

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа №1 имени В.И. Фадеева
станции Калининской**

Тема работы:

«ПОГОВОРИМ О ВРЕДНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИВЫЧКАХ»

Автор:
Кравчук Н.И.
учитель начальных классов
МАОУ-СОШ № 1
им. В.И.Фадеева

ст. Калининская
2024 год

Урок 14. Тема: Поговорим о вредных для здоровья привычках

Педагогическая цель	Расширить представление о вредном влиянии мобильного телефона на организм человека и формировать навыки безопасного использования мобильного телефона.
Тип урока	Отработка умений и рефлексия
Планируемые результаты (предметные)	Узнают о разрушительном действии на организм вредных привычек; научатся соблюдать правила личной безопасности и безопасности окружающих
Личностные результаты	Осознают личную ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих; проявляют уважительное и заботливое отношение к людям с нарушениями здоровья
Универсальные учебные действия (метапредметные)	<p>Познавательные: осуществляют чтение, наблюдения, сравнение, анализ, обобщение, формулирование вывода, «чтение» информации, отраженной на рисунках-схемах, представление графической информации в виде текста; составляют план текста, рассказ-рассуждение.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; дают оценку учебной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: владеют навыками конструктивного взаимодействия; высказывают и аргументируют свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p>
Основное содержание темы, понятия и термины	Человек и его здоровье. Правила здорового образа жизни. Вредные привычки: курение, интернетзависимость, зависимость от онлайн-игр. Их вред для организма и предупреждение.
Образовательные ресурсы	<ol style="list-style-type: none"> 1. http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/urok-praktikum-po-okruzhayushchemu-miru-4-klasse-tema-vrednye 2. http://old.центр-регион.рф/zacita-na-telefonn-kfs 3. http://www.uchmet.ru/library/material/142861/ 4. http://out-of-school.area7.ru/?m=3830
Оборудование	Ноутбук, проектор, экспозиционный экран

Урок № 14

Тема урока Поговорим о вредных для здоровья привычках.

Цели урока: создать условия для организации и проведения беседы о разрушительном действии никотина; выявить пользу мобильных телефонов и возможное их отрицательное воздействие на жизнь, и здоровье учащихся; учить понимать необходимость здорового образа жизни; подвести учащихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам;

УМК: А.А. Плешаков, Крючкова Е.А. «Окружающий мир» в 2 частях;

Этапы урока	Характеристика деятельности	УУД
Мотивация (самоопределение) к учебной деятельности	<p>1. Организация класса.</p> <p>Порядок на столе, Порядок в голове. Как всегда мы снова Начать урок готовы. Пусть работает не только наша память, но и сердце. А сейчас улыбнитесь друг другу, пожелайте удачи! Вы уже много знаете о своем организме, хорошо помните основные гигиенические правила, умеете определить причины многих заболеваний, понимаете какую опасность таит необдуманное поведение. Сегодня на уроке мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни. <i>Девизом нашего урока станут слова:</i> Я умею думать, умею рассуждать, Что полезно для здоровья буду выбирать.</p>	<p>Регулятивные: волевая саморегуляция. Личностные: действие смыслообразования. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и со сверстниками.</p>
Актуализация и	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления.	Предметные: осознание целостности

пробное учебное действие.

– Ребята, у вас на партах лежат карточки.

Ы У О Р
У П О У
И О В Ч
У К О А

– Что записано на карточках?

Ответы детей:

– Ваша задача, вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочитать слово.

– Какое слово у вас получилось? (У нас получилось слово «привычка»)

1. *Определение темы урока.*

– Что означает слово «привычка»?

Ответы детей

– **ПРИВЫЧКА** – это то, что мы делаем постоянно.

– А у вас есть привычка?

Ответы детей

– Итак, кто из вас догадался, чему будет посвящён наш урок сегодня?

Ответы детей

– Сегодня на уроке мы с вами попытаемся разобраться в имеющихся у каждого из нас привычках и их влиянии на наше здоровье.

окружающего мира, расширение знаний о разных его сторонах и объектах обнаружение и установление элементарных связей и зависимостей в природе и обществе, овладение наиболее существенными методами изучения окружающего мира (наблюдение, опыт, эксперимент, измерение)

Регулятивные планирование, прогнозирование.

<p><i>Целеполагание и построение проекта выхода из затруднения</i></p>	<p>– Какого человека называют здоровым? Мы это узнаем после того, как вы выполните задание. На столе разложены карточки, на которых написаны привычки. Распределите их на две группы: в первую группу определяем полезные привычки, а во вторую вредные.</p> <p>(Дети прикрепляют карточки на доску.)</p> <p>Карточки</p> <ul style="list-style-type: none"> • обманывать • умываться • чистить зубы • грызть ногти • сутулиться • класть вещи на место • выполнять домашнее задание • заниматься спортом • пропускать уроки • говорить правду • лениться • курить • читать лежа • мыть за собой посуду • драться • «сидеть» в телефоне • конфликтовать <p>(После выполнения задания детьми проводится</p>	<p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества со сверстниками, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; управление поведением партнера; умение выразить свои мысли. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов.</p>
---	--	---

обсуждение)

– Итак, какой вывод мы можем сделать?

Полезные привычки необходимо приобретать, а с вредными бороться.

2. Информационный материал

– Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Например, я привыкла рано ложиться спать, а кто-то наоборот, ложиться поздно; кто-то привык терпеть боль, а кто-то – нет. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, занятиям.

– Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

Мы уже с вами сказали о том, что привычки бывают полезными и вредными.

– А как вы думаете, могут ли привычки оказывать влияние на здоровье человека?

Ответы детей

– Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.

3. Работа по учебнику.

– Рассмотрите рисунки на с. 32.

– Какие изменения произошли с легкими у курящего человека?

– Какой вред приносит организму человека курение?

Ещё одной из глобальных проблем человечества, подрывающая здоровье детей и подростков являются мобильные телефоны. Так давайте порассуждаем на эту тему: как влияет телефон на здоровье? Но сначала давайте ответим на вопрос.

4.Фронтальная беседа

Что для нас телефон?

Каковы плюсы сотовой связи? (Высказывания детей)

Плюсы сотовой связи.

1.Расширяет общение между людьми.(Связь, видеосвязь, WhatsApp, Viber и т.д.)

2.Дает возможность родителям всегда знать, где находится ребенок.

3.Гарантирует безопасность школьника: тревожные кнопки в МЧС, в милицию, скорую помощь и т.д.

4.Способствует получению новой информации через Интернет.

5.Телефон оснащен калькулятором, будильником, часами, фонариком, фотокамерой, которые можно в нужное время использовать.

Да, можно сказать, что мобильный телефон - это величайшее изобретение человечества и жизни без него мы уже не представляем.

Минусы сотовой связи (каждый учащийся комментирует фото)

1. Прослушивание музыки или беседа по телефону делает человека рассеянным. На улице такие люди в несколько раз чаще остальных пешеходов попадают под машину.

2. Чаще случаются аварии, если еще и водитель во время движения разговаривал по телефону.

3. Наличие сотовых телефонов провоцирует кражи.

4. На частые разговоры и sms-переписки нужны дополнительные денежные затраты (порой и не малые!).

5. Мелодии, звучащие на уроках, и посылаемые SMS отвлекают учеников от урока и мешают учителям.

6. Телефон отвлекает на уроке и не дает отдохнуть на перемене.

7. Селфи !!!!

	<p>Физминутка. Потрудились – отдохнем! Встанем, глубоко вдохнем, Руки в стороны, вперед, Влево, вправо, поворот. Три наклона, прямо встали, Руки вниз и вверх подняли. Руки плавно опустили, Всем улыбки подарили. Молодцы!</p>	
<p>Реализация построенного проекта.</p>	<p><u>Выступление знатоков.</u></p> <p>- Мы высказали с вами свои предположения, но хочется послушать мнение ученых на этот счёт. У нас есть ребята-знатоки, которые познакомят нас с некоторыми научными фактами.</p> <p><i>1 Заток.</i> О вреде сотовых телефонов для здоровья человека говорят уже много времени, но как-то без должного энтузиазма, - пока это вроде не особо и вредно, а дальше посмотрим. Все предостережения сводятся к рекомендациям поменьше говорить по мобильному телефону. Однако недавно этот застарелый вопрос поднял главный санитарный врач России Геннадий Онищенко. Он настоятельно рекомендовал ограничить использование мобильных телефонов детьми и подростками в возрасте до 18</p>	<p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества со сверстниками, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; управление поведением партнера; умение выразить свои мысли. Познавательные :ориентироваться в разнообразии способов.</p>

лет. Ведь согласно последним фактам сотовые телефоны действительно снижают иммунитет, изменяют психику и увеличивают биологический возраст человека.

2 Знatok.

Медики утверждают, что по степени опасности сотовые и радиотелефоны можно смело приравнять к сигаретам и алкоголю. Учёными была обследована группа людей, которые пользуются сотовым телефоном 15- 25 минут в день на протяжении 2-4 лет. Выяснилось, что столь длительное облучение электромагнитным излучением приводит к нарушению всех основных функций мозга: мышления, памяти, внимания

3 Знatok.

В России проводились исследования, в московском институте биофизики. Подопытными были обыкновенные лягушки, которых помещали в электромагнитное поле на 5-10 минут. Даже при очень низком облучении у каждой второй лягушки останавливалось сердце, а у остальных снижалась частота его сокращений.

4 Знatok. Другой эксперимент показал, что даже после двухминутной беседы у детей 7 - 10 лет меняется биоэлектрическая активность мозга. В норму она приходит лишь через два часа. Что это значит? У ребенка меняется настроение, он хуже воспринимает материал на

уроке, если во время переменки болтал по сотовому.
На какие мысли наводят вас эти факты?

Ответы детей.

Ребята, анкетирование показало, что большую часть свободного времени вы проводите в телефоне.

Как это влияет на здоровье и ваше развитие ?

3. Работа в группах.

Группам учитель раздаёт информацию о вредных привычках, которые должны самостоятельно её изучить и ответить на вопросы

Интернет-зависимость. По данным опроса, 53% россиян до 24 лет страдают интернет-зависимостью. Интернет-зависимость – это навязчивое желание человека получить доступ в сеть, которое часто отнимает у нас время, отведенное на: учебу, чтение книг, общение с родителями и друзьями, на прогулки на свежем воздухе.

Но кроме соцсетей есть еще одна компьютерная зависимость, это зависимость от онлайн-игр.

Один из наиболее популярных видов развлечений,

	<p>появившихся с развитием гаджетов, являются всевозможные компьютерные игры. Так втягивая человека в виртуальный мир, что зависимость становится разрушающим психику заболеванием, в результате которого, он может потерять все, работу, семью, здоровье, а порой и жизнь. Зависимость приводит к физическому истощению и даже к самоубийству.</p> <p>Кто не может отказаться уже от компьютерной игры? Ответы детей.</p> <p>Физминутка для глаз Вот стоит осенний лес! В нем много сказок и чудес! (Выполняют круговые движения глазами) Слева – сосны, справа – дуб. (Выполняют движения глазами влево - вправо) Дятел сверху – тук, тук, тук. (Выполняют движения глазами вверх - вниз) Глазки ты закрой, открой, И скорей бегом домой!</p>	
<p><i>Первичное закрепление с комментированием во внешней речи</i></p>	<p>1.Практическая работа. «Обсуждение в группах»</p> <p>Что же делать, что бы обезопасить себя от вредного воздействия мобильного телефона и от зависимости?</p> <p>Ребята делятся на две группы.</p> <p>- Чтобы наш урок был полезным не только для нас, но и</p>	<p>Коммуникативные: управление поведением партнера; умение выражать свои мысли.</p>

для всех окружающих, давайте составим памятку, которая будет наглядно напоминать вам об обращении с телефоном.

- Первая группа берёт красный телефон и выбирает картинки, которые свидетельствуют о негативном влиянии телефона и приклеивают на него.

- Вторая группа берёт зелёный телефон и выбирает картинки, которые свидетельствуют о плюсах использования телефона и защите человека от него и приклеивают на него.

Дети выполняют творческое задание в группах с ватманами – телефонами и приклеивают картинки.

Правила «Как уберечь себя от вредного воздействия телефона»

1.Ограничить время и частоту использования сотового телефона. Всё-таки нужно помнить, что мобильник – это не стационарный телефон, по которому можно было говорить часами. Более **2-3 минут за один вызов** и более **10-15 минут в день** разговаривать по мобильнику **не следует** .

2.Реже использовать мобильный телефон в закрытых помещениях (машина, дом, лифт), так как излучаемые им волны могут отражаться стенами и покрытиями, что в несколько раз усиливает облучение.

3. Играть в игры на мобильнике определённое время в выходные дни.

4.И, наконец, избавьтесь от пагубной привычки спать рядом с сотовым телефоном (тем более класть включённый, работающий (а, значит, постоянно излучающий!!!) мобильник под ПОДУШКУ!)

ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫКЛЮЧАЙТЕ ТЕЛЕФОН ПЕРЕД СНОМ!

Ну, а если вы привыкли использовать телефон в качестве будильника, то лучше отложить его в дальний угол вашей спальни. Это не только значительно снизит риск вашего облучения телефоном во время безмятежного сна, но и намного повысит вероятность вашего успешного пробуждения. Ведь для того, чтобы выключить телефон-будильник, вам обязательно придётся подняться с постели.

Вредным привычкам – нет!

Скажи всем друзьям.

Вредным привычкам – нет!

Скажи себе сам.

Вредные привычки – плохо!

Знай всегда.

Вредные привычки – смерть!

Убьёшь себя.

Ребята, а как вы думаете , чем можно заменить игру в

	<p>телефоне?</p> <p><u>Игра- Аукцион « Кто больше?»</u></p> <p>- Кто больше назовёт, чем можно заниматься в свободное время, когда тебе скучно.</p>	
<i>Информация о домашнем задании</i>	с.32-35 , пересказывать; т. составить режим на каждый день недели и его соблюдать.	
<i>Рефлексия учебной деятельности на уроке (итог урока).</i>	<p>1. Итог урока.</p> <p>– Может ли быть здоровым человек, имеющий вредные привычки?</p> <p>«Всё в твоих руках»</p> <p>На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая – то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчик в соответствующие цвета. Если какая – позиция вас не заинтересовала – не красьте.</p> <p>Большой – красным – для меня тема была интересной и важной.</p> <p>Указательный – жёлтым – узнал много нового.</p> <p>Средний – зелёным – я постараюсь выполнять все советы, чтобы быть здоровым</p> <p>Безымянный – синим – мне было неинтересно, эта тема для меня не важная.</p> <p>Мизинец – оранжевым – обязательно расскажу родителям, как влияет телефон на здоровье.</p>	<p>Познавательные: <i>общенаучные:</i> умение структурировать знания; оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение выражать свои мысли.</p> <p>Регулятивные: волевая саморегуляция; оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, прогнозирование.</p>

