**Урок основ здоров’я у 6 класі**

**Тема розділу «Психічна та духовна складові здоров’я»**

**Тема уроку: Навички і звички. Формування корисних і шкідливих звичок**

**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. *(Слайд 2).*

**Очікувані результати:**

**Після уроку учні зможуть:**

* пояснювати різницю між корисними та шкідливими звичками;
* усвідомлювати вплив корисних, шкідливих звичок на здоров’я;
* зможуть наводити приклади впливу шкідливих звичок підлітків на здоров’я;
* оцінювати свої вчинки та приймати рішення;
* розуміти необхідність формування корисних звичок;
* наслідки корисних та шкідливих звичок;
* можливості людини без шкідливих звичок.

**Основні терміни**: навичка, звичка, корисні та шкідливі звички,чинник ризику.

**Вид уроку** – тренінг.

**Тип уроку** – комбінований.

**Обладнання**: підручники, дошка, проектор м’яка  іграшка , прислів’я, кросворди, стікери 4 кольорів, презентація вчителя до уроку, «Скринька очікувань» для очікувань, мікрофон, «Складові здоров’я», «Піраміда».

**Структура уроку**

**І. Організаційний етап**

**ІІ. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності**

**ІІІ. Вивчення нового матеріалу**

**ІV. Узагальнення та систематизація знань**

**V. Рефлексія**

**VІ. Підбиття підсумків уроку**

**VІІ. Домашнє завдання (різнорівневе)**

***ХІД УРОКУ***

***І. Вступна частина***

**Організаційний етап**

*Привітання вчителя. Установка на позитивний настрій.*

*Вчитель*:

До - доброго дня усім;

Ре – революційного успіху;

Мі – міцного здоров’я;

Фа – файного настрою;

Соль – солідних перемог;

Ля – лякатися не треба;

Сі – сімейного благополуччя.

**Знайомство: «Здоров’я для мене –** це....»(учні по колу,передаючи м’яку іграшку, продовжують речення). *(Слайд 6).*

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

 Нагадування правил тренінгу (записані на ватмані), можна дописати, якщо учні додадуть нові.

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

**Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності**

**- *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).

 Об’єднання в групи , вправа « Атоми, молекули».

***-Робота в групах*:** розв’язання кросворду. Презентація груп. Перевірка розв’язання кросворду. *(Слайд 7).*

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

Я не випадково взяла спорт, бо він зміцнює здоров’я людини та є основною складовою здоров’я.

**ІІ.Основна частина**

**Вивчення нового матеріалу**

**Теоретичний блок.**

**Вправа «Асоціативний кущ»**

***Розповідь вчителя: «Навички і звички».***

*(Слайд 8).*

***Робота з термінами (корисні й шкідливі звички)***

***Вправа «Намисто здоров’я»***

Об’єднатися в дві групи за допомогою кольорових намистинок. Вибрати з даного переліку корисні звички і «нанизати» їх на намисто здоров’я.

***Слухання  притчі***

 Притча:

«У лісі росте маленька травичка, яка має маленькі корінці. Більша травичка має міцніше коріння, кущі ще міцніші, дерево має великі корені.

Корінь — це звичка.

**Запитання для обговорення**

Яку рослину легше вирвати?(Маленьку травичку)

**Учитель.** Правильно. Маленькі корінці — маленькі звички, їх легко позбутися. Позбутися важко «закоренілих» звичок, тобто великих коренів.

* **Учитель:** Пригадайте кілька ваших звичок. Які з них вам подобаються? (Висловлюються ті, хто бажає).
* Яких звичок ви хотіли б позбутися? (Запишіть їх на аркушиках паперу і викиньте в кошик для сміття). *(Слайд 10)*
* Поясніть прислів’я: « Посієш вчинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю». (Слайд 11).

**Фізкульхвилинка**

Козаки голосували, шапки догори кидали (руки вгору);

Кошового обирали, мудрого і сильного( руки до плечей);

Козаченька вільного ( руки на поясі, повороти);

Шапки високо летять (руки вгору), хлопці голосно кричать,

Ну, а ми кричать не будем,

Все, що знаєм, не забудем ( руки опустити).

**- *Робота в парах*:**  ( об’єднання в пари за допомогою геометричних фігур) Які  ви знаєте корисні звички? (на клейких стікерах «Ніжках» рожевого кольору учні пишуть корисні звички,які знають,потім оголошуючи відповідь, клеють на стежку плакату «Країна здоров’я»).

***-Вчитель*** підсумовує відповіді учнів.

**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 відповіді учнів.

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

**Вправа «Карусель»** Відповаіді по колу.

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

**Робота в групах** (розподіл дітей за вибором захід, північ, південь,схід)

***Розв’язання задачі «Вартість шкідливої звички»***

Одна пачка цигарок коштує в середньому 30 гривень. Підрахуйте, скільки грошей витрачає людина,щодня купуючи 1-2 пачки за середньою ціною (перша група – за тиждень, друга – за місяць, третя – за рік, четверта – за десять років).

Як можна було б витратити ці кошти, якби їх не довелося витрачати на цигарки?

**ІІІ. Заключна частина**

**Узагальнення та систематизація знань**

**-*Вчитель****:* А чи любите ви читати? Наведіть будь-ласка приклади з казок, творів, які ви читали, де б герої мали шкідливі звички і які сааме.  
**-*Вчитель:*** Діти, зараз я вам пропоную переглянути притчу «Все в твоїх руках» ( Відео).(Якщо нема відео, то може бути текстовий варіант).

**- *Вчитель:*** - Що ви зрозуміли?

- Який висновок ви можете зробити, переглянувши цей сюжет?

 - Отже, тільки від нас самих залежить наше життя: як ми будемо піклуватися про своє здоров’я, які звички формуватимемо в собі, як спілкуватимемося з іншими людьми і т. д. Наше життя в наших руках.

*(Слайд 14)*

***Складання плану «порятунку» від шкідливої звички***

* Будь-якої шкідливої звички можна позбутися. Для початку кожному з вас необхідно визначити, якої саме, і тільки потім складати план порятунку від неї.

Мій план рятування від шкідливої звички

Шкідлива звичка, від якої я хочу позбутися \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Час для роботи над собою \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мені знадобиться допомога \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я повинен (повинна) зробити \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Позбувшись звички, я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(Слайд 15)*

***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 (Слайд 10):

     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.

*(Слайд 16)*

**Рефлексія ( рефлексивне коло)**

Діти стають в коло, а вчитель задає алгоритм рефлексії – питання, які він хоче дослідити:

-розкажіть про свій емоційний стан під час уроку і в його кінці;

-що нового ви дізналися, чого навчилися?

-які причини цього?

-як ви оцінюєте свою участь на уроці?

**Аналіз очікувань:** (див. початок, звернення до скриньки очікувань) **Підбиття підсумків уроку-   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». *(Слайд 18)* 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.

**Домашнє завдання (різнорівневе)**

**І рівень:** опрацювати статтю в підручнику: дати усно відповіді на запитання підручника.

**ІІ рівень:** змоделювати ситуації, які спирають бажанню змінити шкідливу звичку.

**ІІІ рівень:** скласти міні-твір, що починається словами (на вибір): «Коли я бачу людину, яка палить ….», «Коли я бачу нетверезу людину ….».

*(Слайд 19)*