**Клас: 3**

**Тема уроку:** Соціальна складова здоров’я

Вплив куріння й алкоголю на здоров’я дитини

**Мета уроку:** ознайомити із поняттям «звичка»;

розкрити різницю між корисними та шкідливими звичками;

сприяти усвідомленню учнями необхідності формування

корисних звичок;

формувати вміння порівнювати і формулювати висновки;

розвивати логічне мислення на прикладах впливу корисних та

шкідливих звичок на здоров'я та спосіб життя людини;

виховувати силу волі для формування корисних звичок та

подолання шкідливих, позитивне ставлення до оздоровчого

способу життя.

**Обладнання:** робочий зошит, картки для роботи в групах, комп’ютер,

мультимедійна презентація, ”КВІТОЧКА КОРИСНИХ ЗВИЧОК”

та ”КВІТКА ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК”

**Хід уроку**

**I.Організаційна частина**

Станьте, діти, ви рівненько,

Посміхніться всі гарненько.

На місця сідайте чемно

Хай мине час недаремно.

**II.** **Актуалізація вивченого матеріалу**

***\*Бесіда***

**Що таке здоров’я? (*Здоров’я* – це стан повного фізичного,духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад.)**

**Що треба робити, щоб бути здоровим?**

**Продовжіть речення: “*Я здоровий, тому що…*”**

**Чому необхідно берегти здоров’я?**

Отже, людині потрібне здоров’я, щоб учитися, рости і міцніти. Зараз ви навчаєтеся в школі, у веселій країні Знань. І шлях цей довгий. Щоб пройти його, треба мати міцне здоров’я, силу волі і велике бажання вчитися. А зустрінуться у нас на шляху не лише радощі, сміх, веселі витівки, а й перешкоди, певні труднощі, що їх треба буде подолати.

Щоб усе подолати, кожному з вас потрібно бути здоровим, бо коли людина здорова, то вона повна сил та енергії, весела, красива, сильна, витривала, смілива, тому що вона себе прекрасно почуває і може наполегливо працювати, навчатись, може робити те, що їй до душі.

***\*Робота в парах***

*Поясніть прислів’я*

* ***Здоров’я дорожче золота***

(Буде здоров’я, сила, все можна здолати і багатство придбати)

* ***Здоров’я маємо - не дбаємо, а втративши плачемо***

(Поки здоровий багато робиш такого, що шкодить здоров’ю, а здоров’я не вертається)

* ***У здоровому тілі здоровий дух***

(Здорова людина здорова своїми поглядами, переконаннями, силою духа і чистою душею)

* ***Подивись на вигляд, та й не питай про здоров’я***

(А й справді, уважніше придивися до людини і її вигляд про все розповість.У здорової людини рівна постава, здоровий вигляд : розові щічки, сяючі очі)

* ***Бережи одяг, коли новий, а здоров’я – доки молодий***

(Щоб на старість не хворіти треба із замолоду дбати про своє здоров’я.)

**III.Повідомлення теми та мети уроку**

**З давніх-давен у народних піснях, казках, легендах, прислів’ях, приказках український народ оспівував та звеличував фізично дужу, сильну і здорову людину.**

**Гострий розум народу швидко збагнув, що здоров’я – найцінніше багатство.Великим щастям для людини вважається збереження здоров’я та працездатності протягом усього життя.**

**Збереження власного здоров’я закладено в самій людині, у розумінні нею проблем збереження і зміцнення здоров’я, а також в умінні дотримуватися здорового способу життя.**

(*Здоровий спосіб житт*я – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров’я)

Спосіб життя людини – це сукупність її звичок

**Сьогодні на уроці ми поглибимо знання про звички, поговоримо про корисні та шкідливі звички та їх вплив на здоров’я людини.Ви дізнаєтесь про шкідливий вплив тютюнопаління та алкоголю на розвиток дітей шкільного віку.**

**IV.Вивчення нового матеріалу**

**\**Читання та обговорення уривка із статті***

А що таке звичка?

(Щоб дати відповідь на дане запитання вам потрібно прочитати статтю, що є в кожного з вас на парті.)

Коли людина виконує якісь дії постійно, підсвідомо, в неї виникає бажання або необхідність робити їх знову — це і є ***звичка***. Інакше кажучи, ***звичка*** *— це форма поведінки людини, яка виявляється у схильності робити ті чи інші дії, що закріпилися внаслідок багаторазового повторення їх.*

***Звичка*** *– поведінка, спосіб дій, схильність до чогось, які стали для кого–небудь в житті звичними, постійними.*

Звичка є важливим аспектом життя людини. Для здоров’я людини, її способу життя звички можуть бути **корисними** і **шкідливими**.

А як їх розрізняють?

Корисні звички підвищують працездатність, сприяють фізичному і психічному розвитку особистості, зумовлюють її активне довголіття.

Шкідливі звички поволі знищують захисні сили організму й навіть можуть призвести до сильних захворювань

***\*Бесіда***

А які корисні звички ви знаєте?

– **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.

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

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

Які шкідливі звички ви знаєте?

**(Приклади шкідливих звичок**: облизую пальці, гризу нігті, сьорбаю, коли їм, колупаюся в носі, кидаю сміття, сварюся, не реагую на зауваження, б'юсь, не допомагаю вдома, лінуюся прибирати, багато сиджу за комп'ютером, телевізором, пізно лягаю, не буваю на вулиці, не люблю митися і прати білизну, їм багато солодкого, не роблю гімнастику, пробував курити тощо.)

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.

Найстрашнішими шкідливими звичками є неорганізованість, брехливість, переїдання, куріння, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин.

***\*Робота в зошиті***

А зараз відкрийте свої зошити на с.23.Попрацюємо над першою вправою.Прочитайте завдання.

Отже, вам потрібно визначити, які із даних звичок є корисними, а які шкідливими.

(Виконавши завдання, учні обговорюють його)

Назвіть корисні звички. Чому ви визначили їх як корисні?

Назвіть шкідливі звички. Чому ви визначили їх як шкідливі?

**Фізкультхвилинка**

Ми учились, ми трудились

І, напевно, вже стомились.

Тож давайте для розрядки

Зробим кілька вправ зарядки.

Раз! — підняли руки вгору.

Два! — нагнулися додолу.

Три! — нагнулись вправо, вліво.

На «чотири» — всі присіли,

П’ять – піднялись,

Похитали головою

Ще й притупнули ногою,

Пальчиками повертіли

І за парти тихо сіли.

***\*Розповідь вчителя***

Англійський філософ Томас Пен уважав, що в людства є три вороги, які забирають більше життів і приносять більше лиха, ніж усі війни разом узяті. Це алкоголізм, тютюнокуріння та наркоманія.

Навіть міцна від народження людина під впливом цих шкідливих звичок поступово втрачає здоров'я.

Шкідливі звички поволі знищують захисні сили організму й навіть можуть призвести до сильних захворювань

Давньоримський філософ Сенека говорив: «Люди не помирають, вони вбивають самі себе».

Дуже часто діти хочуть стати дорослими, а дорослість свою вбачають у тому, щоб закурити цигарку, випити пива на людях, як це показують у фільмах і як це роблять батьки. Такі діти із задоволенням спробують викурити цигарку із наркотичною травкою чи нанюхатись різних речовин, щоб «зловити кайф, або випити трохи спиртного, щоб розслабитись.

Це дуже дурні та шкідливі розваги. Адже звикнути до поганого легко. Набагато важче потім позбутися небезпечної звички.

От, наприклад, паління. Немає людини, яка не чула б про шкідливість куріння

для здоров’я. Більшість людей знає, що *куріння спричиняє багато захворювань і*

*призводить до передчасної смерті.*

Однак мільйони людей щодня добровільно вдихають отруйний дим, завдаючи

шкоди не лише собі, а й оточуючим людям та навколишньому середовищу.

***\*Робота в парах***

Прочитайте статтю і скажіть, як куріння впливає на здоров’я людини?Які

симптоми спостерігаються у курців?

Курити шкідливо, тому що *тютюновий дим містить величезну кількість*

*отруйних речовин*. *І ці отрути повільно руйнують легені, серце, кровоносні*

*судини*. Тільки людина спочатку не помічає цього. Так, трапляється, що *нудить*

*після першої цигарки, паморочиться у голові*. Це організм подає сигнал тривоги.

Але не всі хочуть зважати на цей сигнал, і більшість продовжує переконувати

себе у правильності своїх вчинків.

А далі від впливу диму у курців *жовтіють зуби, змінюється голос*. Вони часто

*кашляють*, у них *збільшується виділення слини*, у накурених кімнатах *діти*

*сплять дуже неспокійно. Вони стають млявими, втрачають апетит*.

***\*Розповідь вчителя***

Багато школярів отруюють себе свідомо. Не тому, що їм так вже подобається палити, а тому, що хочуть здаватися дорослішими. Не в кожного вистачає сил виявити характер і відмовитися від цигарки в компанії, де палять.

А тютюновий дим вражає не лише курців. Вдихання повітря, насиченого

тютюновим димом, також згубно діє на організм людини, особливо дитини.

Якщо курять у твоїй присутності, ти вдихаєш тютюновий дим і стаєш

«пасивним курцем» . Пасивне куріння так само шкідливе для здоров’я як і

власне куріння.

Та найголовнішим є те, що курець стає залежним від тютюнокуріння. Це

змушує деяких школярів на перервах стрімголов мчати на «перекур», щоб

затягтися черговою дозою отрути. Бажання курити свідчить, що вже

сформувалася погана звичка, якої потрібно якнайшвидше позбутися.

Пам’ятай! Якщо у твоїй присутності хтось курить, він порушує твоє право на здоров’я.

Не менш шкідливим є алкоголь. Від нього страждають усі внутрішні органи, а особливо мозок.

***\*Читання та обговорення уривка із статті***

Алкоголь негативно впливає на здоров’я дітей і підлітків, *гальмує їхній ріст і розвиток*. Дитина, яка випила навіть пива, не контролює свої дії. Згодом вона відчуває *погіршення самопочуття*, *головний біль*, *нудоту*. При вживанні алкогольних напоїв у дитини *погіршується пам’ять*, *характер*, вона *не може зосередитися*, *не здатна виконувати точні дії*, *не може добре вчитися*. Та це стає неможливим, бо їй краще в компанії дітей, які прогулюють уроки, не слухають батьків і вчителів. *Дуже швидко діти стають залежними від алкоголю.*

-Як алкоголь впливає на здоров’я дітей та підлітків?Які симптоми спостерігаються у людей, що вживають алкоголь?

***\*Розповідь вчителя***

У молодіжному середовищі найбільш поширеними є слабоалкогольні напої. Найпопулярнішим напоєм є пиво. Дехто вважає, що можна пити пиво в необмеженій кількості без ризику для здоров’я. Але це не так. *330 мл пива (це одна банка), 150 мл вина ( це один келих) та 40 мл горілки (це одна чарка) містять однакову кількість алкоголю.*

Надмірне вживання алкоголю може призвести до алкогольного отруєння.

Алкогольне отруєння — таке саме отруєння, як і іншими отрутами, тому п'яних іноді нудить — організм виявляється розумнішим за свого «хазяїна» і намагається позбутися отрути, поки вона не всоталася. У людини з'являються головний біль і запаморочення.

Отруєння мозку призводить до того, що людина, врешті-решт, втрачає здатність мислити — у неї погіршується пам'ять, слабшають розумові здібності. Невже комусь з власної волі хочеться стати дурнем?

Піддатися своїм слабкостям, примхам, шкідливим звичкам дуже легко. Набагато важче, наприклад, змусити себе прокинутися раніше і зробити ранкову зарядку чи привчитися обливатися холодною водою. Але якщо ви добре ставитесь до себе, то напевно зробите правильний вибір.

**V.Закріплення вивченого матеріалу**

Запам’ятайте, ви не повинні перебувати поруч із такими людьми, які завдають шкоди вашому здоров’ю, виконувати їх нерозумні вимоги; повторювати погані звички дорослих.

***\*Складання правил відмови від шкідливих звичок***

Як відмовити тим – хто пропонує тобі цигарки, алкоголь, наркотики.

* Придумати причину й відмовитися. (Я займаюся спортом, у мене повинні бути сильні легені).
* Змінити тему розмови. (Розповісти про нову гру, книгу, фільм).
* Навести факти шкідливого впливу на організм того, що пропонують.
* Піти, нічого не пояснюючи.
* Найкоротший спосіб – сказати «ні», але сказати це впевнено.

***\*Робота в зошиті***

Відкрийте свої зошити на с.23.Прочитайте завдання до другої вправи.

Вам потрібно вибрати правильну відповідь, тобто той варіант який відповідатиме вашій поведінці у такій ситуації.

*Висновок*

Щоб запобігти поганим звичкам потрібно:

-виховувати у себе сильний характер(силу волі)

-навчитись відрізняти корисні звички від шкідливих

-усвідомлювати, який вплив мають шкідливі звички на здоров’я

-не повторювати погані вчинки дорослих і друзів

-не спілкуватися із людьми, які примушують до куріння, вживання алкоголю

***Дотримуйтесь власних переконань, адже тільки ви – хазяїн свого здоров’я!***

Діти, а що означає бути здоровим?

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

І вам, дорогі діти, сьогодні необхідно зробити правильний вибір, щоб жити цікаво, займатись фізкультурою, спортом. Уміти правильно організувати своє дозвілля, відмовитись від шкідливих звичок. Важливо зрозуміти, що серйозною проблемою учнів є шкідливі звички та їх негативний вплив на здоров’я.

***Гра "Квіточка здоров’я”***

Тож давайте ще раз пригадаємо, що ж відноситься до шкідливих звичок, а що сприяє збереженню здоров’я.

У нас є дві квіточки: ”КВІТОЧКА КОРИСНИХ ЗВИЧОК” ТА ”КВІТКА ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК”.Кожен з вас отримає пелюсточку квіточки, на якій написане слово – назва звички.Вам потрібно визначити, корисна чи шкідлива це звичка.

1) байдужість;

2) взаєморозуміння у сім’ї;

3) добра праця;

4) активний відпочинок;

5) ранкова зарядка;

6) ледачість;

7) чистота тіла;

8) раціональне харчування;

9) неврівноваженість;

10) тривалий перегляд телевізора;

11) охайність;

12) вживання алкоголю;

13) переїдання;

14) куріння;

15) заняття спортом;

16) дотримання режиму дня

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.

То яку квітку ми залишимо собі?З якою квіткою нам потрібно якомога швидше попрощатися?Як швидко ми відмовились від шкідливих звичок зараз на уроці, так само ми повинні навчитись швидко відмовлятись від них і в житті.

А ”КВІТОЧКУ КОРИСНИХ ЗВИЧОК” ми ще можемо назвати “КВІТОЧКОЮ ЗДОРОВ’Я”.А ви знаєте, що для того, щоб квіточка росла і розвивалась про неї потрібно добре дбати і захищати від усього поганого.

Та, щоб вам спокійно жити,

Треба все, як слід робити.

Поки ви ще невеличкі,

Виробляйте добрі звички.

Щоб здоров'я вберегти

І щасливими рости!

**VI.Підсумок уроку**

Пригадайте тему нашого уроку.

Що таке звички?

Які бувають звички?

Які звички характерні для здорового способу життя?

Що нового дізнались на сьогоднішньому уроці?

Для чого нам потрібні ці знання?

Які висновки ви можете зробити для себе?

Ростіть здоровими і добрими, розумними і мудрими, працьовитими і творчими, зігрівайте кожного своєю щирою умішкою, великою любов'ю, добрим і теплим словом, мудрою порадою, бо ви прийшли у світ для добра. Якщо ви, діти, виростете такими: здоровими фізично і духовно, то наша нація буде здоровою і гарною, а рідна Україна, наша держава, стане могутньою і сильною.

Тому з раннього дитинства треба турбуватися про своє здоров'я, гартувати свій організм спортом, заняттями фізкультурою, обтиратися мокрим рушником, щодня робити зарядку, щоб організм звикав до посильних навантажень. І хто так робить, той краще росте і розви­вається, стає веселою і життєрадісною людиною, бо в здоровому тілі - здоровий дух!

Сьогодні ми вели розмову,

Як всім здоров’я зберегти.

І щоб життя було чудовим,

Здоровим треба бути, щоб рости.

Здоров’ям бачу сяють ваші личка –

Тож дайте відповідь мені :

Що скажете шкідливим звичкам?

*Всі:*

**Шкідливим звичкам скажем: «Ні!»**

*Як хочеш швидко підростати І розвиватися як слід,*

*Себе повинен вберігати І захищатися від бід.*

*Цигарку взяв малий хлопчина, Як паровоз іде й димить.*

*Й не думає того дитина, Що це страшна для нього мить.*

*Він виробля погану звичку, Бо вже звикатиме палить. Здоров'ячко, як рукавичку, Він може просто загубить.*

*Хворітимуть його легені, Всі органи і голова.*

*А він стиска цигарку в жмені, Та ще й радіє і співа.*

*Бо думає, що хитрий дуже, Що він усіх перехитрив.*

*До себе ставиться байдуже І сто болячок вже нажив.*

*Але про це він ще не знає, Не всі ще органи болять.*

*І знов цигарку витягає, Бо хочеться дорослим стать.*

*Та сильним, гарним вій не стане, Бо зріст вповільнюватись став.*

*Усе, що в світі є погане, Хлопчина в організм запхав.*

*Тепер одна погана звичка У хлопця є й здоров'я їсть.*

*А друга теж, її сестричка, Заходить часом, наче гість.*

*Бо в хаті свято часом сяє, Горілка в пляшці на столі.*

*Хлопчина, деколи буває, Ще й вип'є чарочки малі.*

*Бо теж попробувати хоче. Що то татусь біленьке п'є.*

*А потім сам собі охоче Тихцем горілочки наллє.*

*Отрута ж та усе руйнує,* *Найперш. страждає голова.*

*Всі центри там паралізує...* *Біда великою бува.*

*Це друга звичка препогана. Життя калічить всім-усім.*

*Приємна вам людина п'яна? Розумна? Мабуть, не зовсім...*

*Отож, звичайно, любі діти. Ростіть здоровими завжди.*

*Бо ліпш розумними ходити І бути далі від біди.*

*Найкраще всім здоровим жити, Де щастя, радість є і сміх. Учитись, з мріями летіти - Таке задовільнить усіх!*

*Але ж не всі те розуміють, Немов під чарами живуть.*

*А ще відмовитись не вміють, На повідку у других йдуть.*

*Це Васі, Галочки, Степани, Дівчата й хлопці - слабаки! З таких бувають наркомани, Курці запеклі й пияки.*

*Свого характеру не мають, Відсутня сила й воля в них.*

*Під вплив частенько підпадають. Спочатку все це ніби сміх.*

*Та час летить, вони страждають, Наркотики* - *страшна біда! І молодими помирають, А вороття нема... Шкода...*

*То ж краще на собі не треба Перевіряти дію ту. Поглянь, яке чарівне небо Нас кличе в синю висоту!*

*Яке життя довкіл прекрасне! Росинка на траві блищить. Яке чарівне сонце ясне І неповторна кожна мить!*

*Й життя у кожного єдине І неповторне, лиш одне. А ти у світі цім - Людина! І хай біда тебе мине.*

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!

Раджу дітям залюбки

Все робити добре.

I послухати батьків,

лікарів i вчителів.

Правильно у світі жити

I себе завжди любити.

Бо добро найбільше в світі-

Це здоров'я ваше, діти !

Щастячка шукать дарма,

Як здоров'ячка нема.

Доки діточки малі

Їх навчають вчителі,

Лікар дасть пораду й тато,

Добрих є людей багато.

А найперше завжди мама

Діток вчить добру так само.

Щоб здорові з юних літ

Й мудрі діти йшли у світ.

Та, щоб вам спокійно жити,

Треба все, як слід робити.

Поки ви ще невеличкі,

Виробляйте добрі звички.

Щоб здоров'я вберегти

І щасливими рости!