Відділ освіти

Бородянської райдержадміністрації

Методичний кабінет

Бабинецька загальноосвітня школа

І-ІІІ ступенів

***Здоров’я- найдорожчий скарб.Сім’я,як осередок збереження і зміцнення здоров’я в суспільстві.***

***Урок з основ здоров’я з використанням здоров’язбережувальних технологій.***

 Підготувала: Скринник А.А.

Вчитель початкових класів

***2015***

 **"Здоров'я - найдорожчий скарб"**

**Тема:** **Здоров’я – найдорожчий скарб. Сім’я, як осередок збереження і зміцнення здоров’я в суспільстві.**

**Мета:** Допомогти усвідомити дітям, що здоров’я – це великий дар, не тільки для людини, а й для всього суспільства, а сім’я – осередок збереження та зміцнення здоров’я. Формувати уяву про здоров’я та здоровий спосіб життя, вміння піклуватися про всіх членів сім’ї. Вчити учнів самостійно здобувати знання, використовуючи прийоми дослідницької роботи. Розвивати вміння презентувати результати особистої та спільної діяльності. Виховувати бажання підтримувати традиції здорового способу життя в сім’ї.

**Хід уроку**

**І. Організаційний момент**

Встаньте діти, ви рівненько

Посміхніться всі гарненько.

Посміхніться ви до мене,

Привітайтесь: «Добрий день!»

***Девіз*** ***нашого*** ***уроку:***

Не просто слухати, а чути,

Не просто відповідати, а міркувати.

Дружно і плідно працювати.

Усі люди відрізняються один від одного, кожен із нас унікальний, має свій колір очей і волосся, характер, настрій.

**II. Актуалізація опорних знань. Перехід до ознайомлення з новою темою.**

*Метод «Займи позицію»*

(Звучить музичний фон «Звуки лісу»)

**Вчитель:**

- Діти, уявіть собі, що ви заблукали в густому непрохідному лісі.

І ось перед вами з'явилось 3 дороги. Кожна може вивести за
певних умов.

1: Сюди підеш - велике багатство знайдеш, та здоров'я загубиш.

2: Цією дорогою підеш - половину багатства знайдеш, але половину здоров'я загубиш.

3: Сюди підеш - нічого не знайдеш, але здоров'я збережеш. Обґрунтуйте свою думку.

*Гра «Мікрофон»*

***Дискусія «Яка дорога краща»***

**Висновок.** Найкраще  піти  третьою  дорогою, оскільки здоров’я — головне багатство людини.

**ІІІ. Оголошення теми і мети уроку**

Прочитайте тему сьогоднiшнього уроку.

------------------------- найдорожчий скарб.

Як ви думаεте,яке слово тут пропущене?

- Діти, а що означає бути здоровим? Яку людину можна назвати здоровою?

(Бути здоровим - значить бути веселим, життєрадісним, з надією зустрічати новий день, відчувати себе по-справжньому щасливим).

* Діти, підніміть руку, хто жодного разу не хворів.
* Нажаль таких серед вас немає. За своє недовге життя ви встигли перехворіти, а дехто навіть встиг нагородити себе хронічними, тобто постійними хворобами.

Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь :

- Чи можна надалі уникати захворювань?

- Що для цього потрібно робити ?

**ІV. Вивчення нового матеріалу**

Чому кажуть, що здоров'я - найдорожчий скарб?

Які народні прислів'я говорять про здоров'я, як найбільше

багатство людини?

1. Здоров'я маємо - не дбаємо, а втративши - плачемо.
2. Бережи одяг доки новий, а здоров'я доки молодий.
3. Вартість здоров'я знає той, хто його втратив.
4. Здоров'я за гроші не купиш.
5. Без здоров'я немає щастя.
6. Здоров'я - надбагатство.

Висновок: будемо берегти здоров'я змолоду. Так само думають мешканці планети «Ах»! Один з мешканців цієї планети завітав до нас у гості. Перед нашим уроком він розповів мені, про життя людей на своїй планеті. Всі люди там займаються спортом, не палять, не п'ють, не вживають наркотиків, підтримують особисту гігієну, правильно харчуються, дотримуються режиму дня. Ще він розповів, що у них дружні родини, в яких піклуються про здоров'я усіх членів родини. Особливу увагу приділяють вони немічним людям - людям з фізичними вадами. До них вони дуже співчутливі! (На плакаті малюнок цього хлопчика)

А ось мешканка планети «Ох»! Чому вона така сумна? Мабуть в неї проблеми зі здоров'ям?

 - На якій би ви планеті, діти, захотіли б жити?

 - Чому?
(Відповіді дітей)

 - Все в ваших силах. Ви – підростаюче покоління, надія нашої
країни. Зробіть нашу планету такою. А хто допоможе вам зміцнити своє здоров'я?(сім'я)

Всесвітня організація охорони здоров'я каже: «Здоров'я починаεться в сім'ї. Здорові діти - здорова сім'я. А здорова сім'я - здорова держава». А щоб краще вам зрозуміти цей вислів, то подивіться на цей гранат. Кожне зернятко в ньому - це сім'я, в якій живе дитина. Якщо декілька зерняток починає псуватися, чорніти, гнити, то згниє весь гранат. Так само: якщо нездорові, некріпкі сім'ї, то в цілому не здорова держава.

В кожній родині, в кожній сім'ї, зростають веселі малі школярі.

А щоб шкільні науки добре вивчати,

Про здоров’я треба дбати.

***Фiзкультхвилинка***

**IV. Закріплення знань**

Готуючись до  уроку учні поділились на 3 групи: «Всезнайки», «Чомучки», «Супер сімейка». Кожна група мала своє завдання.

Слово надається **1 групі «Всезнайки»**

1. Група «Всезнайки» працювала над питанням

«Як зберегти здоров’я»

- Що найбільше впливає на зміцнення і збереження здоров’я людини?

Під час уроків ми засвоїли поняття - **“режим дня”:**

    -   Спати не менше 9 годин

    -  Лягати спати і прокидатися в один і той же час

     -  Харчуватися в один і той же час

     -  Регулярно гуляти на свіжому повітрі

**Наші висновки:**

* Щоб бути успішним!
* Щоб бути здоровим!
* Щоб встигати багато зробити!
* Щоб завжди мати хороший настрій!

 Треба дотримуватися режиму дня!

 Важливим чинником збереження здоров’я є раціональне харчування

«Ми живемо не для того щоб їсти, а їмо для того , щоб жити»  - говорив древній філософ Сократ.

Важливо їсти не тільки вдосталь, а й правильно. Наш організм повинен отримувати різноманітну їжу, насичену білками , жирами, вуглеводами, а також вітамінами і мінеральними речовинам.

Не менш важливим для зміцнення здоров’я є загартовування, заняття спортом та рухова активність. Фізичні вправи розвивають організм, зміцнюють м’язи, серце та інші органи, вимагають глибше дихати, покращується кровообіг, дають змогу залишатись стрункими та захищають від багатьох хвороб.

Тому ми підготували комплекс вправ, які допоможуть вам стати спритними та здоровими.

**Фізхвилинка**

 - Для збереження здоров’я, треба вести здоровий спосіб життя.

**Друга група «Чомучки»**

**Учень1.** Перед нами поставили завдання з’ясувати, які чинники негативно впливають на життя і здоров’я людини? Що ми знаємо про шкідливі звички?

 Щоб таке звичка? Коли людина виконує якісь дії постійно, підсвідомо у неї виникає бажання або необхідність робити їх знову і знову – це і є звичка.

Звички бувають шкідливі і корисні. Найбільшу шкоду організму людини приносять такі звички: алкоголь, куріння, наркотики, токсикоманія.

Тютюн називають – «чортове» зілля. Існує легенда про те, як утворилось слово табак і тютюн

*Летів якось чорт. Та кудись задивився*

*Й на вербу суху животом настромився.*

*Помер. Може, правда, а може брехня –*

*Посипалася з чорта того порохня.*

*Ішли мужики. Порохню найшли:*

*Вони недалечко там поле орали.*

*Кишені діряві були, як на зло,*

*Тож, чортове зілля повсюди зійшло.*

*Понюхали – листя духмяним здалося.*

*Комусь до смаку воно дуже прийшлося.*

*«Ти ба!» - мовив хтось, і від цього «ти ба»*

*З’явилася назва у зілля – ТАБАК.*

*Багато з тих пір табаку розвелося.*

*Пізніше курити його повелося.*

*А хтось, кажуть, сплюнув і вигукнув: «Тю!»*

*З’явилась у зілля ще й назва «ТЮТЮН»*

 Негативний вплив шкідливих звичок викликає тяжкі хвороби: туберкульоз, СНІД,  виразка шлунку, біль у ногах, хвороби серця,  хвороби шкіри, отруєння,  неврози.

**Чому ж людина палить?**

Результати досліджень свідчать про те, що багато курців набули цієї звички у підлітковому віці. Тиск збоку товаришів і бажання бути схожим на дорослих спонукає багатьох підлітків до паління. Цю  звичку важко перебороти, оскільки тютюновий дим містить нікотин, який спричиняє *наркотичну залежність* у людини, що палить.

**Висновки**

Мати або не мати шкідливої звички - справа особиста. Але якщо ви хочете гордо заявити про себе як про людину без шкідливих звичок, або якщо здоров'я вже не дозволяє ці самі звички, то **ваш вибір -** **здоровий спосіб життя!**

Слово надається **3 групі «Супер сімейка»**

 Перед нами поставили питання:

* Яку роль відіграє сім’я у збереженні та зміцненні здоров’я дитини?

Кожній людині

Слід пам’ятати:

Хто його батько,

Хто його мати.

Тільки в любові кріпне родина.

Тільки свободою кріпне країна.

 Всесвітня організація охорони здоров'я каже: «Здоров'я починається в сім'ї. Здорові діти - здорова сім'я. А здорова сім'я - здорова держава».

А щоб краще вам зрозуміти цей вислів, то подивіться на цей гранат. Кожне зернятко в ньому - це сім'я, в якій живе дитина. Якщо декілька зерняток починає псуватися, чорніти, гнити, то згниє весь гранат. Так само: якщо нездорові, некріпкі сім'ї, то в цілому не здорова держава.

 **V. Закріплення вивченого матеріалу** **(рефлексія)**

**1. Робота в зошиті (с.16)** Що на твою думку, може зробити життя щасливим? Заповнити піраміду.

**2. Метод «Прес» (робота із прислів’ями в парах)**

Знання нашого народу про здоров'я відобразилися в усній народній творчості: прислів'ях і приказках. Давайте пригадаємо їх.
(*В  учнів  з  кожної  пари  на  парті  є конверт  зі «Скарбом народної мудрості».*) Ваше завдання: зібрати  відповідні  розрізані  частинки  прислів’їв, обміркувати і пояснити їх зміст.

**VІ. Підсумок уроку**

**Вправа «Шлях Здоров’я»**

**Вчитель.** На дошці прикріплено плакат з малюнком Палацу Здоров’я, до якого веде стежка. Візьміть кольорові паперові «сліди». Напишіть на них те, що , як ви вважаєте, приведе вас до «Палацу Здоров’я». Капітани, прикріпіть «сліди» на «шлях Здоров’я». (Заняття спортом, активний відпочинок, загартовування, корисні звички, особиста гігієна, дотримання режиму дня, ранкова зарядка, ігри на свіжому повітрі, правильне харчування)

 **Гра « Скрiпка»**

Учням роздаються скрiпки,якi потрiбно розiгнути за 10 секунд,а потiм зiгнути у початковий вигляд.

Здоров'я родини - здоров'я дитини.

 В цю істину вкладено глибокий зміст.

 Здорова родина - здорова дитина.

 У цих двох поняттях прокладено міст.

 Хай міст цей єднає батьків і дітей,

 Щоб правильно й радісно жити,

 Іти по життю із девізом в руках:

 «Здоров'я потрібно цінити».