**Тема урока: «Мое здоровье»**

Цель урока: Помочь учащимся осознать свое отношение к здоровью и формированию чувства личной ответственности за здоровый образ жизни.

Задачи урока:

1. Характеризовать понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «качество и количество здоровья»;
2. Называть пути сохранения здоровья;
3. Обосновать свое отношение к курению, алкоголю, наркотикам;
4. Научить соблюдать правила здорового образа жизни:
5. Продолжить развитие умений: сравнивать, обобщать, анализировать, делать выводы;
6. Совершенствовать умение , применять знания на практике;
7. Совершенствовать коммуникативную культуру;
8. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью. Структура занятия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Методы и формы | Время | Ожидаемый результат |
| Введение | Активизация познавательной деятельности | 6 минут | Осознание учащимися цели и задач урока |
| 2 этапРабота с понятиями | Работа в группах | 6 минут | Осмысление учащимися понятия «здоровье» |
| 3 этапИзучение основной проблемы | Работа в группах | 15 минут | Обучающиеся получают информацию о последствиях курения, употребления алкоголя, наркотиков. Осмысление значимости проблемы. |
| 4 этапИтоговая дискуссия. | Обсуждение работы в группах. | 13 минут | Обучающиеся осознают последствия всех вариантов выбора поведения. |
| Заключение | Обобщение учителя. Рефлексия учащихся. | 5 минут. | Обучающиеся поймут необходимость ЗОЖ для достижения поставленной цели. |

**Ход урока.**

1. Введение.

Ученикам предлагается написать шесть самых значимых понятий в их жизни ( например: деньги, власть, образование, семья, здоровье, друзья) , затем делаем аранжировку по значимости для себя (дискуссия).

Учитель приводит примеры состояния здоровья людей, по наиболее распространенным заболеваниям ( сердечно - сосудистые, заболевания пищеварительного тракта, крови, онкологические и другие), особое внимание уделяется проблеме здоровья подростков.(Материал используем местный, региона, государства).

Вопрос: Какие причины могут повлиять на состояние здоровья подростка? (Читаю « Монолог1» стр. 117 «Без секрета всему свету» М; 2003 год №6)

Постановка проблемы: обращаю внимание на то, что большой вред здоровью человека наносят курение, алкоголь, наркотики, а также малоподвижный образ жизни. Именно этим проблемам курить или не курить, употреблять алкоголь или не нет, употреблять наркотики или нет, заниматься физкультурой или нет – будет посвящен наш урок.

2 Этап.

Работа с термином «здоровье».

Предлагаю в группах дать определение «здоровье».

Предлагаю уточнить понятия: «биологическое здоровье», «физическое здоровье», «психическое здоровье».

Сравнить полученные определения с определением ВОЗ и Шаталовой Т.С. ( определения даются на карточках). Проводим анализ определений.

3 Этап.

Изучение основной проблемы.

Учащимся предлагается проанализировать диаграммы употребления алкогольных напитков в учебных заведениях города (школы, лицей, педагогическое училище). Диаграмму «Курение среди взрослых» в странах с низким, средним, высокими доходами и в России.

Вопросы для беседы:

1.Почему люди курят, употребляют алкоголь, наркотики?

2.Пучему низкая физическая активность у населения?

3.Как это связано с количеством и качеством жизни?

4.Какие вы видите пути сохранения здоровья?

5. Что означает понятие «здоровый образ жизни»? (Дискуссия)

 4 Этап.

Предлагаю заполнить таблицы в группах.

Название таблиц «Я делаю свой выбор», предлагаю дилеммы:

1. Курить или не курить
2. Употреблять алкоголь или нет
3. Употреблять наркотики или нет
4. Заниматься физкультурой или нет

Группой заполняется одна таблица на выбор.

Например: «Курить или не курить».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Аргументы за | Аргументы против |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |

Обсуждение результатов работы.

5.Подведение итогов.

Вопрос: Кто несет ответственность за здоровье человека.

Рефлексия: (каждому ученику раздается опросник).

1. Я понял, что здоровье это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Я понял, что мое здоровье зависит \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. В будущем я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Я хотел бы, чтобы мои дети \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Сегодняшний урок для меня был\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. На уроке я столкнулся с трудностями\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Хочу спросить\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_