілкуєтесь?
7. Чи можете ви заблукати у знайомому місці?
- 3 8. Чи трапляється, що ви довго згадуєте, куди поклали якусь реч?
- 2 9. Чи буває, що, йдучи з дому, ви забуваєте замкнути двері?
- 1 10. Чи повторюєте ви по кілька разів одне й те саме, викликаючи подив у людей?
- 3 11. Чи важко вам згадувати імена знаних людей або назви відомих місць?
- 3 12. Чи змушені ви все записувати, тому що не можете покластися на свою пам'ять?
- 3 13. Чи важко вам запам'ятовувати новий матеріал?
- 3 14. Чи губите ви речі?
- 2 15. Чи трапляється, що ви вмить забуваєте щойно сказане?

Ключ до тесту

За відповідь «ніколи» ви отримуєте 0 балів, «рідко» — 1, «іноді» — 2, «часто» — 3 бали.

7 балів або менше — маєте чудову пам'ять.

8—20 балів — ваша пам'ять потребує тренування.

Понад 20 балів — у вас погана пам'ять, потрібно звернутися до фахівців (психологів, психіатрів, невропатологів).

V. Закріплення здобутих знань

Бесіда

— Що може статися з неуважною людиною?

— Якою є успішність учня, що не проявляє сили волі, щоб подолати ліноші, гордість, роздратованість, нікчемність?

— Які проблеми можуть виникати у такого учня?

— Що може трапитися з вами впродовж навчання у школі, якщо не розвивати пам'ять?

VI. Підсумки уроку

Учитель. Отже, потрібно навчитися самостійно контролювати стан свого здоров'я і регулювати фізичне та розумове навантаження. Не забувайте про відпочинок, поліпшуйте пам'ять, будьте уважними,

стежте за гігіеною розумової праці. Пам'ять — це основа психічної діяльності людини, її мислення, поведінки. Тренуйте її щодня, адже результати навчання залежать від уміння запам'ятовувати, зберігати й відтворювати навчальний матеріал.

VII. Домашнє завдання

Складіть кросворд на тему сьогоднішнього уроку.

УРОК 3

Цінність і неповторність життя. Основи психологічних та моральних засад безпеки людини. Здоров'я в ієрархії життєвих цінностей

Мета: охарактеризувати психологічні та моральні засади безпеки людини; розвивати почуття відповідальності за власне життя і здоров'я, життя оточуючих людей; формувати уявлення про цінність і неповторність життя, значення та місце здоров'я в ієрархії життєвих цінностей, розуміння цінності й неповторності життя, необхідності вести здоровий, тверезий спосіб життя.

Обладнання: пам'ятки: «Моральність людини», «Цінність життя»; таблиця «Психологічні властивості людини»; тест «Чи схильні ви до ризику?».

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Перевірка здобутих знань

Діти (4—5 учнів за бажанням) демонструють свої кросворди (див. домашнє завдання уроку 2 на с. 124)

Учитель. Для чого і як потрібно тренувати свої пам'ять та увагу щодня? (Відповіді учнів.)

III. Повідомлення нового матеріалу

1) Розповідь учителя

Сьогодні ми продовжимо вивчення основ психологічних та моральних засад безпеки людини й дізнаємося, чому збереження здоров'я і життя має посісти перше місце в ієрархії життєвих цінностей людини.

Відомо, що найціннішою і найважливішою для людини є сама людина. Ще в V ст. до н.е. давньогрецький філософ Протагор сформулював тезу про те, що людина — це міра всіх речей.

Людина є індивідуумом, унікальною, неповторною особистістю, що здатна пізнавати навколишній світ і саму себе, жити в гармонії із законами природи, законами Божими, створювати і виховувати собі подібних. На жаль, вона також здатна нищити все навколо внаслідок безглаздої діяльності. Тому потрібно навчитися жити безпечно, з розумом, із користю для свого життя та здоров'я інших.

Слід пам'ятати, що кожна людина цікава й самоцінна сама по собі, заслуговує на увагу та повагу. Як найвища цінність на Землі вона не може використовуватись як засіб досягнення чиєхось цілей (суспільства чи окремих людей), особливо якщо це може завдати їй шкоди. На жаль, суспільство не завжди турбувалося про життя і здоров'я людини (первісне, класове, тоталітарне суспільство). А дехто починає цінувати життя лише тоді, коли виникає ризик втратити його.

2) Ознайомлення з пам'яткою

Пам'ятка «Цінність життя»

Завдяки оціночному відображення навколишній світ постає перед нами як певна сукупність не тільки явищ і предметів, а й тих чи інших цінностей.

Цінність — це те, що задовольняє людські матеріальні й духовні потреби. Їх може бути дуже багато. Таким чином, утворюється ієрархія цінностей. Надання певним предметам або явищам переваги над усіма іншими називається *ціннісними орієнтаціями* людини.

Цінності є:

- *реальні* — задовольняють ті чи інші людські потреби (природні: одяг, їжа; духовні; емоційно-почуттєві: пізнання; естетичні; моральні; соціальні: спілкування);
- *позірні* — наркотики для наркомана є цінністю;
- *групові, класові, національні* — державний прапор;

- загальнолюдські — життя, воля, любов;
- найвищі (вічні цінності) — виражают інтереси певної нації життя і здоров'я людини.

Особливе місце поміж останніх посідають *пізнавальні* (через мистецтво), *моральні* (збереження свого життя та здоров'я, а також здоров'я інших, любов до близьких), *естетичні* (істина, добро, краса) цінності.

Життя кожної людини безцінне, унікальне і неповторне, коротке і незбагнене. Це дар. Як правильно ним розпорядитися, залежить від кожного з нас. Можна його витратити на гонитву за тимчасовою насолодою (сурогатне наркотичне задоволення, комп'ютерні й азартні ігри, відвідування нічних клубів тощо). Але таке життя порожнє, від нього залишаються не тільки приємні спогади, а й хвороби, страждання у майбутньому. Тому не потрібно витрачати час на тимчасове задоволення. Якщо ви зробите своє життя осмисленим, підпорядкуєте його великій меті, самовіддано працюватимете на благо людства, то значно підвищите його цінність.

Здоров'я, як і життя, безцінне, воно залежить від способу життя, бажання людини стати духовно, психічно, фізично здоровою особистістю. Найвищими цінностями людського життя є духовні (любов до близького, збереження совісті, викорінювання шкідливих звичок, пристрастей, вад). На жаль, найчастіше люди думають не про духовне здоров'я, а про тілесні втіхи. Духовно здорова людина живе за заповідями Божими, духовно вдосконалюється, прагне викорінити вади. Фізично здорова людина бережно ставиться до свого тіла, проте має пам'ятати, що його потрібно тримати в покорі власного розуму (психічне здоров'я), контролювати виникнення бажань.

3) Робота з таблицею 29

Завдання

Ознайомтесь з таблицею «Психологічні властивості людини», охарактеризуйте її.

Таблиця 29

Психологічні властивості людини

Позитивні	Негативні
1. Емоційна врівноваженість — сприятливо впливає на життєдіяльність	1. Емоційний дискомфорт — бурхливий викид емоцій призводить до підвищення артеріального тиску, крововиливу в мозок, розриву серцевого м'яза

Позитивні	Негативні
людини, зменшує схильність до небезпек. 2. Уміння керувати своїми почуттями, почуватися здоровим (радість, надія, любов, дружба, хороший настрій, відчуття доброго психічного, духовного, фізичного здоров'я, пристрасть до навчання і науки)	2. Почуття смутку, розчарування, ненависті, зlostі, гордині призводять до втрати людиною духовності. 3. Стани афекту (втрата контролю над собою, зниження уваги, пам'яті), пристрасті (стійке, інтенсивне почуття, що спонукає людину до активності: куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотиків, ігрова залежність), стресу (відповідь організму на несподівану, напружену ситуацію: дезорганізація поведінки, збудження або гальмування реакцій, відмова від діяльності, скутість), дистресу, перевтоми призводять до захворювання центральної нервоївї та інших систем і органів людини

4) Ознайомлення з пам'яткою

Пам'ятка «Моральність людини»

Моральність — це якість, якою визначається цінність людини. Це усвідомлення, прийняття людьми принципів і норм, дотримання їх у вчинках, поведінці.

Моральні якості — доброта, милосердя, чесність, обов'язок, честь, гідність, скромність, доброзичливість, сміливість, совість тощо — свідчать про рівень духовності людини. Кожне суспільство має свою систему моральних цінностей (принципи, норми, правила поведінки), необхідну для його нормальної життєдіяльності.

Етика — наука про мораль, що досліджує сутність і походження моралі, її місце у міжлюдських стосунках, системі суспільного життя.

Мораль — сукупність ідеалів, принципів, норм, що регулюють і спрямовують соціально значущу поведінку людини, соціальних груп, народу, людства загалом.

Духовність — здатність підпорядковувати свої дії моральним нормам, уміння оцінювати свої вчинки як справедливі, гідні, добri чи навпаки. Норми регулюють відносини між людьми у суспільстві відповідно до їхніх спільніх інтересів, виробляються та обґруntовуються на основі релігійних та філософських учень. Наприклад, проповідують ідею любові та поваги до батьків, близьких, допомоги бідним і скривдженим. За рівнем морального розвитку людини можна судити про рівень розвитку суспільства (один із найважливіших критеріїв людськості). **Люди низької моралі** позбавлені моральних

переконань, честі, сорому, гідності, не здатні бути добрими, милосердними, самовдосконалюватися (злочинці, хулігани, наркомани тощо). *Високоморальні люди* намагаються керуватися у своїх діях почуттям обов'язку, заради збереження своєї честі й гідності здатні пройти тяжкі випробування, страждання і пожертвувати власним життям. Вони живуть за принципом: «Ставтесь до інших людей так, як ви хотіли б, щоб ставилися до вас». Кожен, хто хоче стати високоморальною людиною, має формувати в собі ці якості ще з дитинства.

У чому проявляється *краса людини*? У впорядкованості, організованості, гармонії. Краса є зовнішня (постать, хода, зовнішність людини) і внутрішня (вчинки, думки, почуття, емоції). Саме тому важливо навчитися сприймати красу, долучатися до всього прекрасного, що було створено за тисячоліття існування людства (через мистецтво), бачити прекрасне у реальному житті, навколошньому середовищі людини (негарних людей немає, кожна людина прекрасна по-своєму, потрібно лише вміти помічати цю красу). Але слід пам'ятати: молодість мине, зовнішня краса зів'яне, але залишиться внутрішній світ, тому потрібно пронести через усе життя внутрішню красу. В людини усе має бути прекрасним, вважав А.П. Чехов. Тому потрібно бути гарною, природною, доброю людиною всередині, що досягається кропіткою працею над собою.

Поміж моральних зasad людини суттєве місце посідають доброзичливість, вимогливість до себе та інших.

Доброзичливі люди — ввічливі, чесні, коректні, шанобливі, тактовні, уважні, справедливі, чуйні. Якщо людина поважає себе, вона зможе поважати й інших. Якщо вимоглива до себе, буде хорошим працівником, учнем, членом сім'ї. *Вимогливі люди* самокритичні, дисципліновані, вміють контролювати свої почуття, поведінку, турбуються про своє здоров'я, непримиренні до шкідливих звичок.

5) Розповідь учителя з елементами бесіди

Визначальним психологічним принципом безпеки людини є *самозахист* (уміння розпізнавати правду і брехню, не боятися життєвих труднощів, долати стрес, перемагати страх). Крім того, психологічна безпека залежить від навичок саморегуляції, правильного спілкування, вміння протистояти чинникам ризику (наприклад, інформаційно-психологічній небезпеці), вести здоровий, тверезий спосіб життя, бути здоровим.

— Чи цінуєте ви своє здоров'я? (*Відповіді учнів.*)

Цінувати здоров'я вміє не кожен. Бути здоровим — велике мистецтво. Хоча всі знають, що воно залежить від способу життя, проте майже нічого не роблять для того, щоб бути здоровими, перекладають свої проблеми на час, матеріальне становище, життєві обставини.

— Чи важко боротися зі шкідливими звичками, спокусами? (*Відповіді учнів.*)

Так, звісно, особливо якщо ви молоді, запальні, гарячкуваті, впевнені у своїх діях, словах, думках, переконаннях. Але головне — захотіти бути здоровим і позбутися шкідливих звичок, сказати «ні» нетверезому і нездоровому способу життя. Звісно, спочатку буде важко, але потім ви поважатимете себе і вас вважатимуть розумною, здорововою особистістю, з якої хотітиметься брати приклад.

IV. Закріплення здобутих знань

1) Тестування

Тест «Чи схильні ви до ризику?»

1. Чи перевишили б ви швидкість, поспішаючи на допомогу важкохворій людині?
2. Чи погодилися б ви заради хорошого заробітку на участь у небезпечній експедиції?
3. Чи стали б ви на небезпечний шлях зломника?
4. Чи могли б ви їхати на підніжці товарного вагона, що рухається зі швидкістю 100 км/год?
5. Чи можете ви нормально вчитися після безсонної ночі?
6. Чи почали б ви першим перепливати дуже холодну річку?
7. Чи позичили б ви велику суму грошей, якщо не впевнені, що вам їх повернуть?
8. Чи увійшли б ви разом із приборкувачем у клітку до лева, якби він переконував вас, що це цілком безпечно?
9. Чи могли б ви під чиємось керівництвом залізти на високу заводську трубу?
10. Чи могли б ви без підготовки керувати парусним човном?
11. Чи ризикнули б ви схопити за повід коня, що біжить?
12. Чи могли б ви здійснити стрибок із парашутом?
13. Чи могли б ви здійснити автотурне, якби за кермом був ваш знайомий, який нещодавно потрапив у дорожню пригоду?
14. Чи могли б ви стрибнути з 10-метрової висоти на пожежний тент?

16. Чи пішли б ви на складну операцію, щоб позбутися хвороби?
17. Чи могли б ви зістрибнути з підніжки товарного вагона, що рухається зі швидкістю 50 км/год?
18. Чи могли б ви разом із родиною та іншими людьми піднятися ліфтом, розрахованим лише на шестеро осіб?
19. Чи могли б ви за велику винагороду перейти із зав'язаними очима пожавлене вуличне перехрестя?
20. Чи взялися б ви за небезпечну роботу, якби за неї добре платили?
21. Чи відважилися б ви після коротких попередніх пояснень керувати гелікоптером?
22. Чи могли б ви, маючи квитки, але без грошей і продуктів здійснити далеку поїздку?

Ключ до тесту

За відповідь «так» — 2 бали, «швидше так, ніж ні» — 1 бал, «важко сказати» — 0 балів, «швидше ні, ніж так» — мінус 1 бал, «ні» — мінус 2 бали.

Схильність до ризику оцінюється за загальною сумою (чим вищий бал, тим більша схильність).

2) Розв'язання ситуаційних завдань

Опрацюйте ситуаційні завдання і поясніть, які засади безпеки людини в них висвітлюються: психологічні чи моральні.

Ситуаційні завдання

1. Йдучи вздовж річки, ви побачили в ополонці дитину, яка намагається вибратися з неї, але не може, тому що крига крихка. Як ви діятимете, щоб урятувати потерпілого:

а) крикнете, що йдете на допомогу, і поповзом наблизитеся до потерпілого;

б) побіжите по кризі до оплонки, щоб урятувати потерпілого;

в) візьмете жердину або мотузку й кинете потерпілому?

2. Що ви робите для особистої безпеки, перебуваючи в новому місті? Розташуйте в потрібному порядку такі рекомендації:

а) носіть із собою невелику суму грошей на поточні витрати або на випадок вимагання;

б) не показуйте ні кому грошей, цінних речей, коштовностей;

в) гроші й документи тримайте у внутрішній кишені або в іншому надійному місці;

урок 3. Цінність і неповторність життя. Основи психологічних...

- г) користуйтеся картою;
- г) не демонструйте, що ви приїжджий, для цього прогулюйтесь з місцевою газетою в руках і не виділяйтесь одягом.

3. На дітей часто нападають хулігани. Що ви порадите у цьому випадку дітям:

- а) сміливо ув'язуватися в бійку й обстоювати свої інтереси, іграшки, одяг;
- б) покликати друзів або дорослих;
- в) виконати вимоги і нікому не розповідати про те, що сталося, навіть батькам?

3) Бесіда

- У чому полягає безцінність життя?
- Чи змогли б ви врятувати життя іншої людини?
- Що таке психологічна?
- Яким чином вона пов'язана з психологічною безпекою?
- Що таке психологічна безпека?
- Назвіть види самозахисту.

V. Підсумки уроку

Учитель. Обираючи ту чи іншу цінність, людина формує майбутню поведінку, діяльність, визначає життєву перспективу. Спрямованість особистості на ті чи інші цінності становить її ціннісні орієнтації. Отже, здоров'я людини має посісти перше місце в ієрархії життєвих цінностей. Відповіальність за здоров'я повинен нести кожен член суспільства. Щоб життя було безпечним і щасливим, потрібно дотримуватися здорового, тверезого способу життя.

VI. Домашнє завдання

1. Підгответесь до практичного заняття.
2. Випишіть критерії відповіального ставлення людини до власного здоров'я (на своєму життєвому досвіді).

УРОК 4

Практична робота № 4. Місце здоров'я в ієархії життєвих цінностей.

Відповіальність за власне здоров'я

Мета: виховувати відповіальність за власне здоров'я та здоров'я оточуючих людей; формувати розуміння необхідності відповіального ставлення до свого здоров'я; навчити визначати місце здоров'я в ієархії своїх життєвих потреб, порівнювати різні життєві цінності, наводити приклади вибору життєвого шляху на основі здорового способу життя.

Обладнання: схема «Колесо життя», таблиця «Визначення ієархії цінностей».

Хід уроку

I. Організаційний момент

II. Перевірка здобутих знань

1) Перевірка домашнього завдання

Діти (4—5 учнів за бажанням) зачитують критерії відповіального ставлення людини до власного здоров'я (на своєму життєвому досвіді).

2) Бесіда

- Які основи психологічних та моральних зasad безпеки людини?
- Чому життя вважається цінним і неповторним?
- Які життєві цінності ви знаєте?
- Яке місце ви відводите здоров'ю в ієархії життєвих цінностей?

Поясніть чому.

Учитель. Отже, здоров'я людини має посісти перше місце в ієархії життєвих цінностей. Його потрібно берегти не тільки тому, що

воно безцінне та неповторне, а й тому, що необхідно встигнути зробити багато добрих справ, удосконалити себе, знайти своє місце у цьому світі, залишити по собі якийсь слід.

III. Виконання практичної роботи

1. Визначте найвищу мету свого життя. Охарактеризуйте її.
2. «Уміння продовжувати життя — це насамперед уміння не скорочувати його» (О. Богомолець). Що для цього потрібно робити?
3. Є понад 400 визначень поняття «здоров'я». Яке, на вашу думку, є найточнішим? Хто має відповідати за ваше здоров'я?
4. Опрацюйте методику «Колесо життя» Білла Райна (професор Школи соціальної роботи Університету МакГіл, Канада).

Візьміть аркуш паперу А4, намалюйте схему «Колесо життя». Намалюйте у центрі великого кола маленьке і позначте його як центр. Від центру до великого кола проведіть вісім ліній (спиць), кожна з яких пряма протилежна іншій і може продовжуватися за лінією великого кола. Позначте кожну спицю так: духовна, інтелектуальна, професійна, екологічна, фізична, емоційна, соціальна, психологічна. Кінець і початок спиць позначайте таким чином, щоб біля центру опинилися ознаки з найменшим ступенем вираження (зі знаком «-»), а біля великого кола — з найбільшим (зі знаком «+»): духовна (неактивний — активний), фізична (нездоровий — здоровий), інтелектуальна (самовдоволений — допитливий), емоційна (нестійкий — стійкий), професійна (незадоволений — задоволений), соціальна (самотній — належний до соціальних систем, груп), екологічна (небережливий — бережливий), психологічна (неадаптивний — адаптивний). Зайдіть і позначте на кожній спиці місце, що найбільше відповідає вашому стану на нинішньому етапі, а потім об'єднайте ці позначки лінією.

Дайте відповіді на запитання:

- Чи утворилося коло?
- У якому з аспектів життя ви найблагополучніші?
- Які сфери вашої життєдіяльності ви хотіли б удосконалити?
- Яким чином ви можете це зробити?

Висновок

Кожна лінія (спиця) утримує колесо у рівновазі, кожна вимагає нашої уваги. Тому ми маємо розвивати ті риси, які є визначальними для життєдіяльності людини, щоб прожити життя гармонійно, благополучно.



5. Які ваші життєві цінності? Які ціннісні орієнтації ви ставите вище за інші? Щоб відповісти на ці запитання, ознайомтеся з таблицею «Визначення ієархії цінностей». У ній наведено перелік цінностей, яких прагнуть люди. Оберіть п'ять рис, які ви цінуєте найбільше, і запишіть їх у зошит. Побудуйте свою ієархію цінностей схематично. Обґрунтуйте вибір перших п'яти цінностей. Яке місце поміж них посідає здоров'я? Чому?

Таблиця 30**Визначення ієархії цінностей (за А. Яновським)**

Цінність	Місце в ієархії цінностей
Розум і знання	
Життєвий практицизм	
Щасливе сімейне життя	
Весела вдача	
Кохання	
Сильний характер	
Наполеглива праця	
Почуття власної гідності	:
Дружба	
Власні погляди	
Працьовитість і сумлінність	
Широкі інтереси	
Незалежність від інших	
Готовність допомагати іншим	
Готовність боротися із суспільною несправедливістю	
Відвага	
Вміння вільно поводитися	
Чіткі моральні принципи	
Зовнішній вигляд	
Схильність до ризику та пригод	
Ідейність	

Закінчення табл. 30

Цінність	Місце в ієрархії цінностей
Спокій	
Швидкість і правильність дій	
Матеріальна забезпеченість	
Успіх в осіб протилежної статі	
Упевненість у завтрашньому дні	
Самотність	
Влада над іншими	
Відповідальність за власне здоров'я	
Відсутність відповіді	

Замість запропонованих у таблицю можна внести інші (віра, надія, любов, порядність, досконалість, здоров'я, довіра, сила, щирість, честь, гідність, свобода, рішучість, релігія, воля, вірність, гумор, винагідливість, багатство, обов'язок, скромність, доброзичливість, духовність, творчість, сім'я, розваги, самореалізація, дружба, кар'єра, слава, відповідальність, освіченість, толерантність, краса тощо).

Як відомо, людина схильна вважати себе кращою за інших. Тому, наприклад, дівчата, характеризуючи себе, завжди називають розум, знання, щасливе сімейне життя, а поміж цінностей своїх подруг найчастіше згадують зовнішній вигляд, веселу вдачу.

6. Розподіліться на п'ять груп. Розробіть анкету ієрархії своїх життєвих цінностей. Презентуйте роботу. Поясніть свій вибір.

Дайте відповіді на запитання:

— На яке місце ваші однолітки з інших груп поставили здоров'я? Чому?

— Що потрібно зробити, щоб здоров'я завжди було на першому місці?

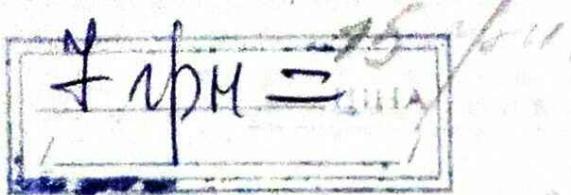
V. Підсумки уроку

Учитель. На жаль, не всі ставлять своє здоров'я на перше місце в ієрархії життєвих цінностей. Декого приваблюють багатство, слава, декого — дружба, любов, досконалість, самореалізація. Проте здоров'я має бути на першому місці. Якщо людина буде здорововою, вона проживе щасливе, сповнене вражень, цікаве життя. Давайте залишатися людьми, дбати про своє життя і здоров'я, допомагати у цьому іншим людям.

VI. Домашнє завдання

1. Розкажіть про сьогоднішній урок батькам. Запитайте про їхні життєві цінності й поясніть місце здоров'я у їхній ієрархії.

2. Складіть план дій із самовиховання та самовдосконалення як здорової особистості, наділеної найкращими моральними, духовними якостями.



Навчальне видання

Бібліотека «Шкільного світу»

Шевчук Олена Анатоліївна

**Основи здоров'я
Конспекти уроків, 9 клас**

Художній редактор І. Сак

Літературний редактор і коректор Л. Мінченко

Верстальник Т. Жуковська

Фомат 60×84/16.

Умовн. друк. арк. 7,9. Наклад 1500 пр.

Зам. 410.

ТОВ Видавництво «Шкільний світ»

01014, м. Київ, вул. Тимірязєвська, 2

**Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ДК № 775 від 21.02.2002 р.**

**Видрукувано з готових діапозитивів в ОП «Житомирська облдрукарня»,
10014, Житомир, вул. Мала Бердичівська, 17**

**Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ЖТ № 1 від 06.04.2001 р.**