ІНТЕРАКТИВНИЙ УРОК-ПОДОРОЖ

«ХОРОШІ І ПОГАНІ ЗВИЧКИ»

(кл. керівник Пілова О.В.)

Мета: пропагувати здоровий спосіб життя; формувати здорові установ­ки і навички відповідальної поведінки; спонукати дітей до формуван­ня корисних звичок; виховувати негативне ставлення до шкідливих звичок, уміння протистояти тиску однолітків, контролювати свої вчинки.

Обладнання: малюнки, ляльки для проведення рольової гри; картки з ключовими словами для роботи в групах; аудіозаписи.

ХІД УРОКУ

Встаньте діти, ви рівненько

Посміхніться всі гарненько.

Посміхніться ви до мене,

Поверніться до гостей,

Привітайтесь: «Добрий день!»

**ІІ. Актуалізація опорних знань.**

* Девізом нашого сьогоднішнього уроку стануть такі рядки: (слайд)

Здорові діти – нація здорова,

Багата Україна і чудова.

Тож, діти, здоровими ростіть,

В майбутнє сильними ідіть.

(Н.Красоткіна)

2. *Хвилинка психологічного настрою.*

Утворіть коло.   
 Заплющіть очі. Тепер візьміть правою рукою руку сусіда., потримайте її у своїй. Намагайтесь, не розплющуючи очей, зосередитися на звуках навколо вас, нехай кожний зосередить увагу на тому, що на долонях сусіда праворуч і ліворуч, яких ви торкаєтесь. Спробуйте визначити, яка долоня тепліша, яка – холодніша, чи була це долоня сусіда праворуч. Чи ліворуч (30 секунд)…

Із заплющеними очима розімкніть ріки і зосередьтеся кожний на своєму дихинні, відчуцте, як повітря заходить і виходить крізь ніздрі і губи, як рухається грудна клітка при кожному вдиху і видиху (1 хвилина)… спробуйте порахувати кожний вдих і на п’ятому – розплющіть очі.

**ІІІ. Повідомлення теми уроку.**

**Повідомлення теми уроку.**

* Послухайте вірш і скажіть про що в ньому говориться.

Є звички-квітки, звички - як дуби,

Є гарні звички, звички є погані.

Вони сильніші за людей, а люди – їх раби,

Схиляють голови, неначе каторжани.

* З цих рядків ви могли зрозуміти, про що піде мова на сьогоднішньому уроці. Це – звички.

**Вправа «Мікрофон».**

I. Інтерактивна бесіда

У ч и т е л ь. Сьогодні ми поведемо розмову про людські звички.

* Як ви вважаєте, що таке звичка? (Звичка — це особливість людини зви­кати до якихось дій або відчуттів.)
* Які бувають звички? (Хороші і погані, шкідливі і корисні)
* Які корисні звички ви знаєте? (Чистити зуби, робити зарядку, займа­тися музикою, танцями, спортом, збирати гриби тощо.)
* Які звички шкідливі для людини? (Паління, пияцтво, наркоманія, ігро-манія тощо)
* Як ви розумієте прислів'я: «Бідність — від ліні, а хвороба — від нестри­маності»? (Якщо людина не звикла до праці, вона буде бідною. А якщо вона не звикла боротися зі своїми шкідливими звичками, вона хворітиме.)
* Отже, ми з'ясували, що погані звички з'являються від невміння людини стримати себе. Погані звички несуть людині бідність і хвороби.
* **Експеримент.**
* Проведемо експеримент з аркушем паперу. Зверніть увагу, як він виглядає зараз: чистий, гладенький, цілий. Візьміть фломастер чорного кольору і проведіть лінію від руки в будь-якому напрямку. Тепер відірвіть від аркуша частинку. Решту зімніть.
* Чи змінився стан аркуша?
* Чи можна його зробити таким, яким він був спочатку?
* Висновок: так само, як дії над аркушем зруйнували його первісний стан, шкідливі звички ( паління, вживання алкоголю та наркотиків) знищують здоров’я людини

Сьогодні ми говоритимемо, як стати здоровим і щасливим, як боротися зі шкідливими звичками.

II. Міні-лекція «У рабстві у шкідливих звичок»

Учитель. Діти, ви знаєте, що тисячі років тому на землі існували ра­бовласницькі держави. Ці держави вели постійні війни, завойовували сусідні землі, а завойовані народи викрадали в рабство. Раби будували дороги, палаци, піраміди, виконували найважчу роботу. Життя раба нічого не коштувало: раба можна було принизити, продати, вбити. Рятуючись від нестерпного життя, раби часто піднімали повстання, найвідоміше з яких — повстання під керівни­цтвом Спартака.

Минули віки, і людство позбавилося від рабства. Але і в наші дні зберег-лося добровільне рабство. До нього потрапляють люди різних національностей, чоловіки і жінки, люди похилого віку і діти. Усі вони добровільно стають рабами шкідливих звичок. (На дошці відкривається мапа.) Це Царство шкідливих звичок. У цьому Царстві найбільші міста — це Нікотин, Алкоголь, Наркотик.. Люди, які потрапили до них у по­лон, стають безвільними, жалюгідними жертвами своїх шкідливих звичок: паління, пияцтва, наркоманії.

Їх доля — убогість, хвороба, смерть**. Прикладом стануть такі фото.( Слайд)**

IV. Рольова гра «Умій сказати "ні"»

Учитель. Ми почали годину спілкування з розмови про рабство. Немає жодної людини на землі, яка хотіла б стати рабом. Але деякі через слабкість і безвілля стають рабами шкідливих звичок.

Як же уберегтися від цього? Як не потрапити до них у рабство?

Тут може бути тільки одна відповідь: потрібно навчитися говорити...

Діти (хором). Ні!

Учитель. Ось ми зараз це і робитимемо. До нас завітали гості від турис­тичного агентства «Темне царство» — Чахлик Невмирущий і Баба-Яга.

(Ляльок Бабу-Ягу і Чахлика Невмирущого можна вирізати з картону і прикріпити на па­лицю, можна «загримувати» і нарядити старих ляльок)

Чахлик. Ласкаво просимо в Темне царство!

Яга. Пропонуємо вам 10 способів, як потрапити до Царства шкідливих звичок.

Учитель. Але ми-то, діти, знаємо, що потрапити до цього Царства легко, але вибратися з нього дуже складно. Тому на усі ці заклики у нас одна відпо­відь.

Діти (хором). Ні!

Яга. Подивіться, які красиві і витончені сигарети!

Діти (хором). Ні!

Чахлик. Яка красива пачка! Відкрийте її, візьміть сигарету.

Діти (хором). Ні!

Яга. Як мужньо будеш ти виглядати з сигаретою і з пляшкою алкоголю в руках!

Діти (хором). Ні!

Чахлик. Палити — це сучасно і круто!

Діти (хором). Ні!

Яга. Якщо у тебе немає грошей — пригощайся, бери у борг, потім повер­неш.

Діти (хором). Ні!

Чахлик. Ти відколюєшся від колективу — дивися, тут усі палять і п'ють, спробуй за компанію.

Діти (хором). Ні!

Яга. Паління, алкоголь, гра, наркотики — це ліки від нудьги.

Діти (хором). Ні!

Чахлик. Паління заспокоює нерви, алкоголь знімає напругу.

Діти (хором). Ні!

Яга. Наркотики роблять людину вільною і щасливою.

Діти (хором). Ні!

Ч а х л и к. Грай і вигравай — ти можеш стати мільйонером!

Діти (хором). Ні!

Я г а. Чомусь усі діти уперто не клюють на таку рекламу.

Ч а х л и к. Можуть нас побити. Потрібно втікати!

Ляльки «втікають».

V. Робота в групах. Подорож до Царства хороших звичок

Учитель. Добре, що поряд з нами є й інше царство — Царство хороших звичок.

Відкривається мапа «Царство хороших звичок — Праця, Спорт, Музика, Читання, Гігієна, Природа».

— **У це Царство потрапити непросто: треба працювати над собою, примушу­вати себе постійно тренуватися.** Зате в нагороду ти отримаєш міцне здоров'я, гарний настрій, успішну роботу, повагу людей.

У цьому Царстві міста носять такі прекрасні назви — Праці, Спорту, Му­зики, Читання, Гігієни. Хороші звички — це пропуск у ці міста.

Зараз об'єднаймося в групи по 4-6 осіб. **Ми гратимемо в гру «**Подорож до Царства хороших звичок».

Уявіть, що ви працюєте в рекламному агентстві. Ви отримали завдання — **зробити рекламу одного з міст Царства хороших звичок**. Тривалість реклами — 1 хвилина.

Ви об'єдналися в групи, кожна група **отримала ключові** слова для роботи.

Група 1. Місто Праці

Дороги, мости, будинки, одяг, обожнюють працювати, не сидять без діла, знаходять рукам заняття, місто майстрів, шиють, будують, печуть, лікують, в'яжуть, вишивають.

Група 2. Місто Спорту

Не можуть без руху, стадіони, спортивні майданчики, велосипеди, роликові ковзани, скейтборд, ранкова зарядка, загартовуватися, обливатися, забути про хвороби, фізкультура і спорт, дарують здоров'я.

Група 3. Місто Книг

Звикли читати, не уявляють собі життя без книги, тихо, затишно, вір­ші, казки, детективи, романи, новини політики, бізнесу, спорту, мистецтво, можна поговорити про все, цікава людина.

Група 4. Місто Музики

Займатися музикою, скрипка, барабан, балет, хор, дивовижна музика, життя стане багатіше, стати знаменитим.

Група 5. Місто Природи

Потопає в зелені, квіти, фонтани, птахи, зайці, білки, олені, повітря чисте і свіже, спілкуватися з природою, ковток свіжого повітря, спів птахів, шум листя, плескіт річкової хвилі, дарує радість, щастя, душевну гармонію.

Група 6. Місто Гігієни

Сліпуча чистота, охайні, акуратні, звикли стежити за собою, зачіски, одяг, ніхто не хворіє, мити руки, мити овочі і фрукти, сліпучі посмішки, стежити за зубами.

Учитель. **Протягом 5 хвилин ви працюватимете над текстом рекламного ролика. Бажано, щоб кожен член групи сказав декілька слів про «своє» місто. Отже, у вас є 5 хвилин на підготовку.**

Умикається спокійна, плавна музика. Діти обговорюють текст виступу.

Учитель. Починаємо рекламну кампанію. Кожна група виходить до дош­ки і рекламує одну з хороших звичок. Починає місто Праці.

Група 1. Місто Праці

— Усіх, хто звик працювати, запрошуємо в місто Праці. У цьому місті дуже хороші дороги, мости, прекрасні, зручні будинки, красивий, модний одяг, тому що всі жителі тут обожнюють працювати. Вони жодної хвилини не сидять без діла. Завжди знаходять своїм рукам заняття: це місто справжніх майстрів. Вони шиють і будують, печуть хліб і лікують людей, в'яжуть, вишивають, роб­лять машини. Обов'язково побувайте в цьому місті!(Вправи для рук)

Група 2. Місто Спорту

— А всіх, хто жити не може без руху, ми запрошуємо в місто Спорту. У цьому місті з самого ранку на всіх стадіонах і вулицях безліч людей: хто — на велосипедах, хто — на роликових ковзанах, хто — на скейтборді. Тут усі звик­ли робити ранкову зарядку, загартовуватися, обливатися холодною водою. Якщо ви приїдете до цього міста, ви забудете про хвороби, тому що фізкуль­тура і спорт подарують вам здоров'я на все життя.( Фізхвилинка)

Група 3. Місто Книг

— Хто звик читати, хто не уявляє собі життя без книги, можуть побувати в нашому місті, місті Книг. У цьому місті завжди тихо, затишно, у парках і скверах, у трамваях і метро люди читають. Вірші, казки, детективи, романи, новини політики, бізнесу, спорту, мистецтва. З кожною людиною поговорити — одне задоволення! Якщо ви приїдете до цього міста, про вас теж говоритимуть, що ви — цікава людина і з вами можна поговорити про що завгодно!( Хвилинка для очей)

(**Слайд)**

Група 4 . Місто Музики

— А в цьому місті Музики, навпаки, завжди галасно. Але цей галас не дра­тує, тому що це — не простий галас, а музичний. Кожен житель тут звик за­йматися музикою: хто грає на скрипці, хто — на барабані, хто біжить на балет, на репетицію хору, а хтось просто слухає дивовижну музику. Якщо ви потра­пите до цього міста, у вас з'явиться звичка займатися музикою, і ваше життя стане цікавішим і багатшим. А може, ви навіть станете знаменитим співаком, музикою або танцюристом.( Пісня)

Звучить пісня.

І куплет

Як здоровими нам буть

І пройти щасливу путь –

Вчать у школі – 3 рази

Не хворіти і рости,

І здоров’я берегти:

Вчать у школі – 3 рази

ІІ куплет

Про здоров’я ти подбай

І тютюн ти не вживай.

Вчать у школі – 3 рази.

Краще вранці ти умийсь

І навкруг всім посміхнись.

Вчать у школі – 3 рази.

III куплет

Як здоров'я зберегти,

По життю як пронести

Вчать у школі - 3 рази.

Бути щасливими завжди,

І творити і рости

Вчать у школі - 3 рази.

Група 5. Місто Природи

Це місто потопає в зелені, навкруги — квіти, фонтани. По вулицях літають дивовижні птахи. Зайці, білки, олені ходять по вулицях, не боячись людини. Звісно, тут немає машин, повітря чисте і свіже. Тут живуть люди, які звикли спілкуватися з природою. Вони не можуть жити без ковтка свіжого повітря, без співу птахів, без шуму листя під вікном, без плескоту річкової хвилі. Звичка до спілкування з природою на все життя подарує вам радість, щастя, душевну гармонію.

*Двісті років тому повітря складалося з 38% кисню та 1% вуглекислого газу. Сьогодні кисню в нашому повітрі всього 19%, а вуглекислого газу – 25%.*

*Люди дихають недостатньо глибоко, використовуючи всього п’яту частину об’єму легень, та ще й одержують з повітря вже набагато менше кисню.*

***Глибоке дихання сприяє нормальному стану людини, укріплюючи тим самим нашу імунну систему, збільшуючи вміст кисню у крові ми підсилюємо імунітет, не залишаючи ніяких шансів бактеріям та вірусам.***

*«Бодіфлекс» - це найкраща методика збагачення організму киснем, аеробний ефект занять в 5 разів більший, ніж від бігу*

***( Звучить музика).***

**П’ять етапів дихання за методикою «БОДІФЛЕКС»**

1. Видихніть все повітря з легень через рот.
2. Швидко вдихніть повітря через ніс.
3. З діафрагми з силою видихніть все повітря через рот.
4. Затримайте дихання та втягніть живіт на 8-10 рахунків.

Група 6. Місто Гігієни

— Приїжджайте до міста Гігієни! У цьому місті сліпуча чистота. У під'їздах усе блищить, люди охайні, акуратні. Вони з дитинства звикли доглядати за со­бою. В усіх акуратні зачіски, чистий, красивий одяг. Ніхто не вийде на вулицю у запорошеному взутті або пом'ятій сукні. У цьому місті теж ніхто не хворіє, тому що завжди звикли мити руки, овочі і фрукти. І в усіх сліпучі посмішки, тому що всі звикли стежити за своїми зубами.

**Образна вправа «Відчуття свіжості»**

**( Звучить музика).**

Слова вчителя учні відтворюють у відповідних рухах і міміці.

У ч и т є л ь. Безумовно, бути завжди чистим і охайним — корисна звичка. Відчуття свіжості — прекрасне відчуття! Уявіть собі чудовий літній ранок. Ви прокинулися з першими променями сонця, посміхнулися йому, солодко потяг-нулися, зробили кілька плавних рухів руками, тулубом. Настав час приймання водних процедур. Ви стаєте під дупі і уявляєте, як тепла водичка змиває з вас сумні або обтяжливі думки, відбиток неприємних подій, позбавляє важкості і сонливості. Натомість прохолодна вода наповнює вас позитивною енергією, додає бодьорості, оптимізму, свіжості, краси.

**Оздоровчий прийом цигун «Умивання»**

Розтерти руки і, доторкнувшись пальцями до лоба, зробити 9 масажуючих погладжувань униз і вгору від лоба до щік, і навпаки. Уявляти, що вмиваєтеся цілющою водою, яка робить людину чарівною і здоровою.

Це масажування поліпшує кровообіг у судинах обличчя та є профілак-тичним засобом від простудних захворювань. Масаж слід робити чистими руками.

VI. Підсумок заходу

Учитель. Ось ми і вислухали рекламу багатьох хороших звичок. Добре, якщо ми зуміємо їх засвоїти. Тоді нам вдасться жити в ладу із собою, з людьми, з навколишнім світом.