Переяслав – Хмельницька районна державна адміністрація

Районний методичний кабінет

**Тренінгові заняття**

**з основ здоров’я**

**Вчителя основ здоров’я**

**Гланишівського НВО**

**«ЗОШ І-ІІІ ступенів – ДНЗ»**

**Красулі Світлани Петрівни**

**2014**

**ВСТУП**

Сьогодні традиційне навчання зазнає істотних змін на всіх етапах навчального процесу: проведення навчальних занять, що мають особистісно орієнтований характер; організація самостійної, індивідуальної роботи тих, хто вчиться, з огляду на їхні можливості, запити, складності у навчанні; підготовка проектів, рефератів тощо.

Однією з ефективних форм групової організації навчання є тренінги. Перші тренінгові заняття були організовані учнями К. Левіна в середині 1940-х рр. Учений стверджував, що більшість ефективних змін у поведінці, відбувається у групах.

Широкого застосування набувають сучасні технології навчання. Значною мірою такі підходи до навчання ініціюються новими джерелами інформації, сучасними інформаційними технологіями. Для певної частини сучасної учнівської молоді на жаль, загрожує зневіра, знецінення ідеалів, втратою життєвих орієнтирів. Пошук свого життєвого шляху для молоді в таких умовах перетворюється в ланцюжок рішень, вчинків, дій, які закінчуються не завжди успішно, а часом – навіть трагічно. Останнім часом зросла кількість молодих людей, які є споживачами наркотиків, у тому числі й ін’єкційними наркоманами.

Конституція України визнає життя і здоров’я людини найвищими соціальними цінностями. Згідно з Основним Законом, держава несе відповідальність перед людиною за свою діяльність і зобов’язана ефективно вирішувати завдання виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить соціально-економічний розвиток країни і суспільства в цілому.

Роль освіти у запобігання шкідливих звичок серед молоді – особлива. Це зумовлено низкою чинників. По-перше, підлітки більшість часу перебувають саме в школі. По-друге, шкільна громада – учнівські колективи, вчителі,батьки – може створювати для усіх учнів середовище, сприятливе для формування здорового способу життя. Саме у школі учні, які мають потребу в підтримці при вирішенні своїх життєвих проблем, можуть звернутися за консультацією, допомогою або попросити захисту своїх прав. І, з 2001 р. – з 1-го класу , а з 2005 р.- з 5-го вони обов’язково вивчають предмет «Основи здоров’я», програма якого містить тематику щодо формування здорового способу життя.

Вивчення такої тематики має, звичайно, відбуватися з урахуванням вікової психолого – фізіологічної характеристики учнів різних класів, регіональних особливостей. Адже вкрай необхідно набувати уміння вибирати, вирішувати проблеми, ефективно спілкуватися, співчувати чинити опір тиску, справлятися з емоціями, запобігати негативним наслідкам стресу. Такі навички формують адаптивну й позитивну поведінку, що робить можливим для людини ефективно справлятися з вимогами і проблемами щоденного життя. Навчання на основі життєвих навичок – це підхід у формуванні чи підтримці здорового способу життя, його умов через розвиток знань, ставлення та особливих навичок з використанням різноманітного досвіду навчання. Воно передбачає обов’язкове використання інтерактивних методів навчання і є досить продуктивним.

З метою поліпшення здоров’я населення в Україні здійснено відповідні практичні кроки : прийнято ряд законів і підзаконних актів. Особливою увагою оточено потерпілих внаслідок Чорнобильської катастрофи. Незважаючи на це, серед молоді продовжують поширюватися такі шкідливі явища як наркоманія, зловживання алкоголем, куріння та інших складових нездорового способу життя. В Україні відзначається щорічне погіршення психічного здоров’я підлітків, в першу чергу внаслідок вживання алкогольних напоїв, наркотичних та психотропних речовин.

Формування здорового способу життя є за своєю сутністю системоутворювальним проектом. Системність полягає у взаємопогоджених знаннях, уміннях та навичках, сформованих у дітей та молоді, які забезпечують необхідний рівень їх працездатності, моралі та духовності. Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від відповідної спрямованості виховного процесу, форм та методів його організації. Доцільно використовувати й традиційні методи: бесіда, диспут, лекція, семінар, роз’яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю та самоконтролю тощо.

Застосування цих методів сприяє утворенню у дітей, учнівської молоді адекватної моральної самооцінки, дає можливість організувати дієву роботу з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, перебудувати і змінити форми у поведінці дітей .

Велика кількість проектів за здоровий спосіб життя , спрямована на розробку інноваційних форм і методів та їх застосування. Широко впроваджуються інтерактивні технології,а саме, тренінги, що дають змогу залучити до співпраці широке коло учасників.

Формування та розвиток навичок, необхідних для збереження здоров’я , сприяє тому, що молода людина вчиться успішно чинити опір зовнішнім впливам, що можуть мати негативні для неї наслідки. Особливо актуальним є питання формування здорового способу життя серед учнівської молоді, а також впровадження профілактичних програм у навчально – виховний процес. Адже саме навчальні заклади мають відігравати провідну роль у створенні умов для здобуття дітьми, підлітками знань і ставлень та виробленні навичок, що потрібні для захисту власного здоров’я.

Сьогодні в практичній роботі широко практикується проведення тренінгових занять. Їх застосування дає змогу розвитку та формуванню самоосвітньої компетентності учнів у цікавій і доступній формі оволодівати знаннями, вміннями; формують у самого учня відповідальнеставлення до навчання.

**Тема. Стихійні лиха (5 клас)**

**Мета:** продовжити ознайомлювати учнів із небезпеками природного походження, розглянути приклади стихійних небезпек, скласти алгоритми поведінки в надзвичайних ситуаціях (сильного вітру і грози та в разі потрапляння в зону підтоплення); розвивати логічне мислення; виховувати бережливе ставлення до власного здоров`я та життя.

**Обладнання і матеріали:** аркуші паперу формату А2 і А3; олівці, фломастери, маркери, ножиці, скоч, клей; саморобна квіточка з правилами роботи на уроці; фішки; диск із записом презентації; комп’ютер.

**Тип уроку:** комбінований з елементами тренінгу.

Хід уроку

**І. Організаційний етап.**

Доброго ранку, діти. До нас сьогодні на урок завітали гості, привітайтесь, будь ласка, з ними. Сідайте.

Я, гадаю, що ви сьогодні добре попрацюєте на уроці і покажете свої знання. Але, щоб нам добре працювалось, що ми повинні роботи?

(Дотримуватись правил роботи на уроці)

Давайте з вами поглянемо на нашу квіточку і пригадаємо ці правила.

(Приходити вчасно, сидіти в колі, говорити по черзі, бути доброзичливим, бути активним, не критикувати, дотримуватися правила піднятої руки)

**ІІ. Перевірка домашнього завдання**

Добре. Тепер давайте з вами пригадаємо яку ж тему ми вивчали на наступному уроці?

*(Основні небезпеки)*

Яке вам було необхідно виконати домашнє завдання?

(§10 – повторити; §11 – опрацювати матеріал; з.3, с. 85)

Є такі учні, хто не виконав домашнього завдання?

Зараз ми перевіримо чи добре ви підготувались до уроку? Для цього я пропоную вам виконати завдання, яке знаходиться на картках. Візьміть, будь ласка, картки і погляньте, що треба зробити.

*(Вибрати правильні відповіді на запитання)*

У вигляді якого виду роботи подане дане завдання?

*(Тесту)*

Яке слово ви отримали?

Картка №1 – гроза

Картка №2 – повень

А як можна назвати ці явища одним спільним словом?

*(Стихійні лиха)*

**ІІІ. Мотивація та актуалізація навчальної діяльності**

Час від часу в світі трапляються різноманітні стихійні лиха. За дослідженням ЮНЕСКО, з 1885 до 1977 року під час землетрусів загинуло 3,5 млн осіб, що становить 3120 жертв на рік. Кількість тих, хто гинули щорічно, з 1950 до 1970 року вже становить 10 тисяч осіб, а з 1970 до 1985 року – досягла 20 тисяч осіб. Землетруси були в Індонезії, Туреччині, на Тихоокеанському узбережжі. У минулих століттях в Європі було максимум 1 – 2 сильні землетруси, а в попередніх – близько 10.

Діти, а де нещодавно відбувся землетрус, який завдав великих збитків і забрав життя у понад 2000 тисяч осіб.

*(Гаїті)*

На початку 2005 року на узбережжі Індії, Таїланду та інших країн Південно-Східної Азії сталося цунамі. Хвилі заввишки з десятиповерховий будинок вщент зруйнували прибережні міста та всесвітньо відомі курорти. Цунамі забрало більш як 300 тисяч людських життів. Величезна кількість жертв пояснюється тим, що цунамі не характерне для цього регіону, місцеві мешканці ніколи не чули про нього. Країни, які опинилися в зоні стихійного лиха, не мали системи передбачення цунамі й оповіщання про нього.

У квітні 1999 року унаслідок ураганного вітру, що пронісся над Рівненщиною, 122 населені пункти та 51 ферма залишилися без електроенергії. 30 сіл було відрізано від телефонного зв’язку. Вийшли з ладу 492 підстанції, 11 АТС. Вітер силою 25 м/с зривав дахи будинків і викорчовував дерева. Загальні збитки становили 4,69 млн грн.

У травні 2000 року у Японії пройшов сильний град, було пошкоджено близько 4 тисяч будинків.

Запорізька 196-метрова телевежа відхилилася на 215 мм і може впасти через просідання ґрунту під фундаментом.

Отже, яку спільну назву можна дати для таких явищ природи як землетрус, град, цунамі, гроза і повінь?

*(Стихійні лиха)*

То ж, яка тема сьогоднішнього уроку?

*(Стихійні лиха та їх наслідки)*

Запишіть число, класна робота і тему уроку.

А яка мета уроку?

*(Учні формулюють мету уроку)*

Назвіть відомі вам стихійні лиха.

**ІV. Вивчення нового матеріалу**

1. **Інформаційне повідомлення-казка «Стихійні лиха»**

Щоб ближче познайомитися із стихійними лихами і більше про них дізнатися, я пропоную вам переглянути фільм про подорож мультиплікаційного персонажу Єнота.

Одного разу вдома у Єнота почали пересуватися столи і шафи, хитатися стіни і він вирішив негайно покинути свій будинок і вирушити у подорож. Але коли він вибіг на вулицю, то там він побачив, що земля тремтить, на дорогах з`являються тріщини, будинки руйнуються, дерева – падають. Він не міг зрозуміти, що відбувається. Що ж це було? Поясніть Єнотику.

*(Землетрус – підземні поштовхи, коливання та розриви земної поверхні внаслідок руху глибинних пластів планети)*

Єнотик вирішив відправитися у подорож. Він вирушив на вершину гір кататися на лижах. Не встиг він піднятися вгору, як йому здалось, що щось несеться з гори. Він підійняв голову і побачив, що згори зсувається великий шар снігу. Що ж це було?

*(Лавина)*

Пішов Єнотик далі. Надворі була рання весна, навкруги було так гарно, сонце пригрівало, але раптом швидко почала прибувати у річці вода. Замочив Єнотик ноги, озирнувся навколо і бачить, що вода усе прибуває і прибуває. Він не може зрозуміти, що відбувається навкруги? Давайте допоможемо Єнотику і пояснимо, що це було?

*(Повінь – тимчасове затоплення суходолу внаслідок підйому води у природних водоймах)*

Поки долав наш герой водні перепони, настало літо. І він рушив далі через ліси і степи. Вирішив він зупинитися на нічліг у селі. Враз знявся страшний вітер, почав вивертати з корінням дерева, зривати дахи з будинків. Блискавки розривали небо, злива не вщухала. Щось дуже велике почало кружляти ніби дзиґа і нестись на Єнота, зносячи все на своєму шляху. Що це було?

*(Грізні атмосферні явища: ураган (сильний вітер), гроза, смерч, злива)*

Єнотик не підходячи до дерев, опор лінійних електропередач, сховався у найближчому закинутому будиночку, який знаходився біля лісу. Щойно він зайшов до будинку, як блискавка вдарила в одне з дерев і воно зайнялося. Полум`я почало швидкоперекидатися з одного дерева на інше, підбираючись до будинку. Єнотик був змушений покинути цей будинок. Тільки-но він вистрибнув з будинку, як він зайнявся. Що ж ми бачимо? Що це?

*(Пожежа – полум`я, яке знищує все, що може горіти.)*

На ранок все ущухло і Єнотик вирушив подорожувати далі. Він дійшов до гір. Раптом він почув тріскіт, шурхіт, побачив, що будинки почали перекошуватися, а грунт під ними тріскатися. Що це було? Поясніть Єнотику.

(Зсув – сповзання з височин великих мас грунту.)

Щоб уціліти Єнотик перемістився на безпечніше відкрите місце вбік від напрямку зсуву

1. **Руханка**

Учасники стають у коло, а вчитель каже: «Саймон сказав: «Зроби так» і показують певний рух (присісти, поплескати в долоні. Підняти ногу, покрутитися, підскочити, виконати танцювальний рух). Решта повторюють за ним. Відтак наступний учасник каже: «Саймон сказав: «Зроби так», показує інший рух і так далі по колу.

1. **Робота в групах**

Кожна дитина отримує кружечок певного кольору.

Діти, які отримали білий кружечок належать до 1-ої групи; діти, які отримали червоний – до 2-ої групи; діти, які отримали зелений – до 3-ої групи.

*(Вчитель вказує хто буде командиром груп)*

Кожній групі необхідно підготувати презентацію. Під час роботи командири груп відмічають як працював кожен з членів групи.

Кожна група отримує завдання:

1-а група – «Провісники стихійних лих»;

2-а група – «Як поводитися під час грози»;

3-я група – «Як поводитися під час повені».

*(Через 7 – 10 хвилин проводиться презентація та обговорення підготовлених завдань)*

*Запитання до 1-ої групи*

Яка ще поведінка свідчить про наближення стихійних лих або зміну погоди?

(Коти відчувають наближення землетрусу і ховаються під ковдру до своїх господарів; криси відчувають повінь – залишають свої домівки)

Які ви знаєте рослини-барометри?

Як вони себе поводять перед зміною погоди?

*2-га група*

Алгоритм поведінки під час грози:

1. Зайти в приміщення
2. Закрити вікна й кватирки на засувки.
3. Забрати з балконів та лоджій предмети, які можуть бути скинуті вітром.
4. Закрити газ, вимкнути електроприлади.
5. Якщо негода застала на відкритій місцевості, необхідно сховатися в глибокій канаві або яру, накритися курткою; зняти всі металеві речі і покласти на відстані 15 – 20 м. від себе.

Запам’ятай! Блискавка потрапляє в саму високу точку на місцевості.

*3-я група*

У випадку сильної повені можлива евакуація.

Правила евакуації

1. Вимкнути в будинку газ і електроприлади.
2. Взяти медикаменти, документи, гроші.
3. Бути поруч із батьками, сусідами, знайомими.
4. Зареєструватися на евакопункті.

Якщо повінь застала у будинку:

1. Перенести м’які речі й електроприлади на верхні поверхи або горище.
2. Туди ж занести продукти харчування і зробити запас питної води.
3. Приготувати ліки.
4. Подбати про джерела світла.

**VІ. Узагальнення і систематизація знань**

* Давайте з вами спробуємо об’єднати дані явища за такими ознаками: які трапляються в різні пори року та не залежать від пори року, й ті, які загрожують жителям гір, степів, океанічного узбережжя і не залежать від географічного положення.
* Які з них трапляються переважно взимку, навесні, влітку, восени та не залежать від пори року?

Зима Весна Літо Осінь

* Які з них загрожують жителям гір, степів, океанічного узбережжя та не залежать від географічного положення?

Гори Степи Узбережжя Не залежать від

географічого пложення

Які з них трапляються в Україні?

Робота з підручником, с. 89, № 1 – 3

**VІІ. Домашнє завдання**

1. Опрацювати § 12
2. Знайти повідомлення про стихійні лиха та їх наслідки в нашій місцевості.

**VІІІ. Підбиття підсумків уроку**

**Тема: Звички і здоров’я.**

**Урок – тренінг у 6 класі**

**Мета:** Розкрити чинники, які впливають на формування корисних і шкідливих звичок, сприяти усвідомленню необхідності формувати корисні звички і позбутися шкідливих.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

**Тип уроку**: урок – тренінг.

Знайомство. ( По черзі називають, що вони вміють добре робити. *Наприклад:* «Я вмію добре скакати на скакалці». Всі його підтримують: «Молодець!»)

*Вчитель:* Один німецький філософ сказав: «Здоров’я настільки переважає всі блага життя, що воістину здоровий злидар щасливіший за хворого короля».

* Як ви розумієте цей вислів? (відповіді учнів)

І дійсно, якій би цікавій справі ви не присвятили своє життя, власне здоров’я і здоров’я ваших близьких завжди будуть на першому місці. Щоб зберегти здоров’я змолоду, треба виробити у себе звичку до здорового способу життя.

Саме про звички ми сьогодні і поговоримо. Бо тема нашого уроку «Звички і здоров’я».

Пригадайте, чи доводилося вам виконувати якісь дії …. Чи виникало у вас бажання або потреба робити це знову й знову? Це і є **звичка –** особлива форма поведінки людини, що закріпилася внаслідок багаторазового їх повторення.

Мозковий штурм «Які бувають звички?»

* Всі звички записують на дошці.
* Поділ звичок на корисні і шкідливі.

Вправа:Доповніть речення. Корисні звички – це ті, які… (зміцнюють здоров’я), а шкідливі… (сприяють погіршенню здоров’я).

Робота в групах.

* Об’єднаємося в 2 групи. (Корисна, шкідлива)
* Дошка поділена на дві частини

Чому люди мають Чому люди не мають

шкідливі звички? шкідливих звичок?

* По черзі називають і записують їх на дошці.
* Модно - Щоб зберегти здоров’я
* Щоб виглядати дорослим - Щоб зупинити погіршення здоров’я
* Не знають про шкідливість - Прагнуть не мати шкідливих звичок
* За компанію - Мають сильну волю, характер
* Щоб бути «як усі» - Самоствердження за допомогою
* Наслідують когось відмови від цигарок, алкоголю
* Не впевнені в собі

*Вчитель*: Ми переконались, що причини чому люди мають шкідливі звички можуть бути різними. А які можуть бути наслідки?

Анаграма. Анаграма – слово або словосполучення, утворене перестановкою букв або складів. Необхідно скласти слова, що позначають наслідки впливу шкідливих звичок на організм людини.

ФАРКТІН (інфаркт);

ЗДАИКША (задишка);

ИЦЗОР (цироз);

РНАЯН МРЕСТЬ (рання смерть);

ШЕКАЛЬ (кашель);

КОЛІТОЛАЗМ (алкоголізм);

КАР РОГЛА (рак горла);

КАР ГЕЛЕНЬ (рак легень);

Який висновок ми можемо зробити? ( Що шкідливі звички спричиняють різні захворювання.)

Щоб запобігти шкідливим звичкам, необхідно обирати позитивні зразки для наслідування, навчитися правильно, розумно задовольняти власні потреби та розвивати навички протидії негативному соціальному тиску.

Руханка« Саймонд сказав…»

( Кожен учень по черзі говорить «Саймонд сказав зробити… і показує якийсь рух, а всі за ним повторюють).

Читання уривка з повісті Марка Твена «Пригоди Тома Сойєра».

Запитання для обговорення:

* Яку звичку мав Том Сойєр – корисну чи шкідливу?
* Пригадайте кілька ваших звичок. Які з них вам подобаються? (висловлюються ті, хто бажає).
* Яких звичок ви хотіли б позбутися? Візьміть аркуш паперу і напишіть ту звичку, якої б ви хотіли позбутися. А тепер зачитайте її (хто бажає), а потім пожмакайте чи порвіть і вкиньте в кошик для сміття.

Гра «Змійка»

Об’єднаємося в три групи. («Молекули» рухаються і збираються по два, по три..)

Кожна група записує по 5-7 заповідей «За здоровий спосіб життя»:

1. Здоровий сон
2. Дотримання режиму дня
3. Загартування
4. Займатися спортом
5. Слідкувати за гігієною тіла
6. Активно відпочивати
7. Ні! Шкідливим звичкам
8. Віра, любов, довіра близьким людям
9. Корисна праця
10. Раціональне харчування

Вправа «Відкритий мікрофон»

(Діти висловлюються про те, що запам’ятали на тренінгу і, що було цікавого)

Підведення підсумків. Оцінки за урок.

Домашнє завдання: підручник с. 59- 62, намагатися позбутися звички, яку викинув в кошик для сміття.

Завершення тренінгу

Всі стають в коло, беруться за руки і разом тричі промовляють: «Один за всіх і всі за одного!»

**Тема: Вплив на здоров’я тютюнового диму та алкоголю**

**Урок – тренінг у 6 класі**

**Мета:** Надати учням достовірну інформацію про тютюн і алкоголь, розвінчати поширені міфи про популярність і магічні властивості тютюну та алкоголю.

**Обладнання:** іграшка Незнайка, таблиця «Органи людини», папір, ручки, насіння пшениці, склянка води, 2ч.л.горілки, 2ганчірки.

Зворотний зв’язок «Запитання і відповіді». Сьогодні до нас в гості завітав Незнайка, який забув, що ми вивчали на минулому уроці. Давайте йому допоможемо і нагадаємо, що ви запам’ятали. Я передаю Незнайку комусь із вас і задаю питання, на яке вам треба дати відповідь. Якщо хтось не знає відповіді, то він може передати Незнайку комусь іншому. Хто хоче доповнити відповідь, то може підняти руку.

1. Що таке звичка?
2. Які бувають звички?
3. Чим корисні звички відрізняються від шкідливих?
4. Які захворювання спричиняють шкідливі звички?
5. Чи легко позбутися звички? Що для цього потрібно?
6. Назвіть найпоширеніші шкідливі звички.

Дійсно, найпоширенішими і тому найнебезпечнішими серед шкідливих звичок є пристрасть до куріння, алкоголю. І тому тема нашого уроку «Вплив на здоров’я тютюнового диму та алкоголю».

Робота в групах.

* Давайте об’єднаємося в дві групи. (куріння і алкоголь)
* З чим у вас асоціюються ці поняття?

К – конфлікт А – агресія

У – урна Л – легковажність

Р – рак легенів К – «кайф»

І – інфаркт О – огида

Н – насолода Г – гроші на вітер

Н – нудота О – оковита

Я – яд Л – лайка

Ь

Вчитель: Відчуття не зовсім приємні.

Інформаційне повідомлення «Як же впливає нікотин і алкоголь на організм підлітка». Погляньте на таблицю «Органи в організмі людини, які найбільше вражає нікотин та алкоголь».

Найнебезпечнішою речовиною у складі тютюну є нікотин. Саме він справляє на організм наркотичну дію і вражає головний мозок, ротову порожнину, зуби, органи дихання, серце.

Алкоголь є наркотичною речовиною, яка руйнує всі органи людини, але найбільше вражає головний мозок, серце і печінку.

Діти, сьогодні я хочу розповісти вам казку « Історія одного приїжджого»

Питання для обговорення:

1. Чим торгував приїжджий?
2. Які дивні речі стали траплятися в місті після приїзду чужоземця і чому?
3. Що зробили мешканці міста за порадою мудреців і навіщо?

Руханка. Ведучий говорить:«Сьогодні сонечко світить для тих, хто полюбляє… (морозиво; математику; дощ; синій колір; піццу;свято…»). Хто це полюбляє міняється місцями, хто не встиг – стає ведучим.

Робота в групах «Вартість шкідливої звички».

1. Підрахуйте, скільки грошей витрачає людина, щодня купуючи 2 пачки сигарет за середньою ціною (за тиждень, місяць, рік, 10 років)
2. Негайні та віддалені наслідки паління.
3. Наслідки зловживання алкоголем.

Вчитель: А зараз давайте проведемо дослід з алкоголем по пророщуванню зернових. Ось у мене є насіння пшениці, я його ділю на дві частини. Одну кладемо у ганчірку, зволожену простою водою, другу – у ганчірку, зволожену спиртовою водою (на стакан води – 2ч. л. горілки). Протягом тижня будемо змочувати ганчірки і спостерігати.

Діти, а ви вмієте вирощувати зелену цибулю у склянці з водою? Вдома протягом тижня зробіть аналогічний дослід з 2 цибулинами.

Через тиждень ми проаналізуємо наші експерименти і зробимо висновки.

Взаємонавчання: «Кожен кожному»

За підручником опрацювати рубрику «Запам’ятай!» сторінка 64; 68, 69.

Підсумкове завдання (в колі)

Назвати свою причину (або декілька), з якої краще не вживати алкоголь або не палити.

Міфи і факти про тютюн та алкоголь.

Робота з сигналізатором. Якщо погоджуються з твердженням, то піднімають синій кружечок; якщо ні – то зелений.

Підсумок уроку. Виділити найактивніших учнів у групах.

Домашнє завдання: підручник с. 62 – 69, дослід.

Завершення тренінгу. «Віночок побажань.» Кожен учень по черзі щось бажає всім одним словом, при цьому кладе руку на плече товаришеві справа.

**Тема: Вплив наркотичних і токсичних речовин на здоров’я підлітків.**

**Урок – тренінг у 6 класі**

**Мета:**Надати учням достовірну інформацію про наркотики, розвінчати поширені міфи про них. Показати згубність наслідків вживання наркотиків. Формувати в учнів негативне ставлення до наркотичних речовин.

**Обладнання:** зірочки, картки 5\*5 по 9 штук на кожного, сигналізатори - кружечки синього та червоного кольору, олівці: червоні та сині.

Знайомство. Давайте похвалимося.

* Назвіть себе і розкажіть чим ви займаєтесь, захоплюєтеся у вільний від навчання час. (називають по колу)

- А тепер назвіть шкідливі звички, які ви знаєте? (називають за вибором)

- Порівняйте, як багато у вас захоплень, а як мало шкідливих звичок, але вони можуть змінити все ваше життя. Найстрашніший з них ворог – наркоманія.

Щоб зробити правильний вибір тобі необхідно отримати правдиву інформацію про наркотики та жахливі наслідки їх вживання. І тому тема нашого уроку «Вплив наркотичних і токсичних речовин на здоров’я підлітків.»

Я впевнена, що ви вже чули про наркотики по телевізору, читали…

Візьміть зірочки і червоний олівець, і зафарбуйте стільки промінчиків, настільки, на вашу думку, ви знайомі із цією проблемою. Якщо небагато, то зафарбуйте один-два промінчика, якщо знаєте більше, то більше, а якщо знаєте все – а може бути й таке – то зафарбуйте всю зірочку.

(діти виконують роботу, піднімають зірочки і відкладають їх вбік)

Інформаційне повідомлення.

Погляньте на виставку, до складу яких входять наркотичні речовини.

Нікотин і алкоголь – це наркотичні речовини. Хоч і дуже небезпечні для здоров’я, але не заборонені законом. Відомі вам напої - чай і кава – це тонізуючий засіб, але якщо його вживати у великих дозах, то він впливає на головний мозок, бо містить наркотичну речовину - кофеїн. Також ви бачите тут медичні препарати, заспокійливі або снодійні засоби. Деякі з них можна купити без рецепту. Препарати побутової хімії містять отруйні складові.

Ви також чули по телевізору про забороні наркотики – гашиш, героїн, кокаїн…

Погляньте на гербарій: із верхівок конопель виготовляють марихуану – легкий наркотик, травичка, яку курять. Але той, хто починає з легкого, переходить на більш сильнодіючий. Героїн – виготовляють із макових голівок, сильнодіючий наркотик, який швидше за інші препарати викликає звикання: уже після кількох приймань розвивається фізична залежність.

Мозковий штурм. А тепер давайте подумаємо і сформулюємо, що ж таке наркотик? (висловлюються бажаючі)

Наркотики – це речовини, які спричиняють отруєння організму, призводять до психологічної та фізичної залежності, послаблюють волю, шкодять здоров’ю людини.

- Як ви думаєте наркотики і наркоманія – чи однакові це твердження?

Унаслідок вживання наркотиків виникає захворювання – наркоманія, що призводить до глибокого виснаження організму людини, порушення його життєвих функцій.

А зараз проведемо розминку. Візьміть аркуш паперу і попросіть трьох чоловік написати своє ім’я на вашому листку. (підписуються) А тепер я попрошу вийти до мене двох дітей (хлопчика й дівчинку). Уважно погляньте в свої листочки: якщо у вас є підпис когось із цих дітей – йдіть до нас. ( І так поки не вийдуть всі діти.)

1наркоман призвичаює до наркотиків від 4 до 17 осіб на рік. Ця гра яскраво показує ланцюжкову реакцію, як швидко можна втягнути молодь до наркотиків.

***Які ж наслідки вживання наркотиків?***

Для цього пограємо в гру «Життя з хворобою»

Я кожному роздаю по 9 карточок. Напишіть на 3-х з них свої улюблені справи, хобі. Ще на 3-х – улюблену їжу. І на останніх – друзів, рідних, людей, яких ви любите і довіряєте.

Давайте поставимо себе на місце людини, яка почала вживати наркотики. Це допоможе нам краще зрозуміти, що відбувається в її житті.

Щойно вона почала вживати наркотики, їй доводиться за це платити. І не тільки грошима. Вона втрачає можливість займатися улюбленими справами. (вкиньте одну картку з улюбленим вашим заняттям в мій кошик)

У неї не вистачає грошей на ласощі (вкиньте одну картку з їжею)

Вона може втратити друга, він відвернеться від вас. (вкиньте напис з людиною)

На початку дехто нехтує цим без жалю. Згодом наркозалежність потребує нових жертв. Я прошу вас відкласти ще три картки.

Нарешті настає стадія, коли людина втрачає контроль за своїм життям, і хвороба вже сама забирає в неї те, що їй дороге.

А решта, (тобто те, що залишилось вам – це порожнина, бо друзі відвернулися, справ улюблених нема) – це все, що залишає людині наркоманія.

Що ви відчували, коли втрачали те, що любите? (відповіді дітей)

Те, що відбувалося зараз, було лише грою. Я сподіваюся, що подібне ніколи не станеться у вашому житті, ця біда не зачепить нікого з ваших близьких.

Руханка «Ай, рам-пам-пам».

Ай, рам-пам-пам, (три рази вдарити руками по колінам)

ай рам-пам-пам. (теж саме)

Ой гулі-гулі-гулі, (потерти пучки вуха)

рам-пам-пам! (по колінам)

Можна повторити, але рухи робити в сусіда зліва або справа.

Робота в групах.

* Об’єднатися в три групи. ( червоний, жовтий, зелений)
* Червоні – «Як працює наркотик в організмі людини?» с. 72.
* Жовті – «Що таке токсикоманія?» с. 73.
* Зелені – «Як треба зберігати ліки та препарати побутової хімії?» (додатковий матеріал)

Вправа «Вірю чи не вірю!»

Робота з сигналізатором. Якщо ввірите, то піднімаєте синій кружечок, а якщо ні - то червоний. Спочатку висловлюються ті, хто підняв синю картку, (чому вони вважають це твердження правдивим). Потім ті, хто підняв червону картку.

Вчитель: Щоб залучити якнайбільше молоді до вживання наркотиків, наркоділки поширюють чимало міфів про те, що це модно, що можна почати і будь-коли кинути. Але пам’ятайте: це лише приманки! А все у ваших руках, зовсім як у китайській легенді «Про пихатого мандарина».

Підсумок уроку. Ви всі молодці! Пропоную вам повернутися до тих зірочок, з якими ми працювали на початку уроку. Якщо ви сьогодні дізналися щось нове про наркотики, то візьміть синій олівець і зафарбуйте промінчики настільки, на скільки поповнилися ваші знання.

Я бачу, що ми з вами попрацювали недаремно. Похвалити найактивніших учнів. Оцінки за урок. Домашнє завдання: підручник с. 72 – 75, обговорити з батьками інформацію про ліки і токсичні речовини. Перевірити, чи правильно вони зберігаються вдома.

Завершення тренінгу.

Станьте, будь-ласка, в коло.

У житті є багато речей, що можуть вивести людину з рівноваги. Дехто марно намагається розв’язати свої проблеми і поліпшити настрій за допомогою ліків або якихось речовин. Цього робити не слід. Треба пам’ятати, що ви всі – однокласники – одна родина. І що у вас скільки цікавих справ, що не треба витрачати свій час на різні дурниці.

Тому давайте передамо по колу свої потиски рук, які скажуть нам про те, що ми готові допомогти один одному.

**Тема: Звички і здоров’я.**

**Урок – тренінг у 6 класі**

**Мета:** Розкрити чинники, які впливають на формування корисних і шкідливих звичок, сприяти усвідомленню необхідності формувати корисні звички і позбутися шкідливих.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

**Тип уроку**: урок – тренінг.

Знайомство. ( По черзі називають, що вони вміють добре робити. Наприклад: «Я вмію добре скакати на скакалці». Всі його підтримують: «Молодець!»)

Вчитель: Один німецький філософ сказав: «Здоров’я настільки переважає всі блага життя, що воістину здоровий злидар щасливіший за хворого короля».

Як ви розумієте цей вислів? (відповіді учнів)

І дійсно, якій би цікавій справі ви не присвятили своє життя, власне здоров’я і здоров’я ваших близьких завжди будуть на першому місці. Щоб зберегти здоров’я змолоду, треба виробити у себе звичку до здорового способу життя.

Саме про звички ми сьогодні і поговоримо. Бо тема нашого уроку «Звички і здоров’я».

Пригадайте, чи доводилося вам виконувати якісь дії …. Чи виникало у вас бажання або потреба робити це знову й знову? Це і є ***звичка –*** особлива форма поведінки людини, що закріпилася внаслідок багаторазового їх повторення.

Мозковий штурм «Які бувають звички?»

* Всі звички записують на дошці.
* Поділ звичок на корисні і шкідливі.

Вправа:Доповніть речення. Корисні звички – це ті, які… *(зміцнюють здоров’я)*, а шкідливі… *(сприяють погіршенню здоров’я).*

Робота в групах.

* Об’єднаємося в 2 групи. (Корисна, шкідлива)
* Дошка поділена на дві частини

Чому люди мають Чому люди не мають

шкідливі звички? шкідливих звичок?

* По черзі називають і записують їх на дошці.
* Модно - Щоб зберегти здоров’я
* Щоб виглядати дорослим - Щоб зупинити погіршення здоров’я
* Не знають про шкідливість - Прагнуть не мати шкідливих звичок
* За компанію - Мають сильну волю, характер
* Щоб бути «як усі» - Самоствердження за допомогою
* Наслідують когось відмови від цигарок, алкоголю
* Не впевнені в собі

**Вчитель**: Ми переконались, що причини чому люди мають шкідливі звички можуть бути різними. А які можуть бути наслідки?

Анаграма. *Анаграма* – слово або словосполучення, утворене перестановкою букв або складів. Необхідно скласти слова, що позначають наслідки впливу шкідливих звичок на організм людини.

ФАРКТІН *(інфаркт);*

ЗДАИКША *(задишка);*

ИЦЗОР *(цироз);*

ШЕКАЛЬ *(кашель);*

КОЛІТОЛАЗМ *(алкоголізм);*

КАР РОГЛА *(рак горла);*

КАР ГЕЛЕНЬ (рак легень);

Який висновок ми можемо зробити? *( Що шкідливі звички спричиняють різні захворювання.)*

Щоб запобігти шкідливим звичкам, необхідно обирати позитивні зразки для наслідування, навчитися правильно, розумно задовольняти власні потреби та розвивати навички протидії негативному соціальному тиску.

Руханка« Саймонд сказав…»

*( Кожен учень по черзі говорить «Саймонд сказав зробити… і показує якийсь рух, а всі за ним повторюють).*

Читання уривка з повісті Марка Твена «Пригоди Тома Сойєра».

Запитання для обговорення:

* Яку звичку мав Том Сойєр – корисну чи шкідливу?
* Пригадайте кілька ваших звичок. Які з них вам подобаються? *(висловлюються ті, хто бажає).*
* Яких звичок ви хотіли б позбутися? Візьміть аркуш паперу і напишіть ту звичку, якої б ви хотіли позбутися. А тепер зачитайте її *(хто бажає),* а потім пожмакайте чи порвіть і вкиньте в кошик для сміття.

Гра «Змійка»

Об’єднаємося в три групи. *(«Молекули» рухаються і збираються по два, по три..)*

Кожна група записує по 5-7 заповідей «За здоровий спосіб життя»:

1. Здоровий сон
2. Дотримання режиму дня
3. Загартування
4. Займатися спортом
5. Слідкувати за гігієною тіла
6. Активно відпочивати
7. Ні! Шкідливим звичкам
8. Віра, любов, довіра близьким людям
9. Корисна праця
10. Раціональне харчування

Вправа «Відкритий мікрофон»

*(Діти висловлюються про те, що запам’ятали на тренінгу і, що було цікавого)*

Підведення підсумків. Оцінки за урок.

Домашнє завдання: підручник с. 59- 62, намагатися позбутися звички, яку викинув в кошик для сміття.

Завершення тренінгу

Всі стають в коло, беруться за руки і разом тричі промовляють: «Один за всіх і всі за одного!»

**Тема: Вплив наркотичних і токсичних речовин на здоров’я підлітків.**

**Урок – тренінг у 6 класі**

**Мета:**Надати учням достовірну інформацію про наркотики, розвінчати поширені міфи про них. Показати згубність наслідків вживання наркотиків. Формувати в учнів негативне ставлення до наркотичних речовин.

**Обладнання:** зірочки, картки 5\*5 по 9 штук на кожного, сигналізатори - кружечки синього та червоного кольору, олівці: червоні та сині.

Знайомство. Давайте похвалимося.

Назвіть себе і розкажіть чим ви займаєтесь, захоплюєтеся у вільний від навчання час. *(називають по колу)*

А тепер назвіть шкідливі звички, які ви знаєте? *(називають за вибором)*

Порівняйте, як багато у вас захоплень, а як мало шкідливих звичок, але вони можуть змінити все ваше життя. Найстрашніший з них ворог – наркоманія.

Щоб зробити правильний вибір тобі необхідно отримати правдиву інформацію про наркотики та жахливі наслідки їх вживання. І тому тема нашого уроку «Вплив наркотичних і токсичних речовин на здоров’я підлітків.»

Я впевнена, що ви вже чули про наркотики по телевізору, читали…

Візьміть зірочки і червоний олівець, і зафарбуйте стільки промінчиків, настільки, на вашу думку, ви знайомі із цією проблемою. Якщо небагато, то зафарбуйте один-два промінчика, якщо знаєте більше, то більше, а якщо знаєте все – а може бути й таке – то зафарбуйте всю зірочку.

(*діти виконують роботу, піднімають зірочки і відкладають їх вбік)*

Інформаційне повідомлення.

Погляньте на виставку, до складу яких входять наркотичні речовини.

Нікотин і алкоголь – це наркотичні речовини. Хоч і дуже небезпечні для здоров’я, але не заборонені законом. Відомі вам напої - чай і кава – це тонізуючий засіб, але якщо його вживати у великих дозах, то він впливає на головний мозок, бо містить наркотичну речовину - кофеїн. Також ви бачите тут медичні препарати, заспокійливі або снодійні засоби. Деякі з них можна купити без рецепту. Препарати побутової хімії містять отруйні складові.

Ви також чули по телевізору про забороні наркотики – гашиш, героїн, кокаїн…

Погляньте на гербарій: із верхівок конопель виготовляють марихуану – легкий наркотик, травичка, яку курять. Але той, хто починає з легкого, переходить на більш сильнодіючий. Героїн – виготовляють із макових голівок, сильнодіючий наркотик, який швидше за інші препарати викликає звикання: уже після кількох приймань розвивається фізична залежність.

Мозковий штурм. А тепер давайте подумаємо і сформулюємо, що ж таке наркотик? (*висловлюються бажаючі)*

Наркотики – це речовини, які спричиняють отруєння організму, призводять до психологічної та фізичної залежності, послаблюють волю, шкодять здоров’ю людини.

Як ви думаєте наркотики і наркоманія – чи однакові це твердження?

Унаслідок вживання наркотиків виникає захворювання – наркоманія, що призводить до глибокого виснаження організму людини, порушення його життєвих функцій.

А зараз проведемо розминку. Візьміть аркуш паперу і попросіть трьох чоловік написати своє ім’я на вашому листку. (підписуються) А тепер я попрошу вийти до мене двох дітей (хлопчика й дівчинку). Уважно погляньте в свої листочки: якщо у вас є підпис когось із цих дітей – йдіть до нас. *( І так поки не вийдуть всі діти.)*

1наркоман призвичаює до наркотиків від 4 до 17 осіб на рік. Ця гра яскраво показує ланцюжкову реакцію, як швидко можна втягнути молодь до наркотиків.

Які ж наслідки вживання наркотиків?

Для цього пограємо в гру «Життя з хворобою»

Я кожному роздаю по 9 карточок. Напишіть на 3-х з них свої улюблені справи, хобі. Ще на 3-х – улюблену їжу. І на останніх – друзів, рідних, людей, яких ви любите і довіряєте.

Давайте поставимо себе на місце людини, яка почала вживати наркотики. Це допоможе нам краще зрозуміти, що відбувається в її житті.

Щойно вона почала вживати наркотики, їй доводиться за це платити. І не тільки грошима. Вона втрачає можливість займатися улюбленими справами. *(вкиньте одну картку з улюбленим вашим заняттям в мій кошик)*

У неї не вистачає грошей на ласощі *(вкиньте одну картку з їжею)*

Вона може втратити друга, він відвернеться від вас. (*вкиньте напис з людиною)*

На початку дехто нехтує цим без жалю. Згодом наркозалежність потребує нових жертв. Я прошу вас відкласти ще три картки.

Нарешті настає стадія, коли людина втрачає контроль за своїм життям, і хвороба вже сама забирає в неї те, що їй дороге.

А решта, (тобто те, що залишилось вам – це порожнина, бо друзі відвернулися, справ улюблених нема) – це все, що залишає людині наркоманія.

Що ви відчували, коли втрачали те, що любите? *(відповіді дітей)*

Те, що відбувалося зараз, було лише грою. Я сподіваюся, що подібне ніколи не станеться у вашому житті, ця біда не зачепить нікого з ваших близьких.

Руханка «Ай, рам-пам-пам».

Ай, рам-пам-пам, (три рази вдарити руками по колінам)

ай рам-пам-пам. (теж саме)

Ой гулі-гулі-гулі, (потерти пучки вуха)

рам-пам-пам! (по колінам)

Можна повторити, але рухи робити в сусіда зліва або справа.

Робота в групах.

* Об’єднатися в три групи. ( червоний, жовтий, зелений)
* Червоні – «Як працює наркотик в організмі людини?» с. 72.
* Жовті – «Що таке токсикоманія?» с. 73.
* Зелені – «Як треба зберігати ліки та препарати побутової хімії?» (додатковий матеріал)

Вправа «Вірю чи не вірю!»

Робота з сигналізатором. Якщо ввірите, то піднімаєте синій кружечок, а якщо ні - то червоний. Спочатку висловлюються ті, хто підняв синю картку, (чому вони вважають це твердження правдивим). Потім ті, хто підняв червону картку.

**Вчитель:** Щоб залучити якнайбільше молоді до вживання наркотиків, наркоділки поширюють чимало міфів про те, що це модно, що можна почати і будь-коли кинути. Але пам’ятайте: це лише приманки! А все у ваших руках, зовсім як у китайській легенді «Про пихатого мандарина».

Підсумок уроку. Ви всі молодці! Пропоную вам повернутися до тих зірочок, з якими ми працювали на початку уроку. Якщо ви сьогодні дізналися щось нове про наркотики, то візьміть синій олівець і зафарбуйте промінчики настільки, на скільки поповнилися ваші знання.

Я бачу, що ми з вами попрацювали недаремно. Похвалити найактивніших учнів. Оцінки за урок. Домашнє завдання: підручник с. 72 – 75, обговорити з батьками інформацію про ліки і токсичні речовини. Перевірити, чи правильно вони зберігаються вдома.

Завершення тренінгу.

Станьте, будь-ласка, в коло.

У житті є багато речей, що можуть вивести людину з рівноваги. Дехто марно намагається розв’язати свої проблеми і поліпшити настрій за допомогою ліків або якихось речовин. Цього робити не слід. Треба пам’ятати, що ви всі – однокласники – одна родина. І що у вас скільки цікавих справ, що не треба витрачати свій час на різні дурниці.

Тому давайте передамо по колу свої потиски рук, які скажуть нам про те, що ми готові допомогти один одному.

**Тема: Вплив на здоров’я тютюнового диму та алкоголю**

**Урок – тренінг у 6 класі**

**Мета:** Надати учням достовірну інформацію про тютюн і алкоголь, розвінчати поширені міфи про популярність і магічні властивості тютюну та алкоголю.

**Обладнання:** іграшка Незнайка, таблиця «Органи людини», папір, ручки, насіння пшениці, склянка води, 2 ч.л.горілки, 2 ганчірки.

Зворотний зв’язок «Запитання і відповіді». Сьогодні до нас в гості завітав Незнайка, який забув, що ми вивчали на минулому уроці. Давайте йому допоможемо і нагадаємо, що ви запам’ятали. Я передаю Незнайку комусь із вас і задаю питання, на яке вам треба дати відповідь. Якщо хтось не знає відповіді, то він може передати Незнайку комусь іншому. Хто хоче доповнити відповідь, то може підняти руку.

1.Що таке звичка?

2.Які бувають звички?

3.Чим корисні звички відрізняються від шкідливих?

4.Які захворювання спричиняють шкідливі звички?

5.Чи легко позбутися звички? Що для цього потрібно?

6.Назвіть найпоширеніші шкідливі звички.

Дійсно, найпоширенішими і тому найнебезпечнішими серед шкідливих звичок є пристрасть до куріння, алкоголю. І тому тема нашого уроку «Вплив на здоров’я тютюнового диму та алкоголю».

Робота в групах.

* Давайте об’єднаємося в дві групи. (куріння і алкоголь)
* З чим у вас асоціюються ці поняття?

К – конфлікт А – агресія

У – урна Л – легковажність

Р – рак легенів К – «кайф»

І – інфаркт О – огида

Н – насолода Г – гроші на вітер

Н – нудота О – оковита

Я – яд Л – лайка

Ь

**Вчитель:** Відчуття не зовсім приємні.

Інформаційне повідомлення « Як же впливає нікотин і алкоголь на організм підлітка». Погляньте на таблицю «Органи в організмі людини, які найбільше вражає нікотин та алкоголь».

Найнебезпечнішою речовиною у складі тютюну є нікотин. Саме він справляє на організм наркотичну дію і вражає головний мозок, ротову порожнину, зуби, органи дихання, серце.

Алкоголь є наркотичною речовиною, яка руйнує всі органи людини, але найбільше вражає головний мозок, серце і печінку.

Діти, сьогодні я хочу розповісти вам казку « Історія одного приїжджого»

Питання для обговорення:

1.Чим торгував приїжджий?

2.Які дивні речі стали траплятися в місті після приїзду чужоземця і чому?

3.Що зробили мешканці міста за порадою мудреців і навіщо?

Руханка. Ведучий говорить:«Сьогодні сонечко світить для тих, хто полюбляє… (морозиво; математику; дощ; синій колір; піццу;свято…»). Хто це полюбляє міняється місцями, хто не встиг – стає ведучим.

Робота в групах «Вартість шкідливої звички».

1.Підрахуйте, скільки грошей витрачає людина, щодня купуючи 2 пачки сигарет за середньою ціною (за тиждень, місяць, рік, 10 років)

2.Негайні та віддалені наслідки паління.

3.Наслідки зловживання алкоголем.

**Вчитель:** А зараз давайте проведемо дослід з алкоголем по пророщуванню зернових. Ось у мене є насіння пшениці, я його ділю на дві частини. Одну кладемо у ганчірку, зволожену простою водою, другу – у ганчірку, зволожену спиртовою водою (на стакан води – 2ч. л. горілки). Протягом тижня будемо змочувати ганчірки і спостерігати.

Діти, а ви вмієте вирощувати зелену цибулю у склянці з водою? Вдома протягом тижня зробіть аналогічний дослід з 2 цибулинами.

Через тиждень ми проаналізуємо наші експерименти і зробимо висновки.

Взаємонавчання: «Кожен кожному»

За підручником опрацювати рубрику «Запам’ятай!» сторінка 64; 68, 69.

Підсумкове завдання*(в колі)*

Назвати свою причину (або декілька), з якої краще не вживати алкоголь або не палити.

Міфи і факти про тютюн та алкоголь.

Робота з сигналізатором. Якщо погоджуються з твердженням, то піднімають синій кружечок; якщо ні – то зелений.

Підсумок уроку. Виділити найактивніших учнів у групах.

Домашнє завдання: підручник с. 62 – 69, дослід.

Завершення тренінгу. «Віночок побажань.» Кожен учень по черзі щось бажає всім одним словом, при цьому кладе руку на плече товаришеві справа.

**Тема уроку: Формування корисних і шкідливих звичок**

**Урок основ здоров’я у 6 класі**

**Мета:** ознайомити учнів із поняттям «звичка»; навчити розпізнавати різницю між корисними та шкідливими звичками; сприяти усвідомленню учнями необхідності формування корисних звичок; навчити школярів оцінювати ситуації ризику, приймати відповідальні рішення; 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; виховувати позитивне ставлення до здорового способу життя та свідоме ставлення до власних вчинків, свого здоров’я та здоров’я інших людей як найвищої цінності.

**Вид уроку** – тренінг.

**Обладнання**: підручники, дошка, м’яка іграшка «Ведмедик», 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».

**Хід уроку:**

**І. Організаційний момент. Привітання.**

*Вчитель*: Добрий день!Я дуже рада бачити вас усіх красивими,бадьорими,здоровими.

**ІІ. Знайомство:** «Здоров’я для мене – це....»(учні по колу,передаючи м’яку іграшку« Ведмедика», продовжують речення).

**ІІІ. Повідомлення теми:** Корисні та шкідливі звички.

**IV. Очікування:** учні на різнокольорових стікерах записують свої очікування вид уроку,завдання на уроці,чого хотіли б навчитися, у чому розібратись, що нового дізнатись і прикріплюють їх по черзі до «Скриньки очікувань».

***Формулюємо мету:***

Учні формулюють,вчитель підсумовує.

**V. Правилароботи.** Учні згадують правила,за якими працюємо на уроках основ здоров’я.

**VІ. Актуалізація опорних знань.**

**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? *( без здоров’я).*

***Робота в групах*:** розв’язання кросворду (звучить тихо музика). Презентація груп. Перевірка розв’язання кросворду.

**Вчитель:**Як ви гадаєте, якій галузі життя людини були присвячені питання? (*спорту).* А яка це складова здоров’я?(*фізична).*

* Я не випадково взяла спорт, бо він зміцнює здоров’я людини.

**VІІ. Нова тема.**

**Вчитель:** Пригадайте, які ще складові має здоров’я?(Плакат «Складові здоров’я»)

-Чи буде повноцінним здоров’я без будь-якої складової здоров’я?

-Яке місце посідає соціальна складова в житті людини?

-Відомий німецький філософ Шопенгауер ( 1788-1860) писав: «Здоров’я настільки переважає всі блага життя, що воістину здоровий злидар щасливіший за хворого короля».

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

**Мозковий штурм** « Звички –це....»

***Вчитель*** підсумовує відповіді учнів: Звички- це дії і вчинки, виконання яких стало потребою людини.Це дії, які закріпилися в нашій поведінці внаслідок багаторазового повторення.

**Вчитель:** А які бувають звички*? ( корисні та шкідливі).*

Поясніть прислів’я: « Посієш вчинок – пожнеш звичку,посієш звичку – пожнеш характер,посієш характер – пожнеш долю».

**Робота в парах:** Які ви знаєте корисні звички? (на клейких стікерах «Ніжках» рожевого кольору учні пишуть корисні звички,які знають,тихо звучить музика.Потім оголошуючи відповідь, клеять на стежку плакату «Країна здоров’я» ).

**Вчитель підсумовує:** 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,складання речей,допомога батькам,говорити правду, гуляти на свіжому повітрі.

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. Ті, хто досягли успіху в житті,цілеспрямовано виробляли свої корисні навички з дитинства.

Знаменитий український футболіст Олег Блохін спочатку з допомогою батьків,а потім і самостійно регулярно робив ранкову гімнастику, загартовувався, виробляв у собі організованість,відповідальність.Його було визнано кращим футболістом Європи, він отримав у 1975році нагороду - «Золотий м’яч». Тепер Олег Володимирович – відомий тренер.

**Вчитель:** А які вам відомі шкідливі звички? (*робота в парах*). На стіках «Ніжках» блакитного кольору учні пишуть і клеять на стежку,оголошуючи відповідь.

**Вчитель підсумовує:** Шкідливими звичками є гризти нігті,сьорбати,розкидати речі,сидіти довго за телевізором та комп’ютером, неорганізованість, брехливість, переїдання,недотримання режиму дня та правил харчування, куріння, вживання алкоголю,наркотиків.

Навіть міцна від народження людина під впливом шкідливих звичок поступово втрачає здоров’я.Шкідливі звички поволі знищують захисні сили організму й навіть можуть призвести до серйозних захворювань.

Здавалось 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.

**Вчитель:** Давайте подивимося, яка стежка приведе нас до здорового способу життя у Країні здоров’я.Тож, давайте зробимо висновок *(учні дають відповідь).*

**Вчитель** підводить підсумок: Так, треба боротися зі шкідливими звичками.

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

Що ж робити, щоб не бути рабом своїх звичок? А чи можна подолати шкідливу звичку і виробити навички здорового способу життя? Що для цього треба робити? (*учні дають відповідь).*

**Вчитель** підсумовує: виховувати силу волі; формувати в собі корисні звички; дбати про своє здоров’я; боротися зі шкідливими звичками.

**VIIІ. Руханка** «Полювання на лева»

Учасники стають в коло один за одним.Вчитель промовляє слова, які супроводжуються певними рухами,а всі повторюють за ним.

« Ми йдемо полювати на лева!(впевнений хід по колу).

Не боїмося ми нікого!(заперечувальні рухи руками).

Ой, а що це? Це болото! Чав! Чав! Чав!(хід,високо піднімаючи коліна).

Ой, а це що? Це море! Буль! Буль! Буль!(імітація плавання).

Ой, а це що? Це поле! Туп! Туп! Туп!(гучне тупотіння)

Ой, а це що? Такий великий! (показують, який)

Такий пухнастий! (показують,ніби погладжуючи)

Ой, так це ж лев!(показують,як злякалися.Далі рухи повторюються у швидкому темпі)

Побігли додому! Через поле! Туп! Туп! Туп!

Через море! Буль! Буль! Буль!

Через болото! Чав! Чав! Чав!

Прибігли додому!(присіли) Двері зачинили!(обхопили себе руками) Які ми молодці! (Показують мімікою)

Ой, які ми сміливі, ми не злякалися лева»

**Вчитель:** Що це ми робили в кінці руханки? (*хвалилися).*

А чи гарна це звичка – хвалитися завжди, вихваляти себе?

**ІХ.Закріплення нової теми.**

**Вчитель:** А чи любите ви читати? Наведіть будь-ласка приклади з казок, творів, які ви читали, де б герої мали шкідливі звички і які саме  
(Буратіно – брудні руки за столом. Пеппі – Довга Панчоха – неохайна).

Назвіть приклади, де б герої мали корисні звички і які саме.

**Гра *«Шкідливо – корисно*»** (колективна гра: якщо корисна звичка – аплодуємо,якщо шкідлива – не аплодуємо)

- Вітатися під час зустрічі з людьми;

- допомагати меншим та слабшим;

- перебігати дорогу на червоне світло пішохідного світлофора;

- виконувати ранкову зарядку;

- говорити неправду;

- дотримуватися режиму дня;

- доглядати за своїми речами;

- палити цигарки;

- вживати алкоголь;

- правильно харчуватись;

- гризти ручки,олівці;

- складати портфель поспіхом вранці;

- бути пунктуальним;

- гуляти на свіжому повітрі;

- вживати свіжі фрукти й овочі;

- робити компліменти іншим людям;

- посміхатись.

**Вчитель:** Діти,а як ви вважаєте, соціальне оточення, умови,в яких живе людина впливають на формування звичок? Як саме*?(сімейні традиції, виховання, приклад батьків,підтримка друзів,гігієна і затишок оселі,реклама )*

Але головним чином,все ж таки від кого залежить формування звичок у людини?*(від неї самої, наскільки вона сама хоче подолати шкідливу звичку).*

**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 запитаю, 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 піклуватимемось про своє здоров’я, які звички формуватимемо в собі, як спілкуватимемося з іншими людьми і т. д. Наше життя в наших руках.)

**Робота в групах:** скласти з частин прислів’я та вислови (Аристотеля,Конфуція)

- Звичка – друга натура.

- Побороти дурні звички легше сьогодні, ніж завтра.

- Не кажи не вмію, а кажи навчуся.

- Хто стримує свій язичок, в того голова не болить.

**Гра*«Піраміда способу життя».***

Завдання: розставте імена людей,спосіб життя яких описаний, по місцях (від1до4) на плакаті «Піраміда» за мірою збільшення ризику захворювань. Обгрунтуйте свою відповідь.

Опис:

Андрій: учень 9-го класу,тренується у футбольній команді,відвідує тренажерний зал, не курить, інколи вживає алкоголь,харчується різноманітно,хоча перевагу віддає м’ясним продуктам.

Іван: працює на заводі, багато курить,зловживає алкоголем,не має сили волі,улюблений відпочинок – дивитися телевізор,харчується нерегулярно, його мати часто вживає алкоголь.

Сергій: студент, займається кікбоксінгом, не курить, не вживає алкоголь, має гарну фігуру, грає на гітарі,має багато друзів,харчується регулярно, склад їжі збалансований.

Світлана: має надлишок ваги; рідко вживає алкоголь; вважає себе некрасивою, тому комплексує; любить побути на самоті; до їжі невибаглива.

**Х. Рефлексія.**

**Вправа*«Відкритий мікрофон»*.**Учні висловлюють свою думку,передаючи один одному мікрофон: «Цей урок навчив мене..», «Найбільше мені сподобалось..», «На уроці я...», «Сьогодні я зрозумів..», « З цього уроку я можу зробити висновок...» .

**ХІ.Підсумок уроку, оцінювання роботи учнів на уроці.**

Вчитель оцінює діяльність учнів на уроці, ставить відповідні оцінки, дякує всім учням за роботу на уроці.

**Вчитель:** Бути здоровим – значить бути веселим, життєрадісним, щасливим. І вам,діти, необхідно зробити правильний вибір, щоб жити цікаво,активно,вміти правильно організувати своє дозвілля,відмовитись від шкідливих звичок.

Китайський філософ Лао – цзи сказав: «Той, хто може подолати іншого, - сильний, а той, хто може подолати себе,- могутній».

Тож, почніть долати вже сьогодні свої шкідливі звички, а набувайте і виховуйте в собі все більше корисних звичок.І незабаром ви побачите,що у вас з’явилося більше друзів, успішнішим стало навчання, з’явилися нові корисні справи, життя стало яскравішим і цікавішим.

**ХІІ.Домашнє завдання:**

- Прочитати параграф 7, відповісти на запитання на ст.56,записати свої шкідливі звички й скласти план боротьби з ними (можна з допомогою батьків).

* Творче завдання на вибір( за бажанням): намалювати малюнок «Звички людей»; скласти вірш або оповідання, або казку про звички людей та їх вплив на здоров’я.

**ХІІІ.Прощання.** Оплесками подякуємо один одному за урок. Подаруйте один одному посмішку.**Література**

1.Безпалько О.,Савич Ж. Спілкуємось та діємо: Навч.- метод. Посіб.- К.:Навч.книга, 2002, – с.49.

2.Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим // Здоров’я та фізична культура.- 2005.- №2.- с.1-4.

3.Волкова І.В. Становлення шкіл сприяння здоров’ю / І.В.Волкоіва, О.Є.Марінушкіна, Л.Д.Покроєва,З.В.Рябова.- Х.: ХОНМІБО,2007.-40 с.

4.Воронцова Т.В.,Пономаренко В.С. Основи здоров’я. 5 клас: Посібник для вчителя. -К.: Алатон, 2005,- с.74, 81.

5.Інтерактивні технології навчання: Теорія,практика, досвід:метод.посіб./

Авт.-укл. О.Пометун, Л.Пироженко.- К.: А.П.Н., 2002.-136 с.

Переяслав – Хмельницька районна державна адміністрація

Районний методичний кабінет

**Тренінгові заняття**

**з основ здоров’я**

**Вчителя основ здоров’я**

**Гланишівського НВО**

**«ЗОШ І-ІІІ ступенів – ДНЗ»**

**Красулі Світлани Петрівни**

**2014**