Опорний заклад

Теребовлянська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 1

Теребовлянської міської ради Тернопільської області

**Розробка конспекту уроку на тему:**

**«Формула здорового способу життя» *(з досвіду роботу)***

вчителя основ здоров’я, «Захисту України», (ОМЗ) та

інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут»

опорного закладу

Теребовлянська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 1

Теребовлянської міської ради
Тернопільської області

Мислівої Галини Анатоліївни

**Теребовля – 2020 р.**

**Тема:   «Формула здорового способу життя»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мета:** | **Поглибити** знання учнів з правил здорового способу життя.**Розглянути** причини формування чинників здорового способу життя.**Виховувати**індивідуальну культуру здоров’я, уміння вести здоровий спосіб життя, спонукати учнів до потреби не витрачати необачно здоров’я берегти його. |
| **Тип уроку:** | Комбінований з елементами тренінгу |
| **Обладненя:** | постери, фломастери, листівки,  плакати, олівці, листи форматів  А4, «квітка здоров’я», магнітофон. |
| **Учні наводять приклади:** | впливу способу життя на здоров’я, пояснюють необхідність піклування індивідуальним здоров’ям, характеризують риси здорового способу життя. |

**Хід уроку**

      **I.**            **Організація учнів до роботи на уроці**

**Вчитель:** сьогодні на наш урок «Формула здорового способу  життя» ми запросили членів інформаційної групи 7-б класу, зі своєю інформацією.  Це Настя, Сергій і Ганна.

     **II.**          **Мотивація навчальної діяльності**

**Вчитель:**раніше, коли люди потерпали від багатих хвороб і медицина була на низькому рівні, здоровим вважався кожен, хто не був хворим. Згодом здоровими почали вважати тих, хто добре почував себе фізично. Тепер здоров’я людини пов’язують з багатьма іншими вимірами благополуччя. Духовним, емоційним, інтелектуальним, соціальним. І я вважаю, що в кінці нашого уроку ми зможемо вивести формулу здоров’я. Тому, наше перше завдання, скориставшись словничком, спробувати в своїх «квітках    здоров’я», а конкретніше в їх пелюстках  написати риси  духовного, фізичного, соціального, емоціонального, інтелектуального  здоров’я.

   **Відповіді дітей:**

**фізичне:**загартування, харчування, рух, імунітет, спорт, ранкова зарядка і т.д.

**духовне:** чистота думки, ставлення до віри, уміння шанувати себе та інших, підтримка ідеалів і т.д.

**соціальне:** добрі стосунки у родині, забезпечена старість, професійне задоволення, соціальна орієнтація і т.д.

**інтелектуальне:**бути розумним, кмітливим, добре вчитися

**емоційне:** володіти своїми емоціями.

**III.**             **Робота в групах**

Діти об’эднуються у 5 груп і малюють «квітку   здоров’я»

На пелюстках записують чинники, які впливають на здоров’я

        Завдання виконується під спокійну музику

        Щоб допомогти дітям відповісти на питання, звучить вірш.

Хлопченя на світ родилось –

На ніжки встало і пішло.

Сонцю й людям посміхнулось,

Щоб жилося радісно.

Привчав себе до порядку,

Рано-вранці він вставав,

Робив вправно він зарядку

Й душ холодний ще приймав.

З задоволенням хлопчина

Чорний хліб і кашу їв

Полюбляв він груші, сливи

І охоче соки пив.

Кожний день стрибав і бігав,

В річці плавав, в м’яч він грав,

Набирав щодня він сили,

І міцнішим все ставав.

Спати лягав о 8:30

Дуже швидко засинав

Він не мав шкідливих звичок

Та й малих не ображав.

До школи він ходив учиться

З багатьма дітьми дружив

Гарні мав усі оцінки

І близьких своїх любив.

**Вчитель:** подивіться уважно на «квітку здоров’я» і скажіть, від кого залежить воно?

**Діти:** наше здоров’я – в наших руках.

**Вчитель:** ви в своїх відповідях назвали спорт – один із чинників здоров’я. В нашому класі є діти, які займаються спортом.

**Відповіді дітей.**

**Вчитель:** щоб стати справжнім спортсменом, необхідні щоденні тренування, велика сила волі.

**Вчитель:** давайте згадаємо, як наш український народ ставиться до здоров’я.

Пригадаємо прислів’я про здоров’я

Я починаю:

**1.**     Здоров’я за гроші не купиш.

**2.**     Коли є здоров’я – бережемо, загубили – плачемо.

**3.**     Здоровим будеш – все здобудеш.

**4.**     Здоров’я дорожче над усе.

**5.**     Здоров’я  - перше багатство.

**6.**     Перейшов на ліки – пропав навіки.

**7.**     Без здоров’я – нема щастя.

**8.**     Світ великий – було б здоров’я.

**9.**     В здоровому тілі – здоровий дух.

**10.**  Здоровий злидар щасливіший від багача.

**11.**  Держи одяг, доки новий, а здоров’я - доки молодий.

**12.**   Хворий лікується – здоровий бережеться.

**Вчитель:** а в яких казках прославляються сила, розум?

**Відповідь дітей:** «Котигорошко»,  « Іван Побиван», «Кирило Кожум’яка» і т.д.

**Вчитель:** вірно, в цих казках перед нами постають сильні, проворні, відважні юнаки, моторні, веселі дівчата. Але наш народ цінує не тільки силу, а и розум.

Недарма кажуть: «Розум більший, ніж сила»

Давайте визначимо, хто серед нас кмітливий, відгадавши загадки:

*1.*     Стоять два стовпи, а на стовпах бочка, на бочці макітра, а на макітрі ліс*.                                                                     (людина)*

2.     Зранку ходить на чотирьох, у день на двох, увечері – на трьох.

                                 *(людина: в дитинстві, доросла, в старості з ціпком)*

3.     Що люблю – не куплю, чого не люблю – не продам.

                                                                               *(молодість, старість)*

4.     В нашого  дядька курей грядка, та всі білі.

*(зуби)*

5.     Двоє дивляться, одне говорить, а двоє слухає.

*(очі, язик, вуха)*

Добре, з загадками ми впорались. Ось які ви в мене кмітливі.

Щоб здоров’я наше було міцним, ми повинні ставитися один до одного спокійно, з повагою, толерантно. Нам завжди додадуть здоров’я такі наши друзі, як щирість, радість серця, любов, молитва, чиста думка, пісня. Настав час пригадати нашу пісню (пісня «Усмішка»)

**Вчитель:** але, на жаль, людина не завжди цінує те, що дано природою (курить цигарки, не дотримується моралі, пиячить, вживає наркотики)

Послухайте вірш про хлопчика, який почав курити.

Слово надаємо інформаційному центру 7-Б класу.

Про шкідливість паління вам розповість (учень)

**1.**     Дим цигарки більш забруднений, ніж вихлопні гази автомобіля в 4,5 раза.

**2.**     Канарейки помирають у тому домі, де курять.

**3.**     Букет квітів в задимленій кімнаті зав’яне через пару годин.

**4.**     Куріння негативно впливає на серце, мозок, легені, нирки.

**5.**     Із 100 чоловік, які захворіли на туберкульоз легень, 95 – курці.

**6.**     Рак легенів поширений серед курців у 10 разів частіше, ніж у не курців.

**7.**     За останні 50 років куріння звело в могилу 60 млн. людей.

**8.**     Кожні 10 секунд від тютюну гине одна людина. Причина смерті – інсульт, інфаркт, рак.

Учень ознайомить з хворобою віку -  ВІЧ  - інфекцією, СНІД.

**Вчитель:** ви почули, як негативно впливає на організм людини паління. Є серед ваших близьких, рідних ті, що курять? Давайте напишемо листа, де звернемося з проханням не курити.

(діти пишуть листа, оформляють листівку)

**IV.**     **Закріплення**

А тепер підсумуємо все те, про що говорили. Для цього проведемо гру «Так чи ні»

(у дітей в руках червоні, та зелені стрічки. Червоний колір – ні, зелений – так)

Щоб бути здоровим, треба:

**1.**     Дотримуватись режиму дня.

**2.**     Загартовувати свій організм.

**3.**     Вживати багато цукру, жуйок, тістечок.

**4.**     Цілий день дивитись телевізор.

**5.**     Істи овочі, фрукти, м’ясо, рибу.

**6.**     Цілий день лежати на дивані.

**7.**      Мати добрий настрій.

**8.**     Сваритися, ображати менших.

**9.**     Курити цигарки.

**10.**    Займатися спортом.

**11.**     Оберігати природу.

**V.**          **Підсумок**

Здоров’я – це дар космосу самій людині. Його треба шанувати, зберігати, розвивати і відновлювати.

А це і є формула здорового способу життя.

Пом’ятайте про це щохвилини, щогодини.

Я вам пропоную скласти з ваших «квіток здоров’я» великий квітник.

І на завершення послухати цікаву легенду.