План-конспект открытого урока обществознания, интегрированного с основами безопастности жизнедеятельности в 6а классе на тему «Наш образ жизни. Основы здорового образа жизни.»

Учитель истории, обществознания и МХК Туканенков В.А

Цель. 1. Дать учащимся понятие об образе жизни человека и показать различия в образе жизни различных слоёв общества, народов.

 2. Развивать в учащимся чувство ответственности за свои поступки, за сохранность своего здоровья.

 3. Воспитывать у учащихся стремление к здоровому образу жизни.

Приёмы и средства изучения.

1. Сообщение учителя.
2. Беседа с учащимся с выявлением у них отношения к данному вопросу.
3. Мини – опрос «Ваши вредные привычки. Ваш режим дня.» (дети описывают вредные привычки и свой режим дня, затем тетради собираются и ответы анализируются на следующем уроке).

Основные понятия.

 Образ жизни; социальные нормы; привычки и потребности человека; здоровый образ жизни; возрастные особенности; режим труда и отдыха.

Ход урока.

 1.Организационный момент.

 2.Выполнение упражнений для снятия усталости после предыдущих уроков и успокоение тела и души после перемены:

Выйти в проход, встать у парты, принять позу: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Звучит стихотворение, под него дети совершают движение: «Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо… И всё ветер тише, тише… А всё ветви ниже, ниже… (коснулись пола, присели). Затем дружно встали и тихо сели.

 3 Объявление темы урока, рассказ учителя об основах здорового образа жизни: образ жизни создается нашими привычками, спать лёжа, есть первое ложкой, а второе – вилкой, закрывать за собой дверь, осторожно ставить бьющиеся предметы – всё это и многое другое пропитывает нашу повседневную жизнь. Это коллективные или групповые привычки, усвоенные нами в процессе жизни в обществе. Их огромное множество, они соблюдаются нами автоматически, без сознания.

 Кроме них существует масса индивидуальных привычек: рано вставать, заниматься гимнастикой, одеваться потеплее, пить кофе по утрам, не курить натощах. Большинство привычек не встречаются со стороны окружающих ни одобрения, ни осуждения. Но встречаются так называемые вредные привычки: громко разговаривать, читать за обедом, грызть ногти – они свидетельствуют о плохих монерах.

1. Учитель даёт команду встать и называет привычки, если звучит положительная, то хлопок, если отрицательная, то тишина. (обязательно есть первое блюдо; ложиться спать после десяти; курить втайне от родителей; заниматься по утрам физзарядкой; переедать; много времени проводить у компьютера; совершать прогулки на свежем воздухе; читать лёжа)
2. Обсуждение основополошающих черт здорового образа жизни:

- воспитание выдержки и воли, умение сдерживать отрицательные эмоции

-не давать выхода отрицательным эмоциям уметь снимать стресс, с юмором подходить к серьёзной проблеме, искать выходы в доверительной беседе с близким человеком.

-не совершать не продуманных действий

-быть объективным в своих оценках поступков других людей

-старайтесь быть всегда в хорошем настроении оно служит залогом успеха и хорошего здоровья, облегчает ваши контакты с окружающими вас людьми

-режим труда и отдыха является важнейшим компонентом здорового образа жизни

6. На отдельных листочках анонимно выполнить следующие задания: вспомните свои вредные привычки и опишите, как вы с ними боретесь или как вам удалось от них избавится, а на обратной стороне опишите свой режим дня.

-