

Тема: Відповідальне батьківство

Мета:

- Сприяти формуванню розуміння відповідального батьківства як свідомого планування сім'ї та підготовки до народження здорової дитини.
- Ознайомити з причинами, факторами ризику та методами профілактики вроджених вад розвитку.
- Розвивати навички аналізу, прийняття відповідальних рішень у реальних ситуаціях та поширення інформації про здоров'я майбутніх поколінь.

Результати навчання:

- Пояснювати поняття вроджених вад розвитку, їхню статистику та профілактику.
- Називати фактори ризику та захисту, декалог ВООЗ.
- Аналізувати етапи планування вагітності та моделювати безпечну поведінку.
- Оцінювати рівень готовності до відповідального батьківства через самооцінювання.

Обладнання і матеріали:

- Підручник «Здоров'я, безпека та добробут», § 25 (с. 201–207).
- Аркуші А4, маркери, стікери, фліпчарт.
- Роздаткові матеріали: ситуації, чек-лист «Моя готовність».
- Кольорові стікери для рефлексії.

Що підготувати заздалегідь:

- Роздрукувати роздаткові матеріали.
- Підготувати станції для інтерактиву та картки для рольових ігор.
- Роздрукувати чек-листи, додатки
- Підготувати фліпчарт з порожніми колонками «Ризик / Захист / Дія».

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ (45 хв)

№	Діяльність	Час
1	Емоційне налаштування та повідомлення теми (3 хв)	3 хв
2	Перевірка домашнього завдання (3 хв)	3 хв
3	Актуалізація знань. Робота з підручником + QR-станція (8 хв)	8 хв
4	Галерея-ходьба «Фактори ризику та захисту» (6 хв)	6 хв
5	Креативна робота: створення «Профілактик-коміксу» в групах (7 хв)	7 хв
6	Тематична фізкультхвилинка-руханка «Здорове тіло – здорова дитина» (3 хв)	3 хв
7	Швидкі дебати + рольова гра «Ситуації життя» (8 хв)	8 хв
8	Рефлексія самооцінювання та підбиття підсумків (4 хв)	4 хв
9	Домашнє завдання (оголошення в кінці)	

Хід уроку

1. Емоційне налаштування. Повідомлення теми уроку (3 хв)

Слово вчителя: «Доброго дня! Уявіть, що ви — головні герої майбутнього: сьогодні ви ще учні, а завтра можете стати батьками найщасливішої дитини. Але щоб ця дитина була здоровою, рішення треба приймати завчасно і відповідально. Сьогодні ми зануримося в тему «Відповідальне батьківство». Ми не просто прочитаємо параграф — ми будемо опановувати нові знання, створювати комікси і розігрувати реальні ситуації. Почнемо з енергійного старту: підніміть руку, хто вважає, що планування — це сила. А тепер уявіть, що ви плануєте здоров'я своєї майбутньої дитини. Готові до подорожі?»

Слово вчителя: «Чудово! Ваша енергія — це перший крок до відповідальності. Переходимо до перевірки.»

2. Перевірка домашнього завдання (3 хв) Слово вчителя (на початку): «Хто виконав «Мозаїку завдань» або підготував міні-проекти? Поділіться однією ключовою ідеєю через «швидке коло» або стікер на дошці.»

Слово вчителя: «Молодці! Бачимо, що база є. Тепер поглибимо її цікавішими способами.»

3. Актуалізація знань. Робота з підручником (8 хв)

Слово вчителя : « Щоб ми могли глибше зануритися в тему, давайте активно попрацюємо з підручником. Відкрийте § 25 на сторінках 201–203.

Спочатку індивідуально уважно прочитайте проблемні запитання на початку параграфа та ознайомтеся зі статистикою вроджених вад розвитку (включаючи мал. 65 і мал. 66).

Об'єднаємося в пари і разом виконайте такі завдання:

1. Сформулюйте своїми словами, **що таке вроджені вади розвитку (ВВР).**
2. Назвіть **три головні фактори ризику** виникнення ВВР (з мал. 66).
3. Поясніть, чому підготовку до майбутньої вагітності найкраще починати **за три місяці** до зачаття.

Записуйте ключові фрази коротко в зошит або на аркуш (*додаток 1*)!»

Формат проведення етапу (загальний час — 8 хвилин):

- **Індивідуальне читання** Учні самостійно читають с. 201–203 (проблемні запитання + статистика + мал. 65 та 66).

- **Робота в парах (обговорення та запис)** Учні в парах виконують три завдання вище. Вчитель ходить між партами, спостерігає та за потреби ставить наводячі питання:
 - «Яка цифра зі статистики вас найбільше вразила?»
 - «Чому, на вашу думку, понад 50 % випадків ВВР можна запобігти?»
 - «Які фактори ризику пов'язані зі способом життя, а які — з інфекціями?»
- **Робота з підручником:** «Тепер у тих самих парах відкрийте підручник на сторінках 205–206 і заповніть таблицю «Три кроки планування вагітності». Запишіть у три колонки:

Перегляд способу життя	Перевірка стану здоров'я	Профілактичні заходи
...	...	...

Знайдіть і випишіть по 3–4 ключові пункти з кожної частини тексту. Особливу увагу зверніть на:

- Чому важливо нормалізувати вагу заздалегідь?
- Які аналізи та обстеження рекомендують пройти?
- Яку роль відіграє фолієва кислота та щеплення від краснухи?»

Учні працюють активно з текстом підручника, підкреслюють або виписують інформацію.

- **Фронтальне обговорення та збір відповідей.** Вчитель проводить швидке обговорення:
 - «Який пункт з «Перегляду способу життя» здається вам найважливішим і чому?»
 - «Що нового ви дізналися про перевірку стану здоров'я?»
 - «Які профілактичні заходи найбільше впливають на зниження ризику ВВР?»

Учні по черзі (2–3 пари) швидко називають 1–2 пункти з кожної колонки. Вчитель може заповнювати спільну таблицю на дошці або фліпчарті ключовими словами.

Слово вчителя : «Чудово спрацювали! Ви не просто прочитали текст, а активно витягли з підручника найважливішу інформацію. Тепер ми чітко бачимо три головні напрямки підготовки до вагітності: перегляд способу життя, перевірка здоров'я та профілактичні заходи. А тепер давайте візуалізуємо фактори ризику та захисту на галереї-ходьбі.»

4. Галерея-ходьба «Фактори ризику та захисту» (6 хв)

Слово вчителя: «Молодці! Ви добре попрацювали з підручником. А тепер ми перетворимо клас на справжню виставку-галерею. На столах, партах і стінах розміщена «Галерея факторів ризику та захисту» (додаток 2). Ви будете ходити по ній у парах.

Ваше завдання:

1. Прочитати кожен фактор ризику.
2. Обговорити в парі, що можна зробити, щоб зменшити цей ризик.
3. Записати конкретну дію «Що робити?» (практична, реальна дія, яку можна застосувати в житті).

Використовуйте приклади з підручника та свого повсякденного життя. Наприклад:

- Куріння → обидва майбутні батьки повністю відмовляються від куріння за 3 місяці до планованої вагітності.
- Контакт з котом → не прибирати котячий туалет під час вагітності, ретельно мити руки після кожного контакту з твариною.

Рухайтесь спокійно, не затримуйтеся біля одного стенду більше 40–50 секунд. У вас є рівно 4 хвилини на всю галерею. Г»

Формат проведення етапу. Учні в парах ходять від станції до станції, читають, обговорюють і записують дії в колонку «Що робити?».

Структура галереї:

Станція 1. Куріння, алкоголь, наркотики

Станція 2. Ожиріння та діабет II типу

Станція 3. Наявність ВВР у близьких родичів

Станція 4. Інфекції під час вагітності (краснуха, токсоплазмоз, цитомегаловірус)

Станція 5. Тривалий вплив токсичних речовин (хімікати, газ, рентген)

Станція 6. Відсутність фолієвої кислоти та щеплення від краснухи (захисний фактор)

На кожній станції — роздрукований фактор ризику з мал. 66 підручника + яскрава ілюстрація (сигарета, пляшка алкоголю, кіт біля туалету, таблетки фолієвої кислоти, жінка з масою тіла тощо) + порожня колонка «Що робити?» для запису.

Коротке обговорення та підбиття підсумків. Учні повертаються на місця. Вчитель швидко опитує 3–4 пари:

- «Яку дію ви записали біля куріння/алкоголю?»
- «Що ви пропонуєте робити з токсоплазмозом?»
- «Який фактор ризику найлегше контролювати, на вашу думку?»

Слово вчителя (наприкінці етапу): «Галерея вийшла дуже інформативною! Ви молодці — не просто прочитали фактори ризику, а знайшли конкретні практичні дії, які можуть захистити здоров'я майбутньої дитини. Тепер ви чітко бачите різницю між ризиком і захистом. Переходимо до творчої роботи — створення «Профілактик-коміксу» в групах.»

5. Креативна робота: створення «Профілактик-коміксу» в групах (7 хв)

Слово вчителя: «Тепер час для творчості! Ми будемо створювати короткі комікси, які допоможуть зрозуміти, як правильно планувати вагітність і запобігати вродженим вадам розвитку.

Об'єднайтеся в три групи згідно з темами з підручника (с. 205–206):

- **Група 1** — «Перегляд способу життя» (дієта, фізична активність, відмова від шкідливих звичок).
- **Група 2** — «Перевірка стану здоров'я» (відвідування лікаря, аналізи, стоматолог, генетичні тести).
- **Група 3** — «Профілактичні заходи» (щеплення від краснухи, прийом фолієвої кислоти, уникнення токсоплазмозу та інших ризиків).

Ваше завдання: Створіть короткий комікс (4–6 кадрів) або схему-комікс під назвою «Як підготуватися до здорової дитини». (*додаток 3*)

У коміксі обов'язково покажіть:

- Яку проблему (ризик) вирішує ваша група.
- Конкретні практичні дії (з підручника).
- Чому це важливо для майбутньої дитини (короткий позитивний результат).

Використовуйте аркуші, маркери, стікери та прості малюнки. Можна додавати емодзі, хмаринки з текстом і стрілки. На створення коміксу у вас є 5 хвилин. Потім кожна група презентує свій комікс за 30–40 секунд — покажіть і коротко поясніть головну ідею.»

Слово вчителя: «Креативні комікси вийшли просто чудовими! Ви не тільки повторили матеріал, а й зробили його живим і зрозумілим. Кожен комікс по-своєму показує, як відповідальне планування допомагає народити здорову дитину. Дякую за фантазію! А тепер давайте розінемося тематичною фізкультхвилиною.»

6. Тематична фізкультхвилинка-руханка «Здорове тіло – здорова дитина» (3 хв)

Слово вчителя: «Щоб бути готовими до батьківства, тіло має бути сильним уже зараз.

Руханка:

- Корисний вибір - (повороти тулуба вправо-вліво, руки перед собою) — ніби «обираємо» між варіантами
- Режим і баланс - (плавні нахили в сторони з підняттям рук) - Баланс у харчуванні, сні та відпочинку»
- Рух — це життя - (легкий біг на місці або активна ходьба + 2–3 присідання) - «Фізична активність зміцнює організм»
- Стоп ризикам - (руки вперед — чіткий жест «стоп») - «Я вмію сказати “ні” шкідливим звичкам»
- Турбота про здоров'я - (руки на серце → підняти вгору) - «Дбаю про себе — дбаю про майбутнє»

Слово вчителя: « Навіть прості щоденні дії формують наше здоров'я. І саме такі звички є основою відповідального ставлення до себе і майбутнього. Енергія на максимум! Тепер потренуємося в реальних ситуаціях.»

7. Перегляд відео та мікродебати «Відповідальність у дії» (8 хв)

Слово вчителя : «Ми вже розглянули теоретичні основи профілактики вроджених вад розвитку. Тепер важливо зрозуміти, як ці знання працюють у реальному житті — коли потрібно приймати рішення.

Зараз ви переглянете коротке відео. https://drive.google.com/drive/folders/1ga4Uc4PFd0_-GnZsERwubhzfeTUznfmb Під час перегляду зверніть увагу на три питання:

- Яким вадам розвитку можна запобігти завдяки фолієвій кислоті?
- Чому її потрібно починати вживати заздалегідь?
- Що означає фортифікація продуктів?

Після перегляду ми обговоримо ваші думки та проведемо короткі дебати. Спробуйте не просто знайти відповіді, а зрозуміти їх значення.»

Коротке обговорення:

Слово вчителя: «Давайте швидко перевіримо ваші відповіді.»

- «Хто може назвати, яким вадам розвитку запобігає фолієва кислота?»
- «Чому важливо починати її вживання заздалегідь, а не після настання вагітності?»
- «Хто пояснить, що таке фортифікація продуктів?»

«Отже, ключова ідея — профілактика починається ще до настання вагітності, і багато ризиків можна значно зменшити завдяки простим, але своєчасним діям.»

Мікродебати

Слово вчителя: «А тепер спробуємо подивитися на це питання з різних позицій. Проблема для обговорення: “Чи обов'язково планувати вагітність заздалегідь?”»

Інструкція:

«Одна частина класу буде аргументувати позицію “так, це необхідно”, інша — “це не завжди реально або обов'язково”. Ваше завдання — сформулювати один чіткий аргумент. Маєте 1-2 хвилини на підготовку.» Після виступів кожен учень голосує (рукою або карткою): «Я змінив/ла думку» «Я залишив/ла свою позицію»

Слово вчителя: «Ми бачимо, що в житті можуть бути різні ситуації, але знання дають можливість діяти більш усвідомлено. Навіть якщо не все можна передбачити, відповідальне ставлення до здоров'я значно знижує ризики. Це важливий крок до формування відповідального ставлення до власного здоров'я та майбутнього»

8. Рефлексія самооцінювання та підбиття підсумків (4 хв)

Слово вчителя : «Наш урок добігає кінця. Давайте зупинимось і подумаємо, що кожен з вас сьогодні виніс для себе. Перед вами чек-лист «Моя готовність до відповідального батьківства» (*додаток 4*). Заповніть його чесно — це допоможе зрозуміти, наскільки добре ви опанували матеріал. Після цього візьміть один кольоровий стікер і напишіть одну ключову річ, яку ви сьогодні запам'ятали (з відео, з коміксів груп, з галереї чи з декалогу ВООЗ). Напишіть коротко, 1 речення або навіть ключову фразу. Потім приклейте свій стікер на спільну «Мапу відповідальності» на дошці. Це буде наше спільне нагадування про сьогоднішній урок.»

Учні пишуть на стікері одну ключову думку/факт/правило, яке запам'ятали. По черзі (або в міру готовності) підходять і приклеюють стікери на спільну «Мапу відповідальності» (великий аркуш або частина дошки).

Слово вчителя : «Дякую за активність, креативність і серйозне ставлення до теми! Сьогодні ви не просто вивчили параграф — ви зрозуміли, як ці знання можна використовувати в реальному житті. Пам'ятайте: відповідальне батьківство починається не тоді, коли народжується дитина, а вже сьогодні — з ваших виборів, звичок і рішень. Бажаю вам здоров'я і мудрості у всіх майбутніх кроках!»

Домашнє завдання (міні-проекти, пов'язані з життям):

1. Виконати «Мозаїку завдань» зі с. 207.
2. Створити власний міні-продукт (на вибір):
 - Постер або цифровий комікс «Декалог ВООЗ у моїй сім'ї/громаді».
 - Коротке відео/аудіо-повідомлення (30–60 сек) про один захід профілактики (з посиланням на QR).
 - Чек-лист «10 днів підготовки» з прикладами з повсякденного життя родини.
3. Дослідити матеріали за посиланням ВІШО <https://salo.li/26A585A>

Прізвище, ім'я: _____ Пара: _____

Завдання 1 (індивідуально)

Прочитайте с. 201–203 і коротко запишіть:

Що таке вроджені вади розвитку (ВВР)?

Завдання 2 (у парах)

Назвіть три головні фактори ризику виникнення ВВР (з мал. 66):

1. _____
2. _____
3. _____

Чому підготовку до вагітності рекомендують починати за 3 місяці до зачаття?

Завдання 3 (у парах)

Таблиця «Три кроки планування вагітності» Відкрийте підручник на с. 205–206 і заповніть таблицю:

№	Перегляд способу життя	Перевірка стану здоров'я	Профілактичні заходи
1			
2			
3			
4			

Додаткові питання для обговорення в парі:

- Чому важливо нормалізувати масу тіла заздалегідь, а не під час вагітності?
- Які обстеження обов'язково потрібно пройти перед плануванням дитини?
- Яку роль відіграє фолієва кислота? Коли і кому її рекомендують вживати?

Прізвище, ім'я: _____ Пара: _____

Завдання 1 (індивідуально)

Прочитайте с. 201–203 і коротко запишіть:

Що таке вроджені вади розвитку (ВВР)?

Завдання 2 (у парах)

Назвіть три головні фактори ризику виникнення ВВР (з мал. 66):

4. _____
5. _____
6. _____

Чому підготовку до вагітності рекомендують починати за 3 місяці до зачаття?

Завдання 3 (у парах)

Таблиця «Три кроки планування вагітності» Відкрийте підручник на с. 205–206 і заповніть таблицю:

№	Перегляд способу життя	Перевірка стану здоров'я	Профілактичні заходи
1			
2			
3			
4			

Додаткові питання для обговорення в парі:

- Чому важливо нормалізувати масу тіла заздалегідь, а не під час вагітності?
- Які обстеження обов'язково потрібно пройти перед плануванням дитини?
- Яку роль відіграє фолієва кислота? Коли і кому її рекомендують вживати?

Станція 1 🚭🍷 **Фактор ризику:** Куріння, вживання алкоголю, наркотиків

Що робити? (Запишіть 4–5 рядків)

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
-

Станція 2 ⚖️ **Фактор ризику:** Надлишкова вага тіла та діабет II типу

Що робити? (Запишіть 4–5 рядків)

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
-

Станція 3 👤👤👤 **Фактор ризику:** Наявність вроджених вад розвитку в близьких родичів

Що робити? (Запишіть 4–5 рядків)

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
-

Станція 4 🐱🦠 **Фактор ризику:** Перенесення інфекцій під час вагітності (краснуха, токсоплазмоз тощо)

Що робити? (Запишіть 4–5 рядків)

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
-

Станція 5 ☠️🧪 **Фактор ризику:** Тривалий вплив токсичних речовин (хімікати, газу, рентген)

Що робити? (Запишіть 4–5 рядків)

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
-

Станція 6 💊🛡️ **Захисний фактор:** Прийом фолієвої кислоти та щеплення від краснухи

Що робити? (Запишіть 4–5 рядків)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Група 1

Тема: Перегляд способу життя (дієта, фізична активність, відмова від шкідливих звичок)

Підказки для коміксу:

- Надмірна вага → нормалізація ваги заздалегідь
- Малорухливий спосіб життя → прогулянки, гімнастика, плавання
- Куріння та алкоголь → відмова обох батьків
- Стрес і неправильний режим → врегулювання праці та відпочинку

Назва нашого коміксу: _____

Шаблон коміксу (4–6 кадрів):

Шаблон коміксу – Перегляд способу життя

Група 1 Назва нашого коміксу: _____

Кадр 1 – Початок історії Де відбувається подія? Хто герої? Репліка: _____ Малюнок: _____	Кадр 2 – Зав'язка Що сталося? Яка проблема або звичка виникла? Репліка: _____ Малюнок: _____	Кадр 3 – Розвиток подій Як реагують герої? Що вони роблять? Як змінюють спосіб життя? Репліка: _____ Малюнок: _____	Кадр 4 – Ускладнення З чим довелося зіткнутися на шляху до здорового життя? Репліка: _____ Малюнок: _____
Кадр 5 – Рішення Як герої подолали труднощі та успішно змінили спосіб життя? Репліка: _____ Малюнок: _____		Кадр 6 – Завершення (висновок) До чого прийшли герої? Які зміни та висновки зробили? Репліка: _____ Малюнок: _____	

Підказки для коміксу:

 Надмірна вага → нормалізація ваги заздалегідь	 Куріння та алкоголь → відмова обох батьків
 Малорухливий спосіб життя → прогулянки, гімнастика, плавання	 Стрес і неправильний режим → врегулювання праці та відпочинку

Головне повідомлення коміксу (1 речення):

Група 2

Тема: Перевірка стану здоров'я (лікар, аналізи, стоматолог, генетичні тести)

Підказки для коміксу:

- Консультація сімейного лікаря / терапевта
- Обстеження на хронічні захворювання (астма, тиск, діабет)
- Аналізи крові (група, резус-фактор, імунітет до краснухи та токсоплазмозу)
- Відвідування стоматолога заздалегідь
- Генетичне тестування, якщо є спадкові захворювання в родині

Назва нашого коміксу: _____

Шаблон коміксу (4–6 кадрів):

Шаблон коміксу – Перегляд способу життя

Група 1 Назва нашого коміксу: _____

Кадр 1 – Початок історії Де відбувається подія? Хто герої? Репліка: _____ Малюнок: _____	Кадр 2 – Зав'язка Що сталося? Яка проблема або звичка виникла? Репліка: _____ Малюнок: _____	Кадр 3 – Розвиток подій Як реагують герої? Що вони роблять? Як змінюють спосіб життя? Репліка: _____ Малюнок: _____	Кадр 4 – Ускладнення З чим довелося зіткнутися на шляху до здорового життя? Репліка: _____ Малюнок: _____
Кадр 5 – Рішення Як герої подолали труднощі та успішно змінили спосіб життя? Репліка: _____ Малюнок: _____		Кадр 6 – Завершення (висновок) До чого прийшли герої? Які зміни та висновки зробили? Репліка: _____ Малюнок: _____	

Підказки для коміксу:

 **Надмірна вага** → нормалізація ваги заздалегідь

 **Малорухливий спосіб життя** → прогулянки, гімнастика, плавання

 **Куріння та алкоголь** → відмова обох батьків

 **Стрес і неправильний режим** → врегулювання праці та відпочинку

Головне повідомлення коміксу (1 речення):

Група 3

Тема: Профілактичні заходи (щеплення, фолієва кислота, уникнення токсоплазмозу)

Підказки для коміксу:

- Щеплення від краснухи (за 2–3 місяці)
- Прийом фолієвої кислоти (за 3 місяці до зачаття)
- Уникнення токсоплазмозу (не прибирати котячий туалет, мити руки, рукавички на городі)
- Фортифікація продуктів харчування
- Вітамінно-мінеральні комплекси для обох батьків

Назва нашого коміксу: _____

Шаблон коміксу (4–6 кадрів):

Шаблон коміксу — Профілактичні заходи

Група 3 Назва нашого коміксу: _____

Кадр 1 – Початок історії Де відбувається подія? Хто герої? Репліка: _____ Малюнок: _____	Кадр 2 – Зав'язка Коли та чому вирішено провести огляд? Щось турбувало? Репліка: _____ Малюнок: _____	Кадр 3 – Розвиток подій Які обстеження проводять лікарі? Які аналізи здають герої? Репліка: _____ Малюнок: _____	Кадр 4 – Ускладнення Виявили проблему? Чи є щось несподіване? Репліка: _____ Малюнок: _____
Кадр 5 – Рішення Як герої реагують на результати на клітній? Репліка: _____ Малюнок: _____		Кадр 6 – Завершення (висновок) Як завершилась перевірка? Які поради або висновки зробили? Репліка: _____ Малюнок: _____	

Підказки для коміксу:

 Щеплення від краснухи (за 2–3 місяці)	 Прийом фолієвої кислоти (за 3 місяці до зачаття)
 Прийом фолієвої кислоти (за 3 місяці до зачаття)	 Уникнення токсоплазмозу (не прибирати котячий туалет, мити руки, уникати городу)
 Фортифікація продуктів харчування	 Фортифікація продуктів харчування

Головне повідомлення коміксу (1 речення):

Чек-лист «Моя готовність до відповідального батьківства»

Прізвище, ім'я: _____ Клас: 9 _____

Оцініть себе за шкалою від 1 до 5 зірочок ★ (1 — найнижчий рівень, 5 — найвищий)

№	Я можу...	Самооцінка
1	Пояснити, що таке вроджені вади розвитку (ВВР)	★★★★★
2	Назвати основні фактори ризику виникнення ВВР	★★★★★
3	Пояснити, чому підготовку до вагітності треба починати за 3 місяці	★★★★★
4	Назвати три головні кроки планування вагітності (з підручника)	★★★★★
5	Розповісти про важливість фолієвої кислоти та коли її починати вживати	★★★★★
6	Пояснити, що таке фортифікація продуктів харчування	★★★★★
7	Назвати хоча б 5 правил з Декалогу профілактики ВВР (ВООЗ)	★★★★★
8	Запропонувати, як правильно відмовитися від небезпечної пропозиції (алкоголь, куріння тощо) під час планування сім'ї	★★★★★

Загальна самооцінка уроку: Я сьогодні зрозумів/ла тему на _____ з 5 ★

Одна найважливіша річ, яку я запам'ятав(ла) сьогодні:

Чек-лист «Моя готовність до відповідального батьківства»

Ідентифікація учня

Прізвище, ім'я: _____
Клас (9-__): _____

Критерії самооцінки (Я можу...)

Розуміння ВВР та факторів ризику Пояснити, що таке вроджені вади розвитку та назвати основні фактори ризику їх виникнення.	★ ★ ★ ★ ★
Часові межі планування Пояснити, чому підготовку до вагітності слід починати за 3 місяці, та знання трьох головних кроків планування за підручником.	★ ★ ★ ★ ★
Нутриціологія та фортифікація Знання про важливість фолієвої кислоти, терміни її вживання та розуміння терміну «фортифікація продуктів харчування».	★ ★ ★ ★ ★
Профілактика та соціальні навички Знання 5 правил з Декалогу ВООЗ та вміння правильно відмовитися від алкоголю чи куріння під час планування сім'ї.	★ ★ ★ ★ ★
Загальна самооцінка уроку Оцініть свій рівень розуміння теми (від 1 до 5 зірочок).	★ ★ ★ ★ ★

Підсумки та рефлексія

Найважливіша річ: Запишіть одну тезу або факт, який найбільше запам'ятався протягом уроку.