**Тема уроку**: «Узагальнення знань з теми психічна і духовна складові здоров’я.

**Мета:** **навчальна**: систематизувати, узагальнити та закріпити знання учнів з даної теми, визначити якість засвоєння знань, перевірити вміння систематизувати матеріал, складати розповідь, висловлювати власну думку, застосовувати набуті знання; виділити й актуалізувати в пам’яті учнів найважливіші явища і процеси;

**розвивальна:** розвивати критичне ставлення до результатів своєї праці, вміння організовувати свою роботу;

**виховна**: виховувати самостійність, охайність в роботі; зацікавленість до вивчення основ здоров’я.

**Форма проведення**: QR-квест.

**Обладнання:** маршрутні листи, QR-коди, QR -доміно, роздруковані завдання для кожної групи ,мобільні телефони.

**Місце проведення:** кабінет основ здоров’я, перший поверх школи.

**Учасники:** урок для учнів 7-х класів.

**Хід уроку**

**І. Організаційний момент**

**ІІ.Мотивація до навчання**

У житті кожної людини бувають ситуації, коли важко опанувати себе, коли ти не погоджуєшся з думкою оточуючих, коли погляди однієї людини суперечать поглядам іншої. Розбіжності загострюються, якщо люди не можуть стримати свої емоції і це приводить до ситуації, назву якої я зашифрувала через QR -коди. Вам потрібно розгадати місце розташування QR- кодів, знайти їх ,отсканувати, прочитати, записати відповіді в маршрутний лист своєї групи. Це є першим завданнямНа першому етапі порядок завдань для кожної групи змінений,тому будьте уважні.

На вас чекає 6 завдань, за правильне виконання кожного з них ви можете отримати 2 ключі. Чим більше ключів ви отримаєте, тим більше літер у кодовому реченні 7 завдання ви зможете відкрити. Переможе та команда, яка набере більше балів та першою відгадає ключову фразу. Отже, кожна команда отримає зараз кільце, конверт із маршрутним листом і за моєю командою починає рух. Ну що ж, всім зрозуміло завдання? Отже, на старт! Увага! Почали!

**ІІІ. Основна частина**

**Маршрутний лист №1. ( у 2,3,4 маршрутних листах порядок завдань змінено)**

**Завдвння 1.**

* Кожен учень або вчитель хоч раз, але заходив в це особливе приміщення, яке вирішує багато проблем: піднімає настрій, там можна поспілкуватися, а ще задовольнити одну із фізіологічних потреб людини. Що це за приміщення? Там на вас чекають дві підказки.
* Сучасна людини не може обійтися без нього, тому що це і засіб спілкування, а також дозволяє розвивати інтелектуальне здоров’я. Інколи він займає багато часу і дехто з учнів цим зловживає. В нашій школі він знаходиться в тому приміщені , де працює сама головна людина.
* Це особливе місце в школі, про нього обов’язково згадають у випадку надзвичайної ситуації, тому що там можна взяти різні інструменти та предмети, які допоможуть подолати небезпеку. На вас чекають там дві підказки.
* Тут працюють дуже поважні люди: від них залежить коли починаються, а коли закінчуються уроки, бо вони регулюють навчальний процес. Кожен старшокласник може стати одним із них. Де це місце? Знайдіть там підказку.
* До цього продукту харчування добавили слово «морська» вона багата на йод, який активізує інтелектуальний розвиток. З цього слова вам потрібна перша буква. Шукайте її там, де ви готували лікувальні чаї.
* Фрукти та овочі не тільки смачні ,але й корисні для здоров’я людини. Їх потрібно вживати протягом всього року як свіжими так і переробленими у вигляді соків, нектарів, компотів. Підказка знаходиться біля картини з хлопчиком, який із задоволенням це робить.

**Завдання 2.**

Для кожної групи приготовлені QR- доміно «Конфлікт»

Це картки поділені на дві частини: на першій картці написано слово старт. На другій частині розташований QR- код із словом, що пов’язане із поняттям «Конфлікт». До картки із розгаданим QR- кодом потрібно знайти та приставити картку із словом пояснення, і т.д. Якщо завдання буде виконане правильно, то між терміном «конфлікт» та останнім розгаданим словом утвориться ланцюжок слів, який відображає смислову близькість. На останній картці буде повідомлення що завдання виконано успішно.

**3авдання 3**

Кожна група пише по два правила запобігання конфліктам, які є важливими саме для них.

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Завдання 4.**

Опишіть свої почуття та дії в наведених ситуаціях. Для кожної команди своя ситуація.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ситуація **Ситуація** | Мої по **Мої почуття** | Мої вч **Мої вчинки** |
| 1.Про мене сказали неправду, наговорили… |  |  |
| 2.Глузують із того, як я одягнений… |  |  |
| 3.Я відповідаю в класі неправильно, а всі сміються з мене… |  |  |
| 4.Мене образили, сказавши погане слово,або прізвисько… |  |  |

**Завдання 5**.

Як у ситуації, коли у квартирі від замикання в мережі загорівся телевізор, ось-ось може початися пожежа, діятимуть люди із різним темпераментом - холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік? Що ви порадите таким людям? Зробіть власні висновки з цих порад.

**Реакція сангвініка**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Реакція флегматика**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Реакція меланхоліка**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Реакція холерика**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Висновки**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Завдання 6**.

Пригадайте й запишіть свої відчуття, коли ви переживали:

**Страх**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Сором**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Радість**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Стрес**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Завдання 7.**

Кожна команда повинна розгадати зашифровану фінальну фразу, використавши при цьому можливість відкрити стільки літер, скільки ключів отримали під час квесту. Перемагає та команда , яка за виконання завдань отримала більше балів та першою розгадала фразу..

**Фінальні фрази:**

1. «Здоров’я – найдорожчий скарб».

2. «Здоров’я- усьому голова».

3. «У здоровому тілі - здоровий дух».

4. «Здоров’я за гроші не купиш».

**ІV.** **Підсумок уроку.**