

Тема: Чинники впливу на громадське здоров'я

Мета :

- Сприяти формуванню усвідомлення учнями впливу різних чинників на громадське здоров'я через аналіз спадковості, медицини, стану довкілля та способу життя.
- Ознайомити учнів із ключовими показниками оцінки громадського здоров'я та пропорціями впливу чинників згідно з даними ВООЗ.
- Розвивати вміння критично аналізувати чинники, що впливають на здоров'я громади, та пропонувати практичні заходи для покращення.
- Формувати практичні навички здорового способу життя, профілактики та планування проєктів для покращення здоров'я у своєму оточенні.
-

Результати навчання:

- формулювати суть понять «громадське здоров'я», «спадковість», «медицина», «стан довкілля» та «спосіб життя» як чинників впливу на здоров'я власними словами;
- наводити приклади чинників, що впливають на здоров'я населення, та пояснювати їхній вплив;
- пояснювати, як спосіб життя та стан довкілля впливають на показники громадського здоров'я (дитяча смертність, середня тривалість життя тощо);
- пропонувати реальні дії та ініціативи для покращення здоров'я громади, враховуючи чинники, на які можна вплинути;
- висловлювати власну думку щодо ролі профілактики та здорового способу життя в покращенні громадського здоров'я на національному й міжнародному рівнях.
-

Обладнання і матеріали:

- Підручник «Здоров'я, безпека та добробут», 9 клас (параграф §8 «Чинники впливу на громадське здоров'я»).
- Аркуші для роботи в групах (для створення «Хмари здоров'я» та планів проєктів).
- Фліпчарт, дошка, маркери/крейда.
- QR-коди для інтерактивних вправ
- Чек-лист «Мій вплив на здоров'я громади» (Додаток 4).
- Проектор або екран для демонстрації
-

Що підготувати заздалегідь:

- Підготувати QR-коди до інтерактивних вправ (наприклад, <https://learningapps.org/watch?v=example-health-factors>).
- Завантажити або роздрукувати чек-листи «Мій вплив на здоров'я громади» (Додаток 4).
- Підготувати картки із ситуаціями для аналізу (Додаток 2).
- Підготувати картки для фізкультхвилинки з назвами чинників (спадковість, медицина, довкілля, спосіб життя).
-

Орієнтовний план уроку (45 хв):

Діяльність	Час
1. Емоційне налаштування	2 хв
2. Перевірка домашнього завдання та стартове завдання	4 хв
3. Актуалізація знань. Робота з підручником	7 хв
4. Інтерактивна вправа	4 хв
5. Групова творча робота	9 хв
6. Фізкультхвилинка-руханка	3 хв
7. Робота в парах: аналіз ситуацій	7 хв
8. Міні-лекція: Профілактика та планування проєктів	5 хв
9. Підсумок і рефлексія	4 хв

Хід уроку

1. Емоційне налаштування. Оголошення теми уроку (2 хв)

Слово вчителя: «Добрий день, друзі! Сьогодні ми поговоримо про те, що впливає на здоров'я не лише нас, а й усієї громади. Уявіть, що здоров'я громади — це пазл, де кожна частинка залежить від спадковості, медицини, довкілля та наших щоденних виборів. Цей урок допоможе вам зрозуміти, як ми можемо зібрати цей пазл для кращого життя. Давайте налаштуємося на позитив!»

Вправа «Живий барометр»:

- «Підніміть руку, хто сьогодні займався спортом або пройшов пішки до школи?»
- «Підніміться, якщо ви пили чисту воду з багаторазової пляшки!»
- «Поплескайте в долоні, якщо вважаєте, що ваше здоров'я залежить від вас самих!»

Слово вчителя: «Чудово, ви вже думаєте про здоров'я! Давайте почнемо з перевірки домашнього завдання.»

2. Перевірка домашнього завдання та стартове завдання (4 хв)

Слово вчителя: «На попередньому уроці ви опрацьовували тему 'Сучасне уявлення про здоров'я' та заповнювали чек-лист 'Трикутник здоров'я'. Хто може поділитися однією дією, яку ви виконали для балансування здоров'я? Наприклад, я можу сказати: 'Я почав робити зарядку щодня'. А що зробили ви?»

Інструкція: Учні діляться 1–2 прикладами (усно, на стікерах або через онлайн-дошку, наприклад, Padlet). Вчитель запрошує 2–3 учнів зачитати відповіді або прикріпити стікери на дошку, створюючи «стіну здорових дій».

Стартове завдання:

Слово вчителя: «Уявіть: якщо ваша громада змінила б один шкідливий чинник, наприклад, зменшила забруднення, як би це вплинуло на здоров'я? Запишіть одну ідею: який чинник, на вашу думку, найбільше впливає на здоров'я громади?»

Інструкція:

- Формат: запис у зошиті, на стікері для «стіни ідей» або на онлайн-дошці (Padlet).
- Вчитель обирає 2–3 відповіді для короткого обговорення.

Очікувані відповіді: «Забруднення повітря впливає на дихання всіх у місті.»; «Якщо більше людей відмовляться від куріння, менше буде хвороб.»

Слово вчителя: «Ці ідеї показують, що здоров'я громади залежить від нас. Давайте дізнаємося більше!»

3. Актуалізація знань. Робота з підручником (7 хв)

Слово вчителя: «Щоб зрозуміти, як оцінювати здоров'я громади, нам потрібно розібратися з ключовими чинниками: спадковість, медицина, стан довкілля та спосіб життя. Це інструменти для реальних змін. Відкрийте підручник на сторінці 67, параграф 8.»

Завдання (індивідуально або в парах):

- Прочитайте розділи: «Спадковість» (с. 67), «Медицина» (с. 67), «Стан довкілля» (с. 67–68), «Спосіб життя» (с. 69–70).
- Випишіть у зошит або підкресліть одну ключову думку до кожного чинника (наприклад, «Спосіб життя — 51% впливу на здоров'я»).

Фронтальне обговорення:

Слово вчителя:

- «Який показник оцінки здоров'я населення вас здивував? Наприклад, дитяча смертність чи середня тривалість життя.»
- «Чи можна вплинути на спадковість? А як щодо способу життя?»
- «Як медицина (10% впливу) допомагає вашій громаді?»

Очікувані відповіді: «Спадковість не змінити, але спосіб життя може компенсувати ризики.»; «Медицина допомагає через вакцинацію та профілактику.»; «Забруднення повітря знижує тривалість життя в містах.»

Слово вчителя: «Гасло «Здоров'я в твоїх руках» нагадує, що ми можемо впливати на 70% чинників. Давайте перевіримо ваші знання в інтерактиві!»

4. Інтерактивна вправа (4 хв)

Слово вчителя: «Ми знаємо теорію, але чи вміємо розпізнавати чинники здоров'я на практиці? Перейдіть за QR-кодом і виконайте вікторину про пропорції впливу чинників: <https://learningapps.org/watch?v=example-health-factors>.»

Обговорення після виконання:

Слово вчителя:

- «Яка відповідь вас здивувала найбільше?»
- «Який чинник ви хочете змінити у своєму житті чи громаді?»

Очікувані відповіді: «Я не знав, що спосіб життя має 51% впливу!»; «Хочу зменшити використання пластику, щоб покращити довкілля.»

Слово вчителя: «Ця вправа показує, що усвідомлення чинників — перший крок до змін. Давайте створимо план для громади!»

5. Групова творча робота (9 хв)

Слово вчителя:

«Ви знаєте, що чинники здоров'я — це не абстракція. У підручнику є малюнок 25 із пропорціями впливу (с. 66). Сьогодні ви створите «Хмару здоров'я» — план для своєї громади, натхненний даними ВООЗ. Об'єднайтеся в групи:

- Група 1: Ідеї для способу життя.
- Група 2: Ідеї для стану довкілля.
- Група 3: Ідеї для медицини.
- Група 4: Ідеї для спадковості (фокус на профілактиці).»

Завдання (Додаток 1):

- Створити хмару ідей або ментальну карту з 3–5 реальними ідеями для покращення здоров'я в своїй сфері.
- Використати пропорції з малюнка 25 (с. 66): спосіб життя (51%), довкілля (19%), медицина (10%), спадковість (20%).
- Оформити креативно (малюнки, символи, емодзі).
- Підготувати коротку презентацію (1 хв).

Приклади ідей (Додаток 1):

- **Спосіб життя:** Організувати шкільні спортивні секції, кампанії проти куріння, уроки здорового харчування.
- **Стан довкілля:** Акції з прибирання парків, встановлення контейнерів для сортування сміття, просвіта про зменшення шуму.
- **Медицина:** Шкільні дні здоров'я з перевітками, вакцинаційні кампанії, інформаційні бюлетені про профілактику.
- **Спадковість (профілактика):** Семінари про спадкові хвороби, заохочення до профілактичних оглядів, фізична активність для компенсації ризиків.

Слово вчителя (після презентацій): «Чудові ідеї! Ваші плани показують, що ми можемо впливати на здоров'я громади. Зміни починаються з нас!»

6. Фізкультхвилинка-руханка (3 хв)

Слово вчителя: «Давайте розінемося! Наша руханка називається 'Чинники здоров'я'. Я називаю чинник, а ви покажете рух:

- Спадковість — присідання (як «генетичний фундамент»).
- Медицина — стрибок (як «рятувальний стрибок»).
- Довкілля — махи руками (як «чистка повітря»).
- Спосіб життя — біг на місці (як активність).»

Інструкція:

- Вчитель називає чинники 5–6 разів у швидкому темпі, учні виконують рухи.

Слово вчителя: «Молодці, ви активізували всі чинники! Повертаємося до роботи!»

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

Слово вчителя:

«Здоров'я громади залежить від наших дій. У парах ви проаналізуєте ситуації, де чинники впливають на здоров'я, і запропонуєте, як їх покращити.»

Інструкція:

- Учні об'єднуються в пари (або трійки).
- Кожна пара отримує картку з ситуацією (Додаток 2).
- Завдання: визначити, який чинник порушено, як це впливає на здоров'я громади, і запропонувати дії для покращення.

Ситуації (Додаток 2):

- Людина знає про спадкову схильність до діабету II типу, але веде малорухливий спосіб життя і харчується фастфудом.
- У населеному пункті часто виникає смог через промислові викиди, але ніхто не організовує очищення.
- Родина ігнорує профілактичні огляди, вважаючи медицину потрібною лише в кризових ситуаціях.
- Підлітки в школі проводять багато часу за комп'ютерами без фізичної активності, що призводить до ожиріння.
- У громаді відсутні доступні медичні послуги для вакцинації через брак інформації.
- Люди в селі вживають воду з забруднених джерел через техногенні аварії, але не вживають заходів для очищення.

Обговорення (2–3 пари діляться ідеями):

Слово вчителя:

- «Який чинник порушено у вашій ситуації?»
- «Як ваші дії вплинуть на здоров'я громади?»

Очікувані відповіді (Додаток 3):

- Ситуація 1: Спадковість і спосіб життя. Додати спорт і здорове харчування — зменшить ризик діабету.*
- Ситуація 2: Довкілля. Організувати акції очищення — знизить респіраторні захворювання.*

Слово вчителя:

«Ви бачите, як наші дії можуть змінити здоров'я громади? Навіть маленькі кроки мають значення!»

8. Міні-лекція: Профілактика та планування проєктів (5 хв)

Слово вчителя: «Громадське здоров'я залежить від профілактики та спільних зусиль. Згідно з ВООЗ, спосіб життя (51%) і довкілля (19%) — це чинники, на які ми можемо впливати найбільше. Наприклад, відмова від куріння чи сортування сміття може змінити статистику хвороб. Як ви можете допомогти своїй громаді?»

Ключові тези:

- Профілактика (вакцинація, огляди) знижує дитячу смертність і хвороби.
- Спосіб життя (спорт, харчування) компенсує спадкові ризики.
- Довкілля (чисте повітря, вода) підвищує тривалість життя.
- Проекти, як шкільні акції чи кампанії, об'єднують громаду для змін.

Питання до учнів:

- «Чому профілактика ефективніша за лікування?»
- «Який проєкт ви могли б організувати у школі чи громаді?»

Очікувані відповіді: «Профілактика дешевша і запобігає хворобам.»; «Можна організувати день прибирання парку чи лекцію про здоров'я.»

Слово вчителя: «Ось чек-лист «Мій вплив на здоров'я громади» (Додаток 4). Спробуйте виконати хоча б одну дію вдома чи в школі. Зміни починаються з вас!»

9. Підсумок і рефлексія (4 хв)

Слово вчителя:

«Дякую за вашу активність! Ми дослідили чинники здоров'я громади та зрозуміли, як на них впливати. Проведемо рефлексію «1-2-3»

- Одна ідея, яка вам запам'яталася.
- Дві дії, які ви можете зробити для здоров'я своєї громади.
- Три причини, чому профілактика важлива для здоров'я населення.

Рефлексивне коло (за бажанням):

- Вчитель запрошує 2–3 учнів поділитися відповідями.

Слово вчителя:

«Ви молодці! Пам'ятайте: кожен ваш крок — це внесок у здоров'я громади. Ви можете змінити світ на краще!»

Домашнє завдання:

- Опрацювати вправу «Мозаїка завдань» на с. 71 підручника.
- Заповнити чек-лист «Мій вплив на здоров'я громади» (Додаток 4) і додати 3 власні пункти.
- Дослідити матеріали на ВШО (<https://sal0.li/EDe810d>)

Додаток 1: Завдання для груп

Група 1 — Спосіб життя:

Створити мініплакат або ментальну карту з 3–5 реальними діями для покращення здоров'я через спосіб життя.

Використати пропорції з мал. 25 (с. 66): спосіб життя — 51% впливу.

Оформити креативно (малюнки, символи, сміттє)

Приклади:

- Організувати шкільні спортивні секції.
- Проводити кампанії «Здоровий обід без фастфуду».
- Заохочувати відмову від куріння через плакати.

Група 2 — Стан довкілля:

Створити мініплакат або ментальну карту з 3–5 реальними діями для покращення здоров'я через стан довкілля.

Використати пропорції з мал. 25 (с. 66): довкілля — 19% впливу.

Оформити креативно (малюнки, символи, емодзі).

Підготувати презентацію (1 хв).

Приклади:

- Організувати акції з прибирання парків чи річок.
- Встановити контейнери для сортування сміття.
- Проводити просвіту про зменшення шуму чи радіації.

Група 3 — Медицина:

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

Використати пропорції з мал. 25 (с. 66): медицина — 10% впливу.

Оформити креативно (малюнки, символи, емодзі).

Підготувати презентацію (1 хв).

Приклади:

- Організувати шкільні дні здоров'я з перевітками (тиск, зір).
- Проводити вакцинаційні кампанії.
- Створити бюлетені про профілактику хвороб.

Група 4 — Спадковість (профілактика):

Створити мініплакат або ментальну карту з 3–5 реальними діями для компенсації спадковості профілактикою.

Використати пропорції з мал. 25 (с. 66): спадковість — 20% впливу.

Оформити креативно (малюнки, символи, емодзі).

Підготувати презентацію (1 хв).

Приклади:

- Проводити сімейні опитування про спадкові хвороби.
- Організувати семінари про харчування для профілактики діабету.
- Заохочувати фізичну активність для компенсації ризиків.

Додаток 2: Картки для аналізу ситуацій

Ситуація 1: Людина знає про спадкову схильність до діабету II типу, але веде малорухливий спосіб життя і

Ситуація 2: У населеному пункті часто виникає смог через промислові викиди, але ніхто не організовує очищення.

Ситуація 3: Родина ігнорує профілактичні огляди, вважаючи медицину потрібною лише в кризових ситуаціях.

Ситуація 4: Підлітки в школі проводять багато часу за комп'ютерами без фізичної активності, що призводить до ожиріння.

Ситуація 5: У громаді відсутні доступні медичні послуги для вакцинації через брак інформації.

Ситуація 6: Люди в селі вживають воду з забруднених джерел через техногенні аварії, але не вживають заходів для очищення.

Додаток 3: Аналіз ситуацій (для вчителя)

Ситуація 1:

- **Порушено:** Спадковість (схильність до діабету), спосіб життя (малорухливість, фастфуд).
- **Що змінити:** Додати регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування (фрукти, овочі).
- **Вплив:** Зменшить ризик діабету, покращить здоров'я громади, надихаючи інших.

Ситуація 2:

- **Порушено:** Стан довкілля (смог).
- **Що змінити:** Організувати акції очищення, звернення до влади за фільтрами на заводах.
- **Вплив:** Зменшить респіраторні захворювання, підвищить тривалість життя.

Ситуація 3:

- **Порушено:** Медицина (ігнорування профілактики).
- **Що змінити:** Пояснити важливість оглядів, заохочувати регулярні перевірки.
- **Вплив:** Запобіжить хворобам, знизить дитячу смертність.

Ситуація 4:

- **Порушено:** Спосіб життя (брак активності).
- **Що змінити:** Ввести руханки, організувати спортивні клуби.
- **Вплив:** Зменшить ризики ожиріння, покращить фізичну форму молоді.

Ситуація 5:

- **Порушено:** Медицина (недоступність вакцинації).
- **Що змінити:** Організувати інформаційні кампанії, мобільні пункти вакцинації.
- **Вплив:** Зменшить поширення інфекцій, покращить здоров'я населення.

Ситуація 6:

- **Порушено:** Стан довкілля (забруднена вода).
- **Що змінити:** Встановити фільтри, перевірити якість води.
- **Вплив:** Зменшить ризики отруєнь, підвищить рівень здоров'я громади.

Додаток 4:**Чек-лист «Мій вплив на здоров'я громади»**

- Я відмовляюся від шкідливих звичок (куріння, надмірний фастфуд).
- Я підтримую чистоту довкілля (сортую сміття, беру участь у прибиранні).

- Я заохочую друзів до фізичної активності (спорт, прогулянки).
- Я дізнаюся про спадкові ризики в сім'ї та вживаю профілактичних заходів.
- Я беру участь у шкільних чи громадських акціях із профілактики здоров'я.
- Я поширюю інформацію про вакцинацію чи профілактичні огляди.
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____

Чек-лист «Мій вплив на здоров'я громади»

- Я відмовляюся від шкідливих звичок (куріння, надмірний фастфуд).
- Я підтримую чистоту довкілля (сортую сміття, беру участь у прибиранні).
- Я заохочую друзів до фізичної активності (спорт, прогулянки).
- Я дізнаюся про спадкові ризики в сім'ї та вживаю профілактичних заходів.
- Я беру участь у шкільних чи громадських акціях із профілактики здоров'я.
- Я поширюю інформацію про вакцинацію чи профілактичні огляди.
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____

Чек-лист «Мій вплив на здоров'я громади»

- Я відмовляюся від шкідливих звичок (куріння, надмірний фастфуд).
- Я підтримую чистоту довкілля (сортую сміття, беру участь у прибиранні).
- Я заохочую друзів до фізичної активності (спорт, прогулянки).
- Я дізнаюся про спадкові ризики в сім'ї та вживаю профілактичних заходів.
- Я беру участь у шкільних чи громадських акціях із профілактики здоров'я.
- Я поширюю інформацію про вакцинацію чи профілактичні огляди.
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____

Чек-лист «Мій вплив на здоров'я громади»

- Я відмовляюся від шкідливих звичок (куріння, надмірний фастфуд).
- Я підтримую чистоту довкілля (сортую сміття, беру участь у прибиранні).
- Я заохочую друзів до фізичної активності (спорт, прогулянки).
- Я дізнаюся про спадкові ризики в сім'ї та вживаю профілактичних заходів.
- Я беру участь у шкільних чи громадських акціях із профілактики здоров'я.
- Я поширюю інформацію про вакцинацію чи профілактичні огляди.
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____
- (Власний пункт) _____