

УРОК 15. ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ І ЗДОРОВ'Я

Мета . Продовжувати формувати в учнів уявлення про корисні та шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, про згубну дію на дитячий організм куріння, уживання алкоголю, наркотичних речовин.

Розвивати вміння відстоювати власні переконання, оцінювати свої вчинки та приймати рішення відповідно до ситуації, формувати позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя.

Виховувати почуття відповідальності за власну поведінку.

Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- ☑ розказати, чим шкідливі звички псують здоров'я ;
- ☑ пояснити, як виникає залежність;
- ☑ назвати наслідки куріння;
- ☑ прокоментувати вплив на здоров'я алкоголю і токсичних речовин.

Обладнання і матеріали

- ☑ картки зі словами «НІС», «ЛЕГЕНІ», «ГОРТАНЬ», «РОТ», «НІС», «ВОЛОССЯ», «ОЧІ», «ЯЗИК», «ГОРЛО», «ЗУБИ»;
- ☑ упаковки чи етикетки від предметів побутової хімії;
- ☑ захисні рукавички;
- ☑ недопалок цигарки з фільтром і нова цигарка з фільтром.

Хід уроку

I Вступна частина

Психоформула. Який у вас настрій? Передайте виразом обличчя. Усміхніться до мене, поділіться гарним настроєм із товаришем. З виразу обличчя я бачу, що все гаразд і загальний ваш настрій можна показати так: (обличчя людини, яка має хороший настрій). Картинка веселого смайлика.

Привітання

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1 Сьогодні в нас урок незвичайний, але я сподіваюсь, що він для вас буде цікавим. Ви на цьому уроці будете вчитись працювати колективно, у групах, парах. Використовуватимемо цікаві вправи. Тому повторимо правила роботи на уроці. (Учні називають правила)

2. Назвати тему і завдання уроку.

3. Очікування.

Попрошу вас написати мені смс-повідомлення про очікування від сьогоднішнього уроку. (Діти пишуть на стікерах свої очікування і озвучують їх , прикріплюючи до плакату з мобільним телефоном)

4. Виконати стартове завдання на с. 64 підручника. Запропонувати дітям, називаючи звичку, прокоментувати її жестом: підняти великий палець руки вгору, якщо звичка хороша, і опустити вниз, якщо вона шкідлива.

Проблемне питання (з'ясувати, які звички найбільше шкодять здоров'ю)

Прочитати в підручнику на с. 64 текст зі знаком питання.

- Як ви гадаєте, які це три звички, що приносять так багато лиха?

Вислухати всі відповіді дітей. Зробити висновок, що це звички палити, пити алкогольні напої і вживати наркотики .

Сьогодні на уроці ми будемо говорити про вплив куріння, алкоголю та наркотиків на здоров'я дітей. Ви визначили, що це шкідливі звички. Тому девізом нашого уроку буде: **"Не пити, не курити, а здоровими жити"** (зачитують усі хором).

Давньоримський філософ Сенека говорив: «Люди не помирають, вони вбивають самі себе». Дуже часто діти хочуть стати дорослими, а дорослість свою вбачають у тому, щоб закурити цигарку, випити пива на людях, як це показують у фільмах і як це роблять батьки. Такі діти із задоволенням спробують викурити цигарку із наркотичною травкою чи нанюхатись різних речовин, щоб «зловити кайф».

Це дуже дурні та шкідливі розваги. Адже звикнути до поганого легко. Набагато важче потім позбутися небезпечної звички.

Інформаційне повідомлення (дати уявлення про те, як виникає залежність)

Прочитати в підручнику на с. 65 текст «Шкідливі звички і залежність».

Розглянути малюнок у підручнику і пояснити, чому звичку, яка щойно з'явилася, легше побороти, ніж ту, яка переросла у залежність.

- Що таке залежність?

- Чому вона може з'явитися в людини? (Бо людина довго живе з певною шкідливою звичкою).

- Чи легко потім її позбутися? (Дуже важко).

- Як же бути, щоб не довелося прикладати неймовірні зусилля для того, щоб побороти залежність? (Не допускати шкідливих звичок у своє життя).

Виконати завдання 1 в зошиті на с. 30.

Робота над легендою (з'ясувати, у чому підступність тютюну)

Прочитати легенду на с. 66 підручника.

- Чому тютюн порівняли зі змією? (Змія може підкрастися непомітно і боляче вкусити, її укуси може бути смертельно небезпечним для людини. Так само може непомітно підкрастися залежність від тютюну).

- У чому підступність тютюну? (Коли людина починає палити, вона впевнена, що будь-коли може кинути цю звичку. Але тютюн викликає залежність непомітно для самої людини).

Висновок: щоб не потрапити в залежність від тютюну, не слід починати палити.

Руханка (виконати рухливі вправи)

Робота в групах (з'ясувати, чим небезпечне куріння)

На дошці запис. «Цигарка – це бікфордів шнур, на одному кінці якого вогник, а на другому – дурник»

У словник на дошці вивішую термін «**бікфордів шнур**»

Бікфордів шнур – це шнур, по якому вогонь рухається до бомби. Догорить шнур – бомба розірветься. Ось так ризикує і той, хто палить: вогник поступово наближається до дурника і несе йому небезпеку.

Прочитати в підручнику на с. 67 текст «Небезпека куріння». Об'єднати дітей у 10 груп. Кожній групі дати одну з карток «НІС», «ЛЕГЕНІ», «ГОРТАНЬ», «РОТ», «Серце», «ВОЛОССЯ», «ОЧІ», «ЯЗИК», «ГОРЛО», «ЗУБИ». Дошку розділити на дві частини і підписати **«КОРИСНЕ», «ШКІДЛИВЕ»**. Кожна група має, користуючись інформацією в підручнику на с. 67, підготувати коротенький виступ про вплив куріння на органи і закріпити картку на відповідній частині дошки – корисний вплив чи шкідливий.

Виконати завдання в зошиті на с. 31.

Висновок: куріння приносить шкоду організму. То чи варто курити?!

Дослід (практично прослідкувати шкідливий вплив куріння на людський організм)

Прочитати в підручнику на с. 68 завдання до практичної роботи.

Орієнтуючись на план роботи в підручнику, дослідити фільтри цигарок – нової і використаної.

Висновок: фільтр затримує лише 1/5 всіх шкідливих речовин, які містяться у цигарці. 4/5 їх потрапляють в організм. І це тільки від однієї цигарки. А коли людина палить часто, вона постійно отруєє свій організм, а це дуже небезпечно.

Перегляд мультфільму «Не кури!»

- Хто вчинив неправильно у мультфільмі?
- Застерігаю вас від таких друзів, як ворона. Я думаю, ви вмієте сказати «Ні» на негативну пропозицію.

Інформація дослідників про куріння.

1-й учень. Куріння - шкідлива звичка. Тютюновий дим містить понад 1200 шкідливих речовин, найсильнішою з яких є нікотин.

2-й учень. У людини, яка закурила вперше, виникає гостре отруєння: слинотеча, нудота, збліднення, прискорення пульсу, шум у вухах, посилене потовиділення, задишка, тремтіння рук і ніг.

3-й учень. У результаті систематичного куріння виникає подразнення слизової оболонки ротової порожнини, з'являються запалення дихальних шляхів, розлади пам'яті, погіршується зір. Курці частіше хворіють на рак легенів.

Практична робота (визначити небезпеку від алкоголю і токсичних речовин)

Прочитати в підручнику на с. 68-69 текст «Алкоголь, наркотичні і токсичні речовини».

Не менш шкідливим є **алкоголь**. Від нього страждають усі внутрішні органи, а особливо мозок. Отруєння мозку призводить до того, що людина, врешті-решт, втрачає здатність мислити — у неї погіршується пам'ять, слабшають розумові здібності. Невже комусь з власної волі хочеться стати дурнем?

Алкоголь «тисне» на дитину: знижується увага, втрачається кон-троль над своїм настроєм. Дитина починає погано рости. Пам'ять слабшає, а від цього погано засвоюються шкільні предмети. Починає хворіти печінка.

Інформація дослідників про алкоголь

4-й учень. У людини, яка вживає спиртні напої, з дії постійно виходять мільйони клітин і капілярів - цілі частини мозкової тканини перестають існувати.

5-й учень. Алкоголь згубно впливає на здоров'я людини. Серед причин смертності алкоголізм на третьому місці.

Наркотики часто називають «білою смертю». Чим раніше людина звикає до них, тим швидше вона помирає. Хронічні наркомани взагалі живуть дуже мало. Наркотики повністю забирають з людини всі її сили.

6-й учень. Наркоманія - хворобливий потяг до вживання наркотиків. Інколи підліткам хочеться відчувати себе дорослими. Цікавість, недостатність знань про шкідливість наркотиків, пустощі призводять до рабської залежності від наркотиків.

7-й учень. При цьому з'являються занепад сил, безсоння, утрата апетиту, схуднення. Шкіра стає жовтувато-сірою. Обличчя вкривається зморшками. Слабшають розумові здібності. Звужується коло інтересів, знижується працездатність, погіршується пам'ять, зникає почуття відповідальності. Наркоман починає обманювати, красти.

8-й учень. Наркоманія - важка хвороба, яка викликає серйозні зміни у здоров'ї, стає причиною інвалідності або смерті в молодому віці. Вік життя наркоманів у середньому на 20–25 років менший, ніж у нормальних людей.

Токсичні речовини

Згубний вплив на здоров'я мають і токсичні речовини. До токсичних речовин можна також віднести засоби побутової хімії, деякі медичні препарати, дихлофос, ацетон, снодійні препарати. (Демонстрація)

Люди, які вживають ці речовини з метою одурманювання, називаються «**токсикоманами**».

Вдихання хімікатів, які містяться у різних аерозолях, мають вплив на нервову систему, аналогічний алкогольному, тільки значно небезпечніший. Зареєстровано багато випадків раптової смерті одразу після такої процедури. Хімікати можуть серйозно пошкодити мозок, печінку, нирки та легені.

Об'єднати дітей у три групи, роздати упаковки та етикетки від предметів хімії. Прочитати те, що вказано на них. Обговорити в групах і дати відповіді на питання на с. 69.

- Чи є небезпечним цей препарат?
- Як потрібно зберігати цю упаковку?
- Яких правил треба дотримуватися при їх використанні?

Учитель. Чи можемо ми зробити висновок, що алкоголь, тютюн, наркотики – викрадачі людського життя? Чому?

Гра "Небезпечна кулька"

Запрошую учнів утворити коло.

На вас налетів вітер і приніс хмарку шкідливих речовин (куріння, алкоголь, наркотики).

Підкидаю кульку. Захищайтесь. Що ви відчували, коли кулька наближалась до вас?

Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)

1. Створити плакат-колаж про шкідливі звички. Презентація плакатів. Вірш – підсумок.
2. То що ми скажемо шкідливим звичкам?
Здоровому способу життя - "Так!". Шкідливим звичкам - "Ні!".
3. Чи досягли ми з вами очікуваних результатів?

4. Рефлексія . Діти стають у коло, тримаючись за руки усі разом промовляють :

Здоров'я – це сила! Здоров'я – це клас! Хай буде здоров'я у вас і нас!