

**Я та моє здоров'я.
Частина 1**



На цьому уроці ви дізнаєтеся про:

складники здоров'я та їхній взаємозв'язок;
чинники, що впливають на стан здоров'я;
здоровий спосіб життя.

- Пригадайте, які відомі вам складники здоров'я, що визначають благополуччя людини.

Поясніть, як ви розумієте подане прислів'я.

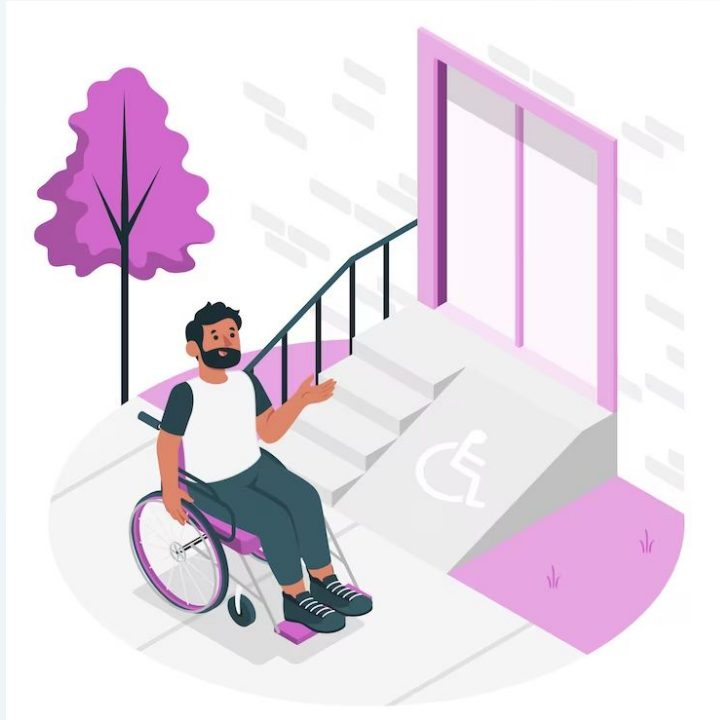
Людина — сама творець свого здоров'я.

Складники здоров'я та їхній взаємозв'язок

Зустрічаючись чи розлучаючись із близькими та дорогими вам людьми, ми бажаємо їм доброго й міцного здоров'я, оскільки це основна умова та запорука щасливого життя.

Усі люди — неповторні особистості, але відрізняються здоров'ям. Деякі з них через певні причини мають зміни в організмі: або народжуються з ними, або потрапляють у ДТП чи зазнають побутових травм. Незважаючи на це, вони повноцінно працюють і живуть, займаються спортом і навіть танцюють.





Для таких людей створено спеціальні візки, якими вони користуються на пандусах (пологі спуски) у будинках, школах, магазинах і в транспорті

Якщо серед ваших знайомих є такі люди, при нагоді допоможіть їм, будьте уважними й толерантними.

Добре здоров'я, яке людина розумно береже та зміцнює, забезпечує їй довге й активне життя. Вам уже відомі складники здоров'я людини (пригадайте § 1, с. 4-9). А як вони взаємопов'язані між собою?

Фізична складова визначає фізичний (тілесний) стан людини, її розвиток. Це можливість виконувати певні дії: рухатися, працювати, пристосовуватися до змін довкілля.

Соціальна складова — це ефективна взаємодія людини із соціальним середовищем (сім'я; колектив учнів / учениць у класі, гурток; суспільство).





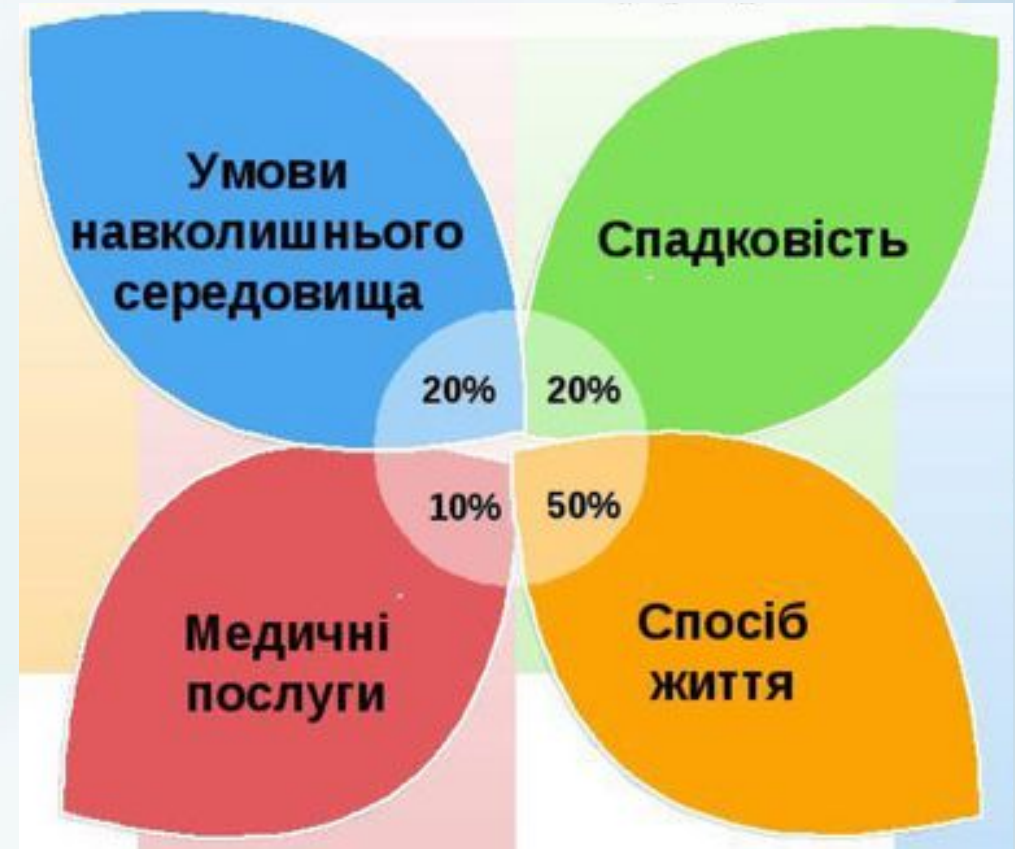
Психічна складова — це здатність розуміти почуття, висловлювати та контролювати їх, сприймати, засвоювати й аналізувати інформацію, творчо її використовувати для прийняття відповідних рішень щодо поліпшення стану свого організму.

Духовна складова — основа здоров'я, що свідчить про самовдосконалення та духовний розвиток особистості, який виявляється в розумінні сутності довкілля, набутті унікальної властивості вибору власної віри.

Чинники, що впливають на стан здоров'я й у чому чому полягає здоровий спосіб ЖИТТЯ

На стан здоров'я людини впливають такі чинники: спадковість, умови навколишнього середовища, медичні послуги. Але найбільше впливає на стан здоров'я спосіб життя людини.

Спосіб життя — це повсякденна поведінка людини, зумовлена насамперед її вихованням, традиціями народу, до якого вона належить, і сім'ї. На спосіб життя впливають добробут людини (пригадайте вивчене раніше), її характер, освіта, особливості побуту, використання вільного часу.



Є відоме прислів'я «Твоє здоров'я у твоїх руках». Що воно означає? Людина від народження має певний запас захисних сил свого організму, який повинен забезпечити їй максимально довгі щасливі роки життя. Але реалізувати всі можливості й досягти успіху, зберегти здоров'я на довгі роки та примножити його допоможе здоровий спосіб життя.



Робота в групах

Обговоріть і проаналізуйте подані ситуації.



Марія народилася з вадою зору. З дитинства їй довелося носити окуляри. Батьки привчили дівчинку щоранку робити гімнастику, відвідувати басейн, багато часу проводити на свіжому повітрі. Найбільше захоплення Марії — музика. Вона грає на фортепіано. Навчається в музичній школі. Щоб усе встигати, ретельно дотримується розпорядку дня. Періодично відвідує лікаря-окуліста, виконує його рекомендації. Її зір значно поліпшився.

Олена з дитинства мала чудовий зір. Саме до неї завжди зверталася бабуся, коли хотіла втягнути нитку в голку. Рік тому Олена захопилася комп'ютерними іграми. Годинами сиділа біля комп'ютера, рідко виходила гуляти надвір. Через певний час почала відчувати головний біль, очі сльозилися, зображення на екрані здавалося розмитим. Мама повела її до окуліста.

Він прописав дівчинці носити окуляри й заборонив грати на комп'ютері.

На прийомі в лікаря Олена зустріла Марію. Дівчата потоваришували. Почали багато часу проводити разом.

- Як спосіб життя вплинув на здоров'я обох дівчат?

Що може змінитися завдяки їхній дружбі?



Запам'ятайте!

Здоровий спосіб життя — це те в людській життєдіяльності, що сприяє формуванню, збереженню, зміцненню та відновленню здоров'я та забезпечує людині успішний життєвий шлях.

Академік М. Амосов стверджував: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні та значні. Замінити їх не можна нічим». Отже, людині, аби бути здоровою, потрібно докладати певних зусиль.

Допоможе в цьому дотримання поданих принципів здорового способу життя.

- Запам'ятайте подані принципи здорового способу життя.



Сформувати здоров'я та зберегти його на тривалі роки ви зможете, якщо оберете здоровий спосіб життя. У цьому вам допоможуть подані поради.

Поради щодо збереження здоров'я

- Визначте, що ваш життєвий принцип — здоровий спосіб життя, і точно дотримуйтеся його.
 - Турбуйтеся про своє здоров'я змолоду.
- Періодично відвідуйте лікарів, щоб учасно виявити хворобу.
- Будьте завжди доброзичливими, любіть людей. Адже дратівливість і нервозність шкодять здоров'ю.





- Не ображайтеся на інших людей, навчайтеся прощати.
- Пам'ятайте, що сім'я та близькі друзі — унікальна цінність і головне у вашому житті.
- Займайтеся фізичною працею та спортом, проводьте багато часу на свіжому повітрі.
 - Пам'ятайте про активний відпочинок.
- Спіть не менше 9 год на добу — міцний сон відновлює життєві сили та часто лікує краще від будь-яких ліків.
 - Уникайте згубних звичок.
- Виберіть собі цікаве захоплення, воно зробить ваше життя різноманітнішим.
 - Не сумуйте й не падайте духом.

Запитання та завдання

1. Як спосіб життя впливає на здоров'я людини?
2. Яких принципів здорового способу життя ви дотримуєтеся?
3. Яке місце займає здоров'я у вашому житті?
4. Підготуйте невелике повідомлення про традиції збереження здоров'я у своїй родині.

Домашнє завдання

Разом із батьками та близькими людьми обговоріть принципи здорового способу життя. Визначте, як ви будете їх дотримуватися.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

ДЖЕРЕЛА:

<http://surl.li/kjubk> <http://surl.li/kjuat> <http://surl.li/kjudl> <http://surl.li/kjuht>
<https://uahistory.co/pidruchniki/polishyk-health-safety-and-welfare-integrated-course-5-class-2022/13.php>
<https://borinfo.com.ua/boryspil-products-news-2014-1-408-8/>
<http://surl.li/kjuip>
<https://www.vecteezy.com/vector-art/23052441-girl-with-notebook-and-pen-in-hand> <http://surl.li/kjukd> <http://surl.li/kjumq>
<https://www.pngwing.com/en/free-png-tjypx> <http://surl.li/kjuor>