Відділ ОСВІТИ І НАУКИ

Нікопольської міської ради

Науково-методичний центр

**КЕЙС – УРОК**

**ПО ОСНОВАМ ЗДОРОВЬЯ**

Вчитель початкових класів

КЗ «НСЗШ №13»

Козлова Ірина Аркадіївна

Нікополь-2018

**Тема: «Вредные привычки и здоровье»**

**Цель:** углубить знания, учащихся о вредных привычках, их вредном влиянии на организм человека (вредная пища, сквернословие, курение, употребление алкоголя); воспитывать желание вести здоровый образ жизни; развивать коммуникативные навыки.

**Ожидаемый результат:** учащиеся сформулируют правила здорового образа жизни, научатся их выполнять.

**ХОД УРОКА**

**I. Организация класса.**

- Прозвенел звонок

Начался урок!

Речь пойдёт о самом главном,

Что есть у каждого из нас!

**II. Актуализация знаний.**

1. Разгадывание кроссворда (на экране)

1.По утрам полезно делать всем (зарядку)

2.Это слово не даёт сидеть на месте (движение)

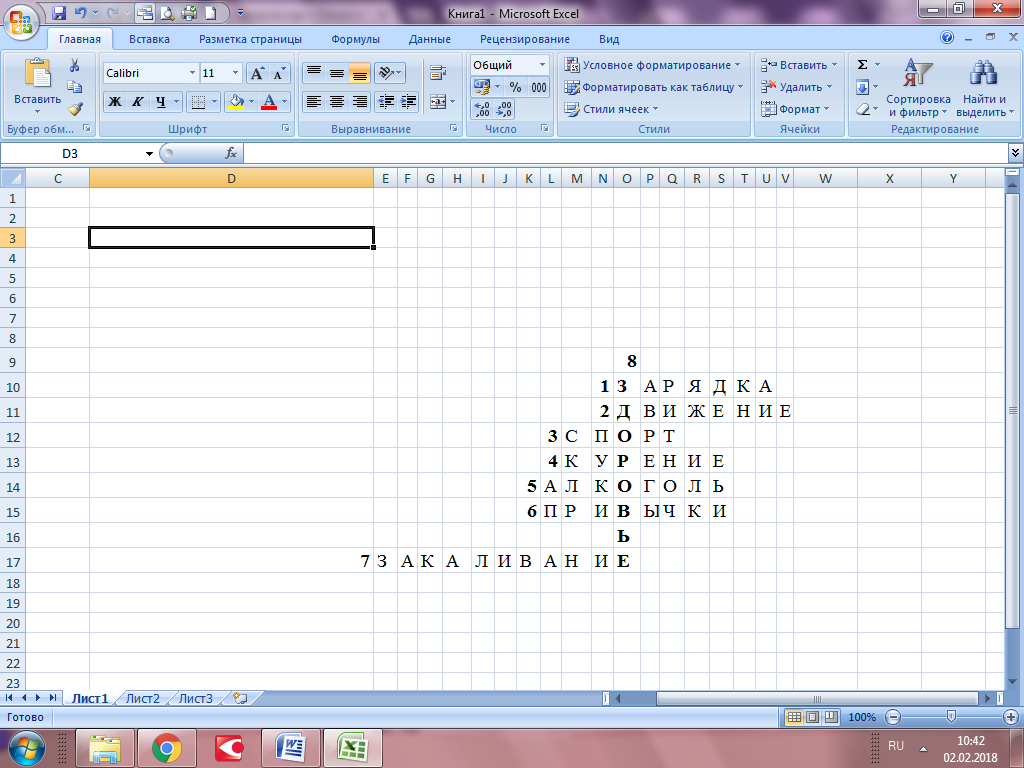
3. Не кормит, не поит, а здоровье дарит (спорт)

4.Вредная привычка, разрушающая здоровье (курение)

5.Похититель рассудка (алкоголь)

6.Они бывают вредные и полезные (привычки)

7.Процедура, укрепляющая здоровье (закаливание)

8. Что дороже всего на свете? (здоровье) 

1. Методика «Ожидания»

- Что Вы ждёте от урока? Какие Ваши ожидания?

- А я надеюсь, что Вы будете слушать внимательно, отвечать чётко, работать дружно.

-Хорошего нам урока.

3. Создание проблемной ситуации.

- Просмотр отрывка из мультика «Ваше здоровье» (Суть в том, что родители дали сыну хорошее здоровье, а как он распорядился им дальше … ?)

**III. Сообщение темы.**

1. Краткая справка – Учитель: Говорят, здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Как утверждают учёные, здоровье лишь на 10 % зависит от медицинского обслуживания, на 20 % - определяется наследственностью, на 20 % - состояние окружающей среды, а на 50 % оно определяется образом жизни. И если только у человека появляются вредные привычки, его здоровью грозит опасность.
2. Организация работы с кейсами.

Мы сейчас рассмотрим 4 основных вопроса, которых необходимо коснуться. Для подготовки выступлений Вы разбиты на 4 группы. Каждая группа подготовит своё сообщение, связанное с нашей темой.

(Учитель делит класс на группы)

1-я группа – работает над 1 вредной привычкой;

2-я группа – работает над 2 вредной привычкой;

3-я группа – работает над 3 вредной привычкой;

4-я группа – работает над 4 вредной привычкой;

Вредные привычки:

1.Алкоголь – враг!

2.О вреде курения!

3. Сквернословие – травма души!

4. Нет – вредной еде!

(дети получают кейсы с заданиями)

- На партах у Вас лежат несколько источников информации. Изучив источники Вы должны будете обработать информацию и озвучить свои выступления. Вспомним правила работы в группе (экран):

1. Работают все.

2. Каждый предлагает варианты ответа по очереди.

3. Говори кратко и чётко. Главное – не перебивать друг друга.

4. Критикуй – не товарища, а идею.

5. Мы работаем вместе, чтобы было хорошо всем.

6. Культурный человек умеет не только говорить, но и слушать.

3. КЕЙСЫ

**Кейс №1.**

«Алкоголь-враг!»

***Источник №1:*** Учебник И.Д.Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В.Страшко. «Основы здоровья», 3 класс. Издательство «Алатон» 2013, стр.74

***Источник №2:*** Методическое пособие Е.И.Фролова «Основы здоровья» 4 класс. Издательство «Ранок» 2006, стр. 70

Поднимая бокал с шампанским, выпивая рюмку водки, человек вводит в организм алкоголь, который сначала возбуждает нервную систему человека, а затем разрушает её. Пьянство не поощрялось никогда. В Киевской Руси был даже введён орден «За пьянство»: пластина с ошейником весом около 4 кг. Эту «награду» пьяница должен был носить длительное время.

Чем же вредно пьянство? Вот некоторые признаки пагубного влияния алкоголя:

- ухудшение физического здоровья;

- гибель клеток головного мозга;

- ухудшение памяти, внимания;

- неадекватное поведение;

- насилие в семье пьющего.

Английский писатель Д.Джером говорил: «Мы пьём за здоровье друг друга, и при этом каждый из нас губит собственное».

***Источник №3.*** Научно – методический журнал «Біологія». Позакласна робота. Видавництво «Основа» 2014 , № 15, стор. 24

Секретарь: Встать! Суд идёт!

Судья: Прошу садиться! Слушаем дело по обвинению Алкоголя. Слово имеет прокурор.

Прокурор: В материалах приведены факты, подтверждающие вину Алкоголя. Алкоголь сокращает жизнь человека, провоцирует его на преступления, разрушает семьи, под его воздействием происходят аварии.

Судья: Ввести подсудимого! (подсудимый садится справа за адвокатом)

Судья: Подсудимый Алкоголь! Считаете ли вы себя виноватым?

Алкоголь: Нет! Ваша честь. Врагами здоровью человека является сам человек, который использует нас, не учитывая наших особенностей.

Судья: Вызываю свидетеля (свидетель встаёт). Обязуетесь ли вы говорить суду правду и только правду?

Свидетель: Да, Ваша честь. Алкоголизм – страшное зло не только для одного человека, но и для всего общества.

Судья: Прошу присяжных, посоветовавшись, огласить свой вердикт.

Присяжные: Употреблять или не употреблять Алкоголь – зависит от человека, его мудрости, силы воли, моральности.

Секретарь: Перед оглашением приговора прошу всех встать.

Судья: Именем Украинской державы Алкоголь обвиняется в преступных действиях против человечества. Суд обязывает Человека вести здоровый образ жизни без Алкоголя.

***Источник № 4.*** Тест «Правда - ложь»

- алкоголь придаёт силы? (ложь)

- пиво является алкоголем? (правда)

- употребление алкоголя не является причиной несчастных случаев и смерти подростков и молодёжи в возрасте 15-24 лет? (ложь)

- алкоголь способствует ясности мысли? (ложь)

- алкоголь не переваривается в желудке, как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг? (правда)

- алкоголем можно отравится? (правда)

**Кейс №2.**

Источник № 1. Учебник И.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С Пономаренко, С.В. Страшко «Основы здоровья», 3 класс. Издательство «Алатон» 2013,

стр. 72-73

***Источник № 2.*** Интерне GOOGLE www/mostrated. ru 12 свмых вредных привычек и их влияние на здоровье.

Табак. В чём его вред?

* Содержит 1200 вредных веществ
* 20-25 сигарет – смертельная доза для человека
* Выкуривание от 1 до 9 сигарет в день сокращает жизнь (в среднем) на 4,5 года

Курильщики:

* В 10 раз чаще болеют раком лёгких
* В 12 раз чаще заболевают инфарктом миокарда
* В 10 раз чаще страдают язвой желудка

***Источник № 3.*** Журнал «Здоровье» № 8 /2010

«Табакокурение – это хорошо или плохо»

* Кролик погибает от ¼ капли никотина
* Собака погибает от ½ капли никотина
* Капля никотина убивает 3-х лошадей
* Никотин попадает в мозг через 7 секунд после первой затяжки, а в пальцах ног оказывается через 15-20 секунд

Факты:

* Борьбу с курением начал царь Михаил Фёдорович Романов. В 1649 году он издал указ о запрете курения.
* В конце ХХ столетия Европа отметила своеобразный «юбилей» - 500 лет с начала использования табака.

Статистика

* За 20 лет при ежедневном выкуривании 20 сигарет в лёгких курильщика откладывается до 6 кг сажи, 16 г табачного дёгтя.

Табачный дым содержит около 5 тысяч вредных веществ!

* За 20 лет курильщик выкуривает 160 кг табака (20 тысяч сигарет)
* В ХХ веке курение убило 100 миллионов человек, а в ХХI от него умрёт уже 1 млр. Курильщиков
* По прогнозам учёных, к 2030 году употребление табака будет уносить 10 миллионов жизней в год и станет самой главной причиной смертности среди совершеннолетних.

***Источник № 4.***Интернет «Википедия»

Бросить курить никогда не поздно!

* Каждая сигарета сокращает жизнь человека в среднем на 12 минут!
* Начавшие курить до 15 лет чаще умирают от рака
* Если начали курить в 15 лет, то продолжительность жизни уменьшается на 8 лет

- Дополни предложение недостающим словом

1. Втягивание дыма тлеющих растений – это … (курение)

2. Человек, предложивший тебе закурить, должен услышать твой … (отказ)

3. Курение плохо влияет на все внутренние … (органы) человека

4. Растение, которое используют для курения … (табак)

5. Курение – это вредная … (привычка)

6. Яд, содержащийся в табачном дыме - … (никотин)

(Один учащийся работает с планшетом, ищет информацию о вреде курения)

Просмотр отрывка мультфильма «У лукоморья»

**Кейс №3.**

***Источник №1.*** Научно- методический журнал.

Педагогічна майстерня № 7 червень 2014 р, стор.24

Факты из истории сквернословия.

- В языческие времена наши предки выговаривая слова сквернословия, вызывали себе на помощь демонов зла. Ведьмы использовали сквернословие в своих заклинаниях, посылая проклятья.

Сквернословия в Киевской Руси было наказуемо, тех, кто ругался, подвергали публичному избиению розгами на улице. А ещё есть поверье, по которому сквернословие наказывает людей стихийными бегствами, несчастьями и болезнями.

Православная церковь обращает внимание и разъясняет людям вред этой привычки.

Видеофрагмент

***Источник №2.*** «О сквернословии» - Адельгейм Павел – www: мысли священников о сквернословии.

Сквернословие влияет на подсознание человека. Употребляя скверные слова в разговоре с друзьями, родными, современные люди, сами того не подозревая, выполняют сокровенный ритуал, призывая зло день в день, из года в год.

Количество скверных слов переходи в качество. Сначала у человека появляться мелкие неприятные, потом крупные, потом возникают проблемы со здоровьем, и наконец ломается сама жизнь

***Источник № 3.*** <http://www.liveinternet.ru/users/alfijushka/post67412745>

- Учёными доказано, что вспышка гнева, да ещё и со сквернословием полностью уничтожает в организме человека витамин С, а он необходим для работы печени, сердца. Современная медицина утверждает, что осторожное, бережное поведение со словами – необходимая особенность здорового способа жизни.

Иначе возникает болезнь, которую называют «копролалия». Название происходит от греческого копрос – грязь и лалия – язык.

- задание «Убери вирусы сквернословия»

(Даны слова, надо обвести чёрным фломастером слова – сквернословия)

Спасибо, блин, прости, извините, отвали, здравствуйте, достала, Саша, Лена, Сашка, не гони, до свидания, сгинь, будьте добры, дурак, будьте лю ***Источник № 4.*** Эмото Масару. Любовью и вода. – М.:София,2008

В ХХ столетии японский учёный Масару Эмото доказал, что вода может менять под воздействием слова и даже мысли. С помощью новейшего оборудования он смог заморозить и сфотографировать воду под микроскопом.

То, что он увидел, его удивило.

Под воздействием хороших, добрых слов появились кристаллы разной формы и чёткости – очень похожие на снежинки.

Вы только представьте, если мысли и слова могут делать такое с водой, то, что же они могут сделать с человеком!

(Просмотр видеоролика «Вода»)

Игра – поиск (Найти причины сквернословия и путь борьбы с ним)

* Плохое воспитание (п.)
* Уважать других (б.)
* Низкий уровень культуры (п.)
* Принять строгие законы (б.)
* Недостаток словарного запаса (п.)
* Плохой характер, вредные привычки (п.)
* Делать замечания друг другу и не обижаться (б.)
* Отсутвие внутреннего самоконтроля (п.)
* Постоянно контролировать своё поведение в общественных местах (б.)

Просмотр видеоролика «Притча о гвоздях»

(В заключение работы группы можно предложить прочесть стихотворные строки)

Спілкуються у класі радо діти

І називають гарно імена.

Але не раз, нема де правди діти,

Проблема виникає все ж одна.

Хтось замість Тані крикне просто Танька.

Бо ж і невиховані учні є.

Летить в повітрі слово, наче палка,

І вуха ріже, й неприємно б’є.

А як чудово, коли чемні учні.

Бо кожен прагне радості, й любові,

І доброти, і ласки, й теплих слів.

Та щирості людської в кожнім слові,

А зла ніхто ж ніколи не хотів.

- Тож, ви про це не забувайте,

А будьте чемні, ввічливі завжди.

Про чистоту душі своєї дбайте,

Щоб з вами не траплялося біди.

**Кейс №4.**

***Источник № 1.*** Технология GOOGL

С древних времён люди понимали огромное значение питания для человека. Выдающийся учёный Востока Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, а врач Мечников И.И. полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся правильно, может жить 120-150 лет.

врачи – диетологи всего мира выявили 5 самых вредных для человека продуктов: (вывешивается таблица)

«Вредная пятёрка»

1. Сладкие газированные напитки:

(содержат огромное количество сахара: в 1 стакане не меньше 5 чайных ложек)

2. Картофельные чипсы (смесь жиров + искусственные вкусовые добавки)

3. Сладкие шоколадные батончики (большое количество сахара, химические добавки)

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты (огромное содержание скрытых жиров)

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

- Прокричите кричалку:

1. Будешь «Колу пить – смотри, растворишься изнутри»

2. Будешь часто есть ход-доги, через год протянешь ноги.

3. Будешь сникерс кушать сладкий – будут зубки не в порядке.

4. Чипсы – вредная еда, канцерогенов она полна. Чипсы – это просто яд, они желудку сильно вредят.

***Источник № 2.*** Учебник про природоведению для 3 класса И.Грущинской. Издательство «Освіта» 2013, стр. 154

- Треугольник здорового питания

раст.масло, конфеты, печенье

рыба, творог, сыр, орехи, сметана, мясо

овощи, фрукты, каши

(Если дети захотят заполнить треугольник здоровья, они должны доказать, что нужно употреблять разнообразную пищу)

***Источник № 3.***

Сказка

В одном царстве жили были друзья. Белок, Жирок и Углеводик.

Они были неразлучны и очень любили друг друга.

Однажды друзья поспорили между собой: кто из них важнее. Белок промолвил:

- Я нужен как строительный материал для организма. Без меня не получаются новее клетки, а потому нет роста и нет жизни. Я – самый важный!

- Я тоже нужен организму, сказал жирок. Если меня нет, организм не получит тепла, остынет и тоже умрёт.

- Всё в мире сделано руками человека; одежда и обувь, пищи и телевизор – всё создано его трудом, сказал Углеводик. – А если не будет меня, организм не будет двигаться, человек не сможет жить.

Услышав это, Организм сказал:

- Дом состоит из блоков и перекрытий, цемента и кирпича, оконных и дверных рам, и если не будет хотя бы одной детали, дом разрушиться. Вот так и я. Все вы для меня важны, все вы очень мне нужны: и Белок, и Жирок, и Углеводик. Благодаря вам я живу, росту, работаю и учусь.

- В правильном питании,

Плюсов очень много,

Придерживаться правильно,

Должны ребята строго!

Не кушать шоколадки,

Конфеты исключить,

Без чипсов, Колы, Фанты,

Поверьте – можно жить!

Старайтесь кушать каши,

Есть фрукты каждый день,

Тогда вас не застанет,

Врасплох болезнь и лень!

Энергии немало, мы тратим при ходьбе,

Ведь сила и выносливость, Нужна всегда тебе!

Чтоб кости были прочными,

Ешь рыбу и творог,

К питанию здоровому,

Есть множество дорог!

Успеха, процветания,

Желаем дети вам,

Прислушайтесь, пожалуйста,

К озвученным словам!

**IV. Презентация выступлений.**

**V. Подведение итогов.**

- Какие вредные привычки приносят непоправимый вред здоровью человека?

- Что значит вести здоровый образ жизни?

- Зачем человеку здоровый образ жизни?

**VI. Просмотр видеоролика «Сам слепи своё счастье»**

**VII. Рефлексия.**

- Ребята! У вас на столах лежат листочки, нарисуйте на одной стороне здорового человека, а на другой больного.

**VIII. Оценивание.**

Лист самооценивания (Дети заполняют, учитель их собирает)

Фамилия, имя ученика \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | На уроке работал(а) | активно | пассивно |
| 2 | Своей работой на уроке я | доволен | не доволен |
| 3 | Урок для меня оказался | коротким | длинным |
| 4 | За урок я | устал(а) | не устал(а) |
| 5 | Материал урока мне был | понятным  полезным  интересным | не понятным  бесполезным  нудным |
| 6 | Моё настроение | стало лучше | стало хуже |