

Дата : 22.09.2022 р.

Клас : 7 С

Предмет : основи здоров'я

Тема : Обов'язки членів родини щодо збереження і зміцнення здоров'я

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ

Обов'язки членів родини щодо збереження здоров'я

Після цього уроку ви дізнаєтеся про:



- особливості стосунків в сучасних українських сім'ях;
- принципи взаємопорозуміння і добрих стосунків у сім'ї;
- необхідність збереження власно життя і здоров'я, їх важливість для всього суспільства;
- функції сім'ї та обов'язки самої дитини щодо збереження здоров'я;
- те, що потрібно робити коли порушують твоє право на здоров'я.



Які вони сучасні українські сім'ї?

Розглянь малюнок дружної сім'ї. Тепер таких великих сімей небагато. Раніше разом проживали щонайменше три покоління: батьки, їхні дорослі діти зі своїми дітьми. Були ще зяті, невістки, тещі, свекрухи та інші родичі. У великій сім'ї вихованням дітей займалися всі члени родини, у кожного були певні

обов'язки.

В українській сім'ї завжди шанували бабусь та дідусів, тата і маму, звертались до них на «Ви». У сім'ї панували любов, взаємоповага, злагода. Це сприяло здоров'ю всіх членів родини. Нині в Україні переважають невеликі сім'ї, що складаються з мами, тата, одного або двох дітей. Часом батькам не вистачає часу на виховання дітей. Добре, якщо бабусі та дідусі живуть неподалік і часто зустрічаються з онуками та спілкуються з ними.

Як складаються стосунки в сім'ї?



У кожного з нас складаються певні стосунки з іншими людьми.

Дитина народжується в сім'ї й одразу ж стає її членом. Виникають родинні стосунки. Це стосунки між батьками й дітьми, між братами й сестрами, між бабусями й дідусями та онуками. Родинні стосунки характеризуються любов'ю, турботою, увагою одне до одного впродовж усього життя. Сім'я - це перша мала група людей, у якій бере участь дитина.

Найбезпечнішим місцем для людини є її домівка, її сім'я. Це той простір, де людина може максимально виявити свою індивідуальність. Удома, в сім'ї існують звичаї та ритуали, які зближують членів сім'ї. У сім'ї є своя історія, яка передається її членам і дає

	<p>відчуття приналежності саме до цієї сім'ї.</p> <p>Якщо в сім'ї немає взаєморозуміння, взаємодопомоги й підтримки, то в ній виникають проблеми, які дуже важко розв'язати. Часом так трапляється тоді, коли деякі члени сім'ї вважають, що в них є лише сімейні права, а про свої сімейні обов'язки вони забувають.</p>	
--	---	--

Які існують принципи добрих стосунків у сім'ї?

- вміння пристосуватись одне до одного;
- хто хоче бути щасливим, той дарує щастя іншим;
- бути ввічливим не так легко але приємно;
- необхідно частіше посміхатися, треба вміти бути радісними і оптимістичними;
- важливо виявляти інтерес до справ інших членів сім'ї;
- ставитися з повагою до всіх, хто оточує нас, зокрема до старших людей;
- постійно піклуватися про дітей;
- бути підтримкою для інших, намагатися бути добрими до тих, хто поруч живе;
- спокійно вирішувати конфліктні ситуації;
- критикувати обережно і тактовно; замість того, щоб осуджувати інших, треба намагатися зрозуміти їх;
- для створення сім'ї уникати одружених, п'яниць, ледарів;
- жити в сім'ї - це значить уміти поступатися своїми радощами в ім'я благополуччя і спокою інших її членів.

Які функції сім'ї щодо збереження здоров'я?

Кожна сім'я повинна виконувати певні функції щодо збереження здоров'я дитини:

- **діагностичну**: вивчення особливостей дитини, ступеня впливу на неї середовища, виявлення змін у поведінці, виявлення змін внаслідок виховних впливів;
- **захисну**: захист прав дитини;
- **профілактичну**: запобігання негативним проявам поведінки; виявлення рівня ризику і допомога в його подоланні;
- **соціально-педагогічну**: виявлення інтересів і здібностей дитини та залучення її до їх реалізації (гуртки, спортивні секції, школи мистецтв тощо);
- **психологічну**: адаптація дитини до способу життя у сім'ї, корекція взаємостосунків, емоційна підтримка;
- **соціально-медичну**: профілактика захворювань, збереження здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, підготовка до сімейного способу життя;
- **комунікативну**: обмін інформацією, співпраця з сім'єю, встановлення контакту, консультування щодо розв'язання проблеми.

Що буває у сім'ях, які нехтують важливістю здоров'я?

Та бувають сім'ї, в яких права дитини порушуються дорослими. Деякі батьки **принижують гідність дитини, б'ють її, позбавляють їжі**. Іноді батьки **примушують дітей виконувати ритуали та обряди**, що шкодять здоров'ю (як-от: голодування, тривалі моління, обмеження у спілкуванні з ровесниками).



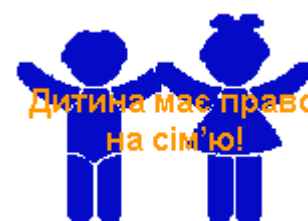
Що робити у таких випадках?



У таких випадках дітям обов'язково потрібна допомога. Звернися до **соціальної служби**, скористайся **телефонами довіри**, що є у телефонних довідниках твого міста чи району. У сільській місцевості, звідки важко дістатись до районного центру, звернися по **допомогу до людей, яким довіряєш**. Це можуть бути **твої родичі, сусіди** чи вчителі.

Держава піклується про збереження здоров'я дітей та підлітків.

У Законі України «Про охорону дитинства» є розділ «Дитина і сім'я». У ньому зазначено права та обов'язки батьків щодо виховання і розвитку дитини.



Зокрема, якщо існує загроза здоров'ю дитини, а батьки відмовляються звернутися до лікарів, то вони відповідають згідно із законом.

Чи тільки сім'я повинна турбуватися про твоє здоров'я?

Не забувай, що кожна дитина має не лише права, а й обов'язки: перед сім'єю, товаришами, однокласниками, суспільством. Не завжди ці обов'язки легкі та приємні. Але як член родини, учень, громадянин суспільства ти повинен:

- піклуватись про своє здоров'я, зміцнювати його;
- бути чемним і уважним, поважати старших; старанно та наполегливо вчитись;
- посильно допомагати батькам у веденні домашнього господарства;
- не порушувати закони.
- брати участь у веденні домашнього господарства.
- дотримуватись правил загальної та особистої гігієни:
- провітрювати приміщення;
- прибирати приміщення;
- мити посуду;
- чистити взуття й одяг.

Пам'ятай! Ти сам відповідаєш за своє здоров'я.

Тож будьте здорові!

ВИКОНАЙТЕ НАСТУПНІ ЗАВДАННЯ :

В яких родинях батьки сприяють здоровому способу життя своїх дітей:

- Василько разом зі своїм батьком щоранку обливаються холодною водою.
- Тато Андрія палить цигарки у квартирі.
- Сім'я Оленки взимку часто здійснює лижні прогулянки.
- До батьків Петрика часто приходять друзі і розпивають алкогольні напої.
- Щотижня родина Сашка здійснює пішохідні прогулянки лісом.
- Сім'я Олі часто ходить у туристичні походи стежками рідного краю.

Визнач, які дії щодо захисту твого здоров'я зможуть забезпечити тобі батьки:

- загартовування;
- професійне лікування;
- чистота в кімнаті;
- правильне харчування;
- безкоштовні гуртки;
- режим дня.

Прочитай вислови батьків та визнач, які з них допомагають зберегти та зміцнювати здоров'я:

- З'їж ще кілька шматочків торта, він такий смачний!
- Не їж на ніч – це шкідливо.
- Ти занадто довго робиш уроки, іди погуляй!
- Поки не виконаєш усі завдання, з-за столу не вставай.
- Ходімо в неділю до парку, проведемо там весь день.
- У нас є цілий день вихідний, повчимося додатково.

Вкажи, в яких ситуаціях батьки чинять правильно:

- Знаючи, що дитина любить солодощі, батьки постійно купують їй щось солодке.
- Дівчині важко дається навчання, і батьки постійно використовують такі методи виховання, як окрики, покарання.
- Батьки вихідні дні проводять разом зі своїми дітьми.
- До роботи на городі залучаються не тільки дорослі, а й діти, які виконують важку для них роботу.
- Батько переконує сина, щоб він залишив секцію футболу і почав відвідувати музичну школу.

Прочитай ситуацію і вибери правильну відповідь:

Після обіду необхідно допомогти дорослим вимити посуд. Але ти не любиш його мити. Як ти поясниш це мамі?

- Я не буду мити посуд, бо не люблю це робити.
- Я не люблю цієї роботи, але якщо треба, то помию.
- Цю роботу я виконаю з задоволенням.

Прочитай ситуацію і вибери правильну відповідь:

Ти дивишся цікавий фільм. Мама просить піти до магазину й купити хліба до обіду. Як ти вчиниш?

- Додивишся фільм і тоді підеш до магазину.
- Вимкнеш телевізор і підеш до магазину.
- Відмовиш мамі й не підеш до магазину.

Домашнє завдання : опрацювати поданий матеріал