

Пояснювальна записка

Тема інтегрованого заняття: „ЗСЖ – збудуй своє життя”.

Тривалість заняття: 90 хвилин.

Місце заняття в навчальному курсі: Біологія 11 клас, Розділ „Біологічні основи здорового способу життя”.

Тип заняття: інтегроване (формування нових знань).

Мета роботи: формування комплексного уявлення про здоровий спосіб життя, основні правила формування власного оптимального режиму.

Завдання:

освітні:

дослідити наукову (навчальну) літературу та ресурси Internet з приводу поняття здорового способу життя та його основних складових;

визначити основні рекомендації щодо здорового способу життя.

розвиваючі:

проаналізувати інформацію щодо різних складових фізичного здоров'я, та зробити статистичний аналіз основних порушень ЗСЖ в світі та Україні;

розвиток базових компетенцій студентів;

виховні:

поширити та допомогти впровадити студентам основні правила ЗСЖ у власне життя

Предмет дослідження: здоровий спосіб життя та його складові, основні рекомендації щодо його дотримання.

Форми роботи: індивідуальна, групова, фронтальна.

Методологічна база:

1. Загальна біологія: підруч. для 11 кл. загальноосвітн. навч. закладів / М. Є. Кучеренко, Ю.Г. Вервес, П. Г. Балан. 2-ге вид. доопр. – К. : Генеза, 2001. – 272 с.

2. Сидоренко П. І. Анатомія та фізіологія людини підручник : підручник / П. І. Сидоренко, Г. О. Бондаренко, С. О. Куц. – 5-те вид., випр. – Київ : Медицина, 2015. – 200 с.

3. Соболев В. І. : підруч. для 8 кл. загальноосвіт. навч. закл. / В. І. Соболев. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2016. – 288 с.

4. Соболев В. І. Біологія : підруч. для 9 кл. загальноосвіт. навч. закл. / В. І. Соболев. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2017. – 288 с.

5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 10 – 11 класи, Рівень стандарту, 2017. – 133 с.

6. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. / Міністерство освіти і науки України (11.01.2006 N 4), - К.: 2006.

7. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 4 жовтня 2018 року № 4607 „Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах”.

8. Методичні вказівки „Основні положення здорового способу життя студентів” з дисципліни „Фізичне виховання” / Укладач В. В. Сердечний. – Луганськ: Вид-во Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля, 2002, 54 с.

Методи роботи: ілюстративний, частково-пошуковий, опитування, вікторина.

Технології навчання: інтерактивні (діалогове, евристичне навчання), інформаційні.

Відмінні особливості:

Курси біології і екології та фізичного виховання мають неабиякий світоглядний потенціал. Усвідомлюючи важливість формування в студентів якомога більш широкого базису знань, ми побудували інтегроване заняття в такий спосіб, щоб використовуючи їхні знання з біології та фізичного виховання, сприяти формуванню комплексного підходу до оцінки й узагальнення подій, явищ, розвивати уміння, використовуючи фактичний матеріал, давати аргументовані відповіді.

Система багатоаспектною оцінки завдань заняття дозволяє змінити мотиваційну основу діяльності студентів, залучити всіх до активної пізнавальної діяльності. Студенти, узагальнюючи свої попередні знання,

проходять шлях від стереотипно-абстрактного уявлення, наприклад, про будову систем органів людини до об'єктивно-обґрунтованої оцінки взаємозв'язку і взаємного впливу генотипу і фенотипу людини. За такого підходу оцінювання процес навчання має у своїй основі чотири етапи. На першому етапі, відповідно до завдання, формують базис даних (презентації, статистичні дані, аналіз інформації та ін.) про досліджувану проблему. На другому відбувається розгляд наявної інформації. На третьому етапі – в уявленні студентів формують достовірну цілісну картину досліджуваної проблеми. На четвертому етапі – відбувається формування індивідуального уявлення про досліджувану проблему, синтезується асоціативне коло споріднених питань, що дозволяє вийти на новий рівень знань.

Для досягнення цілей заняття ми використовуємо інтерактивні освітні технології: евристичного, діалогового навчання та інформаційні. Ці навчальні та розвиваючі особливості технології спрямовані на свідому соціально організовану групову (командну) діяльність, на формування „зворотного зв'язку” між усіма її учасниками для досягнення взаєморозуміння і корекції навчального і розвиваючого процесу. Основу інтерактивних методів навчання складає пізнавальна спільна діяльність викладача (у нашому прикладі, викладачів) та студентів. А в основі інтерактивного навчання лежить: власний досвід студентів, їхня пряма взаємодія з галуззю опанованих знань. Під час аналізу інформації студентам не пропонують готові знання, їх спонукають до самостійного пошуку інформації, використовуючи різні дидактичні засоби.

Інформаційні технології дозволяють раціонально організувати пізнавальну діяльність студентів під час навчально-виховного процесу, використовувати комп'ютери з метою індивідуалізації навчального процесу і звернутися до принципово нових пізнавальних засобів.




Устаткування і матеріали: презентація „ЗСЖ – збудуй своє життя, комп'ютер/ноутбук, мультимедійний проектор.

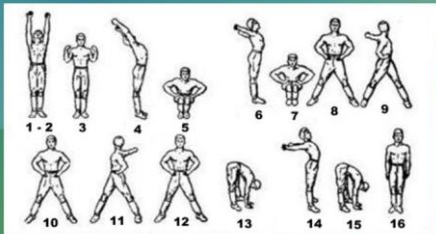

Конспект занять з біології в 11 класі.

Перебіг інтегрованого заняття
„Збудуй своє життя – здоровий спосіб життя”

№ з/п	Зміст	Доз-ня	Організаційно методичні вказівки
	Привітання викладачів зі студентами групи. <i>Викладачка хімії, біології та основ екології.</i> Сьогодні ми проведемо незвичне заняття – інтегроване – це заняття, основу якого складають дві навчальні дисципліни: „Біологія і екологія” і „Фізичне виховання”. Тема заняття „ЗСЖ – збудуй своє життя”.		Перевірити наявність студентів за списком групи.
	Видача роздаткового матеріалу. Організація робочого місця.		Студентам роздаються аркуші, на яких вони будують коло, де показують власне розуміння ЗСЖ.
	Повідомлення завдань заняття. <i>Викладачка хімії, біології та основ екології.</i> Спираючись на знання з біології, Ваш власний життєвий досвід, ми спробуємо з Вами усвідомити важливість ЗСЖ. <i>Викладач фізичного виховання.</i> Сьогодні на занятті „Біології і екології” та „Фізичної виховання” ми скомпонуємо разом з Вами основні засади здорового способу життя кожної людини.		<i>Розповідь викладачів.</i> Акцентують увагу студентів на важливості дотримання основних рекомендацій ЗСЖ та відповідальності кожного із цього приводу.
Слайд 1			
Слайд 2			<i>Викладачка хімії, біології та основ екології.</i> <i>Викладач фізичного виховання.</i> Коментують текст слайду. Відповідають на запитання студентів.

Слайд 3	<h2 style="text-align: center;">Здоровий спосіб життя</h2> <ul style="list-style-type: none"> Здоровий спосіб життя (скорочено «ЗСЖ») — розумне використання свого життєвого потенціалу, дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій тощо. Необхідність ЗСЖ виходить з того, що багато причин пошкодження стану здоров'я можна уникнути. Заснований на загальних рекомендаціях щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, позбавленні від шкідливих звичок та залежностей, запобіганню захворюванням, що передаються статевим шляхом. 	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології. Викладач фізичного виховання. Коментують текст слайду. Акцентують увагу на відповідальності кожної людини за своє здоров'я. Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 4	<h2 style="text-align: center;">Основні складові здоров'я</h2> <ul style="list-style-type: none"> Фізичне здоров'я - це досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму. Психічне здоров'я – наявність динамічної рівноваги між середовищем та особистістю, повноцінний психічний розвиток людини в усі періоди розвитку. Емоційне здоров'я – стан душевного комфорту, що сприяє розвитку повноцінної особистості. Соціальне здоров'я – стан гармонійного функціонування людини в основних видах взаємодії з людьми на основі взаєморозуміння і взаємоповаги. Інтелектуальне здоров'я – пов'язане з особливостями мислення, характеру розумової діяльності, здібностей людини. Духовне здоров'я – духовний світ особистості, сприйняття духовної культури людства, моралі, етики, ставлення до сенсу життя в контексті власних ідеалів і світогляду. 	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології. Викладач фізичного виховання. Коментують текст слайду. Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 5	<p style="text-align: center;">„Життя — можливість, використовуй її. Життя — краса, захоплюйся нею...” <i>Свята Мати Тереза (Аньєза (Аґнес) Ґондже Бояджіу)</i></p> 	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології. Викладач фізичного виховання. Коментують текст слайду. Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 6	<h2 style="text-align: center;">Здоровий спосіб життя</h2> <ul style="list-style-type: none"> оптимальний руховий режим; плідна трудова діяльність; хороша гігієна; правильне харчування; відмова від будь-яких шкідливих звичок. 	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології. Викладач фізичного виховання. Коментують текст слайду. Акцентують увагу на тому, що здоровий спосіб життя це не лише одна певна діяльність, а постійна робота в різних напрямках свого стилю життя. Відповідають на запитання студентів.</p>

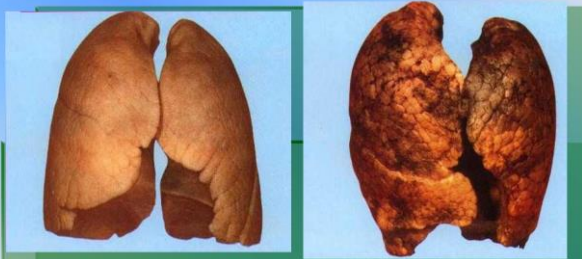
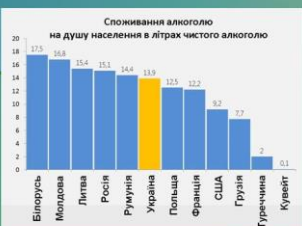
Слайд 7	<h2 style="text-align: center;">Фізичне здоров'я</h2> <ul style="list-style-type: none"> Фізичне (соматичне) здоров'я відображає поточний стан органів і систем органів людського організму; рівень їх розвитку і функціональних можливостей, ступінь адаптації до різних чинників навколишнього середовища. Воно являє основу пірамідальної системи структурної організації людини. Фізичне здоров'я - це стан організму, за якого показники основних фізіологічних систем лежать у межах фізіологічної норми і адекватно змінюються під час взаємодії людини з навколишнім середовищем. Основою фізичного здоров'я становить біологічна програма індивідуального розвитку людини, яка опосередкована базовими потребами (харчування, дихання, рух, пізнання навколишнього світу, сексуальне задоволення та ін.), домінуючими в неї на різних етапах. Турбота про фізичне здоров'я людини повинна починатися з доємбріонального періоду і тривати впродовж усього життя, надто на ранніх етапах життя і у критичні періоди (статеве дозрівання, клімактерий та ін.). 	<p><i>Викладачка хімії, біології та основ екології.</i> <i>Викладач фізичного виховання.</i> Коментують текст слайду. Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 8	<h2 style="text-align: center;">Рухайтесь більше!</h2> <ul style="list-style-type: none"> Брак руху негативно впливає на здоров'я: <ul style="list-style-type: none"> - загальмовує обмін речовин; - накопичує зайві кілограми; - розвиває хвороби серцево-судинної системи, діабет та інші захворювання. Будьте «проти гіподинамії!» Вибирайте те, що вам до душі – спеціальні заняття фізкультурою, ранкова гімнастика, фізкультурні перерви, піший туризм. 	<p><i>Викладачка хімії, біології та основ екології.</i> <i>Викладач фізичного виховання.</i> Коментують текст слайду. Звертають увагу на те, що гіподинамія це причина різноманітних розладів, які напряду залежать від рухової активності. Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 9	<h2 style="text-align: center;">Піраміда рухової активності</h2> <ul style="list-style-type: none"> Існує шість складників фізичної форми: витривалість (загальна і м'язова), сила, спритність, гнучкість і склад тіла. Фізична активність робить нас сильними, наповнює енергією, покращує статуру, координацію рухів і швидкість реакції. Вона тренує м'язи (зокрема й серце), зміцнює кістки, стимулює обмін речовин, допомагає підтримувати ідеальну масу тіла, зменшує ризик виникнення захворювань. Регулярні тренування поліпшують показники роботи багатьох органів і систем. Для підтримання доброї фізичної форми існують спеціальні вправи, зокрема ті, які зараз називають фітнесом (від англ. to be fit — тримати себе у формі). Більшість їх розподіляють на дві категорії: аеробні й анаеробні. 	<p><i>Викладачка хімії, біології та основ екології.</i> <i>Викладач фізичного виховання.</i> Коментують текст слайду. Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 10	 <p>Праця - важливий чинник впливу на здоровий спосіб життя людини, основа морального і фізичного здоров'я людини.</p>	<p><i>Викладачка хімії, біології та основ екології.</i> <i>Викладач фізичного виховання.</i> Коментують текст слайду. Доповнюють текст слайду інформацією про те, що праця це необхідна складова фізичного та духовного зростання людини. Відповідають на запитання студентів.</p>

Слайд 11	<h2>Ранкова гімнастика</h2> <ul style="list-style-type: none"> Ранкова гігієнічна гімнастика - це дієвий засіб фізичного виховання. Систематичне виконання спеціального комплексу фізичних вправ після сну позитивно впливає на стан здоров'я і фізичний розвиток дітей. Під впливом гімнастики покращується кровообіг, зміцнюється нервова, дихальна, серцево-судинна системи, покращується діяльність органів травлення, стимулюється діяльність кори головного мозку, зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються фізичні якості і сила волі, наполегливість, терпіння, підвищується працездатність. Виконання вправ просто неба, водні процедури після гімнастики сприяють загартовуванню організму. Заняття ранковою гімнастикою виховують дисциплінованість, організованість, привчають дотримуватись режиму дня, сприяють виробленню й інших корисних звичок. Ефективність впливу гімнастики залежить від того, наскільки правильно виконують вправи, дотримуються послідовності під час їх виконання і кількості повторень кожної окремої вправи. 	<p><i>Викладачка хімії, біології та основ екології.</i> <i>Викладач фізичного виховання.</i> Коментують текст слайду. Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 12	<h2>Вимоги до комплексу ранкової гімнастики</h2> <ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба або легкий біг без напруження (вони сприяють покращенню діяльності організму і загальному розігріванню). 2. Вправи на витяг потягування (сприять виправленню зростаючого розриву між плечовою кісткою і плечовою кісткою, розправленню грудної клітки. Вправи виконують стоячи або лежачи в повільному темпі. На потягуванні — вдих, з поверненням у вихідне положення — видих). 3. Вправи для м'язів ший (сприять зміцненню м'язів ший, покращують кровообіг. Це можуть бути рухи присідання або випади в поєднанні з рухами рук або тулуба. Дихати потрібно в такт з рухами). 4. Вправи для м'язів живота і стегон (найчастіше використовують рухи нахил вперед і назад. Вправи такого типу зміцнюють м'язи черевної порожнини і стегон. Збільшують руховість зростаючого). 5. Вправи для рук і плечового пояса (окремі правила це: згинання і розгинання рук в упорі лежачи або з упором на крило, ступінь виконання вправ такого характеру рекомендується виконати "струсуючи" руками, щоб зняти з них напруження). 6. Вправи для бокових м'язів тулуба (застосовують нахили вперед, нахили з поворотами навколо осі тулуба і з рухами рук). 7. Стрибки або біг (вони сприяють покращенню обміну речовин в організмі, тренують серце й легені, зміцнюють м'язи і судини ший). Стрибки варто виконувати в повільному темпі, на двох ногах або по черзі, спочатку на одній, потім на іншій нозі. Можна виконувати також стрибки через скакалку, біг з високим підняттям стегон). 8. Вправи для відновлення оптимального дисання і кровообігу (ходьба, вправи для дисання, розслаблення та ін.). 9. Важливо знати також, що до складу комплексу входять і теми виконання вправ збільшують, потім поступово ці компоненти комплексу зменшують. Збільшення або зменшення навантаження регулюється за допомогою: 1) зміни амплітуди рухів; 2) прискорення або сповільнення темпу виконання вправ; 3) збільшення або зменшення кількості повторень вправ; 4) залучення до роботи більшої або меншої кількості м'язової групи; 5) збільшення або скорочення паузи між вправами. 10. Комплекс вправ слід періодично змінювати. Час виконання комплексу ранкової гімнастики триває в межах 12 - 15 хвилин. 11. Під час виконання вправ велике значення має правильне дисання. Потрібно навчитися піднімати руки і ноги з випрямленим тулубом після нахилу, повороту, присідання. 12. Вдих виконують під час опускання рук додолу, під час нахилу і повороту тулуба, присідань, у момент напруження м'язів, надто м'язів живота. 	<p><i>Викладачка хімії, біології та основ екології.</i> <i>Викладач фізичного виховання.</i> Коментують текст слайду. Акцентують увагу на тому, що від правильності виконання вправ (комплексів вправ) залежить ефективність цих вправ. Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 13	<h2>Комплекс ранкової гімнастики</h2>  <ul style="list-style-type: none"> Ранкова гімнастика корисна для всіх, і для дітей дошкільного віку, і для людей похилого віку, надто вона рекомендована офісним співробітникам, які ведуть сидячий спосіб життя. 	<p><i>Викладачка хімії, біології та основ екології.</i> <i>Викладач фізичного виховання.</i> Коментують текст слайду. Звертають увагу на послідовність вправ, на їх кількість та кількість повторювань у кожній вправі. Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 14	<h2>Спортивні локації Харкова</h2>  <ul style="list-style-type: none"> Стадіон "Металіст" <ul style="list-style-type: none"> вул. Південно-Східна, 65, м. "Спортивна" https://metalist-stadium.com/ua/ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової <ul style="list-style-type: none"> вул. Динаміська, 5 А, м. "Дерикпром" http://aquasportschool.edu.kh.ua/uk/ Спортивний комплекс "Локомотив" <ul style="list-style-type: none"> вул. Велика Панасівська, 90, м. "Південний вокзал" https://swimming-cool.com.ua/item/basseyn-lokomotiv-kharkov/ 	<p><i>Викладачка хімії, біології та основ екології.</i> <i>Викладач фізичного виховання.</i> Коментують текст слайду. Додають інформацію про інші спортивні локації Харкова. Відповідають на запитання студентів.</p>

Слайд 15	<h2>Гігієна</h2>  <ul style="list-style-type: none"> Регулярні водні процедури, дотримання правил сну, праці та ін. 	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології.</p> <p>Викладач фізичного виховання.</p> <p>Коментують текст слайду.</p> <p>Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 16	<h2>Особиста гігієна</h2> <ul style="list-style-type: none"> Особиста гігієна - це основа здорового способу життя, умова ефективної первинної та вторинної профілактики різних захворювань. Особиста гігієна розробляє принципи збереження і зміцнення здоров'я за допомогою дотримання гігієнічних вимог у повсякденному особистому житті й діяльності. Подбайте про своє волосся. Мийте волосся принаймні кожні два дні. Якщо ви страждаєте від вошей і лупи, потрібно негайно вжити необхідних заходів, аби позбутися цих проблем. Важливо регулярно підстригатися. Що довше вашу волосся, то воно більш ламке. Чистота одягу Носіть свійкий комплект одягу якомога частіше. Брудний одяг - джерело забруднення і може призвести до шкірних захворювань. Носіть чисті шкарпетки щодня (надто після занять спортом). Регулярно мийте постільну білизну. Купання щодня. Приймайте регулярно ванну або душ (щоранку і після всіх занять спортом). Важливо регулярно оздоровлювати шкіру, прибираючи з неї клітини мертвого епітелію. Регулярно мийте свої рушники, користуйтеся різними рушниками для різних частин тіла. Мийте руки: після відвідування туалету, перед прийняттям їжі, після контакту з тваринами та сміттям, і після кашлю або чхання. Здебільшого причина захворювання на застуду та гастроентерит - це немиті руки. Висушуйте руки чимось чистим і сухим, наприклад, паперовими рушниками. Корисні гігієнічні звички легко започаткувати та зберегти, вони один з найбільш ефективних способів захистити себе та інших від багатьох хвороб. 	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології.</p> <p>Викладач фізичного виховання.</p> <p>Коментують текст слайду.</p> <p>Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 17	<h2>Рациональне харчування</h2> <ul style="list-style-type: none"> Вимоги до їжі: забезпечувати організм достатньою кількістю енергії, поживних речовин, вітамінів і мікроелементів. Харчування не повинно бути надмірним, також не має бути нестачі їжі. 	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології.</p> <p>Викладач фізичного виховання.</p> <p>Коментують текст слайду.</p> <p>Доповнюють інформацію слайду інформацією про вплив якості їжі не лише на фізичний, а й на емоційний стан людини.</p> <p>Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 18	<h2>Піраміда здорового харчування</h2> <ul style="list-style-type: none"> Люди мають потребу в харчуванні, яке забезпечує організм енергією і всіма поживними речовинами. Отже, як визначити потрібну кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин у щоденному меню? Харчова піраміда допомагає правильно спланувати своє харчування. Адже включаючи в меню продукти з різних груп, ви гарантуєте собі повноцінну дієту на щодень. 	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології.</p> <p>Викладач фізичного виховання.</p> <p>Коментують текст слайду.</p> <p>Додають інформацію, що правильне співвідношення білків, жирів та вуглеводів у харчуванні згідно із сучасними вимогами становить 1,0 : 2,3 : 5,8. Відповідають на запитання студентів.</p>

Слайд 19	<h2>Харчові добавки</h2> <ul style="list-style-type: none">Це речовини, які ніколи не вживають окремо, а вводять до продуктів харчування під час виготовлення.Призначення харчових добавок<ul style="list-style-type: none">надають продуктам харчування необхідні та приємні властивості – колір, смак й аромат, потрібну консистенцію;збільшують термін зберігання продуктів харчування, що необхідно для їх транспортування та зберігання. 	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології. Викладач фізичного виховання.</p> <p>Коментують текст слайду. Відповідають на запитання студентів.</p>																		
Слайд 20	<h2>Класифікація харчових добавок</h2> <table><tr><th colspan="2">Класифікація добавок</th></tr><tr><td>E100-E182</td><td>Барвники</td></tr><tr><td>E200-E299</td><td>Консерванти</td></tr><tr><td>E300-E399</td><td>Антиокислювачі</td></tr><tr><td>E400-E499</td><td>Стабілізатори</td></tr><tr><td>E500-E599</td><td>Емульгатори</td></tr><tr><td>E600-E699</td><td>Підсилювачі смаку й аромату</td></tr><tr><td>E700-E899</td><td>Резервні номери</td></tr><tr><td>E900-E999</td><td>Глазурувальні агенти</td></tr></table>	Класифікація добавок		E100-E182	Барвники	E200-E299	Консерванти	E300-E399	Антиокислювачі	E400-E499	Стабілізатори	E500-E599	Емульгатори	E600-E699	Підсилювачі смаку й аромату	E700-E899	Резервні номери	E900-E999	Глазурувальні агенти	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології. Викладач фізичного виховання.</p> <p>Коментують текст слайду. Наводять приклади найбільш популярних продуктів харчування, де найчастіше використовуються харчові добавки. Відповідають на запитання студентів.</p>
Класифікація добавок																				
E100-E182	Барвники																			
E200-E299	Консерванти																			
E300-E399	Антиокислювачі																			
E400-E499	Стабілізатори																			
E500-E599	Емульгатори																			
E600-E699	Підсилювачі смаку й аромату																			
E700-E899	Резервні номери																			
E900-E999	Глазурувальні агенти																			
Слайд 21	<h2>Вплив харчових добавок на організм</h2> <ul style="list-style-type: none">викликають розлади кишечника;викликають висипання;негативно впливають на тиск;шкідливі для шкіри;канцерогенні;підвищують рівень холестерину;негативно впливають на ЦНС, зір. 	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології. Викладач фізичного виховання.</p> <p>Коментують текст слайду. Відповідають на запитання студентів.</p>																		
Слайд 22	<h2>Фрагменти з книжки Академії здоров'я: поради щодо застосування Coca-Cola в інших сферах діяльності</h2> <ul style="list-style-type: none">у багатьох штатах США дорожня поліція завжди має в патрульній машині 2 пляшки Коли, щоб змивати із шосе кров після аварії;фермери з індійського штату Чхаттісгар використовують Колу, аби захистити свої рисові плантації від шкідників. За їхніми словами, напої вартують дешевше за пестициди, а їх вплив на шкідників однаковий;домогосподарки вважають Колу чудовим засобом для чищення: вона добре порається з іржею, вапняним нальотом і відкладеннями кальцію;активний інгредієнт Коли – фосфорна кислота: за 4 дні може розчинити нігті, за 10 днів пластмасовий гребінець;так само в книжці радять використовувати Колу для прання брудного одягу, очищення скла в легковиків і двигунів вантажівок. 	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології. Викладач фізичного виховання.</p> <p>Коментують текст слайду. Відповідають на запитання студентів.</p>																		

Слайд 23	<h3>Рекомендації щодо вживання продуктів харчування</h3> <ul style="list-style-type: none">Уважно читайте написи на етикетці продукту;Не купуйте продукти із занадто тривалим терміном зберігання;Не купуйте продуктів з неприродним яскравим забарвленням;Не купуйте підфарбовані газовані напої, готуйте соки власноруч;Не купуйте перероблених або законсервованих м'ясних продуктів (ковбаса, сосиски, тушонка);Не купуйте супів і каш швидкого приготування, готуйте їх власноруч;Не вживайте, як легкий перекус, чіпсів, сухариків, замініть їх горіхами, родзинками;У харчуванні все має бути до міри, безпечно і по змозі різноманітно.	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології.</p> <p>Викладач фізичного виховання.</p> <p>Коментують текст слайду.</p> <p>Звертають увагу на те, що дотримання певного режиму харчування сприяє високій працездатності та активному довголіттю. Відповідають на запитання студентів.</p>																										
Слайд 24	<h3>Відмовтесь від шкідливих звичок!</h3> <p>■ ЩОРОКУ ВМИРАЮТЬ –</p> <ul style="list-style-type: none">3 мільйони людей від куріння!6 мільйонів людей від алкоголізму! 	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології.</p> <p>Викладач фізичного виховання.</p> <p>Коментують текст слайду.</p> <p>Відповідають на запитання студентів.</p>																										
Слайд 25	<h3>Паління в країнах світу</h3> <ul style="list-style-type: none">В Україні щоденні курці - це 35,9% чоловіків та 7,0% жінок. Загалом щоденно курить 7,2 млн. дорослих українців.Щороку 85 тисяч українців помирають від хвороб, спричинених курінням. Куріння - один з ключових чинників ризику розвитку ішемічної хвороби серця, інсульту і хвороби периферичних судин.Із півмільйона щорічних смертей від серцево-судинних захворювань 12% (понад 50 тисяч) це прямий наслідок вживання тютюну.  <table><caption>Паління в країнах світу за кількістю спожитих сигарет на дорослу особу на рік</caption><tr><th>Країна</th><th>Кількість сигарет</th></tr><tr><td>Греція</td><td>3027</td></tr><tr><td>Словенія</td><td>2517</td></tr><tr><td>Україна</td><td>2526</td></tr><tr><td>Чехія</td><td>2508</td></tr><tr><td>Росія</td><td>2039</td></tr><tr><td>Швейцарія</td><td>1998</td></tr><tr><td>Вікторія</td><td>1845</td></tr><tr><td>Польща</td><td>1810</td></tr><tr><td>США</td><td>1195</td></tr><tr><td>В. Бразилія</td><td>790</td></tr><tr><td>Індія</td><td>90</td></tr><tr><td>Ефіопія</td><td>52</td></tr></table>	Країна	Кількість сигарет	Греція	3027	Словенія	2517	Україна	2526	Чехія	2508	Росія	2039	Швейцарія	1998	Вікторія	1845	Польща	1810	США	1195	В. Бразилія	790	Індія	90	Ефіопія	52	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології.</p> <p>Викладач фізичного виховання.</p> <p>Коментують текст слайду.</p> <p>Відповідають на запитання студентів.</p>
Країна	Кількість сигарет																											
Греція	3027																											
Словенія	2517																											
Україна	2526																											
Чехія	2508																											
Росія	2039																											
Швейцарія	1998																											
Вікторія	1845																											
Польща	1810																											
США	1195																											
В. Бразилія	790																											
Індія	90																											
Ефіопія	52																											
Слайд 26	<ul style="list-style-type: none">Кожна цигарка скорочує життя на 8 - 15 хвилинПорівняно зі здоровими людьми курці: <p>у 13 разів частіше хворіють на стенокардію,</p> <p>у 12 разів – на інфаркт міокарда,</p> <p>у 10 разів – на виразку шлунка.</p> <p>Курці складають 96 - 100% усіх хворих на рак легенів.</p>  <p>КОЖНІ 6,5 СЕКУНД У СВІТІ ПОМИРАЄ ОДИН КУРЕЦЬ ВІД ВАЖКИХ ХВОРОБ, ВИКЛИКАНИХ СИГАРЕТАМИ.</p> <p>554 ЛЮДИНИ – ЗА ГОДИНУ</p> <p>13290 ЗА ДОБУ</p> <p>СИГАРЕТИ МОЖУТЬ ПОЗБАВИТИ ТЕБЕ ВСЬОГО.</p> <p>ВОНО ТОБІ ТРЕБА?!</p> <p>Прогноз</p> <p>2020 року від паління загинуть близько 10 мільйонів людей віком від 30 до 40 років</p>	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології.</p> <p>Викладач фізичного виховання.</p> <p>Коментують текст слайду.</p> <p>Акцентують увагу на вейпінгу, IQOS, які не менш шкідливі, ніж звичайне (традиційне) тютюнопаління. Відповідають на запитання студентів.</p>																										

Слайд 27	<p>Паління - це один з варіантів наркоманії</p>  <p>Легені здорової людини Легені курця</p>	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології. Викладач фізичного виховання. Коментують текст слайду. Відповідають на запитання студентів.</p>																										
Слайд 28	<p>Як кинути курити: п'ять способів позбутися шкідливої звички</p> <ul style="list-style-type: none">1. «Позбутися» з гаманцем. Курити – нерозумне задоволення. Тому перший крок до відмови від шкідливої звички – підраховати, наскільки ця звичка завдає удару по бюджету. Результат може, якщо не приголомшити, то, як мінімум, змусити задуматися.2. Замінити рими. Усі люди по-своєму стійкі до впливу навколишнього світу. Хтось зберігає увагу на зорові образи, хтось – на смак, хтось – на запах, хтось – на дотик. Якщо ви курите, то, ймовірно, у вас сильна звичка до тютюну. Тоді варто замінити цю звичку на щось інше. Наприклад, курити можна замість сигарет чашку кави, чашку чаю, чашку соку, чашку молока, чашку води. Це допоможе вам звикнути до нового смаку, а також до нових ритуалів. Крім того, курити можна замість сигарет чашку кави, чашку чаю, чашку соку, чашку молока, чашку води. Це допоможе вам звикнути до нового смаку, а також до нових ритуалів.3. Тільки до спортзалу. Поліклініка створює надзвичайно швидкий шлях до звички курити під час відпустки. Повернувшись додому, ви можете відчути, як вам не вистачає цієї звички. Тоді варто замінити цю звичку на щось інше. Наприклад, курити можна замість сигарет чашку кави, чашку чаю, чашку соку, чашку молока, чашку води. Це допоможе вам звикнути до нового смаку, а також до нових ритуалів.4. Віддати апетит. Сучасна медицина пропонує застосувати курси безпечних методів і засобів, покликаних полегшити їм страждання після відмови від сигарет. Найбільш поширений спосіб звикнути до нового смаку – це застосування спеціальних препаратів, які допомагають звикнути до нового смаку. Це може бути як ліки, так і спеціальні препарати, які допомагають звикнути до нового смаку.5. Замінити на прийом до лікаря. Якщо сила звички, волю маєте, а сили волі не маєте, то допомогу у справі відмови від куріння можна звернутися до медиків. В арсенал сучасної медицини цілий набір антикуриних методів. Тут і гіпноз, і спеціальні препарати, і спеціальні процедури. Головне завдання лікаря – це допомогти вам звикнути до нового смаку, а також до нових ритуалів.	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології. Викладач фізичного виховання. Коментують текст слайду. Акцентують увагу на тому, що наведені рекомендації, то не панацея: кожна людина має вибрати для себе найбільш оптимальний дієвий спосіб позбавлення шкідливих звичок. Відповідають на запитання студентів.</p>																										
Слайд 29	<p>Споживання алкоголю в країнах світу</p> <p>■ За рік середньостатистичний українець випиває 13,9 літрів чистого спирту.</p> <ul style="list-style-type: none">• Попереду України за цим показником Румунія (14,4 л), Росія (15,1 л), Литва (15,4 л), Молдова (16,8 л) та Білорусь (17,5 л). Опитування проводилося серед осіб віком понад 16 років.• 84% підлітків в Україні (віком 15 – 17 років) мали досвід уживання алкоголю. Серед дівчаток — 86%. Серед хлопчиків — 82%. Це дані Європейського опитування учнів щодо вживання алкоголю та наркотиків (ESPAD), в якому взяло участь понад шість тисяч респондентів з близько 450 навчальних закладів. Кожен шостий підліток вживає алкоголь мінімум раз на тиждень.  <table><caption>Споживання алкоголю на душу населення в літрах чистого алкоголю</caption><tr><th>Країна</th><th>Літри чистого алкоголю на душу населення</th></tr><tr><td>Білорусь</td><td>17,5</td></tr><tr><td>Молдова</td><td>16,8</td></tr><tr><td>Литва</td><td>15,4</td></tr><tr><td>Росія</td><td>15,1</td></tr><tr><td>Румунія</td><td>14,4</td></tr><tr><td>Україна</td><td>13,9</td></tr><tr><td>Польща</td><td>12,5</td></tr><tr><td>Франція</td><td>12,2</td></tr><tr><td>США</td><td>9,2</td></tr><tr><td>Греція</td><td>7,7</td></tr><tr><td>Туреччина</td><td>2</td></tr><tr><td>Кувейт</td><td>0,1</td></tr></table>	Країна	Літри чистого алкоголю на душу населення	Білорусь	17,5	Молдова	16,8	Литва	15,4	Росія	15,1	Румунія	14,4	Україна	13,9	Польща	12,5	Франція	12,2	США	9,2	Греція	7,7	Туреччина	2	Кувейт	0,1	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології. Викладач фізичного виховання. Коментують текст слайду. Відповідають на запитання студентів.</p>
Країна	Літри чистого алкоголю на душу населення																											
Білорусь	17,5																											
Молдова	16,8																											
Литва	15,4																											
Росія	15,1																											
Румунія	14,4																											
Україна	13,9																											
Польща	12,5																											
Франція	12,2																											
США	9,2																											
Греція	7,7																											
Туреччина	2																											
Кувейт	0,1																											
Слайд 30	<p>Шість способів кинути пити</p> <ul style="list-style-type: none">1. Знайдіть вагомую причину для відмови від алкоголю. І хоча багато хто з нас чудово розуміє, наскільки шкідливий алкоголь і як він провокує розвиток різних захворювань (цироз, діабет, серцеві недуги), нікого це ніколи не зупиняє від уживання алкогольних напоїв. Помічте, що в багатьох випадках на ранок характерна прихильність і похоропіння обличчя, розгубленість у погляді і невпевнена хода. І не забувайте про запах. Невже ви хочете мати такий вигляд?2. Встановіть причину вашого постійного пияцтва. Подумайте, чому ви так часто п'єте. Можливо, ви занадто покладаетесь на алкоголь як на вирішення всіх ваших проблем і життєвих негараздів. Такого роду ескапізм не надто ефективний, адже проблеми продовжують накопичуватися і далі.3. Знайдіть когось, хто теж хоче зв'язати з випивкою. Якщо у вашому оточенні немає знайомих, які чітко усвідомлюють свою проблему з алкоголем, то завжди існує можливість знайти таких в Інтернеті і соціальних мережах. Багато підтримка і тверді обіцянки допоможуть зв'язати, а також дозволять вам розширити коло своїх знайомих.4. Уникайте спокуси. Постарайтеся рідше бути в питних закладах. У наш час чимало закладів харчування, в яких у меню немає алкоголю в будь-яких його варіантах.5. Нагороджуйте себе. Якщо ви вважаєте, що відсутність "перегару", головного болю, набряку обличчя і відчуття сорому, недостатня винагорода для вас, то спробуйте порадувати всім цим, як ви витратили на алкогольні напої, і прикиньте, на що їх це можна було витратити.6. Відкинути складно, але можна. Можливо, у вас з'являються психологічні ефекти через відмову від регулярного вживання алкоголю: дратівливість, погана концентрація, відчуття слабкості, кошмари. Не панікуйте. Незабаром усі ці неприємні симптоми зникнуть.	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології. Викладач фізичного виховання. Коментують текст слайду. Звертають увагу на те, що наведені рекомендації, то не панацея: кожна людина має вибрати для себе найбільш оптимальний дієвий спосіб позбавлення шкідливих звичок. Відповідають на запитання студентів.</p>																										

Слайд 31	<h2>Гармонія душі і тіла</h2> <ul style="list-style-type: none"> ■ підтримування фізичного здоров'я; ■ відсутність шкідливих звичок; ■ раціональне харчування; ■ альтруїстичне ставлення до людей; ■ радісне відчуття свого існування в цьому світі. 	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології.</p> <p>Викладач фізичного виховання.</p> <p>Коментують текст слайду.</p> <p>Нагадують про народну мудрість «Здорове тіло — здоровий дух». Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 32	<h2>Театральні локації Харкова</h2> <div>  <ul style="list-style-type: none"> ■ Харківський академічний український драматичний театр імені Тараса Шевченка ■ вул. Сумська, 9 ■ м. Майдан Конституції ■ http://www.theatre-shevchenko.com.ua </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> ■ Харківський державний академічний театр ляльок імені В.А. Афанасьєва ■ Майдан Конституції, 24 ■ м. Майдан Конституції ■ https://puppet.kharkov.ua </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> ■ Харківський національний академічний театр опери та балету імені М.В. Лисенка ■ вул. Сумська, 25 ■ м. Університет ■ http://hatob.com.ua/ukr/ </div>	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології.</p> <p>Викладач фізичного виховання.</p> <p>Коментують текст слайду.</p> <p>Додають інформацію про інші культурні локації Харкова.</p> <p>Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 33	<h2>Український фольклор про здоров'я</h2> <ul style="list-style-type: none"> ■ Здоров'я - найбільше багатство у світі. ■ Без здоров'я нема щастя. ■ Найбільше щастя в житті - здоров'я. ■ Бережи здоров'я, бо не матимеш щастя. ■ Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий. ■ Як здорове тіло, то й душі мило. ■ Все можна купити, тільки здоров'я ні. ■ Поки здоров'я служить - то чоловік не тужить. ■ Бувай здорова, як риба, гожа, як вода, весела, як весна, робоча, як бджола, багата, як земля свята! ■ Не просімо хліба в Бога, а просімо здоров'я. ■ Бути здоровим мало - треба бути живим і здоровим. ■ Здоровому все на здоров'я йде. 	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології.</p> <p>Викладач фізичного виховання.</p> <p>Коментують текст слайду.</p> <p>Пропонують студентам пригадати та озвучити інші народні вислови про здоров'я.</p> <p>Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 34	<h2>Наше сьогодні</h2> <div>   </div> <div>   </div>	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології.</p> <p>Викладач фізичного виховання.</p> <p>Коментують текст слайду.</p> <p>Наводять приклади, що демонструють розмаїття життя, яке підлягає основним правилам здорового способу життя.</p> <p>Відповідають на запитання студентів.</p>

Слайд 35		<p>Викладачка хімії, біології та основ екології. Викладач фізичного виховання. Коментують текст слайду. Наводять приклади, що демонструють розмаїття життя, яке підлягає основним правилам здорового способу життя. Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 36	<p>Підсумок заняття</p> <p>На жаль, найчастіше люди стурбовані здоров'ям тіла, при цьому не розуміють, що потрібно спершу оздоровити дух.</p> <p>Здоровий спосіб життя повинен стати способом життя для кожного.</p> <p>„У людині все має бути прекрасним: і тіло, і душа, і одяг, і думки!”</p> <p>А.П.Чехов</p> 	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології. Викладач фізичного виховання. Коментують текст слайду. Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 37	<p>Короткий термінологічний словник</p> <ul style="list-style-type: none"> Ескапізм (від англ. escape — втеча; втекти, врятуватись) — втеча від дійсності, втрата реальності. Соматичний — який стосується тіла; тілесний. Гігієна — наука, що вивчає закономірності впливу на організм людини та суспільне здоров'я комплексу чинників довкілля з метою розроблення гігієнічних норм, санітарних правил, заходів з оздоровчих заходів. Білки — складні високомолекулярні природні органічні речовини, що складаються з амінокислот, сполучених пептидними зв'язками. В однині (білок) термін найчастіше використовують для позначення на білок як речовину, коли неважливий її конкретний склад, та на окремі молекули або типи білків, у множині (білки) — для позначення на певну кількість білків, коли точний склад важливий. Жири — велика група органічних сполук. В організмі людини основну частину жирів становлять тригліцериди. Крім них жирами називають фосфоліпіди, стероли (у тому числі холестерол). Жири містяться у тваринних і рослинних організмах. Вуглеводи — органічні сполуки, що складаються з карбону, кисню та гідрогену та за хімічною природою є полігидроксикарбонільними або кетонами (тобто мають кілька гідроксильних груп і одну карбонільну), або перетворюються на них шляхом гідролізу. Більшість вуглеводів мають емпіричну формулу $C_n(H_2O)_m$, звідки й походить їхня назва («вуглець» + «вода»). 	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології. Викладач фізичного виховання. Коментують текст слайду. Відповідають на запитання студентів.</p>
Слайд 38	<p>Завдання додому</p> <ul style="list-style-type: none"> Складіть на вибір, дотримуючись правил добору, послідовності і кількості вправ, два комплекси ранкової гімнастики різної спрямованості (силової та для розвитку рухливості суглобів). Поступово, урахувавши зміни у своєму фізичному стані, оновлюйте комплекс вправ. Зробіть розрахунок кількості Ккал, які ви отримуєте щодня з їжею, порівняйте цю цифру з вашими щоденними енерговитратами. За потреби, внесіть корективи у свій режим харчування. 	<p>Викладачка хімії, біології та основ екології. Викладач фізичного виховання. Коментують текст слайду. Консультують щодо правильності виконання запропонованих завдань. Відповідають на запитання студентів.</p>

Джерела інформації

- https://uk.wikipedia.org/wiki/Здоровий_спосіб_життя
- https://uk.wikipedia.org/wiki/Алкоголізм_в_Україні
- <https://life.pravda.com.ua/society/2018/09/24/233286/>
- <https://znaj.ua/zdorovya/179268-6-sposobiv-kinuti-piti-sogodni>
- <https://znaj.ua/popcorn/yak-kynuty-pyty-i-dopomogty-inshym-diyevi-porady>
- <http://narco.pp.ua/uk/kak-brosit-pit-22-soveta.html>
- <https://ecopravo.lviv.ua/health/healthy-way-of-life/yak-kinuti-piti-samostijno/>
- http://bookwu.net/book_valeologiya_856/19_29_poradi-dlya-tihhto-hoche-kinuti-vzhivati-alkogol
- <https://uk.wikipedia.org/wiki/Екранізм>
- https://voleon.io.ua/s911082/rankova_gigienichna_gimnastika
- <http://multycourse.com.ua/ua/page/18/40>
- <http://ua.textreferat.com/referat-16280-1.html>
- <https://sportwiki.co.ua/rankova-gimnastika-kompleks-vprav.html>

Викладачка хімії, біології та основ екології.
Викладач фізичного виховання.
 Коментують текст слайду.
 Відповідають на запитання студентів.