

Використання елементів тренінгу та ігрових вправ на уроках основ здоров'я

Автор: Ольга Панчук Станіславівна

□

Департамент освіти Вінницької міської ради

Міський методичний кабінет Вінницької міської ради

Заклад «Загальноосвітня школа I-III ступенів №35 Вінницької міської ради»

Використання елементів тренінгу та ігрових вправ на уроках основ здоров'я

номінація «Навчально-методичний посібник»

Автор-укладач Панчук О.С.,
вчитель основ здоров'я
тел.46-42-85



Вінниця 2015 р.

Укладач Панчук Ольга Станіславівна, вчитель основ здоров'я закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів №35 Вінницької міської ради».

Панчук О.С. Використання елементів тренінгу та ігрових вправ на уроках основ здоров'я. 7 клас: Навчально-методичний посібник.- ММК, 2015.

Рецензенти:

Стецюк Л.І. - заступник директора закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів №35 Вінницької міської ради».

Пенедюк Т.В. - вчитель основ здоров'я закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів №34 Вінницької міської ради».

У посібнику висвітлено сучасні дидактичні та методичні вимоги щодо проведення уроків з основ здоров'я з використанням елементів тренінгу та ігрових вправ, які розвивають пізнавально-навчальну діяльність, формують в учнів почуття відповідальності за власне здоров'я, виховують бажання вести здоровий спосіб життя.

Посібник може бути використаний учителями основ здоров'я, класними керівниками, керівниками методичних об'єднань.

Зміст

Вступ.....	4
1. Методика проведення тренінгових занять на уроках основ здоров'я.....	6
2. Конспекти уроків з використанням елементів тренінгу.....	8
3. Тренінгові вправи та ігри на уроках основ здоров'я.....	43
Додатки.....	47

Вступ

Тренінг – форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з учителем. Хоча тренінг є формою організації навчального процесу, він не схожий на класичні уроки.

Композитор творить музику, художник живописні полотна, драматург – шедеври для театру. Вчитель створює урок як твір педагогічної майстерності, творить його для дітей і разом з ними. Хороший урок має своє «обличчя», особливість, які забезпечуються індивідуальним стилем вчителя, особистісною своєрідністю учнів та багатьма іншими чинниками.

Урок – це та навчальна ситуація, та «сценічна» площа, де не тільки викладаються знання, а й розкриваються, формуються й реалізуються особистісні особливості учні. Дуже цікавими для учнів є уроки з використанням елементів тренінгу.

Тренінг як форма педагогічного впливу передусім передбачає використання активних методів групової роботи (наприклад рольових ігор). Саме тому вони дуже подобаються дітям і створюють у них відчуття свята, хоча під час тренінгу можна навчитися і збагнути набагато більше, ніж під час класичного уроку.

Методи, які забезпечують активну участь і взаємодію учасників

один з одним і з учителем (тренером):

- робота в групах;
- мозкові штурми;
- рольові ігри;
- аналіз історій і ситуацій.

Робота в групах.

Дискусії й обговорення можна проводити цілим класом. Але вони набагато ефективніші, коли проводяться у групах. Групове обговорення максимально підвищує активність і внесок кожного учасника.

Обговорення в групах дає змогу більше дізнатися одне про одного, збільшує вірогідність того, що учні краще зрозуміють почуття і позиції інших.

Мозковий штурм

Мозковий штурм – це метод опитування, за якого приймаються будь – які відповіді учнів стосовно обговорюваного питання чи теми.

На першому етапі діти активно висувують ідеї щодо обговорюваної теми, ситуації або проблеми, у тому числі й нереалістичні, фантастичні. Головне завдання - це кількість ідей, а не їх якість. Під час мозкової атаки кожна пропозиція приймається і записується на дошці або аркуші паперу. Другий етап – оцінювання й обговорення ідей, аранжування їх за рівнем значущості, поділ на групи , необхідно вилучити ті ідеї, що не стосуються теми, додати нові.

Рольові ігри

Рольова гра - це неформальна постановка, в процесі якої діти без попередньої підготовки розігрують сценки або ситуації. При цьому вони уявляють себе вигаданими персонажами, які показують реальні життєві ситуації.

Щоб організувати рольову гру, потрібно:

- v Описати ситуацію, яку треба розіграти.
- v Для початку потрібно розповісти учасникам, як вони мають діяти.
- v Якщо це можливо, можна розіграти ситуацію з гумором.
- v По закінченню сценки, обговоріть її.

Головна цінність суспільства — життя та здоров'я особисті. Сьогодні ставить низку вимог до особистих якостей людини, здатної успішно функціонувати в умовах ринку. Серед них — міцне здоров'я, вміння творчо мислити і діяти, приймати рішення в нестандартних ситуаціях, комунікабельність, розвинені навички праці у групах і колективах. «Духовне життя дитини, — за твердженням В.Сухомлинського, — її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, почуття, воля великою мірою залежать від «гри» її фізичних сил. Слаба, квола, нездорова, схильна до хвороби дитина на уроці швидко втомлюється, згасають її очі, стають млявими рухи».

Для фізичного розвитку і зміцнення здоров'я учнів слід передбачити різноманітні фізкультурні заходи в режимі дня. Вони мають бути взаємопов'язані з оздоровчими заходами у режимі дня школи і сім'ї. Таким чином, в розробленому нами посібнику, можна знайти приклади уроків з використанням елементів тренінгу, а також ігри та вправи, які можна використати на уроках основ здоров'я.

1. Методика проведення тренінгів

Слово тренінг походить від англійського «to train», що означає «навчати, тренувати». Тренінг — це водночас і цікаве спілкування, і захопливий процес пізнання себе та інших, і ефективна форма опанування знань, розширення досвіду, і спосіб формування вмінь та навичок.

Перші тренінгові заняття були організовані учнями К.Левіна в середині 1940-х років. Учений стверджував, що більшість ефективних змін у поведінці, настановах людей, відбувається в групах. Щоб виробити нові форми поведінки, свої певні настанови, людина повинна навчитися бачити себе очима інших.

Сьогодні в літературі і практичній діяльності поняття «тренінг» трактується набагато ширше, ніж кілька років тому. Розширення меж використання терміна пов'язано зі збільшенням діапазону цілей, більш широкого, ніж розвиток компетентності у спілкуванні.

Приведу кілька визначень. Тренінг — це:

□ « спеціальна форма організації навчальної діяльності, що переслідує конкретні й прогнозовані цілі, які можуть бути досягнуті у відносно короткий термін»;

□ «спосіб навчання учасників і учасниць та розвиток у них необхідних здібностей та якостей, що дозволяють досягти успіху в певному виді діяльності»

□ «інтенсивне навчання, що досягається спеціальними інтерактивними вправами».

Специфічними рисами тренінгу є:

- Дотримання певних принципів групової роботи;
- Спрямованість на психологічну допомогу учасникам групи в саморозвитку, що ініціюється не лише ведучим, а й власне учасниками;
- Наявність постійної групи (від 7 до 15 осіб), що періодично зустрічаються чи працюють без перерви протягом декількох днів;
- Певна просторова організація(найчастіше робота у одному і тому ж приміщенні, коли учасники більшу частину часу сидять у колі);
- Акцент на взаємовідносинах між учасниками групи, що розвиваються і аналізуються в ситуації «тут і зараз»;
- Застосування активних методів групової роботи;
- Атмосфера розкнутості й свободи спілкування між учасниками, клімат психологічної безпеки.

1. **Тренінг як тренування**, у результаті якого відбувається формування та відпрацювання вмінь та навичок, ефективної поведінки.

2. **Тренінг як форма активного навчання**, метою якого є передусім передання знань, а також розвиток деяких умінь і навичок.

3. **Тренінг як метод створення ситуацій** для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем.

Застосування тренінгових занять для розвитку готовності педагога до формування самоосвітньої компетентності учнів дає змогу: у цікавій і доступній формі оволодівати знаннями, вміннями, необхідними для створення такого освітнього середовища і взаємодії на всіх рівнях, які сприятимуть становленню відповідної мотивації до самоосвіти, забезпеченню успішної пізнавальної діяльності через формування і вдосконалення необхідних загальнонавчальних умінь; формувати у самого вчителя відповідальне ставлення до процесу керівництва самоосвітою учнів тощо.

При розробці правил роботи у групі доцільно запропонувати слухачам декілька з них і надати можливість доповнити ці правила.

Ось декілька таких правил.

1. Бути активним.
2. Говорити від себе.

3. Бути відвертим і відкритим.
4. Бути толерантним.
5. Дотримуватися відведеного часу.

Під час спілкування один з одним, використовуються бейджики, на яких кожен учасник записує своє ім'я так, як би він хотів, щоб до нього зверталися. Це допомагає створити відповідний комфортний психологічний клімат у групі.

2. Конспекти уроків з використанням елементів тренінгу

Тема. Складові здорового способу життя

Мета: розглянути складові здорового способу життя; розвивати поняття учнів про здоровий спосіб життя як умову збереження і зміцнення здоров'я.

Очікувані результати: *учні повинні називати* основні складові здорового способу життя; *учні повинні наводити* приклади впливу здорового способу життя на успіхи в навчанні; *учні повинні розуміти* взаємозв'язок умов та компонентів здорового способу життя; *учні повинні порівнювати* складові здорового способу життя.

Обладнання: аркуші паперу, олівці, фломастери, картки зі складовими ЗСЖ, малюнок на дошці «Будинок здоров'я», підручник, робочий зошит.

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

Епіграф:

Здоров'я — мудрих гонорар.

(П. Беранже)

1. Організаційний етап

1.1. Привітання, фізкультхвилинка.

2. Актуалізація опорних знань

2.1. «Мозковий штурм».

Обговорення визначень поняття «здоров'я».

Здоров'я — це стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи. (Великий тлумачний словник сучасної української мови)

Здоров'я — це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. (ВООЗ, Женева, 1948 р.)

2.2. Складання на дошці кругової діаграми «Від чого залежить наше здоров'я».

3. Мотивація навчальної діяльності

3.1. Повідомлення теми уроку.

3.2. Формулювання разом з учнями мети й завдань вивчення нового матеріалу.

3.3. Проблемні запитання.

— Який спосіб життя укріплює здоров'я?

— Чи завжди для покращення здоров'я потрібні гроші?

4. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу

4.1 Здоровий спосіб життя (робота з підручником).

Учні самостійно згадують визначення здорового способу життя, порівнюють згадане з тим, що подано у підручнику, та записують у зошиті це визначення.

4.2. Складові здорового способу життя (ЗСЖ) (робота в групах).

Кожна група отримує картку зі складовою ЗСЖ:

1 група: розпорядок дня; 2 група: загартовування; 3 група: активний відпочинок;

4 група: збалансоване харчування; 5 група: духовність.

Завдання групам: написати на аркуші паперу назву складової здоров'я та пригадати все, що було вивчено із цього питання у 5 та 6 класах. Після обговорення скласти план короткої доповіді, в якій слід розкрити значення цієї складової для здоров'я.

На дошці намальовано будинок «Здоров'я». Представник кожної групи прикріплює свою «цеглину» до фундаменту під цим будинком та доповідає за планом.

4.3. Бесіда «Здоровий спосіб життя як умова збереження і зміцнення

здоров'я».

- Що потрібно для ведення здорового способу життя?
- Як здоровий спосіб життя може вплинути на навчання?

5. Узагальнення та закріплення знань

- 5.1. Робота з підручником.
- 5.2. Робота з друкованим зошитом.
- 5.3. «Пізнай себе».

Учні самостійно відповідають на запитання психологічного тесту «Яка в тебе сила волі?» та оцінюють отриманий результат

6. Підбиття підсумків уроку

«Особистий кошик»

Учні визначають головні моменти уроку та ті знання, що вони хотіли б узяти із цього уроку в майбутнє життя.

7. Домашнє завдання, інструктаж щодо його виконання

7.1. Завдання для всього класу. Скласти розповідь про здоровий спосіб життя.

7.2. Індивідуальні завдання.

1. Яка в тебе сила воля? Як її потрібно зміцнювати?

2. Які складові здорового способу життя залежать тільки від тебе, а які — від умов життя родини?

Тема. Спосіб життя і здоров'я. Формування здорового способу життя

Мета уроку: розглянути умови формування вмінь та навичок здорового способу життя, правила здорового способу життя, особисті можливості вибору способу життя.

Очікувані результати: учні повинні називати основні навички здорового способу життя; учні повинні наводити приклади людей зі свого

найближчого оточення, що ведуть здоровий спосіб життя; **учні повинні характеризувати** вплив здорового способу життя на самопочуття людини; **учні повинні пояснювати** важливість вироблення навичок здорового способу життя; **учні повинні розуміти** вплив здорового способу життя на життєдіяльність людини.

Обладнання: завдання для практичних робіт, аркуші паперу, олівці, фломастери.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

Епіграф:

Умовою щастя є здоров'я.

(Л. Толстой)

1. Організаційний етап

2. Актуалізація опорних знань

2.1. Перевірка індивідуальних домашніх завдань.

2.2. «Вільний мікрофон».

— Як ви ставитеся до думки відомих людей про складові здорового способу життя?

Із допомогою фізичних вправ і стриманості більшість людей може обійтися без медицини. (Дж. Аддісон)

Люди, які від природи немічні тілом, завдяки вправам стають міцніші за силачів. (Сократ)

Тренування холодом — річ корисна, а методиза гартовування — прості.

(М. Амосов)

2.3. «Асоціативний куш».

Складання асоціативної схеми «Умови здорового способу життя».

Приклади відповідей: *духовність; умови навколишнього середовища; оптимальний руховий режим; позитивний психологічний мікроклімат у родині; відсутність шкідливих звичок.*

3. Мотивація навчальної діяльності

3.1. Повідомлення теми уроку.

3.2. Проблемні запитання.

— Чи є в учнів можливість вибору здорового способу життя?

— Чому люди порушують умови здорового способу життя?

4. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу

4.1. Спосіб життя і здоров'я (пояснення за схемою).

4.2. Формування мотивації на ведення здорового способу життя (пояснення елементами бесіди).

4.3. Значення навичок і звичок для здоров'я (робота в групах).

Клас об'єднати на робочі групи і одну групу експертів.

Завдання робочим групам:

1) дати формулювання понять «навичка» та «звичка»;

2) навести по три приклади корисних і шкідливих звичок;

3) пояснити вислів: «Посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю».

Група експертів за відповідями груп формує на дошці загальний список шкідливих і корисних звичок та визначає найвдаліше пояснення народного прислів'я.

4.4. Бесіда «Важливість формування здорового способу життя».

— Для чого потрібен ЗСЖ?

— Чи можна надавати перевагу одній зі складових ЗСЖ, обмежуючи всі інші? До чого це призведе? Наведіть приклади.

5. Узагальнення та закріплення знань

5.1. Практична робота № 1 «Складання індивідуального плану здорового способу життя».

5.2. Робота з підручником.

5.3. Гра «Коло правди».

На аркуші паперу, що передається по партах, учні, працюючи в парах, мають написати будь-яке твердження щодо здорового способу життя (правильне або хибне). Наступна пара учнів ставить позначку згоди («+») або незгоди («-») з попереднім твердженням і записує нове. Аркуш проходить по колу і повертається до першої пари. Обговорення тих тверджень, що були позначені неправильно (можливо, було незрозуміле формулювання).

5.5. Фронтальна бесіда.

1. Чому шкідливі звички формуються швидше, ніж корисні?
2. Чи можна позбавитися шкідливих звичок?
3. Як можна протистояти небажаним пропозиціям?

6. Підбиття підсумків уроку

«Закінчи речення»

— Сьогодні на уроці я дізнався...

— Сьогодні на уроці найцікавішим було...

7. Домашнє завдання, інструктаж щодо його виконання

7.1. Індивідуальні завдання.

1. Чи є у тебе бажання вести ЗСЖ і для чого?
2. Як у тебе сформувалися корисні звички?
3. Чи є у тебе шкідливі звички і як вони сформувалися?

Тема. Правила здорового способу життя. Вибір способу життя.

Мета уроку: розглянути складові здорового способу життя; розвивати вміння учнів робити самоаналіз навичок здорового способу життя.

Очікувані результати: *учні повинні називати* складові здорового способу життя; *учні повинні характеризувати* зміст складових здорового способу життя; *учні повинні аналізувати* власні навички здорового способу життя.

Обладнання: картки зі складовими ЗСЖ, аркуші паперу, олівці, фломастери.

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

Епіграф:

Потрібно обов'язково бадьорити себе фізично,
щоб бути здоровим морально.

(Л. Толстой)

1. Організаційний етап

- 1.1. Привітання, фізкультхвилинка.
- 1.2. Перевірка готовності учнів до уроку.

2. Актуалізація опорних знань

- 2.1. Перевірка індивідуальних домашніх завдань.
- 2.2. Гра «Подарунок».

Сформувати великі групи (за варіантами). Учні ведучої групи по черзі називають звички і «дарують» їх іншій групі. Якщо учні приймають «дарунок», то вони плескають у долоні, якщо ні — піднімають руки вгору.

3. Мотивація навчальної діяльності

- 3.1. Повідомлення теми уроку.
- 3.2. Формулювання разом з учнями мети й завдань вивчення нового матеріалу.
- 3.3. Проблемне запитання.

— Чи можуть учні коригувати стан власного здоров'я?

4. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу

1. Складові здорового способу життя («Мозковий штурм», складання схеми на дошці за відповідями учнів).
2. Зміст складових ЗСЖ (робота в групах).

Кожна група отримує картку з двома складовими ЗСЖ.

Завдання групам: після обговорення підготувати презентацію, що розкриває зміст складових ЗСЖ.

Під час виступів представників груп учні складають конспект у робочих зошитах.

3. Вибір способу життя (складання пам'ятки).

5. Узагальнення та закріплення знань

5.1. «Розподіли на групи».

Учні в зошиті розподіляють подані на дошці слова на дві групи: «Покращують здоров'я» та «Погіршують здоров'я».

Слова на дошці: *пияцтво, прогулянки, вживання наркотиків, регулярне миття під душем, куріння, харчування у фаст-фудах, заняття спортом, недосипання, дотримання розпорядку дня, активний відпочинок, читання під час їди.*

5.2. «Театр здоров'я».

Учні в групах готують міні-виставу за народним прислів'ям:

1 група: Подивись на вид та й не питай про здоров'я;

2 група: Здоров'я — усьому голова;

3 група: Здоров'я маємо — не дбаємо, а втративши — плачемо;

4 група: У здоровому тілі — здоровий дух.

5.3. «Відверта розмова».

Учні усно (за бажанням) аналізують свій спосіб життя за складовими ЗСЖ.

6. Підбиття підсумків уроку

«Особистий кошик»

Учні самостійно визначають головні моменти уроку та знання, що можуть стати їм у пригоді в майбутньому житті.

7. Домашнє завдання, інструктаж щодо його виконання

7.1. Індивідуальні завдання.

1. Чи важко тобі дотримуватися здорового способу життя? Чому?

2. Склади свій індивідуальний план формування навичок здорового способу життя.

Тема. Принципи безпечної життєдіяльності

Мета уроку: розглянути принципи безпечної життєдіяльності; розвивати поняття учнів про необхідність виконання правил безпечної життєдіяльності.

Очікувані результати: *учні повинні називати* основні принципи безпечної життєдіяльності; *учні повинні пояснювати* основні принципи безпечної життєдіяльності; *учні повинні розуміти* необхідність керуватися принципами безпечної життєдіяльності; *учні повинні дотримуватися* правил безпечної для життя поведінки.

Обладнання: робочий зошит(зошит для практичних робіт), підручник.

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

Епіграф:

Короткого життя ми не отримуємо, а робимо його таким.

Життя довге, якщо ним розумно користуватися.

(Сенека)

1. Організаційний етап

2. Актуалізація опорних знань

2.1. «Відверта розмова».

Обговорення індивідуальних домашніх завдань за принципом: обговорення ситуації, а не людини.

2.2. Гра «Вірю — не вірю».

Учні по черзі називають твердження щодо здорового способу життя, починаючи словами «корисно» або «шкідливо».

Приклади тверджень: *корисно споживати газовані напої; шкідливо споживати овочі; корисно робити ранкову гімнастику; шкідливо курити.*

Учні піднімають руки, якщо вважають твердження правильним.

3. Мотивація навчальної діяльності

3.1. Повідомлення теми уроку та формулювання разом з учнями мети й завдань вивчення нового матеріалу.

3.2. Проблемні запитання.

— Чи можливо попередити небезпечні ситуації?

— Чи існує загальний алгоритм безпечної поведінки в різних ситуаціях?

4. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу

4.1. Типи небезпек (пояснення з елементами бесіди).

4.2. Правила безпечної поведінки вдома та на вулиці (пояснення, складання пам'яток).

4.3. Принципи безпечної життєдіяльності (самостійна робота з підручником).

5. Узагальнення та закріплення знань

5.1. Робота з підручником.

Учні за матеріалом підручника складають таблицю. Учні можуть підкреслити ті навички, які в них вже є.

Навички життєдіяльності

найважливіші

менш важливі

5.2. Робота з друкованим зошитом

5.3. «Клуб ерудитів».

Поясніть народне прислів'я:

Око бачить далеко, а розум — ще далі;

Поки розумний думає, дурень вже робить.

5.4. «Пізнай себе».

Учні самостійно відповідають на запитання психологічного тесту «Чи маєш ти здатність управляти подіями життя?» та визначають результат.

6. Підбиття підсумків уроку

«Вільний мікрофон»

Учні по черзі висловлюють своє ставлення до теми уроку.

7. Домашнє завдання, інструктаж щодо його виконання

7.1. Індивідуальні завдання.

1. Які НС природного кліматичного походження можливі у твоїй місцевості? Як можна знизити їх ризики?

2. Які НС природного некліматичного погодження можливі у твоїй місцевості? Як можна знизити їх ризики?

3.3 якими техногенними небезпеками ти вже зустрічався? Напиши твої дії по забезпеченню особистої безпеки.

Тема. Безпека на дорогах

Мета уроку: розглянути правила безпеки для пасажирів легкового і вантажного автомобілів; визначити види небезпечних вантажів; дії свідка ДТП; розвивати вміння учнів розрізняти види ДТП.

Очікувані результати: *учні повинні наводити* приклади видів ДТП; *учні повинні характеризувати* особливості дії свідка ДТП; *учні повинні виконувати* правила поведінки пасажирів легкового та вантажного автомобілів, свідка ДТП.

Обладнання: тестові завдання, схема «асотиативний куц»

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

У найбільшій безпеці перебуває той,
хто завжди наготові, навіть якщо немає небезпеки.

(В. Сайрус)

1. Організаційний етап.

2. Актуалізація опорних знань.

2.1. Перевірка індивідуальних домашніх завдань.

2.2. Фронтальна бесіда.

1. Хто є учасником дорожнього руху? (*Пішоходи, водії, пасажери, погоничі худоби.*)

2. Ким можуть бути учні 7 класу в дорожньому русі? (*Пішоходи; водії велосипедів; пасажери громадського, легкового транспорту і мотоцикла.*)

2.3. «Асоціативний куш».

Складання схеми за асоціаціями учнів до поняття «безпека на дорозі».

Приклади відповідей: *правила дорожнього руху; громадський транспорт; паски безпеки; переходи; світлофор.*

3. Мотивація навчальної діяльності

3.1. Повідомлення теми уроку та формулювання разом з учнями мети й завдань вивчення нового матеріалу.

3.2. Проблемні запитання.

— Чи може пасажир легкового автомобіля стати причиною ДТП?

— Чи можна взагалі попередити ДТП?

4. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу (з елементами бесіди)

4.1. Безпека пасажирів легкового автомобіля:

- а) конструктивна безпека автомобіля;
- б) травмуючі чинники в середині салону;
- в) правила перевезення дітей.

4.2. Безпека пасажирів вантажного транспорту:

- а) будова вантажного автомобіля;
- б) правила перевезення людей у вантажному автомобілі.

4.3. Особливості ДТП:

- а) види ДТП;
- б) причини ДТП;

- в) правила поведінки при ДТП;
- г) перша допомога потерпілому в ДТП;
- д) дії свідка ДТП.

4.4. Небезпечні вантажі.

5. Узагальнення та закріплення знань

5.1. Робота з підручником.

Учні читають матеріал підручника і доповнюють опорний конспект у робочому зошиті. Вибіркова перевірка конспектів.

5.2. Робота з друкованим зошитом

5.3. Фронтальна бесіда.

1. Чому в автомобілі, що рухається, не можна їсти та пити?
2. Для чого на автомобілях із небезпечним вантажем встановлюють спеціальні знаки?
3. Чому не можна викидати сміття з автомобіля на узбіччя?
4. Чому водіям забороняють розмовляти по телефону під час руху?

6. Підбиття підсумків уроку

«Особистий кошик»

Учні визначають важливі знання, одержані на уроці, які вони сьогодні «покладуть» у свій «кошик знань».

7. Домашнє завдання, інструктаж щодо його виконання

7.1. Індивідуальні завдання.

1. Які правила перевезення маленьких дітей у легковому автомобілі?
2. Який документ потрібен для керування легковим автомобілем і як його одержують?
3. Що має містити автомобільна аптечка?

Тема. Техногенні небезпеки

Мета уроку: розглянути різновиди техногенних небезпек; розвивати вміння учнів моделювати виконання загальних правил безпечної поведінки при техногенних НС.

Очікувані результати: *учні повинні визначати* різновиди техногенних НС; *учні повинні пояснювати* загальні правила поведінки при техногенних НС; *учні повинні характеризувати* засоби особистого захисту від уражаючих чинників НС.

Обладнання: джгути, матеріали для виготовлення закруток та ватно-марлевих пов'язок, ватяні тампони, смужки целофану.

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

Епіграф:

Почуття страху та почуття небезпеки належать до різних сфер.

Перше — до сфери інстинктів, друге — до сфери розуму.

(І. Шевельов)

1. Організаційний етап

1.1. Привітання, фізкультхвилинка.

1.2. Перевірка готовності учнів до уроку.

2. Актуалізація опорних знань

2.1. Перевірка індивідуальних домашніх завдань.

2.2. «Швидка допомога» (робота в парах).

Учні в парах «лікар — потерпілий у ДТП» відпрацьовують навички зупинки кровотечі: а) венозної; б) артеріальної; в) капілярної.

2.3. «Відверта розмова».

— Чи порушували ви правила дорожнього руху? Якщо так, то заради чого?

2.4. Фронтальна бесіда.

1. Які особливості перевезення людей вантажним автомобілем?

2. Назвіть причини ДТП.
3. Яка поведінка пасажирів при ДТП?
4. Яка перша допомога при ДТП?

3. Мотивація навчальної діяльності

3.1. Повідомлення теми уроку та формулювання разом з учнями мети й завдань вивчення нового матеріалу.

3.2. Проблемне запитання.

— Що треба знати, якщо у вашій місцевості є технічно небезпечні об'єкти?

4. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу

4.1. Види техногенних небезпек (пояснення з елементами бесіди).

4.2. Катастрофи та аварії: визначення, причини, наслідки (складання схем).

4.3. Хімічно небезпечні об'єкти. Шляхи потрапляння отруйних речовин до організму (бесіда за схемою).

5. Узагальнення та закріплення знань

5.1. Самостійна робота з підручником.

Учні аналізують свій опорний конспект та доповнюють його матеріалом підручника.

5.2. Відпрацювання навичок особистої безпеки та надання першої допомоги (робота в парах).

Два учні працюють біля дошки, інші — на місцях.

Завдання: допомогти собі та надати допомогу товаришеві в уявних ситуаціях:

- а) нейтралізація уражень шкіри невідомою речовиною;
- б) нейтралізація кислот та лугів;
- в) виготовлення і використання ватно-марлевих пов'язок;
- г) використання підручних засобів (захист носа та рота одягом; захист

очей смужками целофану).

6. Підбиття підсумків уроку

«Закінчи речення»

- Сьогодні на уроці я дізнався...
- Сьогодні на уроці я навчився...
- У мене виникло запитання щодо...

7. Домашнє завдання, інструктаж щодо його виконання

7.1. Індивідуальні завдання.

1. Що тобі відомо про чорнобильську катастрофу?
2. Навчи своїх близьких та друзів виготовляти ватно-марлеву пов'язку.
3. За якими ознаками можна дізнатися про аварію на промисловому об'єкті?

Тема. Пожежа в громадському приміщенні. Особливості користування паливними газами

Мета уроку: розглянути причини виникнення пожеж у громадських приміщеннях, план евакуації, знаки пожежної безпеки, особливості користування паливним газом; розвивати вміння та навички розпізнавання ознак пожежі у громадських приміщеннях та дотримання правил евакуації з небезпечних приміщень.

Очікувані результати: *учні повинні називати* правила пожежної безпеки в громадських приміщеннях; *учні повинні пояснювати* ознаки пожежонебезпечної ситуації у приміщеннях; правила евакуації; *учні повинні виконувати* правила евакуації з громадських приміщень.

Обладнання: індивідуальні картки ,підручник, робочий зошит

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

Епіграф:

Від вогню багато користі і багато шкоди.

(Народна мудрість)

1. Організаційний етап

2. Актуалізація опорних знань

2.1. Перевірка індивідуальних домашніх завдань.

2.2. «Асоціативний куш».

Складання схеми на дошці за асоціаціями учнів до поняття «пожежа».

Приклади відповідей: *небезпека; допомога; евакуація; вогнегасник; паніка; порятунок; 101; пожежник; вода.*

2.3. «Народна скарбниця».

Учні висловлюють своє розуміння прислів'я.

Вітер — рідний брат вогню;

Криком вогню не загасити.

3. Мотивація навчальної діяльності

3.1. Повідомлення теми уроку та формулювання разом з учнями мети й завдань вивчення нового матеріалу.

3.2. Проблемні запитання.

— Чому при пожежі діти часто ховаються так, що пожежникам їх складно знайти?

— Навіщо потрібне тренування на випадок евакуації з приміщення, адже план евакуації є на стіні?

4. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу

4.1. Пожежі в громадському приміщенні:

а) класифікація пожеж;

б) причини пожеж;

в) наслідки пожеж.

4.2. Евакуація, план евакуації.

4.3. Засоби пожежогасіння (пояснення за таблицею).

4.4. Протипожежні заходи (бесіда за таблицею).

4.5. Особливості користування паливними газами (пояснення, складання пам'ятки).

5. Узагальнення та закріплення знань

5.1. Практична робота № 2 «Моделювання ситуації евакуації з класу, школи».

5.2. Гра «Інспектор пожежної служби» (вивчення інструкції з пожежної безпеки).

Декілька учнів у ролі пожежного інспектора по черзі зачитують положення інструкції з пожежної безпеки, що є у класному приміщенні. Якщо іншим учням щось незрозуміло, то «інспектор» дає тлумачення (учитель за необхідності корегує відповідь).

Учні, що виконували роль інспектора, після обговорення дають колективну відповідь на запитання:

— Чи відповідає стан класного приміщення вимогам інструкції з пожежної безпеки?

5.3. Індивідуальні картки.

Картка № 1

1. Чому при евакуації з багатоповерхових будинків не можна користуватися ліфтом?

2. Що більш небезпечно при пожежі: полум'я чи задимлення? Відповідь поясніть.

Картка № 2

1. Які існують причини виникнення пожежі в школі?

2. Чому при евакуації слід дотримуватися заздалегідь складеного плану?

5.6. Обговорення епіграфа до уроку.

5.7. Відповіді на проблемні запитання.

6. Підбиття підсумків уроку

«Вільний мікрофон»: Учні висловлюють своє ставлення до теми уроку та до можливості використання отриманих знань.

7. Домашнє завдання, інструктаж щодо його виконання

7.2. Індивідуальні завдання.

1. Де у школі розміщений пожежний щит і чим він обладнаний?
2. Які засоби пожежогасіння є у тебе вдома? Де вони розташовані?
3. Яких дій при пожежі тебе навчили батьки?

Тема. Урок узагальнення знань з тем: «Здоровий спосіб життя», «Життя і здоров'я людини».

Мета уроку: контроль і корекція рівня компетентності учнів з тем: «Здоровий спосіб життя», «Життя і здоров'я людини».

Обладнання: тестові завдання для контролю знань.

Тип уроку: контроль і корекція знань.

Хід уроку

1. Організаційний етап

2. Етап контролю знань

Тестове завдання для контролю знань

Варіант 1

Позначте всі правильні відповіді

1. Причини інфекційних захворювань:

А темна і забруднена кімната;

Б переїдання;

В комахи;

Г хвора людина.

2. Респіраторні захворювання:

А СНІД;

Б грип;

В туберкульоз;

Г дизентерія.

3. Кишкові інфекційні захворювання:

А дифтерія;

Б сальмонельоз;

В дизентерія;

Г грип.

4. Гельмінтозні захворювання:

А сальмонельоз;

Б аскаридоз;

В дизентерія;

Г ентеробіоз.

5. Складові здорового способу життя:

А позитивний психологічний настрій;

Б раціональний добовий режим;

В малорухомий спосіб життя;

Г незбалансоване харчування.

6. Корисні звички:

А виконання ранкової гігієнічної гімнастики;

Б спати допізна;

В гуляти допізна;

Г дотримання розпорядку дня.

7. Наслідки вживання алкоголю:

А зміцнення імунітету;

Б погані результати навчання;

В гарна пам'ять;

Г хвора печінка.

8. Для розвитку дитини корисні:

А вживання солодких газованих напоїв;

Б прогулянки на свіжому повітрі;

В повноцінне харчування;

Г фруктові компоти та соки.

9. В екстремальних ситуаціях слід:

А позбутися зайвих та небезпечних речей;

Б кричати;

В виконувати рекомендації відповідних служб;

Г сховатися.

10. Причини дитячого травматизму:

А незручне взуття на підборах;

Б веселий настрій;

В хуліганські вчинки;

Г вживання алкогольних напоїв.

11. Під час проведення шкільних масових свят слід:

А дотримуватися загальних правил техніки безпеки;

Б не залишати захід без дозволу старших;

В не приносити із собою зайвих речей;

Г вживати алкогольні напої.

12. Способи оздоровлення:

А ненормовані фізичні навантаження;

Б загартовування;

В активний руховий режим;

Г нормовані фізичні навантаження.

Варіант 2

Позначте всі правильні відповіді

1. До профілактики респіраторних захворювань належить:

А щеплення;

Б ізоляція хворих;

В миття рук;

Г прикривання рота носовою хусткою при чханні та кашлі.

2. Я не захворю на інфекційні кишкові та гельмінтозні захворювання, оскільки:

А їм добре і своєчасно;

Б мию руки з милом після туалету;

В захищаю продукти харчування від мух;

Г мию овочі та фрукти теплою водою.

3. Заходи профілактики при епідемії грипу:

А ізоляція хворих;

Б відвідування хворих;

В використання марлевої пов'язки;

Г прикривання рота носовою хусткою при чханні та кашлі.

4. Щоб викликати «швидку допомогу», слід зателефонувати:

А 101;

Б 102;

В 103;

Г 104.

5. Правильна поведінка при захворюванні:

А перебувати вдома;

Б гуляти з друзями;

В гуляти самому;

Г збільшити фізичне навантаження.

6. Ліки слід приймати:

А за настроєм;

Б за призначенням лікаря;

В за інформацією з Інтернету;

Г за порадою друзів.

7. Причини травматизму на новорічних святах:

А візит гостей;

Б святковий настрій;

В використання вибухонебезпечних предметів;

Г вживання алкогольних напоїв.

8. Причини травматизму на спортивних змаганнях:

А погано підібране спортивне взуття та одяг;

Б несприятливі погодні умови;

В виконання складних вправ без страховки;

Г дотримання правил безпеки.

9. Наслідки куріння:

А гарний стан ротової порожнини;

Б укріплення здоров'я;

В хворі легені;

Г погіршення імунітету.

10. Для розвитку дитини корисні:

А вживання жирної та солодкої їжі;

Б спорт та фізична праця;

В повноцінне харчування;

Г харчування у фаст-фудах.

11. На шкільній перерві можна:

А гратися ліхтариком;

Б розводити відкритий вогонь;

В без дозволу вчителя включати електроприлади;

Г гратися з вогнегасником.

12. Евакуація з приміщення — це:

А екстрена дія при наявності небезпеки;

Б розважальний захід на уроці;

В необов'язкова дія;

Г дії згідно з планом евакуації.

Відповіді.

Варіант 1: 1 а, г; 2 б, в; 3 б, в; 4 а, б, г; 5 а, б; 6 а, г; 7 б, г; 8 б, в, г; 9 а, в; 10 а, в, г; 11 а, б, в; 12 б, в, г.

Варіант 2: 1 б, в, г; 2 б, в, г; 3 а, в, г; 4 в; 5 а; 6 б; 7 в, г; 8 а, б, в; 9 в, г; 10 б, в; 11а; 12 а, г.

3. Корекція знань

Самоперевірка або взаємоперевірка тестових завдань.

4. Підбиття підсумків уроку

Тема. Вікові особливості індивідуального розвитку підлітків.

Мета уроку: розглянути вікові особливості індивідуального розвитку підлітків; розвивати знання учнів про відповідність фізичного розвитку вікові та статі.

Очікувані результати: *учні повинні називати* ознаки статевого дозрівання; *учні повинні наводити* приклади впливу чинників ризику на індивідуальний розвиток; *учні повинні розпізнавати* чинники ризику індивідуального розвитку; *учні повинні розуміти* необхідність рухової активності в підлітковому віці; *учні повинні порівнювати* показники фізичного розвитку за 6 та 7 класи.

Обладнання: індивідуальні картки, роздавальний матеріал, підручник, робочий зошит, завдання для практичної роботи

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

Епіграф:

Підлітковий період — це певний відрізок життя між дитинством та зрілістю.

(Ф. Райс)

1. Організаційний етап

2. Актуалізація опорних знань

2.1. Аналіз узагальнюючої роботи.

Обговорення типових помилок та доопрацювання питань, що виявилися незрозумілими з попередньої теми.

2.2. «Асоціативний куш».

Складання схеми на дошці за асоціаціями учнів до поняття «підліток».

Приклади відповідей: *самотійність; швидкий ріст; дорослі; конфлікти; характер.*

3. Мотивація навчальної діяльності

3.1. Повідомлення теми уроку та формулювання разом з учнями мети й завдань вивчення нового матеріалу.

3.2. Проблемне запитання.

— Що означає термін «перехідний вік»?

4. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу

1. Особливості підліткового віку (робота з підручником в малих групах).

Опорні запитання:

1, 2 групи: особливості підліткового віку;

3, 4 групи: соціальні особливості підлітків;

5, 6 групи: особливості фізичного розвитку підлітків.

Завдання групам:

1) прочитати матеріал підручника;

2) обговорити матеріал та скласти опорний конспект у робочих зошитах за своїм запитанням;

Представники груп переходять в інші групи (по колу), щоб допомогти учням цих груп скласти конспект за своїм опорним запитанням.

У такий спосіб у кожного учня в робочому зошиті буде повний конспект за всіма опорними запитаннями.

2. Визначення масо-ростового індексу (індексу Кетле) (індивідуальна робота).

Учні обчислюють свій масо-ростовий індекс, порівнюють його з базовим показником та роблять висновки.

3. Самоаналіз індивідуальних особливостей розвитку підлітка (індивідуальна робота за опорним конспектом).

Учні аналізують наявність або відсутність певних особливостей у своєму розвитку.

Обговорення результатів роботи (за бажанням учнів).

5. Узагальнення та закріплення знань

5.1. Практична робота № 3 «Визначення індивідуальних показників фізичного здоров'я».

5.2. Робота з друкованим зошитом

5.3. Гра «Психологічна нарада».

Колективне обговорення понять: акселерація; інфантилізм; креативність; стереотип поведінки; репутація.

Учні висловлюють свої думки щодо кожного терміна та наводять приклади, що ілюструють певне поняття. Усі бажаючі доповнюють або не погоджуються з поданим тлумаченням.

5.4. Фронтальна бесіда.

1. Чому підлітки перебільшують свої соціальні можливості?

2. Чому в підлітків часто виникають конфлікти з дорослими?

3. Чи правда, що учні 7 класу починають більше приділяти увагу зовнішньому вигляду?

6. Підбиття підсумків уроку

«Закінчи речення»

— Сьогодні на уроці я дізнався...

— Сьогодні на уроці я навчився...

7. Домашнє завдання, інструктаж щодо його виконання

7.1. Індивідуальні завдання.

1. Що потрібно робити, якщо в дитини надлишок маси?

2. Що потрібно робити, якщо в дитини нестача маси?

3. Чому підліткам не можна займатися спортом із підняттям важких снарядів?

Тема. Ознаки статевого дозрівання.

Мета уроку: розглянути ознаки статевого дозрівання, розвивати знання учнів про необхідність дотримання правил особистої гігієни підлітків.

Очікувані результати: *учні повинні називати* ознаки статевого дозрівання; *учні повинні пояснювати* фізіологічні зміни організму у зв'язку зі статевим дозріванням; *учні повинні розпізнавати* ознаки статевого дозрівання; *учні повинні розуміти* необхідність дотримання правил особистої гігієни.

Обладнання: роздавальний матеріал(тестові картки), індивідуальні картки з завданнями

Тип уроку: вивчення нового матеріалу.

Хід уроку

Епіграф:

Якщо перейдеш межу, то найприємніше
стане найнеприємнішим.

(Демокрит)

1. Організаційний етап

2. Актуалізація опорних знань

2.1. Перевірка індивідуальних домашніх завдань.

2.2. Фронтальна бесіда.

1. Які особливості підліткового віку?

2. Для чого необхідно контролювати індекс Кетле?

3. Що потрібно робити при порушенні фізичного розвитку?

2.3. «Клуб знавців» (робота в групах).

Учні після обговорення в групі мають пояснити, як висловлювання відомих людей стосуються індивідуального розвитку підлітка.

Непарні групи: Той хто працює, завжди молодий. Іноді мені здається, що праця стимулює якісь особливі гормони, що підвищують життєвий імпульс. (М.

Бурденко)

Парні групи: Хвилини, витрачені вранці на зарядку, не лише додадуть бадьорості на весь день, але й збережуть чимало років життя. (Ж.-Ж. Руссо)

2.4. «Розподіли на групи».

Учні в зошиті розподіляють подані на дошці слова на дві групи: «Сприяють розвитку» та «Зашкоджують розвитку».

Слова на дошці: *ожиріння, вітаміни, розпорядок дня, поганий апетит, надлишок вуглеводів, загартовування, збалансоване харчування, куріння, жирна їжа, активний відпочинок, порушення постави, постійні конфлікти, недосипання.*

3. Мотивація навчальної діяльності

3.1. Повідомлення теми уроку та формулювання разом з учнями мети й завдань вивчення нового матеріалу.

3.2. Проблемні запитання.

— Для чого учням 7 класу вивчати ознаки статевого дозрівання?

— Чи може підліток зашкодити своєму статевому розвитку?

4. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу

4.1. Статеве дозрівання (пояснення).

4.2. Проблеми статевого дозрівання (бесіда).

4.3. Особливості статевого дозрівання дівчат та хлопців (обговорення за таблицею).

5. Узагальнення та закріплення знань

5.1. Самостійна робота з підручником.

Учні читають параграф та доповнюють опорний конспект.

5.2. Робота з друкованим зошитом

5.3. Індивідуальні картки.

Картка № 1

1. Назвіть ознаки статевого дозрівання хлопців.
2. Які корисні звички можуть допомогти вирішити проблеми статевого дозрівання?
3. Причини відмінностей у формуванні статури дівчат і хлопців.

Картка № 2

1. Назвіть ознаки статевого дозрівання дівчат.
 2. Які шкідливі звички можуть спричинити або поглибити проблеми статевого дозрівання?
 3. Які взаємовідносини можливі між хлопцями та дівчатами 7 класу?
- 5.4. Творче завдання (робота в групах).

Завдання групам: скласти поради щодо проблем статевого дозрівання.

Непарні групи складають поради одноліткам;

парні групи складають поради батькам підлітків.

6. Підбиття підсумків уроку

«Особистий кошик»

Учні визначають корисні знання, що стануть їм у пригоді в майбутньому.

7. Домашнє завдання, інструктаж щодо його виконання

Індивідуальні завдання.

1. Як ти вважаєш, твої проблеми типові чи індивідуальні?
2. Що ти ще бажаєш знати про особливості підліткового віку?

Тема. Особливості стану шкіри в підлітковому віці. Типи шкіри

Мета уроку: розглянути типи шкіри та особливості стану шкіри в підлітковому віці; розвивати знання учнів про особливості шкіри та необхідність догляду за нею у підлітковому віці; гігієнічне виховання.

Очікувані результати: *учні повинні називати* особливості стану шкіри підлітків та типи шкіри; *учні повинні розпізнавати* зміни на шкірі обличчя, ознаки типів шкіри; *учні повинні пояснювати* причини зміни стану шкіри у підлітків.

Обладнання: паперові серветки, пластир,

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

Епіграф:

Єдина краса, яку я знаю,— це здоров'я.

(Г. Гейне)

1. Організаційний етап

1.1. Привітання.

1.2. Перевірка готовності учнів до уроку.

2. Актуалізація опорних знань

2.1. Перевірка індивідуальних домашніх завдань.

2.2. Відверта розмова «Коло друзів» (відбувається за згодою учнів).

Учні можуть поставити запитання, що їх хвилюють, або запропонувати проблемну ситуацію для обговорення.

2.3. Фронтальна бесіда.

1. Які особливості підліткового віку?

2. Які існують проблеми підліткового віку?

2.4. «Асоціативний куш».

Складання схеми за асоціаціями учнів до поняття «шкіра».

Приклади відповідей: *засмага; бруд; бактерії; захист організму; мило; запалення; косметика.*

3. Мотивація навчальної діяльності

3.1. Повідомлення теми уроку.

3.2. Формулювання разом з учнями мети й завдань вивчення нового

матеріалу.

3.3. Проблемне запитання.

— Які особливості шкіри підлітка?

4. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу (з елементами бесіди)

4.1. Функції шкіри.

4.2. Типи шкіри, особливості кожного типу.

4.3. Особливості шкіри підлітків.

4.4. Взаємозв'язок стану шкіри та здоров'я.

5. Узагальнення та закріплення знань

5.1. Самостійна робота з підручником.

Прочитати теоретичний матеріал та доповнити опорний конспект у робочому зошиті.

5.2. Робота з друкованим зошитом

5.3. Проведення дослідів для визначення типу шкіри учнів.

1. Промокнути шкіру навколо носа паперовою серветкою. Якщо пляма не висихає — це ознака жирної шкіри.

2. Смужку пластиру розміром 10 см на півхвилини наклеїти на шкіру лоба. Якщо після зняття пластиру на ньому будуть сухі лусочки — це ознака сухої шкіри. Якщо він вкритий блискучим шаром — це ознака жирної шкіри. Якщо є сухі лусочки і шар жиру — шкіра нормальна або комбінована.

5.4. Гра «Ти мені — я тобі».

Учень за опорним конспектом ставить класу запитання щодо теми уроку. Той, хто дав правильну відповідь, може поставити своє запитання у відповідь.

5.5. Індивідуальні картки.

1. Які існують типи шкіри?

2. Для чого потрібно знати свій тип шкіри?

3. Чому в кожного члена родини має бути особистий рушник?

6. Підбиття підсумків уроку

«Вільний мікрофон»

— Сьогодні на уроці найцікавішим було...

7. Домашнє завдання, інструктаж щодо його виконання

7.1. Індивідуальні завдання.

1. Визнач свій тип шкіри і волосся. Чи збігаються їхні типи?

2. Для чого після миття волосся у воду для ополіскування додають 1 ст. л. столового оцту?

3. Чому при вугровій висипці обмежують кількість жирів у їжі та збільшують кількість вітамінів?

8. Підготовка до наступного уроку

Розподілити клас на групи і запропонувати принести різні косметичні засоби догляду за шкірою.

Тема. Косметичні засоби і здоров'я.

Мета уроку: розглянути особливості добору косметичних засобів і догляду за шкірою для дівчат та хлопців; розвивати знання учнів про індивідуальні особливості шкіри підлітків та необхідність попередження захворювань шкіри.

Очікувані результати: *учні повинні називати* необхідні заходи для усунення косметичних проблем підлітків; *учні повинні пояснювати* необхідність догляду за шкірою підлітка та вплив належного догляду на шкіру; *учні повинні визначати* стан обличчя шкіри; *учні повинні вибирати* засоби догляду за шкірою; *учні повинні виконувати* правила особистої гігієни.

Обладнання: косметичні засоби, матеріали для практичних робіт.

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

Епіграф:

Тіло людини — це така сама святиня, як і дух,
з яким воно нероздільне... І тому я вважаю, що людина
не має права нехтувати своїм здоров'ям.

(Л. Толстой)

1. Організаційний етап

2. Актуалізація опорних знань

2.1. Перевірка індивідуальних домашніх завдань.

2.2. Розгадування кросворда.

2.3. Фронтальна бесіда.

1. Що слід робити при появі вугрів на шкірі?

2. Що впливає на стан шкіри підлітка?

3. Чому деякі засоби гігієни мають бути особистими?

4. Чи можна постійно використовувати бактерицидне мило? Чому?

5. Який існує зв'язок між станом шкіри і станом здоров'я?

3. Мотивація навчальної діяльності

3.1. Повідомлення теми уроку та формулювання разом з учнями мети й завдань вивчення нового матеріалу.

3.2. Проблемне запитання.

— Навіщо підліткам навчатися догляду за шкірою?

4. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу

4.1. Правила гігієнічного догляду за шкірою (пояснення з обговоренням

кожного положення).

4.2. Вплив на шкіру способу життя (складання таблиці за поясненням вчителя або самостійно за підручником).

4.3. Захворювання шкіри (пояснення).

4.4. Косметичні засоби і здоров'я. Гра «Салон краси» (робота в групах).

Після кожного етапу представники груп презентують колективну роботу (у довільній формі).

1 етап: «Рекламна акція».

Учні після обговорення в групі вибирають серед усіх принесених два косметичні засоби (один — для дівчат, другий — для хлопців). У довільній формі учні готують презентацію цих засобів.

2 етап: «Корисна косметологія» (науковий підхід до вибору косметичних засобів).

Учні в групах обговорюють усі наявні косметичні засоби, обов'язково використовують інформацію на етикетках та визначають особливості використання засобів (за типом шкіри, за віком, для певних ділянок шкіри тощо).

3 етап: «Не нашкодь!».

Учні в групах визначають ті косметичні засоби, що недоцільно використовувати підліткам.

Увага! Звернути увагу учнів на поняття алергії від використання косметичних засобів.

4 етап: «Процедурний кабінет».

Учні в групах: а) визначають корисні процедури догляду за шкірою; б) визначають процедури, які може відвідувати підліток у косметичному салоні; в) називають відомі їм косметичні прибори.

Увага! Звернути увагу учнів на попередження ВІЛ-інфікування при проведенні косметичних процедур.

5. Узагальнення та закріплення знань

5.1. Практична робота № 4 «Вибір і правила застосування косметичних засобів».

6. Підбиття підсумків уроку

«Вільний мікрофон»

Учні висловлюють своє ставлення до теми уроку та до можливості використання отриманих знань.

7. Домашнє завдання, інструктаж щодо його виконання

7.1. Індивідуальні завдання.

1. Чи потрібні засоби догляду за шкірою чоловікам? Чому?
2. Які натуральні засоби догляду за шкірою знає твоя матуся?

Тема. Узагальнення знань з теми: «Фізична складова здоров'я».

Мета уроку: контроль і корекція рівня компетентності учнів із розділу «Фізична складова здоров'я».

Обладнання: роздавальний матеріал(тест)

Тип уроку: контроль і корекція знань.

Хід уроку

1. Організаційний етап

2. Етап контролю знань

Тестове завдання для контролю знань

Варіант 1

Позначте всі правильні відповіді (1 бал за кожне правильно виконане завдання)

1. Статеве дозрівання — це:

А зміни в організмі людей похилого віку;

Б зміни в організмі немовлят;

В хворобливий стан організму;

Г складна перебудова організму підлітків.

2. Особливості статури хлопців:

- А ширина плечей дорівнює ширині стегон;
- Б ширина плечей більша, ніж ширина стегон;
- В ширина плечей менша, ніж ширина стегон;
- Г ширина плечей дорівнює ширині талії.

3. Причини статевого дозрівання:

- А погодні умови;
- Б зміна пір року;
- В прискорений ріст;
- Г зміна гормональної діяльності залоз.

4. Зменшення маси тіла відносно зросту — це ознака:

- А нормального розвитку дитини;
- Б порушення нормального розвитку дитини;
- В гарного апетиту;
- Г обмеженого харчування.

5. Речовини, що позитивно впливають на фізичний розвиток підлітка:

- А білки;
- Б вітаміни;
- В мінеральні речовини;
- Г нікотин.

6. Індекс Кетле — це показник:

- А інтелекту;
- Б пам'яті;
- В фізичного розвитку;
- Г фізичної сили.

7. Ознаки статевого дозрівання:

А прискорення росту волосся;

Б прискорення росту тіла;

В виділення сім'яної рідини;

Г зміна параметрів тулуба.

8. Функції шкіри:

А видільна;

Б статева;

В дихальна;

Г захисна.

9. Особливості шкіри підлітків:

А надлишок жирових виділень;

Б поява вугрів;

В поява родимок;

Г зменшення жирової секреції.

Дайте відповідь на запитання (3 бали)

10. За що шкіра може тобі подякувати?

Варіант 2

Позначте всі правильні відповіді (1 бал за кожне правильно виконане завдання)

1. Особливості статури дівчат:

А ширина плечей більша, ніж ширина стегон;

Б ширина плечей дорівнює ширині стегон;

В ширина плечей менша, ніж ширина стегон;

Г ширина плечей дорівнює ширині талії.

2. Особливості підліткового віку:

А немотивовані зміни настрою;

Б зміна гормональної активності;

В погіршення зору;

Г погіршення апетиту.

3. Збільшення маси тіла відносно зросту — це ознака:

А нормального психічного розвитку;

Б порушення фізичного розвитку;

В статевого розвитку;

Г нормального фізичного розвитку.

4. Індекс Кетле використовують для контролю фізичного розвитку:

А тільки хлопців;

Б тільки дівчат;

В тільки дорослих;

Г людини будь-якого віку і статі.

5. На фізичний розвиток підлітків позитивно впливають:

А фізичні вправи;

Б збалансоване харчування;

В куріння;

Г йододефіцит.

6. Функції шкіри:

А гормональна;

Б дихальна;

В захисна;

Г видільна.

7. Типи шкіри:

А нормальна;

Б засмагла;

В жирна;

Г суха.

8. Типи волосся:

А нормальне;

Б рідке;

В сухе;

Г жирне.

9. До індивідуальних засобів гігієни підлітків належать:

А рушник для тіла;

Б мочалка;

В мило;

Г шампунь.

Дайте відповідь на запитання (3 бали)

10. Як впливає на психічне здоров'я підлітків поява висипки на шкірі обличчя?

Відповіді.

Варіант 1: 1 г; 2 б; 3 г; 4 б, г; 5 а, б, в; 6 в; 7 в, г; 8 а, в, г; 9 а, б.

Варіант 2: 1 в; 2 а, б; 3 б; 4 г; 5 а, б; 6 б, в, г; 7 а, в, г; 8 а, в, г; 9 а, б.

3. Корекція знань

Самоперевірка або взаємоперевірка тестових завдань.

4. Підбиття підсумків уроку

3. Тренінгові вправи та ігри на

уроках з основ здоров'я.

Для того, щоб зробити урок з основ здоров'я більш ефективним, необхідно зробити невеличкий відступ від основного змісту теми, щоб учні трошки відпочили. Для цього можна використати ігрові вправи та фізкультхвилинки. Цей матеріал можна використовувати під час уроків основ здоров'я в усіх класах, де викладається цей предмет.

Мозковий штурм : « Що таке здоров'я ?» (10 хв.)

Мета: ввести учасників тренінгу в тему, активізувати їхнє особисте розуміння того, що таке здоров'я.

Хід вправи.

Коли ми промовляємо свої вітання один до одного, то тим самим бажаємо здоров'я, тобто чогось дуже важливого у нашому житті. Що таке здоров'я? На листі А - 3 вчитель записує всі варіанти відповідей учнів про те, що таке здоров'я, на їхню думку з чим воно асоціюється.

Визначення поняття здоров'я Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я

« Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад ».

Вправа «Асоціативний ряд на слово «здоров'я» (10хв).

Мета : засвоїти поняття « здоров'я», розширити його зміст.

Хід вправи.

Ведучий на листі А - 3 по вертикалі записує слово «здоров'я» і пропонує учасникам назвати характеристики, з якими асоціюється це слово і починаються вони з букв вертикального ряд

З - зібраність, зваженість.

Д - доброзичливість, добропорядність.

О - оптимізм, обов'язок.

Р - розважливість, розум.

О - обережність.

В - відповідальність

Я - якість, ясність.

Після того, як буде розібрано слово, вчитель проводить обговорення, в ході якого ставить питання :

Які ваші враження від виконаного завдання?

Що нового ви дізналися?

Вправа « Десять заповідей здоров'я ». (25 хв.)

Мета вправи: звернути увагу учнів на властиві їм звички та необхідність здорового способу життя.

Хід вправи.

Вчитель запитує в учнів , що таке заповідь?

Після чого пропонує їм протягом 10 хвилин скласти власні десять заповідей. Після закінчення, тренер пропонує одному із учасників назвати свої заповіді і записати їх на дошці. Інші учасники доповнюють цей перелік.

Після закінчення обговорення, учитель радить учасникам обговорити всі заповіді у «великому колі», залишивши 10, з якими погоджуються всі учасники.

Запитання для обговорення:

- З чим можна порівняти заповіді?
- Як ви розумієте давній латинський вислів : « Якщо є сумнів - утримайся! »
- Які думки у тебе виникали, коли ви слухали своїх товаришів?

Гра - розминка « Звук групи » (5хв.).

Мета : сприяти відчуттю єдності групи, зняти напруженість і втому.

Учасники займають комфортне положення на своїх стільцях, заплющують очі і задумують який - не будь звук, який вони можуть відтворити, але кожен промовляє свій звук тільки тоді, коли відчує дотик учителя. Учитель тихенько проходячи поміж учасниками, торкається то одного то другого, не минувши нікого, а учасники відтворюють задумані ними звуки так, щоб їх могли почути всі в групі. Коли всі учасники відтворили свої звуки, учитель пропонує їм , не розплющуючи очей , повторити свої звуки усі разом.

Це і є звук групи!

Вправа « 12 справ замість» (20 хв).

Мета : реалізація активного творчого потенціалу учасників щодо створення ними альтернативних пропозицій проведення свого часу, з якого складається їхнє життя.

Хід вправи.

Учасники об'єднуються в три підгрупи. Кожна підгрупа отримує одне й те саме завдання : намалювати на аркуші паперу формату А - 3 плакат « 12 вправ замість» , де вони мають у будь - якій формі навести приклади того, чим можна було б зайнятися, що зробити замість того, щоб почати вести нездоровий спосіб життя.

Кожна група презентує свою роботу.

Вправа « Погляд у майбутнє». (20 хв.)

Мета: активізувати позитивну мрію - намір учасників тренінгу, сприяти чіткому усвідомленню учасниками набутих знань і навичок.

Хід вправи.

На маленьких, злегка надутих повітряних кульках учасники будь-яким чином, (записуючи, малюючи), у символічній формі відтворюють свою мрію. За бажанням учасники діляться змістом своїх мрій.

Учитель наголошує, що зробити реальнішим здійснення своєї мрії можна, об'єднавши її з мріями інших людей, своїх друзів. І тому він пропонує об'єднати всі кульки - мрії в один великий оберемок. Усі кульки - мрії перев'язуються яскравою стрічкою і передаються учасниками по колу один одному . Водночас учасники промовляють те , щоб вони хотіли сказати наприкінці тренінгу, висловити, можливо те, що не встигли: якісь свої побажання, роздуми, висновки тощо.

Вправа « Коло асоціацій зі словом « життя».(5 хв).

Мета: активізувати учасників для виконання наступної роботи, створення позитивного настрою.

Хід вправи.

На листку формату А - 3 у вигляді променів записуються всі асоціації учасників із словом « життя».

До уваги вчителя!!!

Можливий висновок - життя дуже багатогранне , це - яскравий світ , але для кожного він особливий.

Гра - розминка « Історії з торбинки» (10 хв).

Мета: настроїти учасників на роботу за темою, активізувати відчуття особистості.

Хід вправи.

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, катушка ниток, закладка, цукерка) тощо. Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з « Я», презентуючи те, що дісталось з торбинки. Наприклад: « Я - цукерка, солоденька, смачненька, всі мене люблять». Коли всі скажуть свої фрази, підводиться підсумок сказаного. Визначають найкращий вислів.

Додатки

Пропоную вправи, які доцільно проводити на різних етапах уроку.

1. На початку уроку виконуються наступні вправи.

а) «Розтирання вушних раковин і пальців рук»

Мета: активізує всі системи організму.

Розігріти руки, потираючи їх, помасажувати мочки вух, потім всю вушну раковину. Наприкінці вправи розтерти вуха долонями.

б) «Ледачі вісімки»

Мета: активізувати структури, що забезпечують запам'ятовування, підвищення стійкості уваги.

Намалювати в повітрі в горизонтальній площині цифру вісім по три рази: спочатку однією рукою, потім - другим, потім - відразу обома руками.

2. Зняти напругу під час уроку допоможуть наступні вправи.

а) «Дихальна гімнастика»

Мета: гармонізувати діяльність дихальної, нервової серцево-судинної систем.

Ритмічне дихання: вдих в два рази коротше видиху.

б) «Поза дерева»

Мета: знімає статичну напругу хребта.

Сісти за парту, ноги разом, стопи притиснуті до підлоги, руки опущені, спина пряма, зробити спокійний вдих і видих. Руки плавно підняти вгору долонями один до одного. Потягнутися всім тілом. Зосередити увагу на хребті. Уявіть себе деревом. Організм, як дерево наливається силою, бадьорістю, здоров'ям. Утримуйте позу 15-20 хвилин. Цю вправу можна виконувати стоячи.

в) «тренаж із зоровими мітками»

Мета: зняти зорову напругу

У чотирьох кутах класу фіксуються сюжетні картинки. Це можуть бути картинки з народних казок, билин, пейзажі. Разом картинки становлять комплекс. Під кожною картинкою поміщається одна з цифр: 1-2-3-4. Все учні приймають положення вільного стану. За командою вчителя 1-2-3-4 починають фіксувати погляд по черзі на відповідній картинці. Потім порядок відліку міняється :4-3-2-1-; 1-3; 4-2 і т.д. При цьому учні здійснюють синхронний рух очима, головою, тулубом. Діти повинні побачити всі чотири сюжети і відповіді на запитання вчителя. Тривалість - 1,5 хвилини. Така робота попереджає стомлюваність, а також сприяє розвитку зорово-моторної реакції, швидкості орієнтації в просторі, реакції в екстремальних ситуаціях.

3. В кінці роботи на уроці.

Мета: знайти спокій і впевненість.

а) Релаксація «Медуза» знімає психофізичну напругу

Сидячи на стільці, здійснювати плавні рухи руками, як медуза, що плаває в воді, (виконується під спокійну музику).

б) Сказати добрі слова один одному.

в) Оздоровча хвилинка «Сотвори сонце собі» спрямоване на зняття напруги.

У природі є сонце. Воно світить всім і всіх любить і гріє. Давайте створимо сонце в собі. Закрийте очі і уявіть у своєму серці маленьку зірочку. Подумки направляємо до неї промінчик, який сіє любов. Зірочка збільшилася. Направляємо до неї промінчик, який несе мир. Зірочка знову збільшилася. Направляємо промінчик з добром, зірочка стала ще більше. Направляємо до зірочки промінчики, які несуть здоров'я, радість, тепло, світло, ніжність, ласку. Тепер зірочка стає великою, як сонце.

Воно несе тепло всім-всім. (Руки в сторони перед собою).

Завдання оздоровчих пауз - дати знання, формувати вміння, навички, необхідні кожній дитині для зміцнення здоров'я.

Народна мудрість говорить «здоров'я всьому голова» і тому, проводячи уроки основ здоров'я, я намагаюся враховувати, що дитина, вивчаючи себе, особливості свого організму, психологічно готується до того, щоб здійснювати активну, оздоровчу діяльність, формувати своє здоров'я.

Заняття містять пізнавальний матеріал, що відповідає віковим особливостям дітей, що поєднується з практичними завданнями (тренінг, оздоровчі хвилинки-вправи для очей, постави, дихальні вправи тощо),

необхідними для розвитку навичок дитини. Уроки основ здоров'я включають не тільки питання фізичного, а й духовного здоров'я. Мало навчити дитину чистити зуби вранці і ввечері, робити зарядку і їсти здорову їжу. Треба, щоб уже з раннього дитинства він навчався любові до себе, до людей, до життя.

Допомагають мені в цьому нетрадиційні уроки:

1. Урок-КВК
2. Урок-казка
3. Урок-подорож
4. Урок-спектакль
5. Урок-гра
6. Урок-вікторина
7. Урок-лекція
8. Урок - «ділова гра»
9. Урок-творчість

Для мотивації важливо забезпечити успіх першого заняття. Я ставлю дітям кілька запитань, відповіді на які підтверджують їх здорові звички. Це приносить їм радість і викликає інтерес до подальших занять. Наголошую на їх щирість, вміння посміхатися, дарую дітям листочки-картки з добрими словами, наприклад: «Ти добра людина». Вони дуже радіють цим словам. Тут на поставлене запитання дитина може дати будь-яку відповідь. Для того, щоб діти без страху включалися в обговорення різних питань, не реагую негативно на їхні відповіді. Почуття страху завжди викликає скутість, невпевненість в собі, породжує нещирість. У кінцевому підсумку, заняття повинне приносити дітям почуття задоволення, легкості, радості і бажання прийти на заняття знову.

Використання ігрових вправ та фізкультхвилинок на уроках основ здоров'я призвело до позитивних результатів:

Різко знизився рівень стомлюваності;

Скоротилася кількість простудних захворювань

Підвищилася мотивація навчання

Спостерігається підвищення якості навчання

Література

1. Тагліна О.В. Готуємось до уроків основ здоров'я. 7 клас: Посібник для вчителя.- Ранок, 2008.
2. Т.Є. Бойченко, І.П. Василяшко, Н.С. Коваль, В.В Дивак.7 клас: Підручник.- Генеза,2007.
3. Тагліна О.В. Основи здоров'я. 7 клас: Робочий зошит.- Ранок,2008.
4. Цуканова Є.О. Основи здоров'я. 7 клас: Плани-конспекти уроків на друкованій основі.- Ранок, 2012.

