

План урока

Название книги	Родиноведение. ОБЖ Автор: Бухова Класс: 4
Предметы :	Родиноведение, чтение, внеклассное чтение
Ожидаемые результаты обучения	Учащиеся: - смогу объяснить, что такое экология и здоровый образ жизни - приведу примеры тех ступенек, которые помогут мне быть здоровым в дальнейшем - определю какое большое значение имеет экология в мире - разработать свои правила по экологии и правила здорового образа жизни
Стратегия/ приемы:	Ротация по станциям
Необходимые ресурсы	Книга, распечатанные иллюстрации по ЗОЖ, карточки со словами действий по ступенькам
Форма организации обучения	Фронтальная (со всем классом), в группах, индивидуальная
Пошаговая инструкция (ступеньчатая)	<p>Учитель: Ребята, а что за слово ЭКОЛОГИЯ? Как он влияет на окружающий мир и на наше здоровье?</p> <p>Здоровье – самая большая ценность человека. От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку.</p> <p>Сохранить здоровье на долгие годы помогут, те ступеньки правил здорового образа жизни, о которых мы будем говорить, слушать гостей и сами будем принимать участие.</p> <p style="text-align: center;">Главное в жизни – это здоровье! С детства попробуйте это понять! Главная ценность – это здоровье! Его не купить, но легко потерять!</p> <p>Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций. А ситуаций на пути много и их нужно пройти, не страшась ничего.</p>

План урока

А это все в ваших руках, вы сегодня это поймете – почему мы так говорим.
Итак: Какое поведение вы относите к здоровому образу жизни?
(ответы: занятия спортом, отсутствие вредных привычек, правильное питание, закаливание, ...)

Учитель: Еще одной из причин нарушения здоровья являются вредные привычки.
А вот какие вредные привычки негативно сказываются на здоровье, вы можете сказать сами? (курение, алкоголь, наркотики)

Как вы думаете, ребята, чтобы быть здоровым нам нужно увеличить количество медицинских учреждений, или как-то по другому, изменить свою жизнь?
Правильно, оказывается нужно больше быть информированным о здоровом образе жизни, читать, слушать взрослых, а я вам всегда говорю и буду говорить о том, что взрослые всегда говорят и хотят, чтобы вы не делали тех ошибок, которые они сделали. Защитить нашу голубую Планету от различных негативов.
(обзор книг)

Получив разную информацию покажите, как вы можете прийти к общему выводу о здоровом образе жизни. Для этого мы сейчас будем работать по группам. (разбиваемся на группы). Каждая группа представляет свой рецепт здоровья, привести жизненные ситуации, которые способствуют сохранению здоровья по направлениям: будем по ступенькам подниматься к вершине ЗОЖ. А в конце урока вы сами должны увидеть и сказать своими словами о тех небольших правилах, которые помогут сохранить чистый воздух, необходимый нам всем, а также какими ступеньками подниматься к здоровому образу жизни, а ЗОЖ - это и здоровое поколение, здоровая страна.

Итак, мы разбили на 6 команд, у нас 6 ступенек.

1 группа (1 ступенька) – Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т.д.

План урока



2 группа (2 ступенька) – Двигательная активность. Двигательная активность благотворительно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а организм – более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок совершенствуется система кровообращения, увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается работа легких. Люди, регулярно занимающиеся физкультурой и спортом выглядят лучше, чем малоподвижные люди, здоровее, меньше подвергаются стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем. (проведение физ.минутки)

План урока



3 группа – (3 ступенька) – Умение правильно одеваться.

Правильно одеваться, значит одеваться с учетом температурного режима в котором вы будете находиться. В теплом помещении нужно быть легко одетым, иначе вы будете чувствовать себя некомфортно. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Часты перегревы становятся причиной нарушения терморегуляции организма. Зимой напротив, стоит утеплить одежду. Помните, что если человек мерзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудным заболеваниям.

4 группа (4 ступенька) – Рациональное питание. Пища должна быть максимально разнообразной.

Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но заблуждение. Каждый продукт: мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и другие – богаты витаминами и всякими элементами, которые необходимы для нашего организма. Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5-6 раз в сутки. Необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков. Наше здоровье зависит от экологии. Использование различных химических средств, которые используются для выращивания овощей и фруктов влияет на организм человека. Поэтому надо стараться использование этих продуктов в собственных огородах, это полезно, как физический труд, а также не вредит здоровью.

План урока



5 группа (5 ступенька) – Закаливание. Это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации. Основным средством закаливания является вода. С ее помощью можно совершать обтирания, обливания, купание, принимать душ. Ходение в теплое время босиком по траве – это тоже вид закаливания. И эта ступенька тоже зависит от нашей экологии. Использовать чистую воду, бороться за это, так как много различных заводов, фабрик, частных предприятий, которые влияют на окружающую среду.



6 группа (6 ступенька) – Полноценный сон. Это не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. «Идеальным» сном считается такой сон, при котором человек засыпает быстро, а его продолжительность достаточны для обеспечения хорошего самочувствия, бодрости. Значит, для ребенка сон наступает в 21.00 часов. В организме человека с 22.00 до 02.00 вырабатывается мелатонин (гормон сна, который вырабатывается в шишковидной железе, он находится в полости черепа), он регулирует ритм сна и бодрствования, а также он является регулятором ритма всех живых организмов иммунная система (иммунитет)

План урока



Оценивание учащихся.

Подведение итогов

Ребята, у нас получилось 6 ступеней Здорового образа жизни.

А теперь, все, что вы узнали подтвердите тем, что вы видите вокруг себя. Вы должны будете взять нужные слова и разделить их на 2 группы ДА НЕТ

(слова: успех, красота, радость, здоровье, жизнь, богатство, семья, дети, долги, болезни, курение, алкоголь, наркотики, защита природы, экология, мусор, зелень) (обратите внимание на все эти слова, они отвечают на вопрос что? Значит это какая часть речи?)

Итак: Главное в сохранении здоровья – это забота самого человека о своем организме. И заботиться о нем надо начиная с детства, выполнять все необходимые правила гигиены, заниматься физкультурой и не совершать поступков, наносящих вред здоровью .

Чтобы все это сохранить мы должны сохранить экологию нашей Голубой Планеты.

Сможете ли вы сами сказать те правила, с помощью которого мы можем быть здоровыми

(Учащиеся составляют и рассказывают правила своими словами)

Теперь ответьте на мои вопросы

- объясните, что такое экология и здоровый образ жизни
- какие ступеньки мы рассмотрели, чтобы быть здоровым в дальнейшем
- мы смогли определить о значении экологии в стране, на Планете

Чтение вслух таблицы «Успех Здоровья»

План урока

	Понравился урок? Много узнали? (мнение детей) А какой вывод можно сделать? (6 учеников, по одному с каждой команды выходят и составляют пословицу) «Будем делать хорошо – и не будем плохо»
Домашнее задание	Повторить все правила сохранения экологии и ступеньки здорового образа жизни.

Анализ урока по предмету «Я и мир»

«Родиноведение»

На данном уроке я ставила цель: привить навыки здорового образа жизни, основываясь на экологию, закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения, уметь делать выводы и правила соблюдению требований экологии и ЗОЖ.

Данный урок старалась строить на основе своих наблюдений, прочитанных книг, советов взрослых – мам, пап, бабушек, дедушек. Старалась использовать и стихотворения, и наблюдения детей, и игровые моменты, где выполняя ту или иную определенную работу сами учащиеся не замечают, что у них в голове откладывается какая-то часть того или иного образа здоровой жизни. Были использованы словесные методы, проблемно-поисковый, метод беседы, устное народное творчество. Старалась связать с жизнью, чтобы дети сами принимали активное участие в работе, выполняли работу и непроизвольно запоминали то, что говорят. Применяя групповую работу я стараюсь, чтобы дети могли уступать друг

План урока

другу, дать возможность высказаться всем, каким бы не был его ответ, чтобы не грубили друг другу, не отталкивали, а принимали всё, как есть.

Применяя различные методы и приемы, старалась, чтобы дети поняли, в чем потребность Экологии и ЗОЖ, как правильно шагать по жизни, сколько ступеней нужно пройти, чтобы быть здоровым, чтобы сами могли сказать и рассказать об этом по ступеньчато, сделали себе вывод. Очень надеюсь, что урок пошел им впрок, особенно после выступления постороннего человека, самого учителя они принимают обычно, а приглашенные – это для них что-то особенное, а также чтобы обращали внимание на литературу, которые имеются вокруг нас, в библиотеке, в газете, журналах. Дети были активны, считаю, что урок цели достиг.