

**Тема. Формування корисних звичок.
Навички, сприятливі для здоров'я. Значення життєвих
принципів для здоров'я**

Вправа. Самооцінка здоров'я.

Мета виконання вправи: навчитися оцінювати стан власного здоров'я, використовуючи питальники.

Хід виконання вправи

Заповніть й проаналізуйте анкету самооцінки здоров'я. Зробіть висновок.

АНКЕТА (ОПИТУВАЛЬНИК) САМООЦІНКИ ЗДОРОВ'Я

№ з/п	Запитання	Так	Ні
1.	Ви хворіли в останні півроку менше двох разів, чи взагалі не хворіли?		
2.	Ви дотримуєтесь постійного режиму дня?		
3.	Вас часто турбує головний біль?		
4.	Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?		
5.	Ви намагаєтесь пити лише кип'ячену воду?		
6.	Зміна погоди впливає на ваше самопочуття?		
7.	Ви часто відчуваєте запаморочення?		
8.	Вам довелося відмовитися від деяких страв через проблеми зі здоров'ям?		
9.	У вас буває задуха при швидкій ходьбі?		
10.	Ви щодня виконуєте ранкову зарядку?		
11.	Ви щоденно вживаєте фрукти й овочі?		
12.	Ви часто сперечаєтесь з іншими людьми через дрібниці?		
13.	Вас дратують інші люди?		
14.	Ви регулярно загартовуєтесь?		

№ з/п	Запитання	Так	Ні
1.	Ви хворіли в останні півроку менше двох разів, чи взагалі не хворіли?		
2.	Ви дотримуетесь постійного режиму дня?		
3.	Вас часто турбує головний біль?		
4.	Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?		
5.	Ви намагаєтесь пити лише кип'ячену воду?		
6.	Зміна погоди впливає на ваше самопочуття?		
7.	Ви часто відчуваєте запаморочення?		
8.	Вам довелося відмовитися від деяких страв через проблеми зі здоров'ям?		
15.	Ви завжди одягаєтесь відповідно до погоди?		
16.	Ви руховою активністю не менше однієї години на день?		
17.	Ви щодня 1,5-2 години проводите на свіжому повітрі?		
18.	Чи турбує вас біль у ділянці серця		

За кожен відповідь «Так» передбачено 1 бал, за відповідь «Ні» - 0 балів. Порахуйте суму балів.

А тепер дізнайтеся, як ви оцінюєте своє здоров'я та ставлення до нього:

13-18 балів. Ви маєте гарне самопочуття та добре дбаєте про власне здоров'я.

7-12 балів. Ви дотримуетесь основних норм і правил здорового способу життя, проте потрібно краще дбати про власне здоров'я.

1-3 бали. Перегляньте своє ставлення до власного здоров'я. Вам слід змінити свій спосіб життя.

Висновок

Тема. Цілісність здоров'я. Чинники впливу на здоров'я. Формування здорового способу життя. Переваги здорового способу життя

Вправа. Створення соціальної реклами про здоровий спосіб життя.

Мета виконання вправи: вчитися аналізувати побачену та створювати власну соціальну рекламу про здоровий спосіб життя у вигляді плаката, інформаційного буклета, виступу на радіо, телебаченні.

Хід виконання вправи

Виконуючи вправу, зважте на дотримання у роботі необхідних умов ефективної реклами:

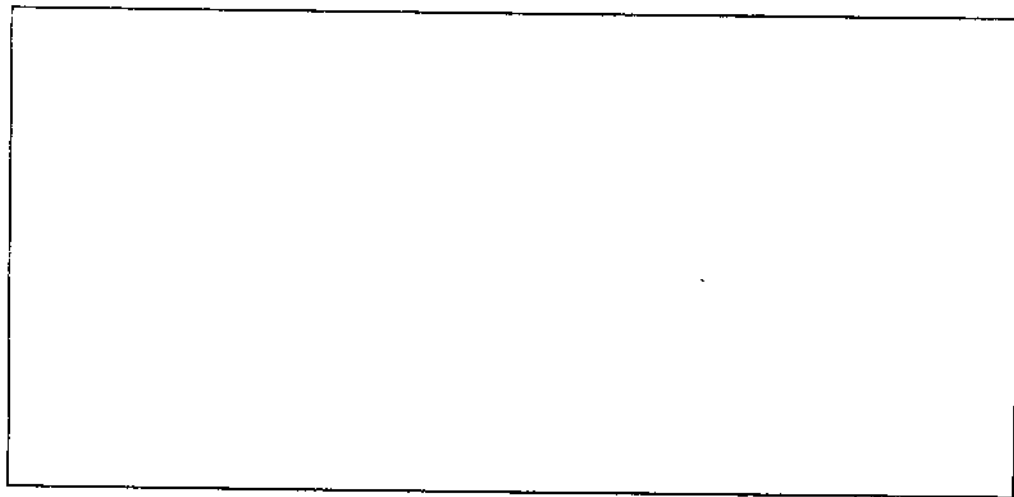
- зміст і сюжет не повинні суперечити законодавству України;
- текст реклами має бути коротким, лаконічним та оригінальним;
- наявність у рекламі емоційного забарвлення, носіями якого є колір, світло, шрифт, малюнок, графічні елементи тощо;
- відсутність у рекламі відомостей, які суперечать дійсності (недостовірних відомостей);
- рекламний матеріал має містити гасло, заклик, слоган, що розкриває тему здорового способу життя.

У роботі не повинно бути:

- імен авторів, адрес і телефонів, інформації про спонсорів, імен політичних діячів та лідерів рухів, у тому числі релігійних, символів, назв та згадок (логотипів, брендів) товарної реклами у будь-яких формах, згадок про політичні партії, а також політичних лозунгів, висловлювань, що несуть антидержавний та антиконституційний зміст;
- зображень: усіх видів свастики, насилля, дискримінації, вандалізму, що відображають тілесні страждання людей і тварин; інформації, яка в будь-якій формі принижує гідність людини чи окремої національної групи людей.

1. За завданням учителя розробіть проект соціальної реклами про здоровий спосіб життя у вигляді:

I варіант – плаката;



II варіант – інформаційного буклета;

