**Ф И О педагога** Скорощека Наталья Владимировна

**Класс** 8 класс

**Тема:** Наше здоровье – в наших руках

**Цель**: создать условия для сохранения и укреплению здоровья ребенка, бережное отношение к жизни человека, забота о продолжении рода; сформировать у него необходимые знания умения и навыки здорового образа жизни, обеспечить духовную, культурную и социальную преемственность поколений.

**Задачи:**

* побудить учащихся задуматься над проблемой здоровья,
* формировать у обучающихся правильное представления о здоровье, здоровом образе жизни;
* развивать внимание, мышление, речь, умение работать в группе
* дать понятие сбалансированного питания,
* познакомить с факторами, влияющими на здоровье;
* воспитывать бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих.

**Материально-техническое обеспечение:** мультимедийная установка, высказывания известных людей о здоровье, пословицы и поговорки, карточки со словами.

|  |
| --- |
| 1. **Вводная часть**
	1. Организационный момент

**Цель урока:** создать условия для учащихся в необходимости наблюдать и анализировать своё состояние здоровья и вести здоровый образ жизни.**Задачи урока:*** вызвать интерес к предстоящей теме урока;
* обратить внимание на актуальность изучаемой темы;
* мотивировать учащихся к работе;
* способствовать расширению представления о здоровом образе жизни и формированию умений систематизировать и анализировать информацию, которую учащиеся получают из различных источников;
* развивать творческое мышление учащихся, умение излагать свое мнение, обсуждать, делать выводы, сотрудничать, работать с источниками информации.
* воспитывать чувство ответственности за своё состояние здоровья и других, за работу в группе учащихся.

**Оборудование:*** таблицы по теме урока
* тексты, компьютер, проектор.

**Описание методов организации работы:*** взаимное приветствие, проверка отсутствующих (беседа);
* проверка готовности учащихся к занятию.
 |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность** **обучающихся** | **Продолжи****тельность** | **ОМУ** |
| “Добрый день! Доброе утро! Доброго здоровья!” Когда мы произносим эти слова, то искренне желаем тем, с кем встречаемся, добра и радости. И наше сердце открывается для искренних и добрых людей. |  |  1 мин  |  |
| Существует такая легенда: давным-давно спросили одного мудреца: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Как вы думаете, что он ответил? | Учащиеся отвечают на вопрос учителя (мозговой штурм) и предлагают свои варианты ответов | 2-3мин |  |
| Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым», - и затем добавил фразу, ставшую пословицей. Расшифруйте её: ольногокороля частливеебйнищийсоровызд | *Ответ учащихся:* Здоровый нищий счастливее больного короля. |  |  |
| - Как вы объясните смысл этого высказывания? *(Лучше быть небогатым, но здоровым, чем иметь власть и деньги, но быть больным.)*Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек может в полной мере ощутить радость жизни. Ему легко учиться и работать, заниматься любимыми увлечениями.  | Учащиеся высказывают свои предположения  | 2-3мин |  |
| - Как вы думаете, чему посвящён наш урок?Правильно. Сегодня мы с вами вспомним основные правила здорового образа жизни, ведь наше здоровье – в наших руках.  | *(Предположения детей)*  | 1мин |  |
| 1.2 Опрос обучающихся по заданному материалу, включающий:**Цель:** выявить проблемы в знаниях по предыдущей теме, скорректировать ошибки. **Задачи:*** в ходе опроса актуализировать опорные понятия;
* выяснить степень усвоения заданного на дом материала;
* определить проблемы в знаниях по данному материалу;

**Описание методов, способствующих решению поставленных целей и задачей:** * устный индивидуальный опрос;
* фронтальный опрос;
* работа в группах
 |
| Беседа- Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел? - А кто болеет один раз в год? А кто – два и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть. А ведь это неверно. Давайте с вами запомним, что человеку естественно быть здоровым. Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет. | (*Ответы детей*) | 1мин |  |
|  Почему же люди болеют? Причин много, и некоторые из них от нас с вами не зависят. Это и отравленный выхлопными газами автомобилей воздух, и продукты, напичканные химикатами, отрицательно влияющими на наше здоровье, и загрязнённая вода, которую мы употребляем в пищу. В одиночку человеку не под силу справиться с этими факторами.  | Но ведь болезни возникают и по вине самого человека. Каждый из вас должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. | 1мин |  |
| Сегодня мы поговорим о том, как же этого можно добиться? Но сначала давайте выясним, что мы понимаем под словами «здоровый человек». К сегодняшнему уроку вы дома написали ваши предположения о том, что же вы понимаете под «здоровым человеком». | Учащиеся высказывают свои представления о здоровом человеке. | 2-3мин |  |
|  Из данных слов и словосочетаний выберите те, которые относятся к характеристике здорового человека, и прикрепите их на доску:*(Слова-карточки у каждой группы)*Ловкий, подтянутый, истощённый, закалённый, бледный, всегда в хорошем настроении, часто простужается, не курит, любит заниматься физкультурой, имеет хороший аппетит, капризен и плаксив, энергичный, сутулый, стройный, неуклюжий, имеет лишний вес. -  | Учащиеся работают в группах и определяют какие, по их мнению, характеристики о относятся к здоровому человеку. Спикер от каждой группы представляет результат на доске и комментирует, почему именно эти характеристики относят к здоровому человеку |  |  |
| Учитель подводит итог работы в группах на этом этапе и определения, которые были даны учащимися дома |  | 1-2мин |  |
| * 1. Основная часть

**Цель**:Освоение правил, которые являются основой здорового образа жизни**Определение целей и задач, которые ставит перед собой учитель на данном этапе:**- формирование знаний об основах здорового образа жизни;- формирование знаний мероприятий используемых для ведения здорового образа жизни;**Задачи**:- обеспечить понимание значимости изучаемого материала в формировании здорового образа жизни;- организовать индивидуальный подход на уроке;- поощрять активность учащихся;- создать ситуацию для активизации мыслительной деятельности. **Метод для учителя**: сообщение.**Метод для учеников***:* проблемная беседа,выполнение упражнений, мозговой шторм, анализ различных источников информации**Описание критериев достижения целей и задач**В случае, если учащийся при ответе на вопрос, затрудняется ответить, то учитель спрашивает у остальных. Если вопрос вызвал затруднение у всех, то учитель сам комментирует его и разъясняет.**Описание методов мотивирования (стимулирования) учебной активности:**- выставление оценок за ответы;- моральное поощрение за правильные ответы.Устное комментирование ответа учащихся. Ответ на вопрос полностью раскрыт и не требует дополнения. Если же ответ на вопрос был не полным, то остальные учащиеся дополняют.**Результат:** учитель проверил знание теории по изучаемой теме. Учащиеся продемонстрировали свои знания по пройденной теме. |
| Каким способом можно достичь этих качеств мы узнаем, поговорив о некоторых правилах, которые являются основой здорового образа жизни, для этого мы совершим путешествие по станциям.  |  |  |  |
| **Первая станция «Гигиена»**  - Что такое гигиена? *(Гигиена – это наука о здоровье.)*  | Учащиеся высказывают свое мнение о том, что такое гигиена | 1мин |  |
|  - Назовите правила гигиены.  Представьте себе: на одном квадратном сантиметре грязной кожи может находиться до 40000 микробов! Достаточно небольшой ссадины, чтобы микробы попали внутрь и вызвали различные заболевания. А на чистой коже микробы погибают!  | *(Ответы детей)**-мыть руки перед едой**-мыть руки после каждого посещения туалетной комнаты**-мыть фрукты и овощи перед едой**и т.д.* | 2мин |  |
|  Вот почему существует так много пословиц и поговорок о чистоте. Расшифруйте некоторые из них КТОАККУРА ТЕНТОТЛЮДЯМПРИЯТЕН  | Ответ учащихся: **Кто аккуратен, тот людям приятен.**  | 2мин |  |
|  ТО**ЧИС** ЖИТЬ – ВЫМРО**ЗДО** БЫТЬ | Ответ учащихся**Чисто жить – здоровым быть**  | 2мин |  |
|  Объясните смысл пословицы. | Учащиеся объясняют смысл расшифрованных пословиц | 2-3 мин |  |
|  **Вторая станция - «Правильное питание»**  Зависит ли наше здоровье оттого, что мы едим? Как нужно правильно питаться? Важно есть не только достаточно, но и правильно. Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами. - Выберите те продукты, которые полезны вашему организму: (информация представлена на экране)Рыба, подсолнечное масло, «Пепси», кефир, чипсы, жирное мясо, жвачка, «Геркулес», торты, морковь, лук, шоколадные конфеты, гамбургер | Учащиеся выбирают полезные, по их мнению, для организма продукты и аргументируют свой выбор | 2мин |  |
|  **Третья станция - «Вредные привычки»**  А сейчас давайте поговорим о том, что отрицательно влияет на наше здоровье. - Какие факторы, отрицательно влияющие на здоровье, вы знаете? | Учащиеся высказывают свое мнение (наркотики, сигареты, алкогольные напитки) | 1мин |  |
|  «Алкоголь», «курение», «наркомания» - эти слова как ни прискорбно известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые еще не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.**а) КУРЕНИЕ**- В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть, эти картинки заставят вас задуматься, стоит ли начинать *(фотографии: легкие здорового человека, легкие курильщика – чёрные от табачных смол, которые оседают в лёгких при курении).* Курение очень вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, легкие, почки и другие органы человека. На 15 минут короче становится жизнь после каждой выкуренной сигареты. Но особенно вреден для растущего организма, который слабеет и плохо развивается!Существует другая, не менее опасная привычка – **алкоголизм**. Многие взрослые страдают от вина, пива и других алкогольных напитков. У пьющего человека ухудшается память, нарушается координация движения, постепенно начинают отказывать печень, желудок и другие органы человеческого организма. Для детей этот вред втройне. Известны случаи, когда дети умирали от алкоголя или тяжело болели.Но самая страшная болезнь нашего века – это **наркомания.** Она развивается от употребления дурманящих, ядовитых веществ - наркотиков. Наркотик – слово греческое, в переводе оно обозначает «одурманивающий». Отведав папирос с наркотиками или специальных таблеток, слабые или очень любопытные люди, вскоре переходят к более сильным наркотическим веществам. Этим они разрушают свое здоровье. Находясь в состоянии наркотического дурмана, эти люди наносят себе страшные ранения, совершают преступления. Многие из них не доживают и до 30 лет. Избавиться от этой зависимости очень трудно, часто невозможно. | Индивидуальные сообщения учащихся о вреде куренияИндивидуальные сообщения учащихся о вреде алкоголяИндивидуальные сообщения учащихся о вреде наркотиков | 1 мин1мин1 мин |  |
| Какой можно сделать вывод: как оградить себя и окружающих от факторов, которые отрицательно влияют на ваше здоровье? | Ответы учащихся:* НЕ заводи вредных привычек!
* Веди здоровый образ жизни!
* Знай и соблюдай полезные привычки, они помогают нам укреплять здоровье
 | 2-3мин |  |
| **3.Заключительная часть**3.1. Подведение итогов урока**Цель**: -обобщить знания и навыки, сформированные на уроке**Задачи:**- нацелить учащихся на самостоятельную оценку качества полученных результатов.**Метод**: работа в парах, коллективная работаСамооценка результатов работы, выставление оценок в журнал.Описание возможных путей и методов реагирования на ситуации, когда учитель определяет, что часть учащихся не освоила новый учебный материал:Если в ходе урока выяснилось, что часть учащихся не освоила новый учебный материал, то повторить понятия |
| Послушайте, пожалуйста, притчу«В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. “Живая она или мертвая?” – был следующий вопрос. И старец ответил: “Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!”**Как вы считаете, в чем мораль этой притчи?** И я надеюсь, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.Возьмите бабочки в руки – это ваше здоровье. Оторвите крыло у бабочки. Жалко. А это наше здоровье.Кто надорвал крыло: вы видите, что если его и склеить на нём останется трещина так и ваше здоровье, если к нему не относится бережно, оно не будет прежним. Здоровье, ни вернуть не за какие деньги. | Учащиеся работают в парах и обсуждают притчуВозможные ответы учащихся:наша жизнь и наше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать нам  | 2-3 мин |  |
| 3.2. Задание на дом**Цель**:- закрепить полученные знания о способах здорового образа жизни**Задачи**:-обеспечить понимание цели, содержания и способов выполнения домашнего задания;- нацелить учащихся на творческое выполнение работы;-предупредить о возможных затруднениях и способах их ликвидации.**Методы**: инструктирование, рефлексия.  |
|  Ребята, спасибо вам за работу, все молодцы, отдельно бы хотелось отметить ………………..! Надеюсь, что урок здоровья не прошёл даром, и вы многое почерпнули из него. Помните: здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Ведь «Здоров будешь – всё добудешь!» Берегите своё здоровье! И в завершении урока — перед каждым из вас лежит чистый лист бумаги, обведите на нем левую руку. Каждый палец – это какая – то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчик в соответствующие цвета. Если какая–то позиция вас не заинтересовала – не красьте. Большой палец – красным – для меня тема была интересной и важной.Указательный – жёлтым – узнал много нового.Средний – зелёным – я постараюсь выполнять все советы, чтобы быть здоровым.Безымянный – синим – мне было неинтересно, эта тема для меня не важная.Мизинец – фиолетовым – обязательно расскажу родителям, как беречь здоровье. |   | 2-3 мин |  |
| Творческое домашнее задание: написать эссе на тему «Здоровым быть - актуально» или рисунок на тему «Здоровая семья - здоровое будущее»  | - учащиеся записали задание на дом - преподаватель прокомментировал домашнее задание | 1мин |  |