

**КОНСПЕКТ УРОКА ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА.
ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Савельева В.В. , учитель начальных классов МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Серпухова

Класс: 3

Технология: групповая, игровая, здоровьесберегающая, информационно-компьютерная, проектная.

Цель: сформировать у учащихся установку на здоровый образ жизни (учить заботиться о своём здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни)

Задачи:

- ✓ Обобщить знания детей по теме.
- ✓ Учить детей выражать своё отношение к изучаемому материалу, делать выводы.
- ✓ Дать возможность оценить свои достижения, ощутить радость успеха в проявлении своих знаний.
- ✓ Развивать речь, память, умение представлять свой проект.
- ✓ Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, к здоровью других людей.

Предварительная подготовка: дети готовят редакционное задание по группам (проект «Газета»), дети пишут вопросы по теме, на которые хотели бы получить ответ на конференции (складывают в конверт), подготовить сценку, провести конкурс рисунков « Мы за ЗОЖ!».

Оборудование: заготовка для газеты проклеена двойным скотчем (4 ватмана), памятка «Правила работы в группе», « Правила работы с ножницами», шарфики для членов клуба «Альфа», задание для групп (в конверте), сигналы «Солнышко», название групп, презентация, конверт с вопросами детей, плакат «Здоровый образ жизни», фотовопрос, натуральные продукты для групповой работы, оборудование для сценки: стол, 2 стула, 2 тарелки (с кашей), 2 ложки, салфетки.

Газета «ЗОЖ»

Правильное питание	Движение-жизнь! (закаливание и занятие спортом)	Нет вредным привычкам!	Правильный режим труда и отдыха.
✓ Разнообразное	✓ Лыжи	✓ Курение	Чередуй прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг, просмотр телевизора, видео, работу за компьютером.
✓ Богатое овощами и фруктами	✓ Зарядка	✓ Алкоголизм	
✓ Регулярное	✓ Бассейн	✓ Наркотики	
✓ Без спешки	✓ Подвижные игры на воздухе		
	✓ Занятие физическим трудом		

	✓ Физическая культура Закаливание: воздух, вода, солнце.		ЗОЖ начинается с чистоты. Одно мытьё – 1,5 млрд. микробов.
--	---	--	--

1. Организационный момент.

Добрый день, ув. гости, «журналисты», «корреспонденты», члены клуба «Альфа».

Мы собрались сегодня с вами для того, чтобы провести пресс-конференцию по теме «ЗОЖ».

2. Открытие конференции.

Предлагаю открыть конференцию. Хочу представить вам членов научного общества «Альфа» (встают).

Представляю журналистов газеты «Здоровье» (встают несколько человек), корреспондентов телеканала «Школьный» (встают).

Обращаю ваше внимание на рубрики, предложенные сегодня на обсуждение: «Правильное питание», «Движение – жизнь», «Нет - вредным привычкам», «Труд и отдых», «Первая медицинская помощь».

Слово учителя:

Древнегреческий историк, живший в 5 веке до н. эры, Геродот считал:

« Когда нет здоровья, молчит мудрость, ...бесполезно богатство, бессилён разум». Эти слова актуальны в современной жизни.

Результатом проведения пресс-конференции сегодня станет выпуск газеты.

Ответы сотрудников пресс-центра на вопросы. Беседа.

Ув. журналисты и корреспонденты. В этом конверте находятся ваши вопросы, которые вы готовили к конференции.

Члены научного общества «Альфа» ответят на них.

Пожалуйста, журналисты, корреспонденты, 1 вопрос.

1. Как правильно чередовать труд и отдых, чтобы сохранить здоровье?

Ответ: Чтобы сохранить здоровье, школьники должны включать в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг. Необходимо чередовать физический труд и умственный. Нельзя начинать и заканчивать свой день, просиживая за компьютером и телевизором. Это очень вредно, особенно для нервной системы и зрения.

2. Почему говорят, что движение – жизнь?

Ответ: Малоактивный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайтесь больше двигаться. Утром делайте зарядку. почаще играйте в подвижные игры,

особенно на свежем воздухе. Занимайтесь физическим трудом, физкультурой. Если есть возможность, посещайте бассейн. Занимайтесь спортом.

3. Почему говорят, что нужно дышать носом, а не ртом, особенно, когда занимаются спортом?

Ответ: Оказывается, нос оберегает лёгкие, чтобы в них не попала грязь и слишком холодный воздух. Внутренние стенки носа пронизаны множеством тончайших сосудов, по которым всё время струится горячая кровь. Пробегая по извилинам узких каналов носа, даже морозный воздух успевает согреться и становится тёплым. Пыль же задерживается на крошечных ресничках носа.

4. Учитель: Дима, работая над проектом «Здоровье», подготовил для вас фотовопрос. Дима: Посмотрите на фотографию и угадайте, какую оздоровительную процедуру проводит этот ребёнок (закаливание)

5. Сколько воды нужно пить, чтобы быть здоровым?

Ответ: на 1 кг веса нужно 30 гр. воды. Если ты весишь 20 кг, то за день ты должен выпивать 600 гр. чистой, профильтрованной воды.

Учитель: Когда человек занимается физическим трудом, спортом, особенно в жаркое время года, потребность организма в воде увеличивается.

6. Как правильно ухаживать за кожей, чтобы она была здоровой?

Данила Занков работал над проектом «Уход за кожей.»

Главный способ ухода за кожей – мытьё. Тогда с кожи удаляются пыль, микробы, жир, пот. Мыть тело надо 1-2 раза в неделю. Учёные подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется до 1,5 млрд. микробов. Обязательно каждый день надо мыть лицо, руки, ноги, шею, кожу подмышечных впадин. Руки надо мыть не менее трёх раз в день, и каждый раз, когда они становятся грязными.

Как же правильно умываться?

При нормальной коже надо умываться ежедневно. С мылом умываться 2-3 раза в неделю, т.к. частое умывание с мылом обезжиривает кожу. Нельзя всё время умываться холодной водой, кожа тогда становится сухой, бледной, появляются морщины. Нельзя всегда умываться очень тёплой водой. Это вредно для кожи. Выход один: надо умываться то тёплой, то холодной водой. После мытья надо не забывать вытирать тело насухо.

Детям показывается презентация.

ФИЗМИНУТКА

7. Не могли бы вы назвать вредные привычки современного мира.

Ответ : Вредными привычками современного мира являются курение, употребление спиртного и наркотиков.

8. Что вы можете рассказать о разрушающем воздействии курения на организм человека?

Ответ: В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ. Один из ядов – никотин, который разрушает нервную систему. Доказано, что рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Курящие люди травят себя, окружающих людей, загрязняют атмосферу. Учёные считают, что сегодня курение убивает каждого десятого человека в мире. Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни. Курение является причиной многих болезней

Работа по учебнику, с. 156

Предлагаю сейчас поработать по учебнику, чтобы побольше узнать о вредных привычках. Откройте с. 156-157.

Внимательно прочитаем статью «Не заводи вредных привычек», потом побеседуем.

- ✓ Для какого органа особенно вредно курение? Для лёгких.
- ✓ Как изменяются лёгкие курящего человека? Становятся не розовыми, а серыми.
- ✓ Что происходит с ребёнком, который начинает курить? Хуже растёт, быстрее устает, плохо справляется с учёбой, чаще болеет.
- ✓ Какие заболевания вызывает употребление спиртных напитков? Заболевания желудка и других органов, спиртное нарушает работу всего организма.
- ✓ Чем опасен алкоголь для детей? Даже несколько глотков могут вызвать сильное отравление.
- ✓ Что такое наркотики? Особые вещества, разрушающие, убивающие организм.
- ✓ Как наказывают за распространение наркотиков? Очень строго, людям грозит тюремное заключение.

Просмотр видеоролика

« Воздействие алкоголя, наркотиков на печень».

Давайте посмотрим небольшой ролик о влиянии вредных привычек на печень, потом побеседуем .

Отключаю презентацию.

Поделитесь своими впечатлениями об увиденном.

- Какой вывод вы для себя сделали, просмотрев ролик?

Учитель: очень часто мы слышим от врачей, что необходимо очень внимательно следить за здоровьем печени? Это правильно. Оказывается, печень (от слова «печь»)

- самый горячий орган человеческого организма. Без печени организм не может существовать. В этом органе уничтожаются все микробы, которые попали в кровь, обезвреживаются вредные отходы и яды.

9. Скажите, пожалуйста, какое количество жиров, углеводов, белков должен употреблять в пищу ребёнок, чтобы быть здоровым?

Ответ: В возрасте 7-10 лет суточная потребность в белках составляет 80 гр, в жирах -80 гр, углеводах – 300 гр.

Учитель: Чтобы правильно питаться, необходимо знать, какие продукты содержат белки, жиры, углеводы. Поработаем в группах.

Работа в группах

А. Групповая работа (у доски - разложить продукты на 3 группы – 3 подноса, корзины)

Жиры	Сметана, сливочное масло, растительное масло, маргарин.
Белки	Творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.
Углеводы	Сахар, хлеб, крупы, картофель, макароны, фрукты, кондитерские изделия.

Давайте поработаем в группах. Правила работы в группах мы с вами уже определили. Памятка на доске.

У каждой группы своё задание.

Задание для 1 группы».

Из предложенных продуктов выберете те, в которых содержится белок.

У выбранного варианта ставьте «галочку».

От 1 группы у доски работает _____.

Задание для 2 группы.

Из предложенных продуктов выберете те, в которых содержится жир.

У выбранного варианта ставьте «галочку».

От 2 группы у доски работает _____.

Задание для 3 группы .

Из предложенных продуктов выберете те, в которых содержатся углеводы.

У выбранного варианта ставьте «галочку».

От 3 группы у доски работает _____.

Проверим. 1 группа. _____?

Поднимите руку, кто не согласен. Спасибо! Присаживайся.

2 группа. _____?

Поднимите руку, кто не согласен. Молодец! Присаживайся.

3 группа.

Поднимите руку, кто не согласен. Молодец! Присаживайся.

Сценка «Как надо есть».

А теперь предлагаю Вашему вниманию сценку, подготовленную учениками нашего класса (по Я. Трахтману).

После её просмотра вы скажете, чему она вас научила.

В столовой за одним столом сидели мальчик и пожилой человек – учёный. Мальчик торопился на футбольный матч и поэтому ел очень быстро. Старичок укоризненно посмотрел на своего соседа.

-Хотел бы я знать, что ты сейчас делаешь? – обратился он к мальчику.

Тот удивился.

-Разве вы не видите? Я ем кашу.

-Но ведь ты совсем её не пережёвываешь.

Мальчику стало смешно.

-А зачем я её буду жевать - она и так жидкая?

-Пусть жидкая. Жевать пищу надо не только для того, чтобы из твёрдой её сделать жидкой. Всякая пища нуждается в обработке. Во рту у нас пища обрабатывается слюной, с которой смешивается во время жевания. Если пища, наскоро проглоченная и не обработанная слюной, попадает в желудок, а потом в кишки, то пищеварительные соки, которые там выделяются, не смогут её полностью переварить. Большая часть пищи выбрасывается тогда из организма. Половина твоей каши сегодня тоже пропала зря.

Мальчик смущённо молчал.

-Запомни, что кусочек чёрного хлеба, хорошо пережёванный, может дать человеку больше питания, чем целый обед, съеденный без толку.

Чему научила вас сценка?

Б.Работа в тетради. Задание «Зажги свет здоровья» –с.67

Поработаем в тетради, закрепим полученные знания.

1 группа – раскрасьте зелёным цветом то, что помогает человеку вести здоровый образ жизни.

2 группа – жёлтым цветом раскрасьте то, к чему нужно относиться осторожно.

3 группа – красным цветом раскрасьте то, что вредит здоровью.

Проверим: 1 группа – лыжи, футбол, зубная щётка, морковь, апельсины, мыло.

2 группа: компьютер, телевизор, лейка (труд в меру).

3 группа – алкоголь, курение.

Подготовка и оформление редакционных заданий. Выпуск экспресс-газеты.

-Предлагаю перейти к оформлению редакционных заданий.

-Обратите внимание на папку: в ней задание, алгоритмы работы, инструменты и материалы.

Помним правила работы с ножницами.

Памятка - на доске.

-Можно помещать ваши материалы в газету.

-Завершили работу: газета выпущена.

Подведение итога

Ув. гости, журналисты, корреспонденты. Наша конференция подошла к концу.

Слово учителя:

Французский философ 16 века Монтень утверждал, что «...здоровье – это единственная драгоценность...»

Давайте будем помнить о том, что во многом наше здоровье, драгоценность, зависит от того, как мы живёт, чем питаемся, чем занимаемся, т.е. от образа жизни.

Академик Г.Н. Сперанский, учёный-медик, когда ему было 95 лет сказал: «Каждый человек обязан бороться за долголетие, ... чтобы в преклонном возрасте сохранить бодрость, хорошее настроение, спортивную форму». Так давайте следовать этим прекрасным словам.

Конференция завершена.

Домашнее задание: с154-157.

Спасибо всем за работу!