*Розробка уроку з основ здоров’я для дистанційного проведення з використанням інтерактивних вправ (7 клас)*

*«Хвороби цивілізації»*

*Автор: Білоцерковець Наталія Володимирівна, вчитель основ здоров’я Миргородської гімназії № 7*

**Тема:** «Хвороби цивілізації»

**Мета:** Навчальна: формувати предметні компетентності:

* формувати в учнів поняття про «хвороби цивілізації» та їх наслідки;
* здійснювати профілактику виникнення та розвитку "хвороб цивілізації";

**Розвивальна**: розвивати ключові компетентності:

* розвивати вміння дбати про своє здоров’я,
* розвивати навички критичного мислення учнів, здоров’язбережувальні харчові звички;

- розвивати життєві навички, які сприяють соціальному здоров’ю;

- розвивати навички самоорганізації та самоконтролю, навички роботи в команді, соціальну та громадську компетентність;

* розвивати вміння порівнювати, аналізувати, працювати самостійно.

**Виховна:**

- виховати бережливе ставлення до власного здоров’я та здоров’я оточуючих.

* виховувати відповідальність, працелюбність

- виховувати мотиваційні основи збереження та зміцнення здоров’я;

- виховати усвідомлене позитивне ставлення до здорового способу життя;

**Очікувані результати**

Після цього уроку учні:

* Пояснюють типові причини «хвороб цивілізації», чому важливо утримуватись від нездорового харчування, необхідність набуття життєвих навичок, вплив довкілля на самопочуття і здоров’я людини.
* Називають актуальні проблеми сучасного світу, вміють здійснювати профілактику "хвороб цивілізації";
* Наводять приклади впливу негативних речовин на організм людини;
* Висловлюють власну думку щодо проблемного питання.

**Обладнання:** презентація до уроку «Хвороби цивілізації», комп’ютер, онлайн-вправи

**Базові поняття й терміни**: «хвороби цивілізації», гіподинамія, діабет, ожиріння.

**Тип уроку:** дистанційний.

**Міжпредметні зв’язки**: хімія, біологія, фізична культура.

**Хід уроку**

**І. Організаційний етап**

**ІІ. Актуалізація опорних знань**

**Прийом «Мікрофон»**

Що таке здоров’я? Учні відповідають по черзі.

Виконайте вправу «Прислів’я про здоров’я» ( <https://learningapps.org/3215174>)

**ІІІ. Мотивація навчальної діяльності.**

**Епіграф уроку**

«Тисячі речей необхідні здоровому, і тільки одна — хворому: здоров'я.»

(Ірина Вільде, українська письменниця)

Прокоментуйте епіграф уроку, висловіть свою власну позицію щодо думки української письменниці.

**Висновок.** У наш час не думати про своє здоров’я не тільки не модно, але й не розумно.

**ІV. Вивчення нового матеріалу**

**1. Вступне слово вчителя**

З розвитком цивілізації сучасні люди стали жити набагато довше і незрівнянно комфортніше. Але блага цивілізації спричинили появу нових загроз. Основну небезпеку для здоров’я населення і проблему для охорони здоров’я становлять неінфекційні захворювання: хвороби серцево-судинної системи, гіподинамія, діабет, ожиріння, алергія. Відбулося «омолодження» цих захворювань.

2. **Глосарій. Робота з термінами**

Знайти в **мережі Інтернет** значення термінів: «хвороби цивілізації», діабет, ожиріння, алергія.

**3.** **Розповідь вчителя з елементами бесіди. «Хвороби цивілізації»**

Перегляд презентації з коментуванням.

*Хворобами цивілізації* називають ті хвороби, які виникли в результаті негативного впливу промислової та науково-технічної революції на довкілля й саму людину.

Недостатність фізичних навантажень призводить до порушення багатьох функцій організму й спричинює *гіподинамію*, а нестача рухів –  *гіпокінезію.*

Гіпокінезія призводить до порушення постави, а гіподинамія – до надлишкової маси тіла та відхилення в роботі опорно-рухового апарату.

Алергія – це гостра реакція імунної системи організму на зазвичай нешкідливі речовини. Причинами, що викликають алергію є:

* забруднення навколишнього середовища
* несприятливі соціальні умови
* зростання споживання різних лікарських препаратів
* використання засобів дезінфекції та інших хімічних речовин в

побуті.

**Фізкультхвилинка Robot Dance (Танець робота) YouTube**

**Прийом. Мозковий штурм.**

Існує офіційна статистика: якщо б раптом, чарівним чином, певна проблема сама собою зникла, то тривалість життя людей в усьому світі збільшилася би на 5-10 років. Для порівняння: лікування всіх жителів планети від раку збільшило би середню тривалість життя лише на рік.

- Як ви гадаєте, про яку проблему йдеться?

Ожиріння виникає через зайвий ріст жирових клітин внаслідок надлишкового харчування. Як наслідок ожиріння - хвороби серцево-судинної системи, порушення обміну речовин, задишка.

За останніми даними Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ), надмірну масу мають близько 1,5 мілрд дорослих і ще 350 млн схильні до ожиріння. Близько 20 млн дітей до 8 років мають проблеми із зайвою масою тіла.

*Цукровий діабет* – це захворювання, пов'язане з недостатнім виробленням гормону інсуліну і супроводжується порушенням обміну речовин.

Речі, що допомагають жити – телефони, планшети, приставки та комп’ютери – можуть призвести до багатьох захворювань, про які до недавно людство і не чуло. Це такі як: Інтернет-залежність, синдром фантомного дзвінка, кіберхвороба, залежність від он-лайн ігор, Facebook Depression, фект Google.

Щоб запобігти таким хворобам, слід вести здоровий спосіб життя.

**V. Узагальнення та закріплення набутих знань**

Розв’язати кросворд «Хвороби цивілізації» **https://learningapps.org/view7118928**

**VІ.Підсумки**

На уроці мене здивувало…

Тепер я можу…

Я навчився/навчилася…

Як ви будете застосовувати те, що вивчили?

**VІІ.** **Домашнє завдання.**

1.Домашнє завдання в електронному щоденнику (опрацювати параграф)

2.Переглянути відео "Шкода від комп’ютерних ігор"

[**https://www.youtube.com/watch?time\_continue=6&v=NfPIjr82pCw**](https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=NfPIjr82pCw)**)**

3. Скласти асоціативний кущ «Хвороби цивілізації»

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Антипкін Ю.Г., Горбань В.Є., Луценко О.Г. «Фактори розвитку хвороб цивілізації», Київ, 2021

2.Садкіна В.І. 101 педагогічна ідея. Як зробити урок. – Х.: Вид. група

«Основа», 2009. – 88 с

3.. Як зберегти мотивацію дітей протягом навчального року: 8 лайфхаків На

Урок.[Електронний ресурс]

4. Освітній проєкт «На урок» – бібліотека розробок з основ здоров’я для

вчителів на порталі «На Урок» (https://naurok.com.ua/ )

5.Портал «Всеосвіта», блог Гаєвої В.А. .[Електронний ресурс]

6. Кросворд «Хвороби цивілізації» <https://learningapps.org/view7118928> .[Електронний ресурс]