

*Відкритий урок з основ здоров'я
для учнів 6 класу
на тему:*

"Спосіб життя і здоров'я.
Навички і звички.

Вплив звичок на здоров'я.
Корисні і шкідливі звички"

Розробила:
учитель основ здоров'я
Гордієнко Я.Г.



Клас: 6-й.

Дата: _____

Тема. *Спосіб життя і здоров'я. Навички і звички. Вплив звичок на здоров'я. Корисні і шкідливі звички. Чинники формування звичок.*

Мета: розширити знання учнів про навички і звички; ознайомити з впливом звичок на здоров'я та чинниками формування звичок; розширити знання учнів про корисні і шкідливі звички; розвивати здоров'язбережувальну компетентність шляхом формування вміння створювати план формування корисної звички; виховувати мотивацію дбайливого ставлення до власного здоров'я.

Після цього уроку

Учні повинні:

Знати: різницю між корисними та шкідливими звичками; вплив корисних, шкідливих звичок на здоров'я.

Уміти: наводити приклади впливу шкідливих звичок підлітків на здоров'я; сказати «Ні» і відмовитися від пропозиції випити, закурити тощо.

Розуміти: необхідність формування корисних звичок; наслідки корисних та шкідливих звичок; можливості людини без шкідливих звичок.

Основні терміни: звички, навички, корисні та шкідливі звички, чинник ризику.

Обладнання: Підручник для 6-го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К.: Видавництво «Алатон», 2014. — 200 с., папір, фломастери, клей, скотч, кнопки, ножиці; зелені та червоні картки для кожного учня; смайли, дошка, мультимедійна дошка, м'яка іграшка «Здоровчик», прислів'я, кросворди, стікери 4 кольорів, презентація вчителя до уроку, стікери «Ніжки» двох кольорів, «Скринька очікувань» для очікувань, мікрофон, плакати «Країна здоров'я», «Складові здоров'я», «Піраміда». «Ключі здоров'я» плакати.

Тип уроку: комбінований

Методи і прийоми: фронтальна бесіда, розповідь з елементами бесіди, робота у групах, колективна робота; індивідуальна робота; конкурс корисних загадок; інтерактивні вправи: «Мозковий штурм», «Очікування», «Переключка», «Образ здорової людини», «Шкала здоров'я і самопочуття», «Математична», «Рефлексія»; тренінг „Що таке здоров'я?»; Гра «Корисно - шкідливо», Гра «Лото-здоров'я», Гра - кричалка «Вірю – не вірю»; Релаксація (психологічне розвантаження).

Здоров'язберігаючі технології (ЗЗТ): доброзичливий емоційний настрій, зорова гімнастика, фізкультхвилинка, релаксація, музикотерапія.

Міжпредметні зв'язки: математика, природознавство, українська література.

Еніграф:

Гроші загубив — небагато загубив,

час загубив — багато загубив,

а здоров'я загубив — все загубив

«Доки здоров'я служить, то людина не тужить»

Народне прислів'я

« Якщо хочеш, щоб життя тобі посміхнулося,
спочатку сам посміхнися життю »

Зміст уроку

I. Організаційний момент- 1хв Слайд №2

1.1. Установка на позитивний настрій

Вчитель.

Ви почули всі дзвінок?
Він покликав на урок.
Кожен з вас приготувався,
На перерві постарався.
Ну, а зараз поверніться
І до гостей посміхніться
Всі сідайте тихо, діти!
Домовляємось – не шуміти.
Працювати час настав.
Тож і ми часу не гаймо,
Урок з основ здоров'я починаймо!



1.2. Привітання вчителя (під музичний супровід) Слайд №3

Добрий день! Бажаю здоров'я усім присутнім! Я дуже рада бачити вас усіх красивими, бадьорими, здоровими на сьогоднішньому важливому уроці!

↻ Вправа «Гриби».

На дошці прикріплений кошик. У кожного учасника є грибок, на якому треба написати, що він очікує від данного уроку.

1.3. Очікування учнів. Слайд №4

- Діти, чого ви чекаєте від сьогоднішнього уроку?
- Я дізнаюсь...
- Після уроку я зможу...
- Знатиму сам і поясню друзям...
- Сподіваюся...

Гриби ростуть навколо кошика. По завершенні ті сподівання, що справдилися, «складають» до кошика.

- А я очікую від вас, що ви будете (погляньте на екран): Слайд №5

З – задоволеними

Д – допитливими

О – оптимістичними

Р – рішучими

О – обізнаними

В' – винахідливими

Я – яскравими

Девіз уроку: Слайд №6

Не слухати, а чути,
Не відповідати, а міркувати.
Дружно і плідно працювати.



(хором) Я здоров 'я бережу –

Сам собі – допоможу

☞ Вправа «Релаксація» Слайд №7

Вчитель.

Перш ніж ми почнемо наш урок, я хочу, щоб ви заспокоїлись та зосередились. Будь ласка, уявіть, що ви знаходитесь у квітучому весняному садку і тихо промовляєте про себе: « Сьогодні - чудовий день. У мене - гарний настрій. Навколо мене - мої друзі. Я – буду плідно працювати. Я - дізнаюся багато нового та корисного, бо я – завжди кмітливий та розумний».

1.4. Знайомство:

☞ Вправа «Портрет у промінні сонця» Слайд №8

Кожен учень отримує малюнок з промінчиками. На промінцях треба написати свої позитивні якості(добрий, розумний, кмітливий). (Промінчики прикріплюються до сонця на дошку)

☞ Вправа «Мікрофон» . Слайд №9

Діти, до нас завітав «Здоровчик».

Він хоче запитати, що для вас означає здоров'я ?

«Здоров'я для мене – це....»(учні по колу, передаючи м'яку іграшку «Здоровчика», продовжують речення). (Відповіді дітей.)

...-бути щасливим, життєрадісним, коли нічого не болить, тощо)

1.6. Повторення правил роботи на уроці. Слайд №10

Щоб наш урок пройшов в атмосфері відкритості, розкутості й дружньої співпраці нам з вами треба повторити правила.

Складання правил роботи під час уроку.

- 1.Бути толерантним..
- 2.Говорити по черзі.
- 3.Бути доброзичливим.
- 4.Зберігати таємниці.
- 5.Висловлювати свою думку.
- 6.Давати змогу висловитись товаришам.
7. Дослуховувати товариша до кінця.
8. Бути лаконічним.

II. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності. Сьогодні у нас незвичайний урок , на уроці ви отримаєте нові знання з різних предметів

«Основ здоров'я», «Математики», «Природознавства» «Української літератури» і продемонструєте свої знання з цих предметів

2.1. Вправа – «Шкала самопочуття і настрою» (1 хв.) Слайд №11

Давайте ми з вами за допомогою 7 бальної шкали визначимо з вами наше самопочуття і настрої. Знайдіть у себе в зошитах шкалу самопочуття і настрою і позначте. Який зараз у вас настрій?

(Учні позначають на своїх шкалах самопочуття за допомогою смайлів)



Оскільки, урок у нас незвичний, і тому до нас на урок основ здоров'я завітала математика, для того, щоб розширити й узагальнити ваші знання із основ здоров'я, а за допомогою мови цифр показати, що це не просто слова, а конкретні факти, які доводять просту істину: своє життя потрібно берегти і з повагою та відповідальністю ставитись до нього.

На сьогоднішньому уроці ми будемо вести мову про найцінніше, що є у людини.
- Ви, напевно задумались, про, що це?

2.2. Зв'язок з математикою Слайд №12



Вправа – «Математична» або інтерактивний метод «Вузлики»(1 хв.)

Вчитель. У вас на столах лежить конверт, в якому є карточки з числами, дістаньте їх, вам необхідно розмістити числа у порядку зростання і на звороті ви прочитаєте слово.

Вчитель: У кожного з вас багато мрій, бажань, планів на майбутнє. Щодня ви пізнаєте нове, цікаве, відкриваєте для себе світ. Як ви гадаєте без чого людина не може повноцінно розвиватись, відчути красу життя?

Якою буде відповідь на запитання « Що найцінніше є у людини?»

45 50 32 16 24 15 19

Відповідь Слайд №13

15 16 19 24 32 45 50
3 Д О Р О В' Я

Вчитель. Молодці, ми добре впоралися із завданням.

2. 3. Дайте відповіді на запитання: Слайд №14

Вправа «Мозковий штурм»

-Що таке здоров'я?

Відповіді дітей. Слайд №15

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад.

- Чому здоров'я найдорожче для людини? (Відповіді дітей).

Друзі, ви абсолютно праві! І ви вже напевно здогадалися, що мова сьогодні піде про здоров'я і спосіб життя, а саме, про ваше здоров'я, про його значення в житті людини, про необхідність відповідального і дбайливого ставлення до нього.

2.5 Зворотній зв'язок (перевірка домашнього завдання)

1. Малюнки на тему «Як я уявляю здоровий спосіб життя!»

∞ Вправа - «Перекличка» (3 хв.) Слайд №17

Про здоров'я складено багато прислів'їв і приказок. Ви в цьому переконалися, виконуючи ваше домашнє завдання. Підійшов час перевірити, як ви впоралися із завданням. (Учні по черзі зачитують прислів'я і приказки)

Прислів'я: „В здоровому тілі – здоровий дух”, „Чистота – запорука здоров'я”, «Здоров'я дитини – багатство родини. Здоров'я народу – багатство країни». «Здоровому все здорово», «Бережи одяг – доки новий, а здоров'я – доки молодий», «В здоровому тілі – здоровий дух», «Здоров'я не купиш – його розум дарує», «Хвороб безліч, а здоров'я одне», «Здоров'я мати – вік біди не знати», «Хто праці не боїться – того хвороба сторониться», «Немає щастя без здоров'я.», «У здоровому тілі – здорова душа», « Як немає сили, то й світ не милий», « Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо», «Довго спати – здоров'я не мати», «Хто горілку любить – той сам себе губить». (Відповіді дітей).

Вчитель. Друзі, ви молодці! Ви впоралися на відмінно! Подумайте, скільки корисної інформації, важливих правил і рекомендацій щодо збереження та зміцнення здоров'я передалося нам з прислів'ями та приказками від наших мудрих предків. Цей безцінний досвід поколінь, який дістався нам у спадок, призваний допомагати нам у житті.

3. Мотивація навчальної діяльності.

3.1. ∞ Вправа «Мозковий штурм» Слайд №18

- Діти! А хтось із вас коли -небудь, задумувався що таке життя ?

Напишемо формулу життя:

Життя = здоров'я + доброта + щирість + щедрість + любов + . .

3.2. Інформування.

Природа створила все, щоб людина була щасливою. Яскраве сонце, чисту воду, чарівні весняні квіти, тьохкання соловейка у лузі... і нас людей – сильних, здорових, розумних. І в цьому бутті кожній людині доводиться вибирати, адже, з рештою вона має на це право. Життя заставляло і вас робити вибір: що одягти на вечірку, до кого підти на день народження, з ким зустрічати Новий рік, закінчувати розпочату справу чи далі її продовжувати, тощо. А зроблений вибір буде правильним, якщо усвідомити кожному: хто Я є, ким хотів би стати у житті, що слід зробити, щоб досягти цього. І на сьогоднішньому уроці хочеться, щоб ви

зробили свій власний вибір щодо здорового способу життя, адже саме він робить людину вільною і незалежною, дає їй сили і натхнення в усіх її справах і починаннях.

Здоров'я – це ранок зі свіжим повітрям.
Це сонце, що гріє ласкаво й привітно.
Здоров'я – це смак свіжих ягід дозрілих.
Це спорт, що дає нам наснагу та силу.
Та тільки на цьому шляху пам'ятай:
Цурайся цигарки, від чарки тікай.
І знай, любий друже, у цьому житті
Чи бути здоровим вирішуєш ти!

А, зараз, я б хотіла звернути вашу увагу на слова видатних особистостей про здоров'я ...

2. 4. Цитати .(Вчитель зачитує з екрану цитати) **Слайд №16**

- «Здоров'я – дорожче золота» (В.Шекспір)

- «Здоров'я - це безцінний дар природи, воно дається людині, на жаль, не на століття, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від нього самого, від його способу життя, умов праці, харчування, його звичок і духовності. »

(Павлов - відомий фізіолог, лауреат Нобелівської премії, автор книги «Гармонія і здоров'я»)

- «Здоров'я - це те, що люди найбільше прагнуть зберегти і найменше бережуть.» (Ж. Лабрюйєр - знаменитий французький мораліст)

Як вже було зазначено, дійсно, здоров'я - це велике багатство, джерело радості, натхнення, щасливого та повноцінного життя.

IV. Оголошення теми і мети уроку. **Слайд №19**

Учитель. Спробуйте самостійно визначили тему нашого уроку.
Для цього уважно послухайте мудрий народний вислів:

Епіграф:

Гроші загубив — небагато загубив,
час загубив — багато загубив,
а здоров'я загубив — все загубив

4.1.Повідомлення теми і мети уроку. **Слайд №20**

Тому, **тема нашого уроку:** «Спосіб життя, звички і здоров'я» і метою уроку є: продовжувати формувати знання про здоров'я, про звички, розкрити взаємозв'язок звичок і здоров'я. Розвивати вміння порівнювати, узагальнювати, робити висновки. Виховувати почуття відповідальності за своє здоров'я та позитивне ставлення до здорового способу життя, навчимося цінувати життя і здоров'я в усіх його аспектах.

На дошці прикріплюється тема і план:

1. Навички і звички.

2.Вплив звичок на здоров'я.

3. Корисні і шкідливі звички. Чинники формування звичок.

V. Основна частина:

Інформування.

Учитель. У колишні часи люди були здоровішими за сучасних людей. Вони багато часу проводили на свіжому повітрі, вели рухливий спосіб життя, багато працювали, їли повноцінні натуральні продукти, жили серед природи. У свою чергу природа позитивно впливала на їх духовність, фізичне і психічне здоров'я.

↪ Вправа «Мозковий штурм» Слайд №20

- Який вигляд має здорова людина?

↪ Вправа - «Образ здорової людини» (2 хв.) Слайд №21

Зараз я пропоную вам створити образ здорової людини. Якою повинна бути людина, в якій немає проблем, пов'язаних зі здоров'ям? Спробуйте підібрати словосполучення, якими можна схарактеризувати здорову людину. Працювати будемо по групах.

(Учитель вивішує на дошці зображення людини)

Можна скористатися чистими аркушами і фломастерами. Приступайте до роботи. У вас на цю роботу є 2 хвилини.

(Учні оформлюють на аркушах А3 характеристику здорової людини, потім по черзі по одному учаснику з кожної групи вивішують свої варіанти по оби дві боки малюнка та захищають їх)

Я, звичайно, погоджуся з різними варіантами. Я задоволена вашою роботою. Виконання даної вправи продемонструвало ваше вміння працювати в групах, ви чітко розумієте яку людину можна вважати здоровою, як відчуває себе здорова людина, як потрібно зберігати і зміцнювати своє здоров'я.

↪ Вправа «Мозковий штурм» Слайд №22

Які ви знаєте складові здоров'я? Відповіді дітей.(Піраміда здоров'я)

Складові:

фізична

соціальна

духовна

- Чи всі складові мають значення? Давайте перевіримо це.

↪ Гра «Коло здоров'я» Слайд №23

Всі учні запрошуються до кола, поклавши руки одне одному на плечі, утворивши «Коло здоров'я», присідають. Учитель запитує *чи зручно їм сидіти, чи міцне коло?* Зрозуміло, учні відповідають «так», оскільки підтримують одне одного. Діти розподіляються на три групи за кольорами: червоний - **фізична складова**; синій – **соціальна складова**; жовтий – **духовна складова**. *«Духовній складовій» пропонується вийти з кола*, коло стає нестійким, хитається і розпадається. Учні роблять висновки про місце будь-якої складової в житті людини. По закінченню вправи, учні розподіляються на три групи за кольоровим принципом для виконання вправи «Вежа здоров'я».

☞ Вправа «Вежа здоров'я» Слайд №24

За допомогою повітряних кульок трьох кольорів, відповідно до складових здоров'я, ножиць і скотчу діти будують «вежу свого здоров'я», гарного і міцного. Як ми побачили, кожна складова має значення і кожна з них дуже нестійка, ніжна і вразлива.

Здоров'я – це найбільше благо, дароване людині Природою, це той ключик, який відчиняє двері до успіху, дає змогу мріяти, прагнути, досягати мети. На жаль, досить часто діти через необачність, а дорослі через легковажність бездумно розтринькують цей дарунок, забуваючи, що втратити здоров'я легко, а повернути дуже важко, іноді неможливо.

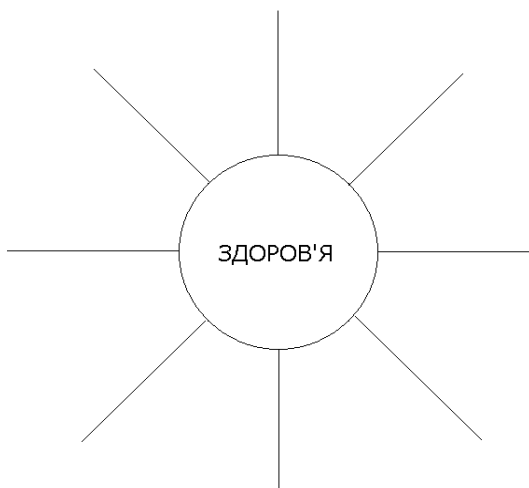
Як не прикро, Природа дарує здоров'я, з однією умовою: його потрібно належним чином підтримувати і берегти.

☞ Вправа «Мозковий штурм» Слайд №25

-А тепер давайте пригадаємо, від яких факторів залежить наше здоров'я?

☞ Вправа «Сонце» Слайд №26

- Від чого залежить здоров'я?



(Від спадковості, від стану навколишнього середовища, від способу життя людини, від правильного повноцінного харчування.)

Фактори впливу на здоров'я (5 хв.)

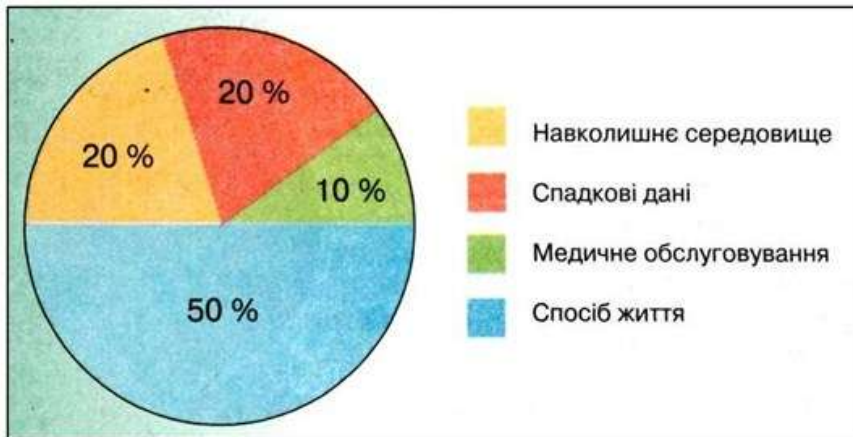
Обладнання: паперові хмарки (Кожен учасник отримує паперову хмарку, на якій повинен написати, що, на його думку, найбільше впливає на здоров'я людей. Далі хмарки розташовуються на плакаті «Сонце».)

Обговорення: Яких факторів ви вказали найбільше?

У результаті численних досліджень учені дійшли висновку, що серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, котра проживає в цивілізованій країні в умовах миру, за відсутності природних катаклізмів (землетруси, повені, посухи), приблизно 20-22 % припадає на *екологічні й соціальні чинники*, 20-22 % - на *спадковість і генетичні порушення*, 8-10 % – на *розвиток медицини і якість*

медичного обслуговування та охорони здоров'я, а близько 50 % припадає на спосіб життя людини, на її ставлення до власного здоров'я.

Я згодна з вашими відповідями. Зверніть увагу на екран. Слайд №27



З цього випливає, що одним з ефективних напрямків поліпшення здоров'я населення є формування такого способу життя, який дозволив би кожній людині зберегти і поліпшити стан власного здоров'я.

- *Які ж складові має здоровий спосіб життя?*

☞ Вправа «Колесо здоров'я» Слайд №24

(Раціональне харчування, фізичні вправи, позитивні емоції, особиста гігієна, здоровий сон, відсутність шкідливих звичок)

☞ . Вправа 5 - «Шкала здоров'я і самопочуття» (1 хв.) Слайд №25

Наступна вправа називається «Шкала здоров'я і самопочуття».

Я пропоную вам за допомогою шкали в 10-ти бальному вимірі визначити своє самопочуття в даний момент та показати в балах на скільки ви себе вважаєте здоровою людиною.

Зверніть увагу на заготовки, які лежать перед вами:

Приступаємо до роботи. На виконання у вас 1 хвилина.

-Так від чого ж найбільше залежить здоров'я?

Дійсно це так, значною мірою здоров'я залежить від звичок.

2. Хвилинка психологічного настрою.

Поясніть вислів. Є звички – квітки, звички – як дуби, є гарні звички, звички є погані. Вони сильніші за людей, а люди - їх раби, схиляють голови, наче каторжани.

- Як ви розумієте його?

- Про що ми сьогодні дізнаємось?

З цих рядків ви могли зрозуміти, що далі мова піде про звички

☞ Вправа «Крилатий вислів» Слайд №21

«Здоров'я більше залежить від наших звичок і харчування, ніж від лікарського мистецтва»
(Джон Лаббок, британський енциклопедист)

-Як ви розумієте цей вислів?

-Чи погоджуєтесь з автором ?. Слайд №28

∞ Вправа з елементами творчості «Дерево здоров'я»
(На дошці - схематичне зображення дерева) **Слайд №29**

- Я хочу порівняти ваше здоров'я із деревом (роздаю листочки зеленого, червоного, і жовтого кольору).

На дошці ви бачите дерево, яке нам треба прикрасити листям. На зелених листочках написано те, на що не шкода витратити свій час (ігри, заняття спортом, читання книжок, допомога батькам по господарству, тощо). На червоних - написано те, що негативно впливає , шкодить здоров'ю, те на що не хочеться витратити свій час (смуток, хвилювання, поганий настрій, печаль, алкоголь, наркотики, куріння, шкідливі звички) .На жовтих пелюстках- те, що нейтрально впливає на здоров'я (вітатися, колекціонування, спілкування)

Прикрашаючи дерево відповідним листочком, необхідно довести свою думку за допомогою запису? «Я вважаю, що ..., бо...» (учні один за одним підходять до столу, беруть листочки й прикріплюють до дерева на дошці.)

Висновок. Діти, подивіться, яка пишна крона в нашого дерева. А чи буде вона такою пишною без коріння? Звичайно, ні. А корінь нашого дерева – це здоров'я. Крона без коріння існувати не може, тому майбутнє кожного з вас залежить від сьогоднішнього вашого ставлення до здоров'я.

∞ Вправа: «Доповніть речення». **Слайд №30**

Бесіда про звички людей.

- А, яку шкоду може причинити людина своєму здоров'ю?

- Якщо людина 2 рази на день , завжди чистить зуби. Як це називається?
(звичка)

- То, що таке звичка?

Звичка – коли людина виконує якусь дію постійно, у неї виникає бажання або необхідність робити її знову.

- Які бувають звички?(корисні і шкідливі)

Давайте в'яснимо: Як звички впливають на здоров'я?

Корисні звички – це ті, які... (зміцнюють здоров'я), а шкідливі... (сприяють погіршенню здоров'я).

5. Подорож «Країною звичок».

Хочу запросити вас до «Країни звичок».

Девіз нашої подорожі: Посієш вчинок — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю.

- Як ви розумієте його?

Вчитель. Потрібно навчитися формувати навички і звички, корисні для життя.
І наша зупинка – місто ЗСЖ(здоровий спосіб життя)

В цьому місті живуть тільки здорові люди, які завжди підтримують здоровий спосіб життя і мають корисні звички.

- А хто до нас завітав у гості? Лікар, якого люблять всі діти на світі. Це лікар Айболить. Він помандрує з нами містом ЗСЖ

Ми опинилися на вулиці корисних звичок....

– Корисних звичок багато. Важливими звичками, які сприяють зміцненню здоров'я дівчат і хлопців, є пунктуальність, охайність, ввічливість, заняття спортом, виконання ранкової гімнастики, дотримання правил особистої гігієни. Вичищені звечора черевики, вчасний телефонний дзвінок, ранкова зарядка, виконане прохання батька чи матері – теж початок формування корисних звичок. Вони допомагають дотримуватися розпорядку дня, не втомлюватися, не дратуватися через прикрі дрібниці, радувати рідних і друзів, добре вчитися, зберігати здоров'я.

- Чому звички називають корисними?

(Корисні звички саме тому так і називаються, бо приносять людині користь.)

– Важливо набувати корисних звичок з дитинства. Тоді шкідливі звички просто не сформуються.

Оздоровлювальна вправа. Руханка «Моя корисна звичка»

Вчитель: Назвіть, найбільше корисних звичок ,які є у вас (Діти перераховують свої корисні звички у вигляді зарядки).

Учні по черзі демонструють власні корисні звички(чистити зуби, робити зарядку тощо), а решта повторюють рухи.

Вчитель: Знання корисних звичок, постійне їх використання завжди зберігало нам здоров'я.

2. Творче завдання "Океан - початок життя"

Тіло людини складається не лише зі шкіри та м'язів. На 65% воно складається із води.

Вода має величезне значення в житті людини, тварин і рослин. Вона є одним з шести основних харчових елементів здорового харчування людини поряд з вуглеводами, білками, жирами, вітамінами і мінералами. Природньо, що для здоров'я і довголіття людини вкрай важливо, яка вода живить тканини її тіла.

Зараз ви бачите перед собою муляж океану, а в ньому немає нічого живого. Щоб океан ожив, треба йому зробити подарунок. У кожного з вас є морські тварини та рослини (**муляжі риб, коралів, водоростей**). На них ми повинні записати звички людини, які вважають **корисними**. Кожен з вас підійде до океану "живої" води і подарує йому надію на повноцінне життя. (*Діти пишуть на рибках, коралах, водоростях корисні звички: лягати рано спати, робити зарядку, не їсти перед сном, не вживати багато цукру, сидіти під час виконання домашнього завдання рівно, у вільний час читати книжки, займатися спортом тощо*). Ось, бачите океан починає оживати. Відповіді обговорюються вголос і обґрунтовуються.

Вправа: Релаксація

-Діти, заплющить очі, сядьте зручно й уявіть собі, що ви – маленька хмаринка легка й пухнаста. Вам приємно бути хмаркою, бо ви можете вільно плисти по синьому небу. Тож поглянули на екран і полетіли далі над землею

Технологія «Ланцюжок» (Слайд 16)

Діти, перед вами на столах лежать стікери з назвами корисних і шкідливих звичок. Кожна група отримує по чотири стікери(*хмаринки білого і блакитного кольору*), які необхідно назвати й розподілити на магнітній дошці у два стовпчики:

Корисні звички:	Шкідливі звички:
------------------------	-------------------------

1) допомогти слабшим, хворим	1) брати до рота ручку, олівці
2) вітатися під час зустрічі	2) говорити неправду
3) чистити зуби	3) колупатися в носі
4) ходити босоніж	4) дражнитися
5) бути доброзичливими	5) сваритися
6) загартовуватися	6) довго сидіти за комп'ютером

Діти ланцюжком виходять до дошки і прикріплюють стікери на відповідну сторону. Учні свої хмаринки прикріплюють до плакату. Отже, потягнімо наш ланцюжок знань уперед! (Під музичний супровід.)

- Чи всі впорались із цим завданням? Так, молодці! Адже недарма всі ми разом розумніші, ніж кожен окремо.

- Ой, погода зіпсувалась. Що робити, лікарю?

- А зараз ми потрапили в провулок шкідливих звичок.

Вчитель: Шкідливими звичками є неорганізованість, брехливість, переїдання, куріння, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин. Навіть міцна від народження людина під впливом шкідливих звичок поступово втрачає здоров'я. Здавалося б, дрібниця – викинута порожня пляшка біля урни, вчасно не повернута другові книжка, маленька брехня батькам. Та непомітно такі вчинки стають звичками. На жаль, шкідливими. Адже неохайність, безвідповідальність, нечесність характеризують людину, на яку не можна покластися в житті. Ніхто не хоче мати безвідповідального, нечесного, неохайного друга. Значний відсоток виникнення хвороб залежить від шкідливих звичок самої людини, порушення санітарно-гігієнічних норм, від неправильного харчування, відсутності режиму праці й відпочинку.

- Чому звички називають шкідливими? (приносять людям шкоду)

Гра "Небезпечна кулька"

Запрошую учнів утворити коло.

На вас налетів вітер і приніс хмарку шкідливих речовин (куріння, алкоголь, наркотики).

Підкидаю кульку. Захищайтесь. Що ви відчували, коли кулька наближалась до вас? (Відповіді дітей)

- Шкідливий вітер розкидав слова. Треба їх зібрати.

Гра «Розсипанка»

Діти, на парті лежать слова, вам треба їх зібрати, щоб отримати приказки.

Група — здорово Здоровому все (Здоровому все здорово).

2група — Доки не то служить, тужить. здоров□я чоловік (Доки здоров□я служить, то чоловік не тужить).

2група — найбільший, у житті, скарб. Здоров'я (Здоров'я — найбільший скарб у житті)

- А зараз ми опинились на Правильній площі.

- Як ви думаєте, чи завжди ми обираємо свої рішення? Чи, щось впливає на наш вибір?

Гра «Реклама»

Покласти на столі яблуко, апельсин, мандарин, ківі та певний невідомий предмет, загорнутий у кольоровий пакетик. Запропонувати учням «купити» собі продукти. Діти обирають яблуко, апельсин, мандарин, ківі, але не «купують» пакетик. Тоді вчитель знову кладе той самий набір, але розповідає, що в пакеті дуже смачна, корисна цукерка. Її смак неповторний і т. ін. Після цього більшість дітей «купить» цей пакетик.

— Діти, я вам розрекламувала товар, який не продавався, і ви його розкупили. Ви самі переконалися у силі реклами.

— Щодня ми бачимо і чуємо величезну кількість реклами: телевізійні ролики, рекламні щити на вулицях, повідомлення по радіо, друкована реклама в газетах і журналах, написи на стінах, автомобілях, упаковках тощо.

Щоб змусити людей придбати товар, рекламодавці нерідко наводять не всі його якості, а лише ті, що показують продукт з кращого боку. Часто ці якості перебільшені, іноді — відверто неправдиві. Потрібно уміти говорити «Ні». Розігруються ситуації. Представники від груп виступають.

Робота у групах Вправа «Розбір ситуацій» .

Ситуація 1. Уяви собі, що тобі вперше в житті запропонували закурити. Запропонуйте варіанти відмови.

Ситуація 2. Оля прийшла на день народження до Галі. Галя запропонувала їй випити пів-келиха шампанського. Запропонуйте варіанти відмови.

Ситуація 3. Катя та Ірина подруги. Катя пробувала вживати наркотики й неодноразово переконувала Ірину також спробувати. Але Ірина відмовилась, тому що знала про небезпечні наслідки вживання наркотиків. Запропонуйте варіанти відмови.

Ось ми дійшли до кінцевої вулиці

Відгадування загадок.

- Айболить привів нас на проспект загадок. З яких вони вулиць?

- Продукт смачний, поживний, як ліки - ефективний.(Мед)
- Рослина містить нікотин, здоров`ю дуже шкодить він. (Тютюн)
- Знають і дорослі й діти, що не все корисно пити. В житті погану грає роль. Здоров`я ворог - ... (алкоголь)

Чисте, напоєне запахом квітів, дихати без нього не можна. (Повітря)

Які звички необхідні для здоров`я?(Корисні)

Які звички небезпечні для здоров`я?

Метод незакінченого речення

- Як про здоров`я дбаєш, так і ... (маєш)
- Найбільше вітамінів у ... (фруктах)
- Не читайте книгу у ... (ліжку)
- Без здоров`я немає ... (щастя)

7.Рефлексія

- Інформацію про звички ви отримали? А який зробили вибір зараз перевіремо виконуючи вправу «Дзеркало здоров'я»?

Вправа 6 - «Дзеркало здоров'я» (2 хв.)

Створення ситуації успіху

Діти, у мене в руках дзеркало. Загляньте в нього. Цікаво? Що ж чи кого ви там бачите? Правильно, у дзеркалі побачили всіх присутніх на уроці: однокласників, гостей, себе. І запам'ятайте – ви побачили найцінніший скарб – людей- здоров'я.

- Друзі, у вас на столах лежать чисті білі аркуші. Візьміть по одному в руки, а зараз спробуйте їх зім'яти ... Покажіть, що у вас вийшло ...

Давайте спробуємо їх вирівняти, довести до первісного вигляду....

А зараз що у вас вийшло?...

Що зробити було набагато легше - зім'яти або вирівняти листок?...

Уявіть собі, що листок - це наше здоров'я!

Які висновки ми можемо зробити в результаті виконання цієї вправи?

(Учні виконують пропозиції вчителя, потім роблять висновки)

- А зараз, послухайте притчу, яка мені дуже сподобалася.

Жив мудрець, який знав все. Одна людина захотіла довести, що мудрець знає не все. Затиснувши в долонях метелика, він запитав: «Скажи, мудрець, який метелик у мене в руках: мертвий або живий?» А сам думає: "Скаже живий - я його умертвлю, скаже мертвий - випущу». Мудрець подумавши, відповів: «Все в твоїх руках».

Діти, цим я дуже хотіла б до вас довести, що наше здоров'я в наших руках.

Сподіваюсь, що кожен з вас сьогодні задумався про своє здоров'я, про те, що здоров'я не існує само по собі, воно не дається нам на все життя, не є постійним і незмінним. Воно, як квітка, вимагає турботи і уваги протягом усього життя.

3.2 Рефлексія

Вправа 7 - «Квітка здоров'я» (2 хв.)

У вас на столах лежать заготовки у вигляді різнокольорових фігур. Давайте разом посадимо «квітку здоров'я». Визначте, хто буде виконувати завдання по моїй команді, а решта учнів будуть допомагати.

(Звучить музика, учні виконують завдання під коментарі вчителя)

- Отже, якщо для вас тема була цікавою і важливою - приклейте жовту фігурку.

- Якщо ви дізналися чогось нового і корисного для себе - приклейте червону.

- Якщо матеріал уроку змусив вас задуматися про своє здоров'я - синю.
 - Якщо ви розповісте батькам, друзям, знайомим про необхідність дбайливого ставлення до свого здоров'я - приклейте рожеву фігурку.
 - А, зараз, доповніть квітку тими елементами, які залишилися ...
- Подивіться, будь ласка, у нас вийшли прекрасні буклети із заповідями здорової людини, які вам доведеться вивчити до наступного уроку. Обмінюйтеся своїми буклетами, подаруйте їх один одному з побажаннями прекрасного здоров'я. (Учні обмінюються буклетами)

Чарівний мішечок.

У мене є Чарівний мішечок, у якому знаходиться план відмови від поганої або шкідливої звички. Чи згодні ви позбутись від своєї шкідливої звички?

Створення плану відмови від поганої або шкідливої звички.



Мій план відмови від поганої або шкідливої звички

1. Шкідлива звичка, від якої я хочу позбутися _____
2. Час для роботи над собою _____
3. Мені знадобиться допомога _____
4. Я повинен (повинна) зробити _____

Релаксація « Кошик для сміття» **Вправа «шкідливу звичку у смітник»**

- Вправа «шкідливу звичку у смітник»

Все ж таки у кожного з нас є звичка, яка нас не влаштовує. Я пропоную позбавитися її-викинути у смітник.

Діти записують звичку і викидають її у смітник. Разом: « Я викидаю погані звички в кошик для сміття, це заважає мені вести здоровий спосіб життя» Учні по черзі промовляють фразу, закінчуючи її (Наприклад: « Я викидаю цигарки в кошик для сміття, вони заважають мені вести здоровий спосіб життя)

Позбувшись звички, я _____

- пропоную нашу подорож закінчимо такими словами: скажемо разом: "Дружно "Ні" всім шкідливим звичкам на землі!".

Лікар з нами прощається, але в нього для нас завдання:

Своїми вчинками, поведінкою довести, що сьогоднішній урок пройшов даремно.

Закріплення набутих знань.

Гра «Так чи ні»».

Учні сигналізують картками: зелені – так, червоні – ні

1. Чи згодні ви, що зарядка - запорука бадьорості та здоров'я? (так)

2. Чи згодні ви, що жуйка зберігає зуби і навіть може замінити зубну пасту? (ні)
3. Чи згодні ви, що загартовування повинне бути регулярним, без пропуску днів? (так)
4. Чи згодні ви, що хокей, лижі, фігурне катання – літні види спорту? (ні)
5. Чи згодні ви, що не можна гладити незнайомих собак, кішок? (так)
6. Чи згодні ви, що із липи можна зробити чай та мед? (так)
7. Чи згодні ви, що сонце, повітря і вода – наші найкращі друзі? (так)

-І дійсно, чим би ми не займалися у житті, а здоров'я власне і здоров'я близьких завжди буде на I місці. А щоб зберегти здоров'я змолоду, треба виробити [у себе звичку до здорового способу](#) життя.).

III. Заключна частина:

-*Вчитель:* Діти, зараз я вам пропоную переглянути притчу «Все в твоїх руках» (Відео). (Якщо нема відео, то може бути текстовий варіант).

Притча

Колись давно у древньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий мандарин (знатний вельможа).

Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов з підданими про свій розум... Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшов той поголос і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною у світі? Але виду про своє обурення не подав, а запросив мудреця до себе у палац. Сам же задумав обдурити ченця: «Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитав, що в мене руках – живе чи мертве. І якщо ченець скаже, що живе – я задушу метелика, а якщо мертве – я випущу його...»

І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралось багато людей, всім хотілось послухати словесний поєдинок найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали ввійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло всміхаючись, мандарин проказав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?» Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «УСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!» Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

- *Вчитель:* - Що ви зрозуміли?

- Який висновок ви можете зробити, переглянувши цей сюжет?

- Отже, тільки від нас самих залежить наше життя: як ми піклуватимемося про своє здоров'я, які звички формуватимемо в собі, як спілкуватимемося з іншими людьми і т. д. Наше життя в [наших руках](#).)

3.1 Підведення підсумків

2. Аналіз очікування.

- Якщо ваші очікування виправдались, то покладіть ваш грибок до кошика, якщо ж ні то хай залишається на місці.

3.Оцінювання діяльності учнів.

4.Ритуал прощання. «Віночок побажань»

Діти, станьте всі в коло і обміняйтеся паперовими«Смайликами». При цьому побажайте, щось один одному.

(Слайд 16)**Вчитель.**

Слухали, бачили, запам'ятали

Все, що сьогодні ми вам розказали.

Дома розкажете, друзям порадите,

Проблемам усім ви сміливо зарадите.

Грайте, стрибайте, кружляйте на дворі,

Хоч і перерви не довгі у школі,

Не почувайте себе дуже кволими.

Хочу бачити вас всіх здоровими!

І без шкідливих звичок!

Прощання. Оплесками подякуємо один одному за урок. Подаруйте один одному посмішку

Додатки



Угрупування факторів ризику

Категорії факторів ризику	Приклади факторів ризику	Частка, %
Спосіб життя	Куріння Вживання алкоголю Незбалансоване харчування Стресові ситуації (дистрес) Шкідливі умови праці Гіподинамія Низька фізична активність Споживання наркотиків, зловживання ліками Напружені сімейні відносини Напружені психоемоційні відносини на роботі Низький культурний і освітній рівень	50-57
Зовнішнє середовище	Забруднення повітря канцерогенами та іншими шкідливими	20-

	<p>речовинами</p> <p>Забруднення води канцерогенами та іншими шкідливими речовинами</p> <p>Забруднення ґрунту</p> <p>Різкі зміни стану атмосфери</p> <p>Підвищені геліокосмічні, радіаційні, магнітні та інші випромінювання</p>	25
Генетичні чинники	<p>Схильність до спадкових хвороб</p> <p>Спадкова схильність до тих чи інших захворювань</p>	15-20
Охорона здоров'я	<p>Неефективність профілактичних заходів</p> <p>Низька якість і несвоєчасність медичної допомоги</p>	10-15

Шкідливі звички:

не реагувати на зауваження
 не допомагати вдома
 лінуватися прибирати
 багато сидіти за комп'ютером
 пізно лягати спати
 не робити гімнастику
 пробувати курити
 обманювати
 бути неорганізованим
 облизувати пальці
 сьорбати, коли їсиш
 гризти нігті
 колупатися в носі
 сваритися
 вживати алкоголь

Корисні звички:

займатися спортом
 виконувати правила особистої гігієни
 виконувати прохання старших
 радувати рідних
 добре вчитися
 вітатися
 бути ввічливим
 бути пунктуальним
 дотримуватись режиму дня
 провітрювати приміщення
 бути охайним

бути відповідальним
допомагати друзям
пам'ятати про рідних
не дратуватися через дрібниці