

Тема: *Формування корисних звичок. Навички, сприятливі для здоров'я.*

Мета: поглиблювати уявлення учнів про корисні звички та їх формування; вчити передбачати наслідки тих або інших звичок; сформувати в школярах поняття про взаємозв'язок способу життя і здоров'я; навчити дотримуватись принципів здорової життєдіяльності, приймати відповідальне рішення щодо власного здоров'я; розвивати логічне мислення, життєві навички, сприятливі для здоров'я та безпечної життєдіяльності; виховувати в учнів дбайливе ставлення до життя і здоров'я, упевненість у своїх можливостях

Обладнання: папір, фломастери, клей, скотч, кнопки, ножиці, зелені та червоні картки для кожного учня, ілюстративний матеріал до теми уроку, книжкова виставка «Я обираю здоров'я», фрагмент відеофільму «Пригоди Тома Сойєра».

Тип уроку: формування вмінь та навичок

Хід уроку:

I. Організаційний момент

- Привітання, створення позитивного настрою

Вчитель: Життя вам довгого,

Здоров'я доброго,

Щастя безхмарного,

Настрою гарного (М.Малашенко)

Чому всі мають дбати про здоров'я?

Бо світ навколо – пречудовий!

Бо з друзями цікаво час проводить,

З сім'єю разом – милуватися природою!

Ви цінувати мить навчіться...

Тож починаймо! Посміхнуться... (О.Жадан)

II. Актуалізація опорних знань. Обговорення проблемної ситуації

Слово вчителя: Василь захопився баскетболом, майже щодня відвідував тренування. Перемога в змаганнях стала для нього найважливішою метою в житті. Він почав пропускати заняття в школі, перестав цікавитись навчанням, не читав книжок. Як ви вважаєте, такий спосіб життя зміцнює здоров'я Василю чи шкодить йому?

(відповіді учнів)

III. Мотивація навчальної діяльності учнів.

В літературі є багато прикладів про звички людини. Зараз наша активна читачка учениця старшого класу зачитає відомий уривок з повісті Марка Твена « Пригоди Тома Сойєра»:

« Мері дала йому жерстяний таз, наповнений водою. І шматок мила; він вийшов за двері, поставив таз на ослінчик, умочив мило у воду і поклав його на

місце. Потім закачав рукава і обережно вилив воду на землю, зайшов у кухню і почав щосили терти обличчя рушником, що висів за дверима. Але Мері відібрала в нього рушник.

-Як тобі не соромно, Том!- вигукнула вона.- Хіба можна бути таким розбишакою. Адже вода тобі не зашкодить!

Знову таз наповнили водою. Цього разу Том деякий час стояв над ним, набираючись хоробрості, нарешті зітхнув і почав умиватися. Коли він удруге зайшов до кухні із заплющеними очима, наосліп відшуковуючи рушника, вода і мильна піна, що стікала з його обличчя, не залишали сумніву в його сумлінності. Але коли він виринув із-під рушника, результати виявилися не надто блискучими: чистим, як маска, була лише частина обличчя від лоба до підборіддя; вище і нижче тягнулася велика, не змочена водою територія, що зверху піднімалася на лоб, а знизу лягала темною смугою навколо шиї.» (показується фрагмент кінофільму «Пригоди Тома Сойера»)

2.Обговорення змісту прослуханого та побаченого:

- Яку звичку мав Том Сойер – корисну чи шкідливу?
- Пригадайте кілька ваших звичок. Які з них вам подобаються?
- Яких звичок ви хотіли б позбутися? Запишіть їх на аркушах клейкого паперу і символічно викиньте їх в кошик для сміття. (Учні заповнюють стікери, прикріплюють в кінці уроку на дошку)

3. Вправа «Мікрофон» (задаються учням питання)

- Звідки з'являються шкідливі звички?
- Чому складно змінювати звички?

IV. Вивчення нового матеріалу

1 Вступне слово вчителя

Звички, яких набуваєш упродовж життя, можуть бути корисними і шкідливими. Корисні звички сприяють зміцненню здоров'я допомагають у житті, убезпечують від небезпек.

Шкідливі звички шкодять здоров'ю, загрожують безпеці життя. Шкідливих звичок позбутися важко. Але можна. Якщо усвідомлюєш, що маєш шкідливу звичку, виріши, як діяти щоб її позбутися. Відпрацьовуючи нові вміння, формуватимеш нову звичку.

- Чи знаєте ви людей які мають шкідливих звичок?
- Чи може людина розвиватися не маючи жодних життєвих принципів?

2. Робота з поняттям і термінами



Який термін містить цей ребус

Навичка – це здатність робити щось автоматично не замислюючись. Ходьба читання писання мовлення катання на ковзанах і межах – усіх цих звичок набуваєш після багаторазового повторення.

Звичка – це спосіб дії поведінки що став для людини постійними звичками характерним саме для неї наприклад замислюючись спираєшся на лікоть або прикушуєш нижню губу.

І навички і звички формуються в результаті постійних дій. Проте навички можна удосконалити й розвинути звички ж не розвиваються і не вдосконалюються – такі дії просто притаманні поведінці людини.

Життєві принципи – це набір якихось обмежень чи стимуляцій типу роби те роби це існують досить поширені набори принципів так звані заповіді наприклад 10 біблейних заповідей принципи здорового способу життя.

Творчі вправи (робота в групах)

Завдання:

1. Складіть схему, що показуватиме принципи на яких ґрунтуються правила здорового способу життя.

Правила здорового способу життя ґрунтуються на принципах

- Забезпечити раціональне харчування
- Дотримуватися правил особистої гігієни
- Підтримувати оптимальний руховий режим
- Займатися загартовуванням організму
- Займатися інтелектуальним розвитком
- Підтримувати позитивний емоційний стан
- Займатися моральним і духовним розвитком
- Формувати в себе вольові якості
- Ніколи не набувати шкідливих звичок

2. Складіть схему : «Основні звички здорового способу життя»

Режим навчання

Режим відпочинку

Учитель: однією із корисних звичок є заняття спортом. Перетворимося на штангістів. Слід уявити, що перед вами – важка штанга. Нахилитися «взяти її». Кулаки при цьому міцно стиснуті. Підняти з напругою «штангу» вгору. Потримати вгорі кілька секунд, опустити вниз.

А тепер те саме виконаємо під вірш:

Щоб побити всі рекорди,

Я почну займатись спортом

Штангу в гору підіймаю,

Там тримаю опускаю

Розслабляю свої м'язи.

Стало легко так від разу!

V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів.

1. Складання логічних ланцюжків для з'ясування характеру впливу різних звичок на здоров'я учням запропоновано скласти логічний ланцюжок наслідків різних звичок.

2. Проведемо конкурс «Вірю – не вірю»

Кожна команда одержує аркуш паперу А4, на якому назва команди і два стовпчика «Вірю», «Не вірю»

1. Більшість підлітків і дорослих палять (не вірю)
2. Паління шкодить тільки старшим людям (не вірю)
3. Смертельна для людини одноразова доза нікотину – 70мг. (вірю)
4. Нікотин швидко всмоктується в кров і за 7 секунд розноситься по всьому тілу. (вірю)
5. Сигарета допомагає заспокоїтися. (не вірю)
6. Тютюновий дим містить до 4000 різних хімічних сполук (вірю)
7. Головною причиною паління є ніотинова залежність (вірю)
8. Уміст алкоголю в пляшці пива(0,33) такий, як у чарці горілки (вірю)
9. Слабоалкогольні напої (ром-кола, шейк) не шкідливі (не вірю)
10. Деякі медичні препарати у разі перевищення рекомендованої дози можуть спричинити залежність (вірю)
11. Мета реклами – збільшити продаж товарів (вірю)
12. Підлітки – головна цільова група для реклами сигарет і алкогольних напоїв (вірю)
13. Вживати алкоголь під час вагітності і годування грудним молоком не шкідливо для немовляти (не вірю)
14. ВІЛ передається через кров, отже, можна заразитися через укуси комара (не вірю)
15. Україна стоїть на порозі епідемії ВІЛ/СНІДу (вірю)

16. ВІЛ передається через поцілунки, продукти харчування, під час спільного користування басейном (не вірю)
17. Активне паління спричиняє 85% випадків захворювання на рак легень (вірю)
18. Якщо перестати палити, то протягом року легені людини частково самовідновляються(вірю)
19. Діти, які час від часу дихають повітрям, насиченим тютюновим димом(пасивне паління), частіше хворіють на грип та застуду (вірю)
20. Тривалість життя людей, які вживають алкогольні напої, скорочується на 10-15 років(вірю)

3. Конкурс « Народ скаже як зав'яже»

Пригадайте прислів'я та приказки про здоров'я

Здоров'я – всьому голова

- Держи голову в холоді, ноги в теплі, проживеш довгій вік на землі
- Було б здоров'я – все інше наживем.
- Аби зуби, хліб буде
- Здоровий, як віршовка всемеро
- Найбільше багатство - здоров'я.
- Як нема сили, то й світ не милий.
- Світ великий – було б здоров'я.
- Подивись на вид та й не питай про здоров'я
- Здоров'я маємо – не дбаємо, а стративши – плачем.
- В здоровому тілі – здоровий рух
- Без здоров'я нема щастя.
- Весела думка – половина здоров'я.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий.
- Гіркий тому вік, кому треба лік.

VI. Підсумки уроку

1. Вправа «Мені важливо...»

Назвіть по черзі, що для вас з почутого на уроці найважливіше?

Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів

Підсумкове завдання

2. Прийом «Роблю висновок» Кожен учень висловлює свою думку щодо того, як можна запобігти появі шкідливих звичок

Домашнє завдання :

- Обов'язково опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми
- Скласти план в формі презентації «Мій план здорового способу життя»
- Скласти план відмови від шкідливої звички – грати в комп'ютерні ігри до пізнього вечора

Релаксація

Медитативна вправа «Ми здорові!»

Уявіть себе сильною, вольовою людиною, якій удається все, чого ви прагнете. Ви щодня розвиваєтеся, набуваєте знань, самовдосконалюєтеся. Ви позбуваєтеся шкідливих звичок, якщо вони ще у вас є, з легкістю і рішучістю. Корисні звички – ваші найкращі друзі. Візьмемося за руки і разом скажемо: «Будьмо здорові!»

(Діти прикріплюють раніше заповнені стікери позбавлення своїх шкідливих звичок на дошку і на цьому урок добігає кінця)