**Кейс-урок. Окружающий мир.**

**Класс:** 3

**Программа:** Школа России

**Авторы:** А.Плешаков

**Тема:** Здоровый образ жизни

***Цель:*** познакомить со здоровым образом жизни.

***Планируемые результаты:*** учащиеся сформулируют правила здорового образа жизни, научатся их выполнять.

**Ход урока**

**I.** **Организационный момент**

**II.** **Актуализация знаний. Проверка домашнего задания**

**Фронтальный опрос**

- С помощью чего надо проводить закаливание? Назовите мероприятия по закаливанию организма. -Какие правила надо соблюдать при закаливании? Какие болезни называются инфекционными? Что такое аллергия?

**III.** **Самоопределение к деятельности**

- Вспомните правила сохранения и укрепления здоровья. Всегда ли вы их выполняете?

Догадались о чём на уроке будем говорить? ( о здоровом образе жизни)

**IV.** **Работа по теме урока**

**1. Беседа**

***Здоровый образ жизни***

*-* Кто из вас знает, что такое здоровый образ жизни? (Ответы учеников.)

- Как вы думаете, что значит вести здоровый образ жизни?

Зачем человеку здоровый образ жизни?

Прочитайте в учебнике текст на с. 150.

- Если знаешь все правила сохранения и укрепления здоровья, то будешь ли здоров?

Знаем мы достаточно много, но рассказать должны главное. О чем начнем разговор?

*План* записывается *на доске.*

1. **Организация работы с кейсами.**

Мы сейчас обозначили 4 основных вопроса, которых необходимо коснуться. Для подготовки выступлений вы разбиты на 4 группы. Каждая группа подготовит свое сообщение, связанное с нашей темой.

(Учитель делит класс на группы.)

1-я группа работает над первым правилом,

2-я группа — над вторым правилом,

3-я группа — над третьим и четвертым,

4-я группа — над пятым.

(Учитель пишет на доске схему.)

***Здоровый образ жизни***

1.... 2.... 3.... 4.... 5. ...

1. Соблюдай чистоту!

2. Правильно питайся!

3. Сочетай труд и отдых!

4. Больше двигайся!

5. Не имей вредных привычек!

(В ходе выступления групп учитель дополняет запись.)

— Какие правила надо выполнять, чтобы вести здоровый образ жизни?

Расскажите первое правило. Что они означают? (Рассказывают дети первой группы.)

Расскажите второе правило. Что оно означает? (Рассказывают дети второй группы.)

Расскажите третье и четвертое правило. Что оно означает? (Рассказывают дети третьей группы.)

Расскажите пятое правило. Что оно означает? (Рассказывают дети четвертой группы.)

На столах у вас лежат несколько источников информации и проекты выступлений. Изучив источники (на изучение дается 15 минут), вы должны будете заполнить пропуски в основных листах. Затем вы озвучите свои выступления.

Ваша работа будет оцениваться по 3 пунктам. Слаженность работы группы, т. е. участие каждого ученика. Полнота информации (на все ли вопросы будут найдены ответы), презентация выступления, т. е. насколько эмоционально и доходчиво вы сможете выступить.

Оценивать работу группы мы будем по 5-ти бальной шкале. После каждого выступления мы обсудим и выставим в таблицу баллы по каждой группе. Суммировав баллы, получаем итоговый балл, который будет переведен в оценку. Причем отметка выставляется по следующей схеме: группа, набравшая 15 баллов получают «5», 10 баллов- «4» ( низшие отметки на данном уроке выставлять нецелесообразно).

Группы, заработавшие менее 10 баллов выслушивают словесную оценку выступления с указанием ошибок и получают возможность заработать отметку путем создания презентации к следующему уроку на свою тему с учетом ошибок, допущенных при выступлении.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Полнота информации | Слаженность работы группы | Презентация выступления | Итого |
| 1-я группа |  |  |  |  |
| 2-я группа |  |  |  |  |
| 3-я группа |  |  |  |  |
| 4-я группа |  |  |  |  |

**2.Кейсы.**

**Кейс №1.**

***Источник №1:*** Учебник А.Плешаков. Окружающий мир. 3 класс. Часть 1. Издательство «Просвещение», Москва, 2013. Стр. 151

***Источник №2:***

Бородавки — это нарост на коже или слизистой оболочке. Многие бородавки у людей — с рождения, другие впервые появляются в детстве или в более позднее время. Часть их со временем исчезает.

Полного научного объяснения причины появления бородавок не существует. Мы все еще знаем о них недостаточно. Некоторые медики, изучавшие бородавки, считают, что они вызываются фильтрующимся вирусом. Это настолько крошечный микроб, что даже самый прекрасный фильтр не может его остановить. Другие считают, что бородавки появляются от трения и раздражения. Бородавка, появившаяся на руках или пальцах взрослого, обычно вызвана каким-то раздражением, может быть легким, но часто повторяющимся. Мы не обращаем на него внимания, поскольку оно такое легкое, и в результате часто появляется бородавка. Часто бородавки появляются на руках людей, занимающихся каким-то специфическим трудом. К примеру, у людей, работающих на бойне, часто вырастают бородавки на запястьях или на суставах пальцев. Они называются «бородавками мясников» и могут быть вызваны туберкулезными палочками.

Люди, работающие с каменноугольной смолой, нефтью или ее продуктами, рентгеновскими лучами, часто получают бородавки. Они нередко становятся злокачественными, то есть бородавка становится раковой опухолью на коже.

***Источник №3:***

В течение тысяч лет своего существования человек не имел представления о том, что вызывает его заболевания. Первобытные люди имели свое «объяснение» этому — они считали, что болезнь вызывают злые духи, живущие внутри своей жертвы. И только в 1865 году наука доказала, что причиной заболеваний являются микробы. Луи Пастер первым выдвинул теорию о том, что причинной заболеваний являются микробы. И сегодня мы знаем, что микробы являются самыми опасными врагами человека. Они представляют собой мельчайшие одноклеточные микроорганизмы, видимые только под микроскопом. Некоторые из них настолько малы, что практически невидимы! Микробы, или микроорганизмы, могут быть животного или растительного происхождения.

Один тип микробов вызывает только одно заболевание. Например, микробы, вызывающие скарлатину, не приведут к заболеванию малярией или другой болезнью. А скарлатину вызывает только один вид микробов. Однако существует множество микробов, являющихся представителями того же типа, что и болезнетворные, которые приносят человеку пользу.

**Кейс №2.**

***Источник №1: :*** Учебник А.Плешаков. Окружающий мир. 3 класс. Часть 1. Издательство «Просвещение»,Москва, 2013. Стр. 152

***Источник №2***

Почему вы можете есть фрукты и многие овощи сырыми, но при этом должны готовить мясо и рыбу? Для большинства из нас, конечно, приготовленные мясо и рыба просто вкуснее, чем в сыром виде. Но есть и другая, даже более важная, причина: когда мы недостаточно готовим определенные виды мяса и рыбы, организмы, живущие в рыбе и животных, могут попасть в наше тело и вызвать болезнь. Один из самых известных примеров этого — «трихинеллез», болезнь, которую человек может получить, если съест недостаточно готовую, а тем более сырую свинину или свиные продукты. Солитер и другие инфекции, вызываемые паразитами, можно подхватить, если есть не вполне приготовленную рыбу некоторых сортов.

***Источник 3:***

Если бы мы не ели, мы не смогли бы выжить, расти, у нас не было бы энергии, и различные части организма не могли бы нормально функционировать.

Современные ученые определили, какие питательные вещества необходимы нашему организму и полезны для здоровья. Недостаточно только есть. Необходимо, чтобы пища была полезной для нас и вещества, содержащиеся в ней, служили определенным целям.

Протеин находится в молоке, яйцах, сыре, мясе и рыбе. Он необходим для построения клеток. Без протеина организм не может производить новые клетки.

Углеводы содержатся в пище, богатой крахмалом или глюкозой, в таких продуктах, как картофель, мучные изделия, рис и сладости. Они очень важны для нас, так как с их помощью организм сохраняет тепло и получает энергию. Из наиболее ценных пищевых продуктов можно выделить некоторые жиры. Именно жиры являются для нас самым большим источником энергии.

Но организм нуждается не только в протеине, углеводах и жирах. Ему также необходимы минеральные вещества. Таких необходимых минеральных веществ существует 18 разновидностей.

Как вы знаете, некоторые из них, такие, как кальций и фосфор, необходимы для того, чтобы кости и зубы были крепкими и здоровыми. Железо способствует работе клеток. Медь помогает росту клеток и образованию гемоглобина. Йод также необходим организму.

Итак, мы имеем протеин, углеводы, жиры и минеральные вещества, которые необходимы для роста и нормального функционирования организма. И это все? Нет. Ученые установили, что витамины тоже влияют на определенные процессы нашего организма. Витамины чрезвычайно необходимы для обмена веществ и жизнедеятельности живых организмов. Каждый витамин воздействует на организм по-своему, и каждый из них незаменим. В совокупности витамины способствуют росту и поддерживают в людях бодрость и здоровье.

Кстати, воду тоже можно считать пищей — она всегда необходима человеку. Из всего сказанного можно сделать вывод, что принятие пищи — это не только средство для утоления голода и удовлетворения аппетита. Хорошая, обдуманная диета необходима для вашего здоровья!

**Кейс №3.**

***Источник №1: :*** Учебник А.Плешаков. Окружающий мир. 3 класс. Часть 1. Издательство «Просвещение»,Москва, 2013. Стр. 152

***Источник №2.***

Все мы знаем, что означает для нас сон. Он восстанавливает нашу энергию и помогает нам вновь почувствовать себя свежими. Сон необходим нашим уставшим органам и тканям. Заставляя нас спать, центр сна совершает два действия. Он блокирует мозг, лишая нас силы воли, или сознания. Это «мозговой сон». Он также отключает нервы, идущие из мозга, и наши внутренние органы и конечности погружаются в сон. Это «сон организма». Обычно, когда мы спим, происходят одновременно оба этих действия. Однако они могут происходить и по отдельности. К примеру, мозг может спать в то время, как тело все еще бодрствует! Очень уставший солдат может продолжать маршировать, а мозг его в это время может находиться во сне! С лунатиками происходит то же самое!

***Источник №3.***

Пожилые люди и те, кто много времени проводят на ногах, часто имеют варикозные вены. Вы могли это заметить у тех, кто страдает этим заболеванием: вены у них вспухшие, скрученные и синие. Варикозные вены — это вены, которые утратили свою эластичность, вследствие чего вздулись и выглядят скрученными. Опухание происходит из-за того, что ослабшие стенки сосудов уже не в состоянии выдержать давление крови в венах.

Представьте, что вены — это просто длинные трубки, которые идут от ног к сердцу. Когда человек встает, вес кровяного столба в венах давит на стенки сосудов. А в здоровых венах существуют клапаны, которые не допускают давления всей массы крови на вены в ногах. Но стоит только вене потерять эластичность, как она раздувается. Стенки вены уже больше не «держат». Когда это происходит, клапаны не могут полностью закрыться и работать должным образом. В результате масса крови в вене давит на стенки, что вызывает еще большее ее расширение. Поскольку наши вены так или иначе расширяются, когда мы встаем, то это состояние можно и не заметить, когда это только начинается.

Изменения в венах часто происходят в течение длительного времени. В первый раз человек может это заметить, когда он начинает чувствовать тяжесть или усталость в ногах. У него могут появляться по ночам судороги в ногах. Он может ощущать тупую боль в ногах и ступнях, а лодыжки могут опухать к вечеру сильнее, чем обычно. Если это сопровождается появлением вздувшихся, перекрученных вен, то это признак того, что у этого человека, вероятно, начался варикоз.

***Источник №4:***

Сегодня каждый следит за своим весом. Многие люди соблюдают диету. Полнота — это то, чего для себя никто не хочет.

Хотя в определенной степени полнота очень необходима организму. Это складывается из того, что клетки соединительной ткани накапливают жир. Сначала маленькие капельки появляются внутри клеток. Они увеличиваются в размере, собираются вместе в большую каплю, окончательно заполняют клетку и раздувают ее, как пузырь. Клетка превращается в большую каплю жира,

окруженную тонкой покрывающей тканью.

***Источник №5:***

Тело человека содержит 639 мышц, каждая из которых имеет свое название! Все вместе они и образуют плоть.

Когда мышца сокращается, она вырабатывает кислоту, которая называется молочной кислотой. Воздействие молочной кислоты состоит в том, что она вызывает у вас усталость. По воздействию она напоминает яд. Она заставляет мышцы уставать. Если из уставшей мышцы вывести молочную кислоту, то ощущение усталости пропадает и мышца опять готова к работе!

Но, конечно, молочная кислота не выводится при обычных условиях, когда вы занимаетесь физическими упражнениями или работой. Кроме этого, могут вырабатываться и другие токсины, когда мышцы заняты активной деятельностью. Они разносятся кровью по организму и вызывают усталость не только в мышцах, но и во всем теле, особенно в мозгу.

Поэтому ощущение усталости после мышечной работы в действительности является разновидностью внутреннего отравления, происходящего в организме. Но ощущение усталости необходимо организму, чтобы возникало желание отдохнуть. Поскольку во время отдыха отходы удаляются, клетки очищаются, нервные клетки перезаряжают свои аккумуляторы, в суставах восстанавливаются израсходованные запасы смазочного вещества и так далее. Так что физические упражнения очень полезны для всего организма и для мышц, но и отдых имеет не меньшее значение!

**Кейс №4:**

***Источник №1: :*** Учебник А.Плешаков. Окружающий мир. 3 класс. Часть 1. Издательство «Просвещение»,Москва, 2013. Стр. 153

***Источник №2:***

Карточки с фразами и словами для справок. Должны вставить слова в соответствии со смыслом ука­занной фразы

1) Привычка — это...,..., ставшие для кого-то... действием. *Для справок:* постоянное, склонность, поведение.

2) Полезные привычки — образ действия, который ... и ... здоровье человека.

*Для справок:* сохраняет, укрепляет, ухудшает, разрушает.

Вредные привычки — образ действия, который ... и ... здоровье человека.

*Для справок:* сохраняет, укрепляет, ухудшает, разрушает.

Наполеон говорил: «Привычка принуждает нас ко многим глупостям; самая большая глупость — стать рабом привычки».

Привычки меняют характер и судьбу человека.

***Источник №3:***

Алкоголь — это наркотик. Его можно охарактеризовать как вещество, которое быстро впитывается нервными клетками и парализует их.

Но до наркотического нарушения это стимулирует нервные клетки и приводит в состояние возбуждения. Делаем вывод, что алкоголь сначала действует как возбуждающее средство. Свойство алкоголя длительное время поддерживать стимул ведет к тому, что затем он начинает употребляться как наркотик. Присутствие алкоголя в организме становится необходимым.

Как алкоголь действует на мозг? Первый эффект — это чувство возбуждения. Действия и речь оживляются. Кожа краснеет, кровяное давление повышается, сердце бьется быстрее, и дыхание учащается. Но алкоголь также оказывает на организм и угнетающий эффект. Наши наблюдения указывают на то, что при употреблении алкоголя снижается внимание. Высшие функции мозга парализуются, теряется контроль над своим настроением.

Другой серьезный эффект — это расслабление. В нашем организме много нервных волокон, называющихся тормозящими волокнами, которые действуют на нервную систему как тормоз. Они проявляют результаты образования и воспитания, делают людей дисциплинированными и сдержанными.

Под влиянием алкоголя тормозящие нервные волокна парализуются, ослабляется контроль над собой, умение здраво рассуждать. И мы готовы говорить и делать такие вещи, которые никогда бы не сделали, если бы находились в нормальном состоянии. Алкоголь является причиной опьянения!

\_***Источник №4:***

Сегодня мы часто слышим и читаем о наркоманах и проблемах, с ними связанными. Эти вопросы беспокоят каждого из нас. Наркотики — особая по составу группа лекарств, которые оказывают болеутоляющее и снотворное действие. Они дают ощущение временного успокоения, известного в медицине как наркоз. Все наркотики должны приниматься только по предписанию врача. Если наркотики принимать часто, то у человека появляется привыкание, влечение к ним. Это означает, что теперь человек должен принимать их регулярно, а если этого нет, то человек испытывает большие страдания. И, начав однажды принимать наркотики, очень трудно потом от них отказаться. Наркоманы заплатят большие деньги за наркотики, добываемые всегда нелегальным путем, будут воровать, совершать другие преступления, чтобы

заплатить за них. Ни один человек — какого бы возраста он ни был — не должен употреблять наркотики без предписания и наблюдения врача.

1. **Работа в группах.**

*Учитель выполняет роль консультанта.*

1. **Физминутка.**
2. **Презентация выступлений.**

Теперь, когда завершена работа над выступлениями, прошу одного представителя от каждой группы. Эти ребята выступают, а остальные внимательно слушают, помогут и дополнят выступающего. И по окончанию каждого выступления вы можете задать вопросы.

**6. Подведение итогов. Оценивание.**

Итоги подводятся после выступления каждой группы.

Наш урок подошел к концу. На какие главные вопросы мы сегодня отвечали, о чем говорили? Как вы думаете, что значит вести здоровый образ жизни?

Зачем человеку здоровый образ жизни?

***Здоровый образ жизни***

1. Соблюдай чистоту!

2. Правильно питайся!

3. Сочетай труд и отдых!

4. Больше двигайся!

5. Не имей вредных привычек!

Посмотрите, это пять шагов к здоровому образу жизни, кото­рые вы можете сделать сами. И то, будете ли вы делать эти пять шагов, зависит от вас. От этого будет зависеть ваше здоровье и долголетие.

**7.Рефлексия.**

- На одной стороне листа нарисуйте здорового человека, на другой — больного. (Ученики рисуют.)

- Будем по очереди показывать больного человека, потом здорового и рассказывать, что они у нас делают.

— Каким: здоровым или больным — человеком вы хотите стать и почему?

**8 . Подведение итогов урока**

— Какие правила нужно постоянно выполнять, чтобы вести здоровый образ жизни?

Итак, вести здоровый образ жизни — это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: соблюдать чистоту, правильно питаться, сочетать труд и отдых, много двигаться, не иметь вредных привычек.

**9.Домашнее задание**

Учебник: прочитать текст на с. 150-153, ответить на вопросы раздела «Проверь себя» на с. 153.