

Тема: Феномен життя і здоров'я людини

Мета:

- Сприяти формуванню усвідомлення учнями феноменальності життя та здоров'я як ключових ресурсів для самореалізації та благополуччя.
- Ознайомити учнів із ключовими поняттями феномену життя (тривалість, рівень, якість), здоров'я, способу життя та мотивації до змін.
- Розвивати вміння критично оцінювати власний спосіб життя з точки зору впливу на здоров'я та тривалість життя.
- Формувати практичні навички постановки цілей для зміцнення здоров'я та здорового способу життя в повсякденній діяльності.

Результати навчання:

- формулювати суть понять «феномен життя», «тривалість життя», «рівень життя», «якість життя», «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» власними словами;
- наводити приклади чинників, що впливають на тривалість, рівень та якість життя людини;
- пояснювати, як спосіб життя впливає на здоров'я та благополуччя;
- пропонувати реальні дії та ініціативи для зміцнення власного здоров'я та зміни шкідливих звичок;
- висловлювати власну думку щодо мотивації здорового способу життя та значення здоров'я на особистому, національному й глобальному рівнях.

Обладнання і матеріали:

- Підручник «Здоров'я, безпека та добробут», 9 клас (розділ §6 «Феномен життя і здоров'я людини»).
- Аркуші для роботи в групах.
- Фліпчарт, дошка, маркери/крейда.
- QR-коди для інтерактивних вправ (наприклад, тест на рівень здоров'я).
- Чек-лист «Здоровий спосіб життя» (Додаток 3).

Що підготувати заздалегідь:

- Підготувати QR-коди до інтерактивних вправ (<https://wordwall.net/uk/embed/3c0aefcc053d4330adeee5374aadfb9e?themeId=65&templateId=2&fontStackId=0>)
- Завантажити або роздрукувати чек-листи «Здоровий спосіб життя» (Додаток 4).
- Підготувати картки із ситуаціями для аналізу (Додаток 2).
- Завантажити відео про мотивацію до здорового способу життя (за наявності).

Орієнтовний план уроку (45 хв):

Етап уроку	Час
1. Емоційне налаштування	2 хв
2. Актуалізація знань. Робота з підручником	7 хв
3. Інтерактивна вправа	4 хв
4. Групова творча робота	10 хв
5. Фізкультхвилинка-руханка	3 хв
6. Робота в парах: аналіз ситуацій	7 хв
7. Міні-лекція: Мотивація здорового способу життя	7 хв
8. Підсумок і рефлексія	5 хв

Хід уроку

1. Стартові завдання. Емоційне налаштування. (2 хв)

Слово вчителя: «Доброго дня, друзі! Сьогодні ми поговоримо про те, що робить нас унікальними — наше життя і здоров'я. Уявіть, що життя — це скарб, а здоров'я — ключ до нього. Цей урок допоможе вам зрозуміти, як ваші щоденні вибори формують ваше майбутнє. Давайте налаштуємося на позитивну хвилю!»

Вправа «Живий барометр»:

- «Підніміть руку, хто сьогодні відчуває себе бадьорим і енергійним?»
- «Підніміться, якщо ви спали щонайменше 8 годин минулої ночі!»
- «Поплескайте в долоні, якщо ви їли фрукти чи овочі на сніданок!»

Слово вчителя:

«Чудово, ви вже робите кроки до здоров'я! Сьогодні ми дізнаємося, як зробити життя не лише довшим, а й щасливішим!»

2. Актуалізація знань. Оголошення теми уроку. Робота з підручником (7 хв)

Слово вчителя: «Щоб зрозуміти, що таке феномен життя і здоров'я, давайте розберемо ключові поняття: тривалість, рівень і якість життя, а також здоров'я. Це не просто слова з підручника, а інструменти, які допоможуть вам жити повноцінно.

Відкрийте підручник на сторінці 47, параграф 6.»

Завдання (індивідуально або в парах):

- Прочитайте розділи: «Феномен життя» (с. 47), «Показники життя» (с. 48), «Феномен здоров'я» (с. 49).
- Випишіть у зошит або підкресліть одну ключову думку до кожного терміна: «тривалість життя», «рівень життя», «якість життя», «здоров'я».

Фронтальне обговорення:

Слово вчителя:

- «Чи можна вважати життя повноцінним лише за його тривалістю? Чому якість життя важлива?»
- «Як ви розумієте фразу: 'Здоровий жебрак щасливіший за хворого короля'?»
- «Як досягнення медицини, наприклад вакцини, впливають на ваше життя?»

Очікувані відповіді: «Тривалість — це скільки ми живемо, але якість — це радість і енергія щодня.»; «Здоров'я важливіше за багатство, бо без нього немає свободи.»; «Вакцини допомагають уникати хвороб, що продовжує життя.»

Слово вчителя: «Ці поняття — як карта, яка допомагає нам жити краще. Але важливо не лише знати їх, а й застосовувати у житті. Давайте перевіримо, як це працює!»

3. Вправа «Звички в дії» (4 хв)

Слово вчителя: «Ми щодня робимо безліч речей автоматично. Але чи всі наші звички корисні для здоров'я? Давайте перевіримо, як ваші дії впливають на самопочуття, через швидку інтерактивну гру!»

Активність «Звичка за хвилину»: Учні отримують аркуш паперу або відкривають нотатки на телефоні/зошиті.

Завдання: за 1 хвилину записати 3–5 щоденних звичок, які вони виконують (наприклад, пити каву, гуляти, сидіти в телефоні, їсти солодке). Після цього вчитель пропонує за 30 секунд позначити біля кожної звички:

- «+» (корисна для здоров'я, наприклад, пити воду),
- «-» (шкідлива, наприклад, їсти чипси),
- «?» (не впевнені, наприклад, пити каву).

Учні швидко діляться в парах або вголос однією звичкою із позначкою та пояснюють, чому вони так вважають (30 сек).

Коротка рефлексія: Вчитель ставить питання для швидкого обговорення (в парах або вголос):

- «Яка з ваших звичок виявилася найкориснішою? Чому?»
- «Чи є звичка, яку ви хотіли б змінити? Чому?»

Очікувані відповіді: «П'ю багато води — це освіжає», «Хочу менше сидіти в телефоні, бо очі втомлюються».

Слово вчителя (30 сек): «Наші звички — це маленькі кроки до здоров'я або від нього. Ви щойно побачили, як ваші щоденні дії впливають на самопочуття. А тепер давайте дізнаємося більше про ваш рівень здоров'я через тест!»

Слово вчителя: «Ця вправа показала, що здоров'я — це щоденні звички. Давайте подумаємо, як їх покращити!»

4. Групова творча робота (10 хв)

Слово вчителя: «Ви знаєте, що життя — це не лише тривалість, а й якість. У 2023 році середня тривалість життя у світі — 73 роки, але як зробити ці роки кращими? Сьогодні ви створите 'Маніфест здорового життя' для себе, родини, школи чи суспільства!»

Об'єднання в групи:

- Група 1: Ідеї для суспільства (глобальний рівень).
- Група 2: Ідеї для школи.
- Група 3: Ідеї для родини.
- Група 4: Ідеї для себе особисто.

Завдання (Додаток 1):

- Створити мініплакат або ментальну карту з 3–5 реальними діями для зміцнення здоров'я.
- Використати принципи з підручника (с. 47–48): тривалість життя, рівень життя, якість життя.
- Оформити роботу креативно (малюнки, символи, гасла).
- Підготувати коротку презентацію (1 хв).

Приклади ідей:

- Для суспільства: «Проводити кампанії за вакцинацію та доступ до спортзалів.»
- Для школи: «Організувати спортивні перерви між уроками.»
- Для родини: «Разом гуляти щовечора.»
- Для себе: «Спати 8 годин і пити 6–8 склянок води щодня.»

Слово вчителя (після презентацій): «Чудові маніфести! Ваші ідеї показують, що здоров'я — це наші дії щодня. Ви можете змінити не лише своє життя, а й надихнути інших!»

5. Фізкультхвилинка-руханка (3 хв)

Слово вчителя: «Давайте розігріємося! Наша руханка називається 'Здорові звички'. Я називатиму звичку, а ви показуватимете рух. Готові?»

Руханка «Здорові звички»:

- Пити воду — імітувати ковток (руки до рота).
- Бігати — біг на місці.
- Спати — імітувати сон (голова на руки).
- Їсти фрукти — імітувати кусання яблука.
- Стрес — завмирають і трясуться (показати негатив).

Слово вчителя:

«Молодці, ви не лише розігрілися, а й нагадали собі про здорові звички! Повертаємося до роботи!»

6. Робота в парах: Аналіз ситуацій (7 хв)

Слово вчителя: «Здоров'я — це не лише знання, а й уміння помічати, коли наші звички шкодять. Зараз ви попрацюєте в парах і проаналізуєте ситуації, які впливають на тривалість і якість життя.»

Інструкція:

- Учні об'єднуються в пари (або трійки).
- Кожна пара отримує картку з ситуацією (Додаток 2).
- Завдання: обговорити, що можна змінити в ситуації, і як це вплине на здоров'я та тривалість життя.

Ситуації (Додаток 2):

1. Підліток проводить 5 годин на день за гаджетами, не роблячи перерв.
2. Родина харчується фастфудом щотижня, ігноруючи овочі.
3. Учень спить по 6 годин на добу через ігри.
4. Дівчина курить, щоб 'зняти стрес'.
5. Хлопець ігнорує спорт, бо 'немає часу'.
6. Сім'я не вакцинується, бо 'не вірить у вакцини'.

Обговорення (2–3 пари діляться ідеями):

Слово вчителя: «Що б ви порадили героям цих ситуацій?». «Чому важливо змінювати шкідливі звички?»

Очікувані відповіді: *Обмежити час за гаджетами, робити перерви — покращить зір і сон. Додати овочі до раціону — знизить ризик хвороб. Спати 8 годин — додасть енергії та покращить концентрацію.*

Слово вчителя:

«Кожне ваше рішення — це інвестиція у здоров'я. Навіть маленькі зміни, як 10-хвилинна прогулянка, можуть зробити життя кращим!»

7. Міні-лекція: Мотивація здорового способу життя (7 хв)

Слово вчителя: «Здоров'я — це не удача, а результат наших звичок. Куріння чи фастфуд здаються легким вибором, але шкодять у довгостроковій перспективі. Натомість спорт чи здоровий сон потребують зусиль, але дають енергію та радість. Як знайти мотивацію? Віра в себе, маленькі цілі та підтримка близьких. Давайте подумаємо: чому варто змінювати звички?»

Питання до учнів:

- «Що станеться, якщо ігнорувати сон чи їсти тільки фастфуд?»
- «Чому маленькі цілі, як пити більше води, працюють краще?»
- «Чи потрібні нагороди за здорові звички, наприклад, похвала?»

Слово вчителя: «Ось чек-лист 'Здоровий спосіб життя' — ваш план для змін. Подивіться на нього на екрані або візьміть роздруківку (Додаток 4). Приклади: пити 6–8 склянок води, робити 10 000 кроків, медитувати 15 хвилин щодня. Спробуйте обрати одну дію і виконати її вдома. Пам'ятайте: великі зміни починаються з маленьких кроків!»

Альтернативна інтерактивна вправа:

- Перейдіть за посиланням (<https://wordwall.net/uk/embed/3c0aefcc053d4330adeee5374aadfb9e?themeId=65&templateId=2&fontStackId=0>) і визначте, які звички корисні, а які шкідливі.

8. Підсумок і рефлексія (5 хв)

Слово вчителя:

«Дякую за вашу активність! Сьогодні ми дослідили феномен життя і здоров'я, поговорили про звички та мотивацію. Давайте закріпимо знання за допомогою рефлексії '1-2-3'. Подумайте і запишіть (або поділіться усно):»

1. Одна думка, яка вам найбільше запам'яталася.
2. Дві дії, які ви можете зробити зараз для зміцнення здоров'я.
3. Три зміни у вашому способі життя для кращої якості життя.

Рефлексивне коло (за бажанням): Вчитель запрошує 2–3 учнів поділитися відповідями.

Слово вчителя: «Ви молодці! Пам'ятайте: здоров'я — це ваш ресурс для щасливого життя. Кожен ваш крок до здорових звичок — це інвестиція у майбутнє!»

Домашнє завдання:

1. Опрацювати вправу «Мозаїка завдань» на с. 54 підручника.
2. Заповнити чек-лист «Здоровий спосіб життя» (Додаток 3) і додати 3 власні пункти.
3. Дослідити матеріали на ВШО (<https://salo.li/D53f2cf>).
4. Додатково (за бажанням): Написати мініесе «Що означає для мене феномен здоров'я?» або створити колаж/цифровий постер «Мої 5 здорових звичок».

Додаток 1: Завдання для груп

Група 1: Ідеї для суспільства (глобальний рівень).

Завдання:

Створити мініплакат або ментальну карту з 3–5 реальними діями для зміцнення здоров'я.

Група 2: Ідеї для школи.

Завдання:

Створити мініплакат або ментальну карту з 3–5 реальними діями для зміцнення здоров'я.
Використати принципи: тривалість життя, рівень життя, якість життя (с. 47–48).
Оформити креативно (малюнки, символи, гасла).
Підготувати презентацію (1 хв).

Підказка.: Школа: Спортивні перерви, здорові сніданки в їдальні.

Група 3: Ідеї для родини.

Завдання:

Створити мініплакат або ментальну карту з 3–5 реальними діями для зміцнення здоров'я.
Використати принципи: тривалість життя, рівень життя, якість життя (с. 47–48).
Оформити креативно (малюнки, символи, гасла).
Підготувати презентацію (1 хв).

Група 4: Ідеї для себе особисто.

Завдання:

Створити мініплакат або ментальну карту з 3–5 реальними діями для зміцнення здоров'я.
Використати принципи: тривалість життя, рівень життя, якість життя (с. 47–48).
Оформити креативно (малюнки, символи, гасла).
Підготувати презентацію (1 хв).

Ситуація 1: Підліток проводить 5 годин на день за гаджетами, не роблячи перерв.

Ситуація 2: Родина харчується фастфудом щотижня, ігноруючи овочі.

Ситуація 3: Учень спить по 6 годин на добу через ігри.

Ситуація 4: Дівчина курить, щоб «зняти стрес».

Ситуація 5: Хлопець ігнорує спорт, бо «немає часу».

Ситуація 6: Сім'я не вакцинується, бо «не вірить у вакцини».

Чек-лист «Здоровий спосіб життя»

- Я п'ю 6–8 склянок води щодня.
- Я роблю щонайменше 10 000 кроків щодня.
- Я сплю 8 годин на добу.
- Я їм фрукти та овочі щодня.
- Я роблю зарядку або займаюся спортом хоча б 3 рази на тиждень.
- Я уникаю шкідливих звичок (куріння, надмірний час за гаджетами).
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____

Чек-лист «Здоровий спосіб життя»

- Я п'ю 6–8 склянок води щодня.
- Я роблю щонайменше 10 000 кроків щодня.
- Я сплю 8 годин на добу.
- Я їм фрукти та овочі щодня.
- Я роблю зарядку або займаюся спортом хоча б 3 рази на тиждень.
- Я уникаю шкідливих звичок (куріння, надмірний час за гаджетами).
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____

Чек-лист «Здоровий спосіб життя»

- Я п'ю 6–8 склянок води щодня.
- Я роблю щонайменше 10 000 кроків щодня.
- Я сплю 8 годин на добу.
- Я їм фрукти та овочі щодня.
- Я роблю зарядку або займаюся спортом хоча б 3 рази на тиждень.
- Я уникаю шкідливих звичок (куріння, надмірний час за гаджетами).
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____

Чек-лист «Здоровий спосіб життя»

- Я п'ю 6–8 склянок води щодня.
- Я роблю щонайменше 10 000 кроків щодня.
- Я сплю 8 годин на добу.
- Я їм фрукти та овочі щодня.
- Я роблю зарядку або займаюся спортом хоча б 3 рази на тиждень.
- Я уникаю шкідливих звичок (куріння, надмірний час за гаджетами).
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____