**Основи здоров’я**

**4 клас**

**Тема: Друзі в мережі та житті .**

**Мета** : Набути навичок позитивного та критичного мислення щодо встановлення і підтримки комунікацій з друзями .

Хід уроку

**І. Вступна частина**.

- Напевно у кожної людини виникає питання що таке справжня дружба. Як ви думаєте що це ?

**Гра « Передай свою дружбу»**

Встаньте в коло та візьміться за руки .Щоб «передати» дружбу , потрібно непомітно та несильно стиснути руку другу , товаришеві , але зробити це лише тоді , коли ти відчув , що твою іншу руку стиснув однокласник . Тож почнімо гру .

**Асоціативний кущ**

Що таке дружба ?

* Чи існує дружба в інтернеті ?

З кожним днем соціальні мережі залучають усе більшу кількість користувачів різного віку .

Давайте подумаємо які позитивні моменти є в спілкуванні в соціальних мережах ? А які негативні?

( після відповідей учнів , учитель доповнює дітей )

**Позитивні моменти спілкування в соціальних мережах**

1. Спілкуючись віртуально , людина починає відчувати себе краще й у реальному житті .
2. За допомогою соціальних мереж люди обмінюються досвідом та створюють нові проекти .
3. Це зручний спосіб обміну інформацією .
4. Є час для надання обдуманої відповіді .

**ІІ. Основна частина**

* Що для вас діти значить соціальна мережа ?

А щоб дати відповідь та відповісти давайте об’єднаємось у групи . ( Вчитель ділить на групи за допомогою лічилки ).Та роздає кожній групі завдання . Виконайте завдання в таблиці які я роздала .Що ж для вас значить соціальна мережа ? Кожна група заповнює таблицю та доводить чому .

Соціальна мережа це -

Нові знайомства

Відвертість у спілкуванні

Ігри

Доступне відео та фото

**Гра кубування** . (Кожній групі роздається таблиця з словами.)

* Порадьтесь, та дайте визначення словам як ви їх розумієте ?

Друг –

Товариш-

Приятель –

Ровесник –

Однокласник –

Сусід –

* Як ви гадаєте чи існує справжня дружба в інтернеті? Чи можна через інтернет знайти справжніх друзів ? ( обговорення питання в групах та відповіді ).

**Руханка « Займи позицію»**

* Чому ви надаєте перевагу живому спілкуванню чи спілкуванню в соціальних мережах ? Ті хто за соціальні мережі встаньте та підійдіть в право біля смайлика що посміхається а ті хто проти – вліво до смайлика що не посміхається . ( Після наведення вчителем аргументів , діти міняють свою думку .

|  |  |
| --- | --- |
|  + |  \_  |
| 1. Спілкування без меж
2. Перегляд відеофільмів
3. Отримання корисної інформації
4. Дозвілля
5. Допомога у навчанні
6. Усебічний розвиток
 | 1 Відкритий доступ до особистої інформації 2 Не завжди достовірна інформація 3 Фінансові витрати 4 Шкодить здоров’ю 5 Залежність 6 Відкритий доступ до негативної інформації  |

Який аргумент на вас вплинув та чому ?

У соціальних мережах можна « зустріти» однокласників і знайомих , знайти безнадійно втрачених далеких родичів .Спілкуючись в соціальних мережах людина відчуває легку ейфорію , адже скільки одночасно з’явилося знайомих та друзів .

Крім того соціальні мережі є чудовим стартом для юних талантів. В них можна виставляти не тільки свої фото , а й власні вірші , пісні, музику . Дружба дійсно дуже важлива в житті кожної людини . Вона покращує не лише психологічне , а й фізичне здоров’я. Люди у яких складаються хороші дружні взаємини з іншими людьми відчувають себе щасливими .

**ІІІ. Підсумкова частина**.

* Прошу зайняти свої місця у групах . На своїх столах ви бачите квітку здоров’я. Поміркуйте та напишіть , намалюйте на пелюсточках як впливає дружба на здоров’я ?

* Знижує рівень стресу;
* Нормалізує тиск;
* Покращує імунітет;
* Виробляє гормони радості
* Добре молодці ! Дружба приносить користь для здоров’я , оскільки під час спілкування в соціальних мережах , чи під час розмови підвищюється рівень прогестерону , сприяючи психологічній розрядці .

Вчитель пропонує учням висловити своє враження від уроку, а кому це буде важко зробити усно – оформлює у щоденнику вражень.