4.2. Конспект уроку з основ здоров’я (4 клас)

**Тема. *Негативний вплив шкідливих звичок***

***на організм дитини.***

***Мета:***продовжити формувати в учнів уявлення про корисні та шкідливі звички і їх наслідки; розповісти про негативний вплив алкоголю, тютюнопаління, наркотиків; мотивувати прагнення до здорового способу життя і безпечної поведінки; виховувати бажання берегти своє здоров’я, громадянську позицію.

***Обладнання.***Виставка книг із серії «Лікар Айболить» (про шкідливість паління, алкоголю, наркотиків, токсичних речовин), магнітофонний запис «Шкідливі поради пані Шапокляк».

*ХІД УРОКУ*

1. **Організаційний момент.**
2. **Актуалізація опорних знань.**

Народна мудрість каже: «Подивись на вигляд і не питай про здоров’я». А й справді, придивись до людини і її вигляд про все розповість. А на дітях це особливо помітно. Глянеш, одне дитя здорове, сильне, не втомлюється від роботи, бадьоре, життєрадісне, веселе, а інше – кволе, худе, круги під очима, втомлюється не тільки від бігу, але й від ходьби. Різні діти є в кожному класі. Звичайно, відразу скажеш, хто 3 них здоровий, а хто хворий. Але причини хвороб бувають різні. Хтось народжується здоровим, а хтось кволим і слабеньким.

Тому треба з раннього дитинства турбуватись про своє здоров’я. А що для цього потрібно робити?

(Відповіді дітей):

* Правильно харчуватись.
* Треба загартовувати організм спортом, заняттям фізкультури,
обтиратися мокрим рушником, обливатись холодною водою, робити зарядку, щоб організм звикав до посильних навантажень і ставав дедалі міцнішим і здоровішим.
* Той, хто так робить і не лінується, стає здоровим. Така дитина швидше росте, краще розвивається, стає веселою, бадьорою, бо в здоровому тілі – здоровий дух.
* Як одним словом можна назвати такі звички? (Хороші). Доберіть антонім до цього слова. (Погані, шкідливі).

**III. Повідомлення теми і мети уроку.**

– Саме про вплив шкідливих звичок на організм дитини ми з вами
сьогодні будемо говорити. А допоможуть мені в цьому наші класні
бібліотекарі й санітари, які разом з бібліотекарями школи підготували виставку
книг і цікаву інформацію.

**IV**. **Вивчення нового матеріалу.**

– Які шкідливі звички ви знаєте?

(Тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин).

– Відкрийте свої зошити з друкованою основою на с. 70 і запишіть це.

Відкриваючи зошит, Зошит свій я відкриваю,

діти хором промовляють Навскоси його кладу,

цей вірш. Ручку я ось так тримаю.

Сяду рівно, не зігнусь.

Буду я писати вправно.

До роботи я берусь.

Є діти, які хочуть зразу стати дорослими, а дорослість свою вбачають у тому, щоб закурити цигарку, випити пива на людях, як це показують у зарубіжних фільмах. Такі діти із задоволенням попробують викурити цигарку із наркотичною травкою, чи, ще гірше, нанюхатись різних речовин. Вживаючи все це, вони підривають своє здоров’я, але відразу цього не відчувають, тому що кожен живий організм має властивість боротися проти згубних впливів і бореться з усіх сил, щоб себе захистити і позбутися сторонніх речовин, які йому чужі і шкідливі. В цей час вже притупляється ріст і розвиток дитини, бо її організм витрачає всі сили на цю боротьбу. І добре, коли хлопець чи дівчина припинить вживання цих речовин відразу, тоді ще молодий організм може справитись з бідою. А коли ні, то починає вироблятись залежність від них. Тоді організм не може обійтись без них і руйнується, вимагає кожний раз все більшу й більшу дозу. Це і є згубні і шкідливі звички, залежність людини від наркотиків, цигарок, горілки.

Чому ж, знаючи, якої шкоди завдають ці речовини здоров’ю, діти все-таки стараються випробувати себе. Найчастіше вони наслідують дорослих і думають, що це правильно. Або потрапляють в гурт старших дітей і дуже хочуть утриматись в цьому товаристві, бо їм подобається дружба зі старшими. Але не всі товариства та гурти хороші, де розказують прочитані книжки, переглянуті фільми. Частенько в таких компаніях придумують страшні забави, які найчастіше закінчуються бідою. А наймолодші стають об’єктом різних випробувань. От і починають пробувати себе на міцність. А що з того виходить, ви можете поспостерігати на різних прикладах, які друкуються в пресі, про які розповідають батьки, коли діти гинуть від передозування.

Тому на все життя запам'ятайте, що нічого страшнішого нема, як втрата здоров’я і життя.

**V. Фізкультхвилинка під мелодію пісні «Ранкова гімнастика».**

**VI. Інформація санітарів і бібліотекарів.**

(Між виступами – розгадування шаради).

Алкоголь - викрадач розуму.

 **VII. Самостійне опрацювання матеріалу.** (Робота з підручником - с.31) Відповіді на запитання:

* Чому паління особливо шкодить дітям?
* Що стається з дітьми при вживанні алкоголю?
* Кого називають наркоманами?
* Хто такі токсикомани?
* Розгляньте малюнок на с.33 і розкажіть, яким органам загрожують шкідливі звички.
* Життя дуже складне, на жаль, крім добрих порад, діти можуть одержати і шкідливі поради від злих людей. Послухайте що «рекомендує» вам Шапокляк і зробіть правильний висновок.

*Шкідливі поради пані Шапокляк*

Від світанку й до зорі

Радять дітям лікарі Алкоголю не вживати, Цигарок до рук не брати,

І не їсти блекоту,

Не курити наркоту.

Я ж вам пані Шапокляк, Раджу все робить не так! Дам поради залюбки –

Все робити навпаки.

Це ж і весело, й цікаво,

І для діток є забава.

Нащо вам здоровим бути?

Треба зразу все забути!

І поради лікарів,

Й застереження батьків.

Та й не тільки вчителі

Вчать дітей на цій Землі!

Я умію теж навчити!

Нащо вам здоровим жити?

Йдете в школу — закуріть

І диміть, диміть, диміть! Замість чаю пийте пиво

І хворійте всі щасливо!

Ви спитаєте у мене

Чи і я роблю так само?

Ні, звичайно не роблю!

Я себе завжди люблю! Знайте, пані Шапокляк Робить все завжди не так,

Як говорить вам робити,

Бо вона ще хоче жити!

Гарно жити й процвітати

Та міцне здоров’я мати!

**VIII.** Діти висловлюють свої думки. Це і буде **підсумком уроку.**