**План – конспект учебного занятия**

**по учебному предмету «Человек и мир»**

**(3-й класс, 4-й год обучения для детей с трудностями в обучении)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Тема: «Эти вредные и полезные привычки»***  **Цели:**  систематизировать знания учащихся о полезных и вредных привычках, их влиянии на здоровье;   побуждать детей к формированию у себя хороших привычек; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.  **Задачи:**  **Познавательные:** уметь ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя   свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  **Развивающие:**развивать умения анализировать, сравнивать, делать вывод,   способствовать развитию мыслительных операций: обобщения, внимания; уметь ставить цель и планировать свою деятельность на занятии  с помощью учителя.  **Воспитательные**: развивать у учащихся осознанное неприятие к вредным привычкам как способам воздействия на свою личность;  формировать у учащихся потребность в ЗОЖ, ответственность за своё здоровье.  **Ход занятия.** | | | |
|  | **Приветствие** | *– Девизом нашего урока станут слова:*  ***Я умею думать, умею рассуждать,  Что полезно для здоровья,  буду выбирать.***  *Какое слово в этом высказывании вы считаете самым главным?правильно «здоровье». С этим словом на протяжении всего урока мы будем сталкиваться очень часто. Но это будет чуть позже, а сначала проверим дом.зад.насекомые - (паразиты, которыми может заразится человек).* |  | Написать на доске |
| 1 | **Проверка д.з Оценка за инд.раб.** | Тест. Карточка с инд. заданием | 5 мин | мультиборд |
|  |  |  |
| 2. | **Самоопределение к деятельности.**  - Наше занятие  я хочу начать со слов хорошо известного вам стихотворения Владимира Маяковского:  *Крошка сын к отцу пришёл,*  *И спросила кроха:*  *- Что такое хорошо*  *И что такое плохо?*  - Чтобы определить тему нашего урока, я предлагаю вам поиграть в игру. Я буду предлагать вам некоторые высказывания, а вы, если с ними согласны – поднимаете большой палец вверх («Да»), если не согласны -  большой палец вниз («У – у»).  *1. Разбросал я книги, вещи и искал их целый вечер. ( У – у)*  *2. Мою грязную посуду, пол помыть я не забуду. (Да)*  *3. Чисто с мылом я умоюсь, у меня опрятный вид. (Да)*  *4. Ногти очень грызть люблю, всех микробов я ловлю. (У – у)*  *5. Нет приятнее занятия,*  *Чем в носу поковырять.*  *Всем ужасно интересно,*  *Что там спрятано внутри. (У – у)*  *6. Я люблю покушать сытно,*  *Много, вкусно, аппетитно.*  *Ем я всё и без разбора, потому что я … ОБЖОРА. (У – у)*    - Итак, кто же догадался, о чём мы с вами будем сегодня говорить? А как одним словом это назвать?  *(О привычках*)  - Попробуем определить задачи нашего урока. *(****Узнать, какие привычки относятся к вредным, какие – к полезным; как бороться с вредными привычками.)***  - Вы абсолютно правы. | игра  Введение в тему урока. Целеполагание | 3 мин.  1мин. | На доске листы (вывесить) |
| 3. | **Основная часть.**  -     Ребята, а что такое привычка?  – У каждого человека есть привычки, то есть то, что мы совершаем, не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка чистить зубы, или заправлять свою постель, или убирать за собой игрушки. Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое – либо действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнёт его выполнять,  не задумываясь, автоматически. **Привычное действие – это и есть привычка**  -     Как правило, у человека бывает много различных привычек. Они приносят ему либо пользу, либо вред. В зависимости от этого все привычки можно разделить на две группы. Какие? *(****Вредные и полезные)***  -     Как вы думаете, какие привычки надо воспитывать каждому человеку   у себя, а от каких избавляться?  -     Но для этого надо уметь различать их.  **Полезные привычки,**  такие как правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха улучшают работоспособность, дисциплинируют человека и укрепляют его **здоровье.**  А **вредные привычки** мешают нам жить, порой создают конфликты и наносят вред нашему **здоровью.**  ***Физминутка***  ***Игра «Как живёшь».***  Избавиться от многих вредных привычек помогают занятия физкультурой и спортом. Давайте и мы с вами будем развивать полезные привычками.          Как живёшь? *(Вот так!)*          Как идёшь? *(Вот так!)*          Как плывёшь? *(Вот так!)*          Как летишь? *(Вот так!)*          Как бежишь? *(Вот так!)*          Как шалишь? *(Вот так!)*          Как сидишь? *(Вот так!)*  - Молодцы! Выполняя это упражнение на каждом уроке мы сделаем с вами большой шаг к полезным привычкам.  ***Определение связей между полезными и вредными привычками и их последствиями.***    Мы вроговорили, что   действительно, любая привычка (полезная или вредная) оказывает какое – либо влияние на человека. Я предлагаю вам попробовать установить связи между полезными и вредными привычками и их последствиями.                Внимание на доску. Вам необходимо установить связи – соедините стрелкой – какие последствия влекут за собой перечисленные привычки.)  Молодцы! Вернёмся к задачам, которые мы определили в начале урока. (**3 задача *как бороться с вредными привычками?* )**  Чтобы ответить на этот вопрос давайте посмотрим **видеоролик.**  **Почему так важно уметь сказать «НЕТ»? обратимся к учебнику.**  Запомните, чтобы сохранить **здоровье** никогда не начинайте пить, курить и употреблять наркотики.  Обратите внимание на значки. Каждый из вас знает, что они обозначают. А называются такие значки.. Введение нового слова «ЭМОДЗИ»  **Так можно отказаться от соблазнов, сказать «нет»**   * 1.Спасибо. Я в этом не нуждаюсь. * 2.Я не курю. * 3.Я не собираюсь загрязнять организм. * 4.Мои родители меня убьют. * 5.Я таких вещей боюсь. * 6.Я за витамины. * 7.Я и без этого хорошо себя чувствую. * 8.Нет, спасибо, это опасно для жизни. * 9.Мне не хочется умереть молодым. * 10.Нет, я хочу быть здоровым. | Листы на столе (учащиеся выбирают надписи и вывешивают на доску)  **Мультиборд**  Учащиеся зачитывают самое главное из параграфа (опережающее д.з)  **Смайлики**  **На мультиборде** | 5 мин |  |
|  | Вы большие молодцы! Мы очень подробно разобрались в привычках и сделали для себя выводы. А теперь я предлагаю вам собрать лепбук по этой теме. Чтобы не только мы, но и другие учащиеся имели возможность изучить данную тему, получить полезную информацию и проверить свои знания.  **«Собери название из слов».** У каждого из вас на столе лежит бумажная лента со словом. По очереди читаем слово и собираем фразу **«Сохрани свое здоровье, свою жизнь».** Это и будет название нашего лепбука. Работаем **под группами,** очень быстро, вклеиваем информацию, картинки, памятки – и **презентуем** свою работу. | **Работа с лэпбуком**  Разрезанные слова, клеят в лэпбук | | |
| **«Дерево привычек».**  Представьте, что дерево—это наши полезные привычки.  Используя свои знания о них, сделаем так, чтобы наше дерево зашелестело листочками  -     Напишите на нём  свою полезную привычку.  -     Подойдите к дереву, и сейчас каждый из вас прикрепит свой листок и назовёт свою хорошую привычку.  -     Так как же назовём наше дерево? (**Дерево полезных привычек.)**  Каждый человек – хозяин  жизни и здоровья. За вас вашу жизнь не проживут ни родители, ни учителя. Как каждый из вас решил, так всё и будет!  Я думаю, что каждый из вас может гордиться собой, если научится самостоятельно мыслить, если научится говорить нет любым вредным привычкам.  **Рефлексия.**  Наше занятие подошло к концу. Подойдите все ко мне, встаньте в круг.  -         Какова  была цель нашего  занятия?  -         Ребята, как вы думаете, мы достигли этой цели?  -         А что мы делали для её достижения?  -         Как вы считаете,  полезна была информация, которую вы получили сегодня и  с кем бы вы могли ею  поделиться?  -           Какое задание  было для вас самым трудным?  -           А какое самым интересным?  Ребята, вы сегодня все молодцы. Спасибо за урок! Спасибо за   слаженную работу и помощь. | | | | |
|  | | | | |

ЗАПОВЕДИ

**здорового образа жизни *для детей:***

* Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!
* Прогони остатки сна, одеяло в сторону! Вам гимнастика нужна – помогает здорово!
* С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!
* Все дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!
* Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и при том можно подавиться!
* Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог  здоровья – это знают все прекрасно!
* Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!

**Ученые назвали такие причины приобщения людей к вредным привычкам:**- любопытство;   
- влияние родителей;   
- снятие напряжения;   
- слабохарактерность;   
- желание казаться взрослым.   
- желание подражать красивым героям рекламы, кино и телевидения (например: « Не дай себе засохнуть!» или « Всё в жизни нужно попробовать», « В виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем!», « Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появится столько новых друзей!»;   
- давление, которое оказывают «дразнилки» и клички: «Давай, не будь маменькиным сынком!» или «Ты что, слабак?», «Боишься? Ты - трус!», «Ты нам больше не друг, слабак!»

Надо уметь вовремя сказать нет,,,

Так может вести себя только человек, уверенный в себе, уважающий себя. Человек, которого уважают в группе. А за что могут уважать?

*Примерные ответы детей:*- За спортивные достижения.   
- За силу.  
-За смелость.   
- За то, что хорошо разбирается в чем-то.

**Что же делать, если ты пока не уверен в себе и не можешь противостоять давлению товарищей**?   
- Просто сказать «нет» без объяснения.   
- Отказаться и объяснить причины отказа.   
- Отказаться и уйти.   
- Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду»   
- Не обращать внимания на предложения .  
 - Постараться объединиться с кем-то.