МКОУ Юголукская СОШ

Урок окружающего мира в 4 классе.

Провела Лугинина Галина Факеевна

**Тема урока. О вредных для здоровья привычках.**

**Цель:** формирование знаний и представлений детей о вредных привычках.   
**Задачи:**  
Предметные:  
- формировать представление о пагубном воздействии курения, алкоголя, употребления наркотиков на организм человека;  
- развивать умение работать с различными источниками информации: учебником, дополнительной литературой;  
-совершенствовать умение использования информационно-коммуникационных технологий.   
Личностные:  
- формировать ценностное отношение к своему здоровью, потребность вести здоровый образ жизни.  
Метапредметные:  
- формировать познавательные интересы обучающихся;  
- формировать необходимость приобретения новых знаний и практических умений;  
- продолжить формирование умения организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, оценивать достигнутые результаты;  
- формировать умение вести самостоятельный поиск, анализ и отбор информации;  
- способствовать осознанию возможности широкого применения информационно-коммуникационных технологий для изучения окружающего мира;  
- продолжить формировать умение работать в коллективе, умение реально оценивать свои возможности;  
- развивать устную речь.  
**Оборудование:** отрывки из мультфильма «Трубка и медведь», ноутбук, монитор, презентация, выставка рисунков, рисунки красного и зеленого шариков, карточки с записями о том, что полезно и что вредно для организма человека, карточки с таблицами для заполнения.

**Ход урока:**

**Организационный момент.**  
- Ребята, сегодня мы встретились на немного необычном уроке. На нашем уроке присутствуют гости. Давайте встретим их теплом и поблагодарим их улыбкой за то, что они к нам пришли. \

Сегодня на уроке мы будем обсуждать очень важную для каждого человека тему. А о чём пойдёт речь, вы узнаете немного позже.  
В наше время, время технического прогресса, экологических катастроф как вы думаете, что для нас дороже всего? (Ответы детей).  
- Конечно же, здоровье!

**Беседа-повторение по вопросам. ( слайд)**

- Почему мы всегда желаем здоровья всем близким?

- Почему солнце, воздух и вода – наши верные друзья?

- Почему без движения человек становится слабым?

- Какие продукты нельзя есть часто и много?

- Как вы понимаете слова пословицы: « Мудрый человек предупреждает болезни, а не лечит их».

**Задание « Назови и объясни пословицу о здоровье» (слайд)**

- Вы подобрали пословицы о значении здоровья. Поделитесь этими мудрыми мыслями со всеми нами.

**Тест « Ты и твое здоровье» (слайды)**

***1.Какие слова характеризуют здорового человека?***

**А) не курит, закаленный, любит заниматься физкультурой, имеет хороший аппетит.**

Б)Истощенный, боится сквозняков, капризен и плаксив.

**В) гуляет на свежем воздухе, всегда в хорошем настроении.**

***2.Что такое режим дня?***

А) Чередование игр, развлечений и просмотра телевизора в течении дня.

**Б)Порядок труда и отдыха, который соблюдается каждый день.**

В)Последовательная смена частей дня(утро,день,вечер)

***3.Выбери правильные высказывания***

**А) Необходимо ложиться спать в одно и тоже время.**

Б) Перед сном не желательна прогулка на свежем воздухе.

В) Перед сном нужно играть в шумные игры и много двигаться.

***4.Что такое личная гигиена?***

**А) Соблюдение чистоты своего тела.**

Б)Наведение чистоты и порядка в своей комнате.

В) Советы друзьям соблюдать чистоту.

***5.Что такое рациональное питание?***

А )Употреблять в пищу только самые вкусные и любимые продукты.

**Б) Питаться разнообразной пищей, при помощи которой получать достаточно энергии для активной жизни.**

***6.Сколько времени в день ты можешь работать с компьютером?***

А) 1 час.

**Б) 10-15 минут.**

В) Сколько угодно.

***7.Почему в школе нужно соблюдать определенные правила поведения ?***

А) Потому что этого требуют учителя и директор.

**Б) В школе много людей, поэтому важно, чтобы был порядок.**

В) Потому что родители ругают за замечание в дневнике.

***8.Выбери правильное высказывание.***

А) Если что-нибудь болит, нужно выпить лекарство от боли, которое лежит в домашней аптечке.

**Б) Никакие лекарства нельзя принимать без разрешения взрослых.**

***9.Продолжи фразу « Главная ценность в жизни - это…***

А) машина

Б) деньги

**В) здоровье**

***ПРОВЕРЬ СЕБЯ (слайд)***

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Когда человек болен, он не сможет воплотить в жизнь свои мечты, не сможет отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможет полностью реализоваться в современном мире.  
 ***Фиксация проблемы, формулировка темы, цели урока.***- Давайте посмотрим **отрывок из мультфильма «Как медведь трубку курил»** и ответим на вопрос:  
Почему медведь веселый, радостный, бодрый? (**включить с 1 минуты 05 секунд по 2 минуты 25 секунд)**- Итак, почему же медведь веселый, радостный, бодрый? (он здоров, ведет здоровый образ жизни: по утрам делает зарядку, дышит чистым воздухом, закаляется).  
- Посмотрите еще один отрывок из этого же мультфильма и подумайте: А что изменилось? Каким стал медведь? (**включить с 4 минут 28 секунд по 5 минут 19 секунд)**- Что же произошло с медведем? (стал кашлять, похудел, лезет шерсть, в костях ломит, ноет сердце, в лапах дрожь)  
- Почему? (Потому что он курил)   
- Так вот почему он стал таким. Всему виной вредная привычка!  
Ребята, мы уже с вами говорили о правилах здорового образа жизни. А как вы думаете, о чём сегодня у нас пойдёт речь? (о вредных привычках).   
А какие вредные привычки вы знаете? (алкоголь, употребление спиртного, употребление наркотиков). Дети могут назвать и другие вредные привычки.  
Итак, **тема нашего урока:   
«Поговорим о вредных привычках» (слайд)**- Как вы думаете, какова цель нашего урока?  
(***Узнать, как вредные привычки влияют на здоровье человека).***   
- А работать сегодня я вам предлагаю вот по такому плану.

*.Вредные привычки:  
1. Табакокурение.  
2. Алкоголизм и наркомания.  
3. Подведение итогов.*  
 Мы поговорим о вредных привычках, выясним, как курение, употребление алкоголя и наркотиков влияет на организм человека. И, конечно же, мы подведем итоги нашего урока, выясним, узнали вы что-то новое или нет. Лично для вас это имеет значение или нет?  
 **Открытие новых знаний.**  
*1) Вступительное слово учителя*Открытия и нововведения не всегда приносят пользу. Вот и «подарок» американского континента – табак, прочно завоевавший весь мир, далеко не безобидное увлечение. Многие годы табаку и его курению приписывали чудодейственные и даже лекарственные свойства. Лишь после 1950 г. стали известны результаты исследований, показывающие, насколько может быть вредным и опасным курение табака.  
Нам Саша и Руслан подготовил небольшое сообщение об этом дне.   
*2) Сообщение Руслана:*На Земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября. В этом году он отмечается 19 ноября. Международный день отказа от курения учрежден в 1977 году, по решению Американского онкологического общества при поддержке Всемирной организации здравоохранения.   
В мае 2003 года Всемирной организацией здравоохранения был принят международный договор по борьбе против табака, к которому присоединились более 90 стран, в том числе и Россия.  
Цель проведения Международного дня отказа от курения – привлечение внимания общественности к негативным последствиям курения табака.  
- Ребята, с какой же целью утвержден Международный день отказа от курения?  
(Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье).

***Чтение учениками текста***

***Курение - одна из самых значительных угроз здоровью человека****.*Курение табака приводит к зависимости. У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к **никотину**, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова. Помимо никотина в табачном дыму обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как **смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты**. Случаев острого отравления этими веществами практически не наблюдается в связи с тем, что в организм они поступают медленно, дозированно, однако эти вещества приводят к постепенному ухудшению здоровья. **Лёгкие при этом загрязняюся.** Многие курильщики считают, что курение сигареты с фильтром безопасно, но это не так. Если бы поглотители и фильтры обеспечивали полную защиту от вредных веществ, то они бы поглощали и сам никотин, в таком случае эффект от курения не ощущался бы. Курильщики легких сигарет также считают, что курение легких сигарет оказывает минимальное воздействие на организм. Но они ошибаются.

*3) Сообщение Саши.*

Курение табака весьма распространено среди населения всех стран. В Европе примерно 215 млн. человек являются курильщиками.

В России по статистике курит 30% женщин,50-60% мужчин-заядлые курильщики.. По данным Всемирной организации здравоохранения на сегодняшний день1,5(полтара) миллиарда.населения нашей планеты находится в зависимости от табака. Статистика курения в мире заставляет задуматься о том, сколько человек ежегодно добровольно отправляют себя на кладбище таким достаточно изощренным способом.

Курение является одной из самых частых причин смерти, так как в сигаретном дыме содержится около 800 вредных веществ. Курение четко связано с развитием рака легких, многих хронических заболеваний легких, пищеварительной системы, сердца, способствует поражениям сосудов, верхних и нижних конечностей, вызывает внезапную смерть, значительно сокращает продолжительность и качество жизни курильщика и его близких.  
Длительное курение приводит к тому, что человек часто болеет, у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость, ухудшается память, внимание, слух, растет утомляемость. У них часто возникают конфликты с теми, кто не курит; причем они часто становятся еще и малопривлекательными: меняется цвет их зубов, кожа становится серой и желтой, взгляд тусклым*. (****ПОКАЗ СЛАЙДОВ)***

**Вопросы:**  
1. Сколько вредных веществ содержится в сигаретном дыме? (около 800)  
2. Какое самое вредное из них? (никотин)  
3. Что происходит под воздействием никотина? (ослабляется работа сердца, повышается кровяное давление)   
4. Какие изменения происходят с легкими курящего человека? (загрязняются)  
Когда сигаретный дым проходит через рот и дыхательные пути, он оседает в легких в виде смолы. Далее смола раздражает дыхательные пути, в результате чего микробы и грязь остаются в легких.   
5. Какой вред приносит организму человека курение? (Появляются болезни легких, сердца, желудка, печени, особенно страшный из них – рак. Ухудшается память, внимание, снижается сопротивляемость болезням, желтизна зубов).  
- А знаете ли вы, что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом?  
(Вдыхаем часть табачного дыма. Становимся пассивными курильщиками, тоже отравляем свой организм). 

**Учитель:** Пассивным курением называют состояние, когда некурящие вынуждены дышать табачным дымом, находясь рядом с курящими.   
Вторичный дым, который выдыхает курильщик, загрязняет воздух никотином, смолами, радиоактивными веществами и другими вредными веществами.   
Исследователи пассивного курения пришли к выводу, что в плохо проветриваемом помещении некурящий за 1 час вдыхает столько же дыма, сколько получает курильщик от одной выкуренной сигареты.   
- Что можно сделать, если рядом курят? (попросить не курить или выйти из помещения самому)  
- Какой же вывод о курении можем сделать? (вредно для здоровья)   
*4)* ***Физминутка.***  
Включаем «Весёлую зарядку»

Молодцы!  
- Переходим к следующему этапу. О чем узнаем? (о влиянии алкоголя и наркотиков на организм человека)

**Алкоголь** – вещество, которое содержится в спиртных напитках.

Зависимость от алкоголя приводит к болезни – алкоголизму.

*Чтение текста учениками*

**Сердце.**

Когда алкоголь с кровью попадает в сердце,

он разрушает клетки вашей сердечной мышцы. Появляются микрорубцы, мышца теряет эластичность, работает на пределе возможностей и захлёбывается кровью, не успевая её проталкивать. Сердце покрывается жировой тканью. Поэтому у пьющего человека оно всегда увеличено. В артериях и капиллярах образуются тромбы, которые перекрывают

доступ кислорода и питательных веществ к сердечной мышце. Ткани сердца отмирают. Это называется – инфаркт.

Любые дозы алкоголя самым разрушительным образом действуют на **печень,**

Которая принимает на себя первый удар алкогольного яда.

Клетки печени отмирают и замещаются жиром и соединительными тканями.

Начинается жировое перерождение печени – гипотоз.

За ним приходит церроз, за ним – рак.

**Мозг.**

Когда алкоголь попадает в кровь, эритроциты слипаются.

В крови образуются тромбы, которые намертво закупоривают капилляры.

Капилляры раздуваются и лопаются.

При употреблении 100 граммов водки гибнут несколько тысяч клеток мозга.

*Работа с текстом учеников*

**Наркотики относятся к вредным привычкам.**

**Наркотики** – это вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Человек становится как бы заколдованным, когда начинает их употреблять их, он сам себе не хозяин. Это так называемые наркотические вещества. Ему уже не хочется заниматься любимым делом, все неинтересно, человек не может учиться, работать, просто гулять. Он только все время думает о том, где взять наркотики. Человек, который начал принимать наркотики, сразу привыкает к ним, теряет волю. Те, кто не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных, страшных болей. У них разрушаются лёгкие, сердце и весь организм. У человека, употребляющего наркотические вещества, нарушается ориентация в пространстве, его мучают кошмары, страхи. Друзья и близкие прекращают с ним общаться.

*Работа в парах*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.Название вредной привычки |  |  |
| 2.Какие органы человека поражает? |  |  |
| 3.Какие вызывает болезни? |  |  |
| 4. Кто страдает от этой привычки? |  |  |

- Ребята, вы будете работать в парах. Давайте вспомним правила работы  
1. При работе слушай внимательно, смотри на собеседника.  
2. Говори тихо, не мешай другим.  
3. Нужно уметь договариваться друг с другом, кто будет заполнять карточку, кто помогать, и кто потом выступит c сообщением.  
**Проверка (примерный вариант заполнения таблицы):**



- Какое же влияние на организм человека оказывает алкоголь, наркотики? (Губительное) **( ПОКАЗ СЛАЙДОВ)  
Применение новых знаний в творческих работах. (слайд)**  
**Игра «Воздушные шарики».**Продолжаем работу. Поиграем в игру «Воздушные шарики». (на доске - 2 нарисованных шарика, красный и зеленый)

**Правила игры:**  
Представь себе, что в красном воздушном шарике собрано всё полезное для человека, помогающее ему расти здоровым, красивым, счастливым, а в зеленом — всё вредное, что мешает человеку, расти здоровым, приводит к болезням.  
У меня на столе лежат карточки с записями о том, что полезно и что вредно для человека. Вы сейчас подойдете ко мне. 1 пара должна «заполнить» красный шар, вторая – зеленый (заранее на каждую карточку приклеить скотч).  
*Полезно:* двигательная активность, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня.  
*Вредно:*курение, употребление алкоголя, употребление наркотиков, малоподвижный образ жизни, переедание, несоблюдение режима дня.  
**2. Работа с филвордом.  (дети делятся на 2 группы и каждая получает на листке филворд)**



- Найдите слова, связанные с темой нашего урока.  
*Слова:* алкоголизм, табакокурение, наркомания  
- Из оставшихся букв составьте новое слово.  
(Зло)

- А действительно ли алкоголизм, наркомания, табакокурение – зло? Почему?

**Продолжим работу в группах (слайд)**

А сейчас поработаем в группах, рассмотрим и разыграем ситуацию по теме. По мнению самих наркоманов, основные причины, по которым люди начинают употреблять наркотики – это любопытство и давление со стороны сверстников. Поэтому необходимо уметь правильно сказать «Нет» тому, кто предлагает попробовать психотропные вещества. Существует несколько способов отказа от наркотиков: это отказ - обещание, отказ - соглашение, отказ-альтернатива, отказ- отрицание. Итак, следующие ситуации:

**1группа- *Давайте пойдем сегодня ко мне домой, я вас кое-чем* *угощу .***

*(Давайте сходим в другой раз, у меня завтра контрольная работа за четверть, мне надо вечером подготовиться.*

*Когда-нибудь в другой раз.)*

**2группа.*****.-Девчонки, пошли на дискотеку, там продают «улетные таблетки»***

*(-Нет, спасибо, я хочу создать здоровую семью, я хочу быть здоровой)*

***3 группа. Сегодня вечером приходите во двор, покурим***

*( Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция. Давайте, лучше в кино сходим.*

Существует несколько способов отказа от наркотиков: это отказ - обещание, отказ - соглашение, отказ-альтернатива, отказ- отрицание

**4.Выставка рисунков  
V. Рефлексия. Итог урока. (слайд)**  
- Ребята, а какова была цель нашего сегодняшнего урока?   
- Мы ее достигли?  
- Что нового вы узнали для себя, работая на уроке?  
- Что бы вы посоветовали другим ребятам?  
- Какой же вывод вы сделали из сегодняшнего занятия? (Нельзя курить, употреблять спиртное, употреблять наркотики. Это вредно и опасно для здоровья).

Самооценка **«Шаровое настроение»**

-. Я бы хотела узнать с каким настроением вы заканчиваете урок?

- Возьмите из **конвертов**  и надуйте шарик того цвета, который соответствует вашему настроению после работы на уроке.

( Красный – на уроке было комфортно и всё понятно.

Синий – на уроке было трудно, ничего не понял)

Оценки за урок  
**Домашнее задание** **(слайд)**1) - «Продолжи письмо».

Возьмите лист и напишите коротенькое письмо с пожеланиями для своих друзей - одноклассников. Пожелайте друг другу здоровья, подберите тёплые, добрые слова.

Дорогие взрослые и дети!

Жизнь так прекрасна.! Берегите её!

**Следуйте и вырабатывайте \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ привычки. Они помогут укрепить вам здоровье. Мы призываем вас:**

**НЕ !**

**Не !**

Не !

Вывод: Не заводите вредных привычек!

2) Принесите картинки, статьи из газет, журналов о вредных привычках.

Использованный материал

1. [otkrytyy\_urok\_vrednye\_privychki\_ih\_vliyanie\_na\_zdorove.docx](https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/10/30/otkrytyy_urok_vrednye_privychki_ih_vliyanie_na_zdorove.docx)

2. <https://urok.1sept.ru/articles/632877?ysclid=lo5szwyr1e273073381>

3. <https://infourok.ru/urok-na-temu-vrednie-privichki-klass-392288.html?ysclid=lo5t1uzwsa115912030>

4. <https://urok.1sept.ru/articles/647296?ysclid=lnsx1x9e1k296424618>

Анализ урока

Тема урока. О вредных для здоровья привычках.

**Цель:** формирование знаний и представлений детей о вредных привычках.   
**Задачи:**  
Предметные:  
- формировать представление о пагубном воздействии курения, алкоголя, употребления наркотиков на организм человека;  
- развивать умение работать с различными источниками информации: учебником, дополнительной литературой;  
-совершенствовать умение использования информационно-коммуникационных технологий.   
Личностные:  
- формировать ценностное отношение к своему здоровью, потребность вести здоровый образ жизни.  
Метапредметные:  
- формировать познавательные интересы обучающихся;  
- формировать необходимость приобретения новых знаний и практических умений;  
- продолжить формирование умения организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, оценивать достигнутые результаты;  
- формировать умение вести самостоятельный поиск, анализ и отбор информации;  
- способствовать осознанию возможности широкого применения информационно-коммуникационных технологий для изучения окружающего мира;  
- продолжить формировать умение работать в коллективе, умение реально оценивать свои возможности;  
- развивать устную речь.  
**Оборудование:** отрывки из мультфильма «Трубка и медведь», ноутбук, монитор, презентация, выставка рисунков, рисунки красного и зеленого шариков, карточки с записями о том, что полезно и что вредно для организма человека, карточки с таблицами для заполнения.

Технологии: элементы игровых технологий обучения, уровневой [дифференциации](http://pandia.ru/text/category/differentciya/), использование здоровьесберегающих методик

**Методы обучения:**

* Практические
* Словесные
* Наглядный

При разработке данного урока мною учитывались возрастные особенности детей младших классов и  реальные возможности учеников моего класса. Урок опирался на знания, умения  учеников, полученные ранее.

Структура урока четко продумана, целесообразно выделены временные промежутки для постановки цели, закрепления материала, самооценки. Совместно сформулированная тема цель урока, изначально поставленная проблема, настроили ребят на конструктивную работу.

Полученные знания ребята могут применять не только в рамках конкретного урока или темы, но и в жизни.

Проведение физкультминутки сняло накопившееся в ходе работы утомление и напряжение.

На уроке использовались разные формы работы (фронтальная, индивидуальная, парная, групповая.), шло развитие способности четко мыслить, полноценно логически рассуждать и ясно излагать свои мысли.

На уроке преобладал демократический стиль общения. Благоприятный психологический климат благотворно влиял на работу, повышал внимание и сосредоточенность на уроке. Все этапы урока взаимосвязаны, подводился итог каждого этапа.

В оценивании обучающихся использовался индивидуальный подход. Текущее оценивание происходило и в течение урока, что мотивировало ребят на дальнейшую работу.

Проведенная рефлексия показала, что урок прошел интересно, ребятам понравилось. Все дети получили оценку.

Цель урока была реализована в полном объеме, планируемые результаты достигнуты.