**Тема. Вплив телебачення і комп'ютера на здоров'я (5кл.основи здоров’я)**

**Мета:** формувати уявлення про вплив телебачення і комп'ютера на здоров'я підлітків; ознайомити з нормами перегляду телепередач; розвивати вміння і навички щодо перегляду телепередач, безпечного користування комп'ютером; виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я; мотивувати учнів до виконання вправ для очей.

**Обладнання:** підручник, зошит, анкета «Телебачення і комп'ютер в моїй сім'ї», аркуші паперу, фломастери, олівці, ножиці.

**Тип уроку:** комбінований.

«Будь - яка надмірність шкодить»

**Хід уроку**

1. **Організація класу до уроку**
2. **Перевірка домашнього завдання**

*Вправа «Мозковий штурм»*

На дошці записані словосполучення( *головний біль, розпливаються букви, різко підвищується чи знижується температура, веселий настрій, біль у животі, запаморочення, часті застудні захворювання, порушення сну, хороший апетит, зниження працездатності, неуважність.)*

***1.* Вибрати ознаки перевтоми.**

1. Для чого необхідний сон?

3. Як ти вважаєш, ти «сова» чи «жайворонок»?

**III. Мотивація діяльності учнів**

Провести разом з учнями аналіз статистичних даних з попередньо проведеного анкетування .

*Анкета «Телебачення і комп'ютер у моїй сім'ї»*

А) Продовжте фразу «Телевізор для мене-це...»

Б) Яким фільмам ти надаєш перевагу: на патріотичну тематику, про тварин, пригодницьким, фантастичним, комедійним, детективам, казкам, про спорт, документальні фільми? Чому?

**IV. Повідомлення теми і мети уроку.**

**V. Засвоєння нових знань, умінь і навичок  
 *1. Інформаційний блок***

Сьогодні,мабуть, неможливо уявити життя без телебачення. Але насправді історія телебачення не така й давня. Виявляється, перші телевізійні системи були створені тільки в XX столітті. У 1923 році Чарльз Дженкінс передав нерухоме зображення по радіо з Вашингтона до Філадельфії та Бостона, а 1925 року йому вдалося передавати зображення рухомих фігур. Перед глядачем за одну секунду змінювались 12,5 кадрів-це була подія, з якої почалась історія телебачення.

Людство підвищує свій інтелектуальний розвиток завдяки телебаченню. Чому ж сьогодні проблема «діти і телебачення» хвилює всіх: і батьків, і педагогів, і лікарів? Бо для кожної дитини телебачення стало улюбленою іграшкою або книгою. Працівники цієї галузі розраховують на те, що діти за допомогою батьків переглядатимуть передачі вибірково, залежно від уподобань, віку. Адже, про що свідчать лікарі-гігієністи, чимало дітей дивляться телевізор без розбору, від 40хв. До 2-х годин на день. Таким чином, щоденний перегляд телепередач формує в дітей звичку проводити час щовечора біля екрана, якою б не була передача. А кожний вільний вечір-це час для розвитку здібностей дитини, спілкування з її дорослими, для ігор, під час яких дитина активно засвоює інформацію. А телепередачі не потребують від спостерігача особистої участі, тому перетворюють його на пасивного глядача.

*2.Робота з підручником Т.Є.Бойченко «Основи здоров'я» 5 кл. ст.100 мал.4*

- З'ясуємо користь і шкідливість телебачення щодо впливу його на здоров'я людини.

- Підготуємось і проведемо дебати «Телебачення і комп'ютер: за і проти»

***3. Гра «Займи позицію»***Діти займають певну позицію щодо цієї проблеми: «за», «проти». Об'єднуються у 2 групи( «за» і «проти»)

***4. Правила ведення дебатів:***

* *підготувати інформаційний матеріалі використати підручник, факти з інших інформаційних джерел, підготовлені вдома);*
* *сформувати аргументи на захист своєї позиції-10 хв. - обрати доповідачів від групи;*
* *захист позиції групи –З хв. - відповіді на запитання-2хв.*
* *починати виступ із фрази «Ми вважаємо, що телебачення корисно (шкідливо) впливає на здоров'я, бо...»; - спростування аргументів опонентів-2хв.*

**Таблиця «Вплив телебачення на здоров'я»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Користь від перегляду телепередач** | **Шкода від перегляду телепередач** | |
| *Цікава розвага.* Телебачення для суспільства стало новим світом:захопливим, радісним,безтурботним. Найкращий спосіб відпочин­ку після важкого дня. | Відвертає увагу від уроків та інших важливих справ. Часом те­левізор стає для дитини способом утекти від дійсності. | |
| *Джерело спілкування .*Телевізійні сюжети-прекрасний привід для обговорення в колі сім'ї та спосіб краще пізнати одне одного | *Обмеженість спілкування.* ТБ заважає безпосередньому спілкуванню. Його використову­ють для того,щоб діти не заважа­ли батькам, воно стримує дітей, щоб не турбувати дорослих. | |
| *Зняття стресів.* Телебачення розраджує нашу одинокість і до­помагає кожному забути про проблеми. Розважальні передачі створюють позитивні емоції. | Постійні та гучні реклами, що займають більшість телевізійного мовлення, повсякчас задурманюють наш розум. | |
| *Джерело інформації.* Основним способом розвитку для дітей є спілкування. Але для нього потрібні теми. Можна, звісно, обговорити з друзями книжку або | *Джерело безграмотності.* Дійсно мова сучасних школярів рясніє сленгом. А також цитатами з реклами. На жаль, безграмотність потрапила й на телебачення: у | |
| подорож. Але ж для цього потрібно щось прочитати або кудись поїхати. І щоб друзі це зробили також. Це складно. Тому телевізор-найпростіше і найдоступніше джерело тем. | рядку, що рухається внизу на екрані, на державному каналі нерідко можна побачити помил­ки. І мова дикторів не завжди грамотна, літературна, зразкова. |
| Сприяє вихованню моральних якостей | ТБ вступає в протиріччя з виховними нормами: засоби масової інформації, що пропагують насильство, порнографію, розпусту, марнославство, садизм, убивство, жадобу задоволення. |
| *Розвиток людини.* Показують по телевізору якісні фільми, а також передачі про тварин, про геогра­фічні відкриття. Ці знання впливають на розвиток мислення та інтелекту, уяви. | Та й ті передачі для дітей і підліт­ків, які все-таки існують, позбавляють, глядачів активного перегляду. Тобто не змушують думати, аналізувати-усе вже «роз­жовано», і готові відповіді подають «на блюдечку». А з жанрів залишилися тільки ігри й ток - шоу... |
| *Безкоштовність отримання інформації.* Газету треба купувати, за Інтернет сплачувати. | *Перевантаженість інформацією.* Репутація «зомбувальника» |
| *Наочність.* Усю інформацію супроводжують динамічним відеороликом. | *Шкідливо для здоров'я.* Незручна поза-неправильна постава, погана робота кишківника. Навантажен­ня на очі, порушення сну. Джерело шкідливого для здоров'я |

Після проведення дебатів учитель демонструє таблицю.

**Висновок:** усі точки зору вагомі, аргументовані. Телебачення має свої переваги й недоліки. Треба навчитися правильно(вибірково, із дотриманням гігієнічних вимог) переглядати телепередачі, щоб попередити шкідливий вплив на здоров'я.

***5. Оздоровчі вправи***

1. Комплекс «Лебедина шия»

Шийний остеохондроз-причина головного болю, запаморочення. Перед вправами зробити 2-3 вдихи-видихи.

1. «Гілочки»- підняти повільно руки вгору, зімкнути в «замок», добре потягтись. Опустити повільно руки вниз. Поліпшується кровообіг у хребті.
2. «Рухи кобри» - голова вправо, до плеча, повільно дугою вгору від плеча, вниз до грудей, потім підборіддя вперед і вгору. Так само і вліво.

Комплекс вправ для очей

1. На рахунок 1-4 заплющити очі, не напружуючи очних м'язів, на рахунок 1-6 широко розплющити очі і подивитись удалечінь. Повторити 4-5 разів.
2. Подивитися на вказівний палець, відведений від очей на відстань 25-30см, і на рахунок 1-4 наблизити його до кінчика носа, потім перевести погляд удалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-6 разів.

**V. Узагальнення й систематизація матеріалу**

*1. Робота в парах*

*Переглянути програму телепередач.* Вибрати те, що будете дивитися з батьками або друзями з подальшим обговоренням ( не забувати про обмеженість часу-не більше 2 годин).

Обгрунтувати свою відповідь. Діти пояснюють, чому обрали ту чи іншу передачу.

***2.*** *Соцопитування*

Діти! Які передачі ви запропонували б керівнику телеканалів увести до програм для розвитку і здоров'я дітей? Діти називають свої варіанти телепередач

3. *Перегляд фрагменту відеофільму* «Вплив комп’ютера на здоров’я»

*4.Правила роботи за комп'ютером.*

Підручник «Основи здоров'я» 5 кл. ст. 10

***VІ. Домашнє завдання***

**Додатки до уроку**

1. **Вибрати ознаки перевтоми**

Головний біль, розпливаються букви, різко підвищується чи знижується температура, веселий настрій, біль у животі, запаморочення, часті застудні захворювання, порушення сну, хороший апетит, зниження працездатності, неуважність

1. **Користь телебачення та комп’ютера**

Цікава розвага;

Джерело спілкування;

Зняття стресів;

Джерело інформації;

Розвиток людини;

Наочність;

Сприяє вихованню моральних якостей;

Безкоштовність отримання інформації