

РОЗДІЛ 5. Піклуюся про здоров'я

Урок 17. Цілісне уявлення про здоров'я. Стратегії здорового способу життя

Обговорюємо епіграф до теми — "Здоров'я — це не дар, а праця. І нелегка."
Микола Амосов, видатний український учений у галузі медицини, кардіохірург, громадський діяч

Активізуйте знання учнів такими вступними запитаннями:

- Пригадайте, що таке здоров'я. Чи можна сказати, що його нам "подарували" при народженні?
- Як залежить здоров'я лише від генетики?
- Відтак озвучте цитату українського лікаря і мислителя Миколи Амосова: "Здоров'я — це не дар, а праця. І нелегка."

Запитання для обговорення з учнями

- Що, на вашу думку, мав на увазі Амосов?
- Чому він назвав працю над здоров'ям "нелегкою"?

Евристичний пошук (робота в парах або групах). Уявіть, що здоров'я — це рослина.

- Які "дії" потрібні, щоб вона росла міцною?
- Що може її зіпсувати? *(Учні можуть називати: сон, харчування, рух, емоції, стрес, шкідливі звички...)*
- Запишіть на дошці у дві колонки різні якості: "Що зміцнює" / "Що руйнує".

Обговоріть записи

- Чи завжди ви готові докладати зусиль для збереження здоров'я?
- Що вам заважає бути послідовними?
- Як можна зробити "працю над здоров'ям" цікавою? *(Можна перейти до ідеї маленьких щоденних кроків: "здоров'я — це звичка")*

Дайте учням практичне завдання: складіть "Мій кодекс здоров'я" — 5 правил, які ви готові виконувати щодня. Наприклад: "Я сплю не менше 8 годин", "Я завжди снідаю", "Я не користуюся телефоном після 22:00" тощо.

Підсумуйте: здоров'я — це як поле: якщо не доглядати, заросте бур'янами. А якщо щодня хоч трохи попрацювати над ним, то буде й сила, і радість, і свобода.

Додатково можна запропонувати учням ознайомитися із [творами М. Амосова](#) про збереження здоров'я?

Чому важливо мати цілісне уявлення про здоров'я? Перш ніж обговорити це питання, з'ясуйте, які складники здоров'я визначила Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ). Запропонуйте учням поміркувати, чи достатньо їх, щоб описати стан здоров'я для добробуту сучасної людини. Нехай вони доповнять перелік складників здоров'я, урахувавши всі важливі аспекти здоров'я, потім проілюструють їх прикладами із власного життя чи із життя близьких людей.

Учні пригадують з вивченого в попередніх класах, як розглядають поняття "здоров'я" в межах холістичного підходу та які є складники холістичної моделі здоров'я.

Для ліпшого розуміння змісту поняття "здоров'я" запропонуйте підліткам уявити своє здоров'я як міцний і надійний будинок, у якому вони живуть. Фундаментом будинку є фізичне самопочуття, тобто стан організму. Доцільно спонукати учнів візуалізувати "будинок здоров'я" так, щоб він став не лише придатним для життя, а й максимально комфортним.

Коли учні міркуватимуть над тим, як можуть впливати на "будинок здоров'я" пошкодження деяких його частин і до яких руйнувань вони здатні призвести, варто запропонувати створити інфографіку: чинники, які руйнують "будинок здоров'я".

Відтак заохочуйте учнів самостійно зробити висновки про необхідність дотримуватися балансу між усіма складниками здоров'я для забезпечення його цілісності.

Можна дати завдання учням з допомогою різних джерел інформації провести проєктну діяльність (мініпроєкт) про оздоровчі системи різних народів на вибір:

- українське козацьке характерництво,
- китайський цигун,
- індійська йога тощо.

Найкращі мініпроекти розмістіть у шкільному блозі.

Що таке стратегії здорового способу життя? Перед вивченням питання учні пригадують, що таке здоровий спосіб життя та в чому він полягає. Потім з'ясовують, яким чином здоровий спосіб життя сприяє досягненню і підтриманню цілісності здоров'я. Важливо, щоб підлітки могли наводити приклади (із власного життя, життя родини, відомих особистостей тощо).

Запропонуйте учням ознайомитися з **інфографікою "Стратегії здорового способу життя"** (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/13>), використовуючи метод "Працюємо удвох", де вони обговорять ці стратегії. Відтак доберуть приклади їх реалізації, обґрунтують, чому стратегії здорового способу життя необхідно реалізовувати комплексно.

Варто заохотити учнів самостійно дати визначення поняттю "стратегії здорового способу життя" (скористайтесь методом "Синтез думок").

Об'єднавши учнів у мінігрупи, запропонуйте кожній із них придумати кілька слоганів для рекламної кампанії здорового способу життя, спрямованої на ваших ровесників. (Наприклад, "Їжа — твоє пальне, а не просто смаколик", "Стрес — це нормально, але його треба «скидати»", "Будь собою онлайн й офлайн, тримай свої кордони").

Як змоделювати індивідуальну стратегію здорового способу життя?

Насамперед з'ясуйте з учнями, що називають моделлю та які моделі підлітки вже знають. Розгляньте визначення у підручнику. Відтак за допомогою методу ПРЕС обговоріть модель "Індивідуальна стратегія здорового способу" у підручнику.

На уроці доцільно провести інтерактивний практикум, який допоможе підліткам змоделювати власну стратегію здорового способу життя через гру, рефлексію та творчість.

Практикум "Конструктор здоров'я: моя стратегія"

Мета: формувати уявлення учнів, що здоровий спосіб життя — це система щоденних виборів і рішень; навчити моделювати індивідуальну стратегію з урахуванням власних потреб, звичок і цінностей; розвинути вміння самоспостереження, планування, а також показати учням, що саме вони відповідальні за дотримання здорового способу життя.

Хід практикуму

1. Старт “Мій день під мікроскопом”

Учні отримують шаблон “Мій типовий день” або малюють самі свій день: сон, харчування, рух, емоції, час на гаджети, спілкування, водні процедури / гігієна тощо. Потім позначають, що вже є корисною звичкою, а що потребує змін. (Можна використовувати кольори: зелений — добре, жовтий — потребує уваги, червоний — шкідливо)

2. Робота в групах “Архітектори здоров’я”

Клас об’єднується у групи (по 4—5 учнів). Кожна група отримує набір карток із “будівельними блоками” здоров’я: сон, харчування, рух, вода, час на гаджети, емоційна рівновага, відпочинок, спілкування. Потім складають з них модель здорового дня для вигаданого персонажа (наприклад, “Артем, 15 років, геймер” або “Марія, 14 років, танцівниця”). Презентують свою модель класу.

3. Індивідуальна робота “Моя стратегія”

Учні створюють власну стратегію здорового способу життя у формі:

- піраміди (на основі пріоритетів);
- колеса балансу (оцінка кожної сфери від 1 до 10);
- коміксу / постера / сторіс “Мій здоровий день”.

Відтак презентують класу для обговорення.

4. Рефлексія “Три кроки до себе”

Учні записують 3 конкретні дії, які готові зробити вже сьогодні для свого здоров’я.

Матеріали: картки зі звичками, шаблони дня / колеса балансу, маркери, наліпки, фліпчарт або дошка, QR-коди з порадами від лікарів або відео від українських блогерів про здоров’я.

Практикум “Конструктор здоров’я: моя стратегія” не нав’язує ідеальну модель, а допомагає учням знайти свою — реалістичну, гнучку, ту, що мотивує. Вона поєднує самоспостереження, творчість і командну роботу.

Ознайомте учнів із **гайдом “Як розробити та впровадити індивідуальну стратегію здорового способу життя: твій персональний апгрейд”** (див. е-

додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/13>). На його основі підлітки мають розробити модель власної стратегії здорового способу життя, яку спробують реалізувати на практиці. Їм необхідно відстежувати й документувати всі етапи стратегії здорового способу життя в щоденнику прогресу. На кожному наступному уроці ділитися враженнями з ровесниками / ровесницями щодо дієвості розробленої ними стратегії.

Підсумуйте, що індивідуальна стратегія здорового способу життя — це гнучкий план дій, який розроблений свідомо і спрямований на покращення і підтримку здоров'я конкретної людини. Завдяки їй кожен зможе пізнавати себе, контролювати власне здоров'я, налагоджувати повноцінне життя.