**Тема: Вибір життєвого шляху на основі здорового способу життя**

**Мета:** Сформувати в учнів поняття про відповідальність за власне здоров’я, навчитися вибирати життєвий шлях на основі здорового способу життя. Виховувати самостійність, вміння реалізовувати себе. Підбити підсумки до вивчення курсу «Основи здоров’я»

**Урок:** Підсумковий урок

**Обладнання:** друкований зошит; підручник; плакати; картки; стікери; фото- відео- матеріали.

**Структура уроку:**

**І. Організаційний момент**

Привітання

Сьогодні у нас підсумковий урок до пройденого курсу «Основи здоров’я», на наступному уроці ми завершимо цей курс різнорівневою, письмовою контрольною роботою.

**ІІ. Перевірка домашнього завдання**

**Захист плакату в групі за темою: «Репродуктивне здоров’я молоді»**

а ) Що таке репродуктивне здоров’я;

б ) Чинники, що впливають на репродуктивне здоров’я ;

в ) Вікторина на екрані: «Школа проти СНІДу»;

г ) Відеосюжети: «Школа проти СНІДу» Як правильно себе поводити в різних ситуаціях.

**ІІІ. Актуалізація опорних знань і вмінь учнів**

**Вступ вчитель:** Кожна людина сама вибирає свій життєвий шлях. Напрямок цього шляху багато і чому залежить від того, який спосіб життя веде ця людина.

Ви стоїте на порозі вибору власного життєвого шляху і ваше здоров’я у ваших руках.

1. **Робота за підручником**

**С.169, таблиця 10**

**2**

**Виберіть для себе найважливішу життєву цінність (одну);**

1. **Робота у дошки**

На дошці таблички ідентичні з підручником, приклейте свій стікєр до визначеної вами життєвої цінності.

Підрахуємо, що є життєвою цінністю для вашого класу?

**Висновки учнів**: Що здоров’я стоїть на першому місці в ієрархії життєвих цінностей(пояснюють чому);

**ІУ. Мотивація навчальної та пізнавальної діяльності учнів**

**Вчитель:** Отже, без здоров’я неможливо реалізувати себе. Втілити свої мрії в дійсність. Одна з форм самореалізації – це вибір професії.

1. **Робота у друкованому зошиті С. 38**

Зробіть рейтинг мотивів для вибору майбутньої професії.

Запишіть кілька професій,що відповідають вашим особистим мотивам, поміркуйте, чи не маєте до них протипоказань?

1. **Робота в групах**

**Вчитель:**  Давайте умовно поділимо професії на робочі, технічні, правоохоронні, творчі, інтелектуальні, обслуговуючі ( на екрані перечень професій за умовним поділом) - 5 груп;

Об’єднайтеся в групи за вибраною вами професією ( на столах таблички за поділом професій: технічні, правоохоронні, творчі, інтелектуальні, обслуговуючі; учні одночасно відтворюють рух пересаджуючись з групи в групу)

Обміркуйте в групі, які якості всіх складових здоров’я потрібні для обраної вами професії, та чи не маєте до неї протипоказань?

1. **Показ уривку кінофільму** «Закоханий за власним бажанням» з участю славетного російського актору Олега Янковського (монолог робочого – слюсаря);
2. **Коментарії учнів**
3. **Захист групами обраних професій.**

**3**

**У. Підсумок до уроку**

**Вчитель:**  ***Що ж ми називаємо здоров’ям?***

На дошці плакат «Дерево здоров’я» (вчитель за відповідями учнів відкриває назви : ствол дерева - «здоров’я», гілки – «фізичне здоров’я», «соціальне», «духовне», «психічне»…

***Від чого залежить здоров’я?*** (Від вашого способу життя).

***Хто несе відповідальність за ваш спосіб життя?*** (коли ви маленькі – батьки, а потім Ви самі).

***Для чого нам потрібне здоров’я?*** (щоб реалізувати себе, здійснити свої мрії в реальному житті).

**УІ. Завдання додому**

*Підготуватися до різнорівневої семестрової контрольної роботи на друкованих листочках. Повторити параграфи: 1-15*

**Професії на умовно поділені групи:**

**Робочі і технічні професії: Обслуговуючі професії:**

* Токар, слюсар,газозварю- - перукар, продавець,
* вальник, металург, сталевар, - офіціант, проводнік, стюарде-
* шахтар, оператор, будівельник, - са, повар, швачка, водій транс-
* столяр, маляр, штукатур…. –порту, дворник, технічка…

**Творчі професії: Правоохоронні професії:**

**-**письменник, поет, - міліціонер, охоронець,

- композитор, музикант, -слідчий, адвокат, прокурор,

- співак, актор, фотограф, - воєнний, пожежник, рятівник

- дизайнер, режисер…. – лісничий….

**Соціальні, інтелектуальні професії:**

* вчитель, лікар, журналіст, юрист, дипломат, психолог, ветеринар, медична сестра, науковець, програміст, конструктор, архітектор, геолог, археолог, економіст, агроном...

**Чинники, що впливають на репродуктивне здоров’я молоді**

1. несприятливий для здоров’я спосіб життя:

* хронічний стрес;
* низька фізична активність;
* безладні статеві зв’язки;
* нераціональне харчування;
* Відсутність режиму праці і відпочинку;

1. Вживання шкідливих речовин (тютюну, алкоголю, наркотиків);
2. Негативні чинники екологічного середовища( високий рівень радіації);
3. Негативні чинники соціального середовища (безробіття);
4. Негативні спадкові чинники;
5. Недоступність медичних послуг.

**Вплив нікотину на репродуктивне здоров’я**

* У жінок курців удвічі частіше народжуються діти зі зниженою масою;
* У жінок-курців поширені передчасні пологи, викидні;
* Жінкам – курцям частіше притаманні токсикози;
* Паління жінок під час вагітності позначається на здоров’ї їхніх дітей, вони частіше відстають у навчанні.

**Вплив наркотиків на репродуктивне здоров’я**

* У наркоманів часто діти народжуються мерт**ві;**

**2**

* Наркотичні речовини під час вагітності потрапляють у плід і отруюють його, також наркотики попадають у молоко матері.

**Вплив алкоголю на репродуктивне здоров’я**

* Жіночий організм більш чутливий до алкоголю, у жінок швидше виникає алкогольна залежність;
* Під впливом алкоголю в ранній період вагітності зародок, або гине, або порушується його розвиток;
* Діти алкоголіків народжуються з маленькою масою й ростом, розміри їхнього мозку зменшені;
* Діти алкоголіків погано розвиваються, погано вчаться, часто хворіють;
* Плід, може успадкувати пристрасть матері до спиртного, у нього може виникнути підвищена чутливість до алкоголю:
* У питущої жінки згасає інстинкт материнства, нерідко вона перестає піклуватися про дітей і відмовляється від них.

**Впив раннього початку статевого життя на репродуктивне здоров’я**

* Рання вагітність, що наражає на небезпеку матерів-підлітків та їхніх дітей;
* Нервові стреси й невдачі, пов’язані з неготовністю нервової системи до таких стосунків ;

3

* Соціальна незрілість;
* Зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), також ВІЛ / СНІДом;

**Репродуктивне здоров’я** – це здатність жінок та чоловіків народжувати здорових дітей протягом плідного віку. Це не тільки здорова репродуктивна система організму, а ц психологічне та соціальне благополуччя людини.

**Робочі та обслуговуючі професії**

1. Металург, сталевар – повинен переносити високі температури, можливі опіки від бризг розплавленого металу, тому вони носять плотні суконні костюми навіть літом;
2. Маляр, штукатур – повинен не мати алергічних реакцій на фарби;
3. Будівельник – не повинен боятися висоти, переносити високі і низькі температури навколишнього середовища, бо працює весь день на вулиці;
4. Шахтар – не повинен мати клаустрофобію(боязнь закритих, вузьких приміщень), мати здорові легені, саме шахтарі хворіють з часом на силікоз (коли легені забиваються пилом руди);
5. Люди обслуговуючих професій повинні бути ввічливими, послужливими, втримувати свої емоції, вміти заспокоїти свого клієнта;
6. Швачка, водій – мати гарний зір – у них велика загрузка на очі. Водій повинен бути дуже уважним, спостережливим, не мати шкідливих звичок – від нього залежить життя інших людей;
7. Повар повинен рано прокидатися, щоб до сніданку приготувати їжу в школах, дитячих садочках, на підприємствах; легко переносити жар від пічки;
8. Газозварювальник – здоровий зір, яскравий спалах зварки призводить до запалення очей, тому вони працюють у щитках зі спеціальним склом;
9. Монтажники – не повинні боятися висоти;

**Правоохоронні професії**

1. Всі воно потребують високої фізичної підготовки, здачі всіх фізичних норм(біг, прижки, віджимання і т.інше);
2. Це самі дисципліновані громадяни, бо вони контролюють порядок у державі;
3. Стримані у всьому;
4. Постійно ходять у формі, обмеженість косметики, моди, форсу;
5. Знання законів та обов’язків;
6. Самообладання в любій надзвичайній ситуації, мужність.

**Соціальні, інтелектуальні професії**

1. Висока комунікабельність(вміння находити спільний язик з усіма);

2

1. Високий інтелект;
2. Конструктивність рішень, креативність;
3. Уміння знаходити вихід з різних ситуацій;
4. Передбачати подію на 2 кроки вперед;
5. Відповідальність за чуже життя (лікарі; вчителі);
6. Ненормірований робочий день (науковець, конструктор, архітектор);
7. Витривалість фізична в любих погодних умовах – геологи, археолог.

**Творчі професії**

1. Почуття прекрасного;
2. Висока естетичність, смак;
3. Співак – гарні голосові зв’язки, сильний голос; слух;
4. Актор – здатність на перевтілення, увійти в любу роль;
5. Ораторські здібності;
6. Володіння мімікою лиця та тіла;
7. Акробати, танцори, балерини – пластичність тіла. Висока фізична нагрузка дає їм право ранньої пенсії (30 років);
8. Художник – відсутність алергійних реакцій на фарби, уміння помічати те чого не бачать інші люди;
9. Ненормірований робочий день у письменників, поєтів, композиторів, художників, музикантів, режисерів;
10. Тонкий слух у музикантів, співаків.

**Для різних професій потрібні не тільки фізичне здоров’я , а й психічне, соціальне, інтелектуальне, духовне.**