**Урок здоровья**

**Тема: Формула здоровья**  
Цель: пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

1.Формировать у учащихся представления о положительных и отрицательных факторах влияющих на организм человека, о негативных последствиях употребления алкоголя, наркотических средств, табака; дать разъяснение понятию «здоровье».  
2. Развивать и корригировать мыслительную деятельность, память, воображение, связную устную речь; расширять кругозор учащихся.  
3. Формирование потребности в здоровом образе жизни, духовном и нравственном совершенствовании.  
**Форма :**

урок- диспут  
**Технологии:**

критического мышления, исследовательского обучения, технология игрового обучения, проблемное обучение  
**Оборудование:**

 мультимедийное оборудование, мультимедийная презентация, карточки с надписью факторов влияющих на здоровье (положительные и отрицательные), рисунки с изображением настроения человека (хорошее, плохое), видеофрагменты мультфильма

Музыка  
Учащиеся разделены на 2 группы  
**1.Вступительная часть.**   
- Здравствуйте, дорогие ребята!   
- Сегодня мы виделись несколько раз и уже приветствовали друг друга. Как Вы думаете, почему я опять говорю: «Здравствуйте»

 (ответ: желаете здоровья) **Слайд №1**- Вы совершенно правы, я желаю, чтобы Вы были здоровыми и болели как можно реже, поэтому и говорить, мы, сегодня будем о здоровье. Более того, к концу урока мы должны вывести формулу здоровья.

-Прежде чем приступить к формуле, мы должны выяснить определение центрального понятия сегодняшнего урока и всей нашей жизни.  
- Что такое здоровье?

**Конкурс 1** Каждая группа должна составить свое определение здоровья

Музыка

-А почему человек хочет быть здоровым?

Да, есть много причин, чтобы не болеть, но самая важная причина - это жизнь.

Жить долго, успеть выучиться, стать умным, сделать много приятного и, конечно, полезного для себя, для дорогих и близких тебе людей.

- По ответам групп можно сделать вывод, что Вы имеете общее представление о том, что такое здоровье  
Определений понятия «Здоровье» много, но более общим является определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).**Слайд №2**«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов»  
А теперь давайте попробуем разобрать это определение, для этого Вам нужно будет составить кластер (учащимся раздаются памятки о том , что такое кластер)

Каждая группа составляет кластер.  
Группы представляют кластеры и делают вывод.  
2**. Определение факторов, влияющих на здоровье**- Ребята, а как Вы думаете, что нужно, чтобы сохранить здоровье?

**Слайд №3**Физическое благополучие: хороший иммунитет, правильное питание, отказ от вредных привычек

**Слайд №4**  
Душевное благополучие: душевное спокойствие, отсутствие стресса и депрессии, хорошее настроение, доброжелательное отношение к окружающим людям

**Слайд №5**  
Социальное благополучие: наличие жилплощади, комфортные домашние условия, соблюдение гигиены, необходимые материальные средство для нормального образа жизни  
- Каким понятием можно обобщить все эти условия **Слайд №6**  
 (Здоровый образ жизни)  
- Чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.   
- Какие факторы влияют на здоровье человека? Что такое фактор? **Слайд №7**  
 (фактор – существенное обстоятельство, которое оказывает положительное или отрицательное воздействие)  
- Давайте проверим, насколько хорошо Вы разбираетесь в факторах здоровья.  
***Конкурс 2*** Ответы на карточках Музыка  
1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)  
2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)  
3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (да)  
4. Верно ли, что бананы поднимают настроение? (да)  
5. Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (да)  
6. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)  
7. Отказаться от курения легко? (нет)  
8. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)   
9. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 5 часов? (нет)  
Молодцы ребята! Хорошо справились с заданием

**Слайд №8**  - Распределите факторы на положительные и отрицательные (на интерактивной доске две колонки: положительные и отрицательные факторы). Выходят к доске распределяют надписи с положительными и отрицательными факторами.  
3**. Составление формулы здоровья**-Предлагаю начать выводить формулу здоровья ( использую кластер)  
На доске : Формула здоровья **Слайд №9**  
1) рациональное питание . Что значит рациональное питание? (сбалансированное, богатое витаминами

Каша - исконно русское блюдо. Самые древние каши - пшенная, манная, овсяная, каша с тыквой, каша с изюмом, каша со свеклой и курагой: Вкусно! Каши - очень полезное блюдо, недаром в народе про хилых людей говорят: ":мало каши ел!". В старину существовал обычай - в знак примирения с врагом сварить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: " - с ним каши не сваришь!".

Человек на 70% состоит из воды. Самый распространенный напиток - это чай. Чаю уже более 5 тыс. лет. Он пришел к нам из Китая. А на Руси пили - морсы, рассолы, квас, кисель. Совсем недавно люди научились сохранять соки, полученные из фруктов и овощей...

**Конкурс 3 Напишите правила приёма пищи**

**Золотые правила приема пищи и поведения за столом**.

1. Не разговаривайте и не читайте во время еды
2. Старайтесь более тщательно пережевывать пищу
3. При пережевывании пищи не раскрывайте широко рот и не чавкайте
4. Не употребляйте слишком горячую пищу
5. Старайтесь есть разнообразную пищу. Пусть в вашем рационе будет побольше овощей и фруктов и поменьше сладостей
6. Ешьте в одно и то же время. Ваш организм привыкнет к режиму, и пища будет лучше усваиваться
7. Ужинать нужно за два час до сна, легко

Выступление учащихся с сообщением о здоровом питании (опережающее задание)  
- Перед сегодняшним занятием первой группе было дано задание(определить пищевые приоритеты одноклассников) Выступление с сообщением....  
 Вывод : Вы любите продукты, которые нужно стараться как можно меньше употреблять в пищу (чипсы, киреешки, газированные напитки, фастфуды, жареное, острое). Т.к. это вредит работе некоторых органов (либо большое содержание холестерина и т.д.)  
2) Закаливание (видео)  
3) Режим дня(видео)  
4) Здоровый сон (работа с документом)  
5) Свежий воздух (документ)  
6) Активный образ жизни, спорт (видео)

Со здоровьем дружен спорт (*читает ребенок*)

Со здоровьем дружен спорт  
Стадион, бассейны, корт.  
Зал, каток - везде вам рады.  
За старания в награду  
Будут кубки и рекорды,  
Станут мышцы ваши тверды  
Только помните, спортсмены,  
Каждый день свой непременно  
Начинают с физзарядки.  
Не играйте с дремой в прятки,  
Быстро сбросьте одеяло,   
Встали - сна как не бывало!  
(И.Семенова)

7) Отказ от вредных привычек (видео)  
8) Плодотворный труд  
  
Вывод: Таким образом получилась формула здоровья  
здоровье = рациональное питание + закаливание +режим дня +здоровый сон +свежий сон +активный образ жизни, спорт + отказ от вредных привычек + плодотворный труд

* **Слайд №10**
* 1)    ДУША + ТЕЛО = ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
* **Слайд №11**  
  2)    ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ = ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ  
  Эмоции, личностные качества определяют личность и жизненный успех человека.  
   Каждый может изменить себя в лучшую сторону, приняв соответствующее решение.  
   Эмоции, личностные (душевные) качества влияют на здоровье человека. Чем больше у человека положительных личностных качеств, положительных эмоций, тем больше, лучше у него физическое здоровье.
* Здоровье тела и души тесно взаимосвязаны.  
   Душевное и физическое здоровье – основные факторы здоровья человека.  
  **Слайд№12**

**Задание 4 Кроссворд**

**"Каждый - кузнец собственного здоровья"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **1.** |  |  |  |  |  | **3.** |  |  |  |  |  | **4.** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6.** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **5.** |  |  |  |  |  |  | **10.** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **7.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **8.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **9.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

По горизонтали:   
  
1. Вещество, без которого человек умирает через 3-4 дня.   
2. Питательные вещества, необходимые для роста организма, содержащиеся в мясе, рыбе, твороге.   
5. Продукт питания, необходимый в большом количестве грудным детям.   
8. Орган пищеварения в виде трубки, соединяющий рот и желудок.   
9. Инструмент, помогающий заботиться человеку о зубах.   
10. Соседка желудка справа от него.   
  
По вертикали:   
  
1. Полезные вещества, в большом количестве содержащиеся в овощах и фруктах.   
3. Сильная нехватка еды, ощущаемая человеком.   
4. Желание есть.   
6. Помидор, огурец, лук, капуста…(общее понятие).   
7. Орган, в котором пища начинает перевариваться.

- А что делает кузнец? *(подковы для лошадки, чтобы ей было не больно и удобно ходить. Чтобы она не поранила ногу и не болела)*  
4. Рефлексия.

**Задание 5 Составьте синквейн по теме: Здоровье**  
Таким образом, мы с Вами составили формулу Здорового образа жизни

5. Карточки настроения  
 -Ну, а теперь поднимите карточки настроения (они расположены так же и на доске).

**Кроссворд**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **1.** |  |  |  |  |  | **3.** |  |  |  |  |  | **4.** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6.** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **5.** |  |  |  |  |  |  | **10.** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **7.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **8.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **9.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

По горизонтали:   
  
1. Вещество, без которого человек умирает через 3-4 дня.   
2. Питательные вещества, необходимые для роста организма, содержащиеся в мясе, рыбе, твороге.   
5. Продукт питания, необходимый в большом количестве грудным детям.   
8. Орган пищеварения в виде трубки, соединяющий рот и желудок.   
9. Инструмент, помогающий заботиться человеку о зубах.   
10. Соседка желудка справа от него.   
  
По вертикали:   
  
1. Полезные вещества, в большом количестве содержащиеся в овощах и фруктах.   
3. Сильная нехватка еды, ощущаемая человеком.   
4. Желание есть.   
6. Помидор, огурец, лук, капуста…(общее понятие).   
7. Орган, в котором пища начинает перевариваться.