**Життя і здоров’я**

**Мета:** формувати уявлення учнів про складові здоров’я, чинники впливу на здоров’я; вчити аналізувати вплив природних і соціальних чинників на здоров’я; виховувати бажання піклуватися про власне здоров’я.

**Хід уроку**

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ**

*Бліцопитування*

— Чому кажуть, що здоров’я — найдорожчий скарб?

— Що впливає на зміцнення і збереження здоров’я людини?

— Продовжіть речення: «Я вважаю, що моє здоров’я залежить від...».

**III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся, які чинники впливають на здоров’я.

**IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Повідомлення вчителя**

— Ви вже знаєте, якщо в людини нічого не болить, злагоджено працюють усі органи, гарний апетит, міцний сон, маса тіла відповідає зросту за віком — це означає, що в неї добре фізичне здоров’я.

Здоров’я людини — це не тільки фізичне, але й психічне, соціальне і духовне здоров’я.

Людина живе в суспільстві, її оточують рідні, друзі, знайомі і незнайомці.

Показниками соціальної складової здоров’я є доброзичливість, толерантність і повага до людей.

Психічна складова здоров’я пов’язана з емоціями, почуттями, думками, настроєм тощо. Людина, яка правильно оцінює і сприймає себе та інших, уміє долати невдачі, має гарний настрій, позитивні емоції,— психічно здорова.

Якщо людина любить навколишній світ, робить іншим добро, цінує життя, відчуває відповідальність за себе і за інших, прагне стати кращою, її називають духовною.

Здоров’я людини змінюється протягом усього життя. Воно перебуває під впливом низки чинників довкілля — природних та соціальних.

*Фактори, що впливають на формування здоров’я*

Спадковість — 20 %

Рівень медицини — 10 %

Екологія — 20 %

Спосіб життя — 50 %

— Чи погоджуєтеся ви з думкою, що на наше здоров’я впливає навколишнє середовище? Наведіть приклади. *(Відповіді учнів.)*

— Отже, на здоров’я значний вплив справляють повітря, вода, ґрунт, сонячне світло, рослинний і тваринний світ. Усі чинники середовища у природі впливають на організм водночас, причому не кожен сам по собі.

На сучасну людину впливають безліч чинників, обумовлених науково-технічним прогресом. Що це означає? *(Відповіді учнів.)*

— Прискорення технічного прогресу приводить до зростання кількості відходів, що забруднюють довкілля, підвищення рівня міського шуму, негативного впливу різного виду випромінювання від сучасної техніки.

Які екологічні особливості місцевості, де ми живемо, ви можете назвати?

— Основною екологічною проблемою є наслідки катастрофи на Чорнобильській АЕС, а також вирубка лісів на Поліссі і в Карпатах.

На людину також впливають соціальні чинники середовища: сім’я, праця, медичне обслуговування, спосіб життя.

Як ви вважаєте, яку роль відіграє сім’я у збереженні та зміцненні здоров’я дитини? *(Міркування учнів.)*

— Послухайте віршовані рядки і скажіть, яка думка в них висловлена.

Кожній людині

Слід пам’ятати:

Хто його батько,

Хто його мати.

Тільки в любові

Кріпне родина.

Тільки свободою

Кріпне країна.

— Як ви розумієте твердження: «Здоров’я починається в сім’ї. Здорові діти — здорова сім’я. А здорова сім’я — здорова держава»? *(Відповіді учнів.)*

— Чим більше здорових, міцних сімей, тим у цілому здоровіша держава.

— Чи погоджуєтеся ви з думкою, що від батьків ми отримуємо *(успадковуємо)* певний запас здоров’я? *(Відповіді учнів.)*

— Ви знаєте, що медична служба теж опікується здоров’ям громадян. Якщо людина хворіє, лікарі допомагають одужати і відновити здоров’я.

Але слід пам’ятати, що кожен має сам піклуватися про своє здоров’я, не перекладати цю відповідальність на лікарів. Необхідно стежити за собою, вміти відчувати свій організм. Якщо над собою працювати, то можна перехитрити й спадковість, — усе в руках людини.

— Пригадайте фактори, що впливають на формування здоров’я, та поміркуйте, що ж найбільше впливає на здоров’я людини? *(Відповіді учнів.)*

— Звісно, найбільше на наше здоров’я впливає спосіб життя. Люди, які ведуть малорухомий спосіб життя, неправильно харчуються, тривалий час переживають негативні емоції, курять, уживають алкоголь та наркотики, починають хворіти та втрачають здоров’я.

**2. Робота за підручником (с. 10–13)**

— Як міцне здоров’я допомагає людині в житті?

*Вправа «Мікрофон»*

Учитель пропонує учням по черзі описати одну із своїх мрій.

— Чи можуть плани і мрії не здійснитися через хворобу?

— Як ви розумієте речення: «Здоров’я є цінністю не лише для кожної людини, а й для держави»?

*Робота в парах*

Учні об’єднуються у пари і виконують завдання, подане на с. 10.

— Прочитайте висновок на с. 10.

— Назвіть складові здоров’я.

*Робота в групах*

Учні об’єднуються у 4 групи, читають інформацію, наведену на с. 11, малюють плакат з ознаками кожної складової здоров’я.

Кожна група по черзі презентує свої роботи.

— Прочитайте висновок на с. 11.

— Чи взаємопов’язані між собою складові здоров’я?

*Робота в малих групах*

Учні читають розповідь про Андрійка та обговорюють відповіді на запитання, вміщені у підручнику.

— Зробіть висновок про взаємозв’язок усіх складових здоров’я.

— Що таке чинники здоров’я?

— Як вони впливають на здоров’я?

*Руханка*

Діти об’єднуються у 2 групи *(«Плюс» і «Мінус»)* та грають у гру «Шнурівка».

— Що найбільше впливає на здоров’я людини?

**3. Фізкультхвилинка**

**V. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

**1. Робота в групах**

*Обговорення питань*

1-ша група. Для чого нам здоров’я?

2-га група. Що заважає людям бути здоровими?

3-тя група. Що завдає шкоди здоров’ю?

4-та група. Від чого чи від кого залежить стан здоров’я?

— Тільки здорова дитина досягає успіхів у навчанні, добре розвивається фізично, має врівноважений психічний стан. Кожен повинен досягти своїх вершин у житті. А це не завжди легко й просто, адже все досягається завдяки великим зусиллям волі і фізичним навантаженням. Отже, слід мати велику силу й міцну волю, а ці риси мають лише ті, хто здоровий фізично і духовно. Недарма кажуть: «У здоровому тілі — здоровий дух».

**2. Читання й обговорення притчі «Все в твоїх руках!»**

Колись давно у Стародавньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий мандарин. Увесь його день складався з примірок багатого вбрання, розмов із підданими про власний розум та спогадів про минулу зустріч з імператором. Так спливали дні за днями, роки за роками...

Аж ось пройшов усією країною розголос, що неподалік від кордону з’явився чернець, розумніший за всіх у світі. Дійшли чутки і до мандарина. Дуже він розлютився: хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною у світі? Але виду не подав, а запросив ченця до себе у палац. Сам же замислив обдурити його: «Я візьму до рук метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що у мене в руках — живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе — я роздушу метелика, а якщо мертве — випущу його...».

І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, усім хотілося подивитися на двобій найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали увійшов невисокий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло всміхаючись, мандарин промовив: «Скажино мені, що я тримаю в руках — живе чи мертве?». Мудрець трохи поміркував, усміхнувся і відповів: «УСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!».

Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи яскравими крильцями.

— Отже, лише від вас залежить, чи піклуватиметесь ви про своє здоров’я і чи буде ваше майбутнє щасливим і безтурботним.

**3. Гра «П’ять речень»**

Учні в п’яти реченнях формулюють засвоєні на уроці знання.

**VІ. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ**

— Назвіть складові здоров’я.

— Які чинники впливають на здоров’я?

— Наведіть приклади природних чинників, що впливають на здоров’я.

— Наведіть приклади соціальних чинників, що впливають на здоров’я.

— Що найбільше впливає на здоров’я людини?

— Який висновок кожен із вас зробив для себе?

**VІІ. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

Підручник (с. 10–13).

Принести власні фотографії *(від народження до 9–10 років)*.