Ліцей №2 м. Копичинці

Копичинецької міської ради

Чортківського району Тернопільської області

**Види рішень.**

**Алгоритм прийняття зважених рішень.Рішення,**

**важливі для здоров’я**

***(Конспект уроку-тренінгуз основ здоров’я,***

***6 клас)***

Учитель біології,

основ здоров’я

**Василькевич С.І.**

2023р.

**Тема. Види рішень. Алгоритм прийняття зважених рішень. Рішення, важливі для здоров’я.**

**Мета:** формувати у дітей вміння приймати виважені рішення;

вчити розпізнавати позитивні й негативні соціальні впливи;

розвивати навички критичного мислення;

виховувати дбайливе ставлення до власного здоров’я, повагу до інших людей.

*Тип уроку****:*** тренінг (вивчення нового матеріалу).

**Хід уроку**

***Вступна частина***

**І. Організаційний момент**

**1. Вступ.**

**Вправа на взаємопізнання. «***Привітайте мене ті хто…*»

*Учасники стоять або сидять у колі.*

* Підніміть праву руку ті, у кого є щось червоне в одязі.
* Обніміть праве коліно ті, хто любить виноград.
* Підніміть високо ліву ногу ті, хто любить співати.
* Зробіть крок вперед ті, хто знає, що значить бути ввічливим і т. д.

**2. Повторення правил групи.**

Тренер просить учасників згадати, які правила роботи встановила і використовує група, та уточнити, які з цих правил є правами, а які обов’язками.

**ІІ. Мотивація навчальної діяльності**

**3. Повідомлення теми і мети уроку.**

Формування разом з учнями мети й завдань уроку.

**4. Очікування.**

Учні записують свої очікування на аркушах паперу у вигляді сніжинок. Усі разом на дошці утворюють снігопад очікувань.

***Основна частина***

**ІІІ. Вивчення нового матеріалу**

**1. Виявлення рівня поінформованості.**

*Мозковий штурм:*

Які рішення можна назвати життєво важливими?

Назвіть якнайбільше рішень, які доводиться приймати вашими однолітками (наприклад: яке морозиво купити, який фільм подивитися, що сьогодні вдягнути, вчити уроки чи йти гуляти,…).

**2. Інформаційне повідомлення.**

*Слово вчителя.*

Коли ти був маленьким, більшість рішень приймали за тебе дорослі. Тепер тобі дедалі частіше доводиться приймати рішення самостійно. Іноді це дуже складно. Щоб зробити правильний вибір, важливо добре усвідомлювати, хто і що впливає на тебе, і навчитися ефективних методів прийняття рішень.

Одні рішення є простими і не потребують розмірковування, наприклад, яке морозиво купити, який фільм подивитися.

Інші рішення також є звичними (що сьогодні вдягнути, вчити уроки чи йти гуляти). Щодня ми приймаємо десятки таких рішень. Тому їх називають щоденними.

Рішення, які можуть мати серйозні наслідки, називають складними. Деякі з них, наприклад, яку спеціалізацію у навчанні обрати, можуть вплинути на твою подальшу долю.

Особливої виваженості потребують рішення, які можуть впливати на життя і здоров’я людей. Але все у твоїх руках, зовсім як у китайській легенді.

*Легенда про пихатого мандарина.*

Колись давно у Китаї жив розумний, але пихатий мандарин (знатний вельмож). цілий день він тільки те й робив, що приміряв багате вбрання та вихвалявся перед підданими своїм розумом. Так минали дні за днями, роки за роками… Аж ось країну облетіла звістка, що неподалік оселився чернець, розумніший за самого мандарина.

Розлютився мандарин, почувши про це. Вирішив він оголосити поєдинок і відстояти славу наймудрішого нечесним способом: «Візьму я в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що у мене в руках – живе чи мертве? Якщо чернець скаже, що живе, я роздушу метелика, а якщо мертве – я випущу його».

І ось настав день поєдинку. Чимало людей зібралось у пишній залі, щоб побачити змагання найрозумніших у світі чоловіків. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали увійшов невисокий худорлявий чоловік. Він підійшов, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання. Тоді мандарин мовив: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?»

Мудрець усміхнувся і відповів: «Усе у твоїх руках». Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів, радісно тріпочучи крильцями.

Назвіть приклади рішень, які можуть вплинути на життя, здоров’я і долю людей.

**3. Руханка «***Подорож*»

Їде потяг (діти встають у коло, лікті під кутом 90˚, і йдуть один за одним, через декілька фраз змінюючи напрям руху):

Чух-чух-чух-чух.

А колеса відбивають (малюють руками поперемінно кола):

Бух-бух-бух-бух.

Ми віконце піднімаємо (піднімають руки)

І назовні поглядаємо (тримаються за руки і прогинаються назад).

Ось проїхали курчата (імітація крокування курчат):

Ко-ко-ко, ко-ко-ко,

Ось проїхали качата (імітація крокування каченят):

Кря-кря-кря, кря-кря-кря.

Пройшли корівки :

Му-му-му, му-му-му (виконання кроків з високо піднятими колінами і міцним «приземленням» стопи на підлогу).

Півень проспівав: Ку-ка-рі-ку (імітація польоту).

Біля річки ми почули:

Ква-ква-ква (імітація рухів жабки – присідання, підскоки).

Дітвора сміялась: « Ха-ха-ха!». (Учасники, промовляючи

«ха-ха-ха», плескають долонями по грудній клітці.)

Та ось вечір надійшов (всі повертаються обличчям у коло, роблять глибокий вдих з підняттям рук і видих),

І зайшло вже сонечко,

Кожен сів на місце

І закрив віконечко. (Руками створюють знак Х, концентруючи на ньому погляд.)

**V. Узагальнення і систематизація знань.**

**4. Опрацювання навчального матеріалу.**

*Робота в групах.*

Об’єднати учні у 3 групи за допомогою кольорових кружечків (червоний, жовтий, зелений).

Опрацювати матеріал підручника:

група „ червоні” – зупинись;

група „ жовті” – подумай;

група „ зелені” – вибери.

Кожен учень готує пам’ятку.

Учні об’єднуються у світлофори (по троє – зелений, жовтий, червоний).

Розказати один одному, про що дізналися у своїх групах.

Запитання для обговорення.

Які прийоми для угамування емоцій ви знаєте?

Назвіть приклади ситуацій, коли людина вчинила необдумано. Які це мало наслідки?

5. Виконання вправи

Учні у зошитах виконують практичну вправу «Моделювання ситуації прийняття зважених рішень»

Завдання: прийняти рішення щодо свого режиму дня, тобто визначити послідовність і характер занять протягом дня. Можна користуватися таким алгоритмом прийняття рішення:

1. Визначити, яку проблему треба вирішити.

2. Зібрати й проаналізувати інформацію, яка знадобиться для вирішення цієї проблеми.

3. Визначити свою мету.

4. Визначити різні варіанти рішень, оцінити їх.

5. Спрогнозувати можливі результати різних варіантів рішень.

6. З’ясувати, як ці рішення впливатимуть на ваше здоров’я.

7. Діяти відповідно до свого рішення.

8. Проаналізувати отримані результати.

Діючи за алгоритмом, прийміть рішення. Запишіть результат цього рішення, свій розпорядок дня.

***Заключна частина***

**1. Рефлексія.**

Учні по черзі продовжують фразу: «Найбільше мені сподобалося…»

**VІ. Підсумок уроку**

**2. Аналіз діяльності.**

Учні аналізують свої очікування, якщо вони здійснилися то снігопад припиняється повністю, а якщо в когось не здійснилися то частково.

**VІ. Домашнє завдання.**

Опрацювати §13.

**3. Побажання на далі.**

Взятися за руки і разом сказати: «Будьмо здорові!»