**Звички і здоров’я**

**Мета:** продовжити формування в учнів уявлення про корисні і шкідливі звички та їх вплив на здоров’я; розвивати вміння відстоювати власні переконання, оцінювати свої вчинки та ухвалювати рішення відповідно до ситуації; формувати позитивну мотивацію ведення здорового способу життя; виховувати відповідальність за власну поведінку.

**Хід уроку**

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ**

**1. Гра «Утвори пару»**

— Сполучіть початок і кінцівку висловлювання.

А Базіка 1 не пройде повз постраждалого.

Б Чуйна людина 2 хизується і перебільшує свої успіхи.

В Хвалько 3 говоритиме, а не діятиме.

Г Скромна людина 4 не хизуватиметься добрим вчинком.

**2. Гра «Корисно — шкідливо»**

Учні картками сигналізують: зелена — корисно, червона — шкідливо.

* Вітання під час зустрічі...
* Брати до рота та гризти всілякі предмети — ручки, олівці...
* Допомагати слабшим, маленьким, хворим...
* Виконувати ранкову гімнастику...
* Смоктати палець...
* Доглядати за власним одягом, взуттям...
* Дотримувати режиму дня...
* Гризти нігті...
* Колупатись у носі...
* Говорити неправду...
* Довго засиджуватися біля телевізора...
* Курити, пити...

**III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся більше про формування корисних звичок.

**IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Повідомлення вчителя**

— Основним правом людини є право на життя. Це одне з найважливіших, найвагоміших прав, що сприяє здійсненню всіх інших прав і свобод. Це право, яке не може відбиратися чи поновлюватися.

Найдорожчий скарб у житті — це здоров’я. Недарма в народі кажуть, що за гроші здоров’я не купиш. Діти, а що означає бути здоровим?

— Так, бути здоровим означає бути веселим, життєрадісним, з надією зустрічати новий день, відчувати себе по-справжньому щасливим.

І вам, дорогі діти, сьогодні необхідно зробити правильний вибір, щоб жити цікаво, займатися фізкультурою, спортом, уміти правильно організувати своє дозвілля, відмовитися від шкідливих звичок. Важливо зрозуміти, що серйозною проблемою учнів є шкідливі звички та їх негативний вплив на здоров’я.

**2. Робота за підручником (с. 130–133)**

Учитель пропонує учням прочитати «Притчу про бур’яни і звички» та відповісти на запитання, подані у підручнику.

— Як ви розумієте твердження «звичка — це друга натура»?

— Назвіть п’ять звичок успішних людей.

*Робота в групах*

Учні об’єднуються у 5 груп, розподіляють між собою звички успішних людей, ознайомлюються з інформацією на с. 131 та презентують її.

— Чому члени однієї родини мають багато подібних звичок?

— Як свідомо виробити в собі певну звичку? Наведіть приклад.

Учитель пропонує учням розповісти за мал. 35, як правильно це робити.

— Коли можна сказати, що у тебе сформувалася корисна звичка?

*Робота в парах*

Учні працюють за завданнями підручника.

**3. Фізкультхвилинка**

**V. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

**1. Творча робота**

1-й групі — швидко намалювати обличчя людини, яка веде здоровий спосіб життя;

2-й групі — обличчя людини зі шкідливими звичками;

3-й групі — обличчя людини, в якої би була половина обличчя здорової людини, а інша половина — людини зі шкідливими звичками.

**2. Робота в парах**

— Сполучіть початок і кінцівку висловлювання.

А Щоб не пошкодити зуби, 1 не слід читати при поганому освітленні.

Б Щоб міцно спати вночі, 2 слід загартовуватися.

В Щоб зберегти гостроту зору, 3 не слід розкушувати горіхи.

Г Щоб зміцнювати здоров’я, 4 слід увечері провітрювати кімнату.

— Сполучіть початок і кінцівку твердження.

А Правильне харчування 1 сприяє відновленню працездатності.

Б Міцний здоровий сон 2 сприяє взаєморозумінню.

В Уникання сварок 3 сприяє формуванню правильної постави.

Г Заняття фізичною культурою 4 сприяє запобіганню захворювань шлунка.

— Позначте, що потрібно робити, щоб зберегти здоров’я.

а) Не витрачати час на відпочинок після уроків;

б) хвалитися досягненнями;

в) хвилюватися через дрібниці;

г) загартовуватися.

**3. Гра «Чарівна квіточка»**

Діти відривають пелюстку, читають перелік звичок і корисні кріплять до червоної кулі, а шкідливі — до синьої.

* Палити.
* Споживати алкоголь.
* Уживати наркотики.
* Робити вранці зарядку.
* Рано лягати спати.
* Пізно лягати спати.
* Гризти нігті.
* Чистити зуби перед сном.
* Прогулюватися перед сном.
* Завжди перед їдою мити руки.
* Часто перебувати на свіжому повітрі.
* Усе брати до рота і куштувати.
* Довго сидіти біля телевізора.
* Правильно регулярно харчуватися.
* Загартовуватися.

— Корисні звички необхідно придбавати, а із шкідливими — боротися.

**4. Виконання проекту з формування корисної звички**

— Звичка — це поведінка, спосіб дій, схильність, що стали для людини звичайними, постійними. Будь-яка дія, якщо повторювати її багато разів, може обернутися на звичку.

Корисних звичок безліч. Важливими звичками, що сприяють зміцненню здоров’я дівчат і хлопців, є пунктуальність, охайність, увічливість, заняття спортом, виконання ранкової гімнастики, дотримання правил особистої гігієни.

Вичищені звечора черевики, вчасний телефонний дзвінок, ранкова зарядка, виконане прохання батька чи матері — теж початок формування корисних звичок. Вони допомагають дотримувати розпорядку дня, не втомлюватися, не дратуватися через прикрі дрібниці, радувати рідних і друзів, добре вчитися, зберігати здоров’я. Корисні звички саме тому так і називаються, бо приносять людині користь.

Важливо набувати корисних звичок з дитинства. Тоді шкідливі звички просто не сформуються. Ті, хто досягли успіху в житті, цілеспрямовано культивували свої корисні навички.

Знаменитий український футболіст Олег Блохін спочатку за допомогою батьків, а потім і самостійно регулярно робив ранкову гімнастику, загартовувався, виробляв у собі організованість, відповідальність. Його було визнано кращим футболістом Європи, він у 1975 р. отримав нагороду «Золотий м’яч». Потім став відомим тренером.

Є звички, що сприяють здоровому способу життя. Наприклад, щоранку робити зарядку. Спочатку пересилюючи себе, а потім, після багаторазового повторення, ця дія стає звичкою, і людина вже не уявляє, як це — не зробити вранці зарядку?! Робити зарядку — корисна звичка. Але якщо ти не робиш зарядку, це теж стає звичкою, і ти не розумієш, як це — щоранку робити зарядку? Якщо така звичка сформувалася, то позбутися її дуже важко, значно складніше, ніж набути.

Кожна людина має здатність розвивати в собі нові звички, зокрема й ті, що зміцнюватимуть здоров’я. Найголовніше — це ухвалити вольове рішення розвинути корисну звичку.

Крім фізичних, велике значення мають духовні і соціальні чинники, про які ми вже говорили раніше. Вам відомо, що бути доброзичливим, уникати конфліктів, повсякчас творити добро означає берегти і зміцнювати своє здоров’я.

Шкідливими звичками є постійна неохайність, неорганізованість, неспроможність доводити почату справу до кінця, брехливість, переїдання, куріння, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин.

Навіть міцна від народження людина під впливом шкідливих звичок поступово втрачає здоров’я. Шкідливі звички поволі знищують захисні сили організму й навіть можуть призвести до серйозних захворювань.

Здавалося б, дрібниця — викинута порожня пляшка біля урни, вчасно не повернута другові книжка, маленька брехня батькам. Та непомітно такі вчинки стають звичками. На жаль, шкідливими. Адже неохайність, безвідповідальність, нечесність характеризують людину, на яку не можна покластися в житті. Ніхто не хоче мати безвідповідального, нечесного, неохайного друга. Поміркуйте, які шкідливі звички є у вас?

На дошці записані речення. Учні по черзі мають розподілити їх у два стовпчики: лівий — корисні звички, правий — шкідливі.

*Орієнтовний перелік корисних і шкідливих звичок*



**5. Гра «П’ять речень»**

Учні в п’яти реченнях формулюють засвоєні на уроці знання.

**VІ. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ**

— Що нового дізналися на уроці?

— Коли треба починати берегти здоров’я?

— Наведіть приклади, як ви досягли мети щодо формування корисної звички.

— Бережіть себе і свій організм, радійте життю. Набувайте хороших звичок, привчайте себе до активного і здорового способу життя, будьте розумними і мудрими, обирайте самостійно правильні стежини, крокуйте ними до країни Міцного Здоров’я і пам’ятайте, що ваше здоров’я — у ваших руках.

**VІІ. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

Практична робота (с. 133).