**Урок – тренінг з основ здоров’я**

**Тема.** **Хвороби, які набули соціального значення.**

**Мета.**

Дати уявлення учням про хвороби, які набули соціального значення (цукровий діабет, серцево-судинні, туберкульоз, ВІЛ-інфекція); надати учням знання відповідно до їх віку про зниження ризику зараження інфекційними хворобами; вчити толерантному поводженню із ВІЛ-позитивними людьми; формувати навички здорового способу життя; виховувати турботу про своє здоров’я та здоров’я рідних і друзів.

**Навчальні завдання:**

**Наприкінці заняття учні повинні:**

* знати про хвороби, що набули соціального значення;
* пояснити, як захистити себе від ВІЛ;
* вміти дотримуватись здорового способу життя.

**Домашнє завдання.**

Скласти пам’ятку в малюнках «Як захистити себе від ВІЛ».

**План тренінгу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Види роботи | Орієнтовна  тривалість | Ресурсне забезпечення |
| **І.**  1.  2.  3. | **Вступна частина**  Привітання. Вправа «Здоров’я»  Вправа «Правила»  Зворотний зв’язок. Вправа «Рекламний щит» | 5 хв. | Плакат «Правила роботи групи» |
| **ІІ.**  1.  2.  3.  4.  5. | **Основна частина**  Відгадати загадку  Інформаційне повідомлення «Соціальні хвороби»  Руханка «Зарядка»  Перегляд відео «ВІЛ-інфекція»  Знайомство із текстами «Коротко про ВІЛ-інфекцію», «ВІЛ-інфекція і діти» | 18 хв. | Малюнки до теми, маркери.  Комп’ютер |
| **ІІІ**.  1. | **Практична частина**  Робота в групах. Вправа «Як захистити себе від ВІЛ-інфекції» | 12 хв. | Картки з малюнками, плакати «ВІЛ-інфекція передається», «ВІЛ-інфекція не передається». |
| **ІV.**  1.  2. | **Заключна частина**  Зворотній зв’язок  Вправа «Мікрофон»  Вправа «Прощання» | 5 хв. | Мікрофон |

**Хід тренінгу**

**І. Вступна частина.**

*1. Привітання. Вправа «Здоров’я»*

В школі є предмет чудовий

Урок-тренінг з основ здоров’я.

На ньому ми вчимось,

Як по житті нам крокувати

І про здоров’я з дитинства дбати.

*2. Вправа «Правила».*

Учні продовжують речення: «Для того, щоб успішно працювати на уроці, ми повинні дотримуватись таких правил…»

*3. Зворотній зв’язок. Вправа «Рекламний щит».*

Діти прикріплюють на рекламному щиті приклади листівок соціальної реклами про здоровий спосіб життя.

**ІІ. Повідомлення теми і завдань уроку.**

*Відгадати загадку.*

Чого хочеш – не купиш, а що хочеш продати – не продаси. (Здоров’я і хвороби).

**ІІІ.Основний зміст роботи.**

1. *Інформаційне овідомлення « Соціальні хвороби».*

Сьогодні на тренінгу ми поговоримо про хвороби, які охоплюють велику кількість людей. Через їх швидке поширення вони набувають соціального значення і поділяються на неінфекційні (цукровий діабет, серцево-судинні) та інфекційні (туберкульоз, ВІЛ-інфекція).

Одне із небезпечних соціальних захворювань – туберкульоз. Хвороба ця відома давно. Вона передається від хворої людини до здорової або від хворої тварини до людини. Здорова людина може заразитись, коли поруч із нею кашляє хворий. Адже разом із слиною у повітря потрапляє збудник туберкульозу. В організмі багатьох людей є збудники, що викликають цю хворобу. З метою її попередження малим дітям роблять щеплення, завдяки яким організм виробляє антитіла проти збудників туберкульозу. А тому не слід відмовлятися від щеплення. Вони надійні охоронці нашого здоров’я. Якщо дотримуватись здорового способу життя, то ця хвороба вам не страшна. Бо коли в людини імунітет міцний, він утримує інфекцію під контролем.

Висновок. Здоровий спосіб життя захищає від захворювання на туберкульоз.

1. *Руханка «Зарядка».*

Швидко стали по порядку,

Розпочнем мерщій зарядку.

Покрутили головою,

Стали всі, немов до бою,

Руки в боки розвели

Й полетіли, попливли.

Ліва, права, ліва, права,

Роблять ніжки наші вправи,

Не лінуйтесь, присідайте,

Ви здоров’ячко зміцняйте,

Щоб хвороби оминали,

Смутку й слабкості не знали.

1. *Перегляд відео «ВІЛ-інфекція».*
2. *Знайомство із текстами: «Коротко про ВІЛ-інфекцію», «ВІЛ-інфекція і діти».*

Завдання групам:

• перша розповідає, що дізнались про ВІЛ-інфекцію;

• друга – про ВІЛ-інфекцію й дітей.

Висновок. ВІЛ спричиняє захворювання на ВІЛ-нфекцію, яка без лікування призводить до СНІДу. За всі роки епідемії в усьому світі не було жодного випадку інфікування ВІЛ дитини дитиною.

**ІІІ. Практична частина.**

1. *Робота в групах. Вправа.Намалювати знак «Курити заборонено».*

Презентація роботи груп. Прикріплюють малюнки на дошку.

1. *Вправа-дослід «Наслідки від куріння».*

*Методичний коментар.*

Діти одягають захисні рукавички. Відокремлюють фільтри від цигарки і недопалка.Знімають захисну оболонку і порівнюють колір та запах нового і використаного фільтрів.

Висновок. Цигарковий фільтр затримує лише п’яту частину смол та інших небезпечних речовин. Отже, куріння є небезпекою для здоровя людини: сприятливим джерелом для виникнення туберкульозу та інших інфекційних хвороб.

**ІV. Заключна частина.**

1. *Зворотній зв’язок. Вправа «Мікрофон».*

* Як уберегтися від туберкульозу та ВІЛ-інфекції?

1. *Вправа «Прощання».*

Головне - здоровим бути.

Це потрібно всім збагнути!

Бо як є здоров’я й сила,

То весь світ людині милий.

Й думка в неї веселенька,

І тоді вона жвавенька.

Все їй хочеться робити,

І сміятись, і радіти.

А як тільки захворіє -

Зразу й сонечко тускніє.

Тому це запам’ятай,

Про своє здоров’я дбай!

Діти хором промовляють: «Вартість здоров’я знає лише той, хто його втратив».