

Л. В. Власенко, С. В. Колодязна, В. І. Легостаєва

Усі уроки курсу
«ОСНОВИ
ЗДОРОВ'Я»
6 клас

Харків
Видавнича група «Основа»
2014

УДК 37.16
ББК 74.200.55
В58

Серія «УСІ уроки»
Заснована 2005 року

Власенко Л. В.

В58 Усі уроки курсу "Основи здоров'я". 6 клас.— Х. : Вид. група «Основа», 2014. — 272 с. : іл., табл. — (Серія «УСІ уроки»).

ISBN 978-617-00-2132-8 .

У посібнику розміщено докладні розробки уроків курсу «Основи здоров'я» для учнів 6 класу за чинною програмою (за новим Державним стандартом базової і повної загальної середньої освіти). Додатково запропоновані орієнтовне календарно-тематичне планування, різнорівневі самостійні роботи, диференційовані домашні завдання та цікава й корисна інформація, що збагатить зміст уроку.

Для вчителів основ здоров'я.

УДК 37.16
ББК 74.200.55

Навчальне видання

Серія «УСІ уроки»

ВЛАСЕНКО Лариса Вікторівна
КОЛОДЯЗНА Світлана В'ячеславівна
ЛЕГОСТАЄВА Вікторія Іванівна

УСІ УРОКИ КУРСУ “ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я”. **6 КЛАС**

Головний редактор *В. І. Садкіна*
Відповідальний за видання *Ю. М. Афанасенко*
Технічний редактор *О. В. Лебедева*
Коректор *О. М. Журенко*

Підп. до друку 23.05.2014. Формат 60×90/16.
Папір газет. Друк офсет. Гарнітура Шкільна.
Ум. друк. арк. 17,0. Замовлення № 14-06/15-05.

ТОВ «Видавнича група “Основа”»
61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66
тел. (057) 731-96-33

e-mail: office@osnova.com.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 2911 від 25.07.2007 р.

ISBN 978-617-00-2132-8

© Власенко Л. В., Колодязна С. В.,
Легостаєва В. І., 2014
© ТОВ «Видавнича група “Основа”», 2014

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ.....	6
I РОЗДІЛ. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.	12
<i>Урок 1</i> Тема. Життя і здоров'я людини	12
<i>Урок 2</i> Тема. Ризики й небезпеки	19
<i>Урок 3</i> Тема. Навколишнє середовище і здоров'я	24
<i>Урок 4</i> Тема. Екологічні проблеми довкілля	30
II РОЗДІЛ. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	43
<i>Урок 5</i> Тема. Харчування і здоров'я	43
<i>Урок 6</i> Тема. Харчові звички	56
<i>Урок 7</i> Тема. Профілактика йододефіциту й діабету	67
<i>Урок 8</i> Тема. Правила купівлі, оброблення і зберігання харчових продуктів. Перша допомога в разі харчових отруень	77
<i>Урок 9</i> Тема. Особиста гігієна	89
<i>Урок 10</i> Тема. Гігієна ротової порожнини	96
III РОЗДІЛ. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я	
<i>Урок 11</i> Тема. Психічний розвиток підлітка	103
<i>Урок 12</i> Тема. Навички і звички.	108
<i>Урок 13</i> Тема. Поняття самооцінки	116
<i>Урок 14</i> Тема. Види рішень. Алгоритм прийняття зважених рішень... ..	123
<i>Урок 15</i> Тема. Вплив реклами на рішення людини. Види реклами ..	128
<i>Урок 16</i> Тема. Психоактивні речовини і здоров'я	135
<i>Урок 17</i> Тема. Вплив ВІЛ-інфекції на організм людини	141
IV РОЗДІЛ. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	
<i>Урок 18</i> Тема. Спілкування людей. Засоби комунікації	146
<i>Урок 19</i> Тема. Стилi спілкування	153
<i>Урок 20</i> Тема. Види стосунків	162
<i>Урок 21</i> Тема. Поняття конфлікту	168
<i>Урок 22</i> Тема. Конструктивне розв'язання конфліктів	174
<i>Урок 23</i> Тема. Стосунки з однолітками	182
<i>Урок 24</i> Тема. Способи протидії агресії та насиллю в підлітковому середовищі	187
<i>Урок 25</i> Тема. Безпека в побуті	191
<i>Урок 26</i> Тема. Безпека під час користування засобами побутової хімії ..	200
<i>Урок 27</i> Тема. Пожежна безпека оселі	206
<i>Урок 28</i> Тема. Засоби пожежогасіння	215
<i>Урок 29</i> Тема. Проживання в промисловій зоні	224
<i>Урок 30</i> Тема. Безпека руху велосипедиста	231
<i>Урок 31</i> Тема. Правила дорожнього руху для велосипедистів	236
<i>Урок 32</i> Тема. Поведінка в екстремальних ситуаціях	248
<i>Урок 33</i> Тема. Перша допомога в разі ураження електричним струмом, попадання хімічних речовин на шкіру, отруєння..	253
<i>Урок 34</i> Тема. Перша допомога в разі ДТП	261
<i>Урок 35</i> Тема. Узагальнювальний урок за рік	267
ЛІТЕРАТУРА	271

Передмова

*Людина повинна знати, як допомогти собі самій у хворобі,
пам'ятаючи, що здоров'я є найбільшим багатством людини.*

Гіппократ, давньогрецький лікар

Найбільша цінність суспільства — людина, її життя та здоров'я.

Здоров'я людини здебільшого залежить від неї самої, її способу життя, зрештою, від рівня культури взагалі. За висновками Всесвітньої організації охорони здоров'я здоров'я населення на 50 відсотків визначене способом життя, на 20 — середовищем проживання, на 20 — спадковістю і тільки на 10 — якістю медично-санітарної допомоги. Тож навчання здорового способу життя є одним із головних завдань школи, а формування культури здоров'я — найважливішою метою. Здоровий спосіб життя охоплює різноманітні сфери життєдіяльності людини і реалізується через поведінку, конкретні дії, вчинки. Кожен із навчальних предметів може і має впливати на їх зміст, прищеплювати учням уміння і навички, необхідні для ведення здорового способу життя. Ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язбережувального навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я. Саме з цією метою впроваджено інтегрований предмет «Основи здоров'я», який розкриває профілактичні та розвивальні цілі.

Пропонований посібник складений відповідно до вимог нової програми для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я. 5–9 класи», призначений для вчителів основ здоров'я, які працюватимуть у 6 класах. Він реалізує завдання нового Державного стандарту, який визначає здоров'язбережувальну компетентність як ключову, що формують на міжпредметному рівні шляхом інтеграції у зміст усіх предметів інваріантної та варіативної складових Типових навчальних планів, і як предметну, що формують у результаті засвоєння змісту предметів освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура».

Компетентнісний підхід передбачає формування в учнів і подальше застосування ними здатності передбачати ризики та зменшувати їх вплив.

Посібник містить орієнтовні календарно-тематичне планування, поурочні плани уроків з усіх тем, додаткову інформацію, оздоровлювальні вправи, поради щодо збереження та зміцнення здоров'я. До кожного уроку зазначені мета, використане обладнання. Уроки побудовані на основі таких принципів, як науковість, доступність, системність, наскрізність, безперервність, практична цілеспрямованість, інтегрованість, динамічність, відкритість, гуманізація, дисперсність, превентивність.

Для ефективного засвоєння змісту запропоновано активні й інтерактивні методи навчання, завдяки яким чимало учнів можна залучати до обговорення проблем здоров'я та набуття життєвих навичок. Це потребує багаторазового вправляння, насамперед у процесі групової взаємодії.

З метою формування ціннісного компоненту здоров'язбережувальної компетентності для реалізації діяльнісного, особистісно-орієнтованого підходів до вивчення основ здоров'я в посібнику описано широке коло форм і методів, які активізують навчальну діяльність учнів: мозковий штурм, обговорення, міні-лекції, перегляд навчальних фільмів, використання мультимедійних презентацій, аналіз життєвих ситуацій, інтерв'ю, взаємонавчання, робота в групах і парах, ситуативні ігри, моделювання процесу розв'язання проблеми, використання казок, легенд, притч тощо. Особливу увагу приділено оздоровлювальним вправам: системне їх упровадження на уроках сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності кожного підлітка. У посібнику запропоновано різнорівневі самостійні роботи та диференційовані домашні завдання, які направлені не тільки на здобуття та відтворення певних знань, але й на розвиток здібностей дітей.

У конспектах уроків наявна додаткова інформація, що дозволяє суттєво збагатити змістовну частину уроку.

Запропонований посібник буде корисним як учителям-початківцям, так і досвідченим педагогам; допоможе всім у нелегкій, але корисній справі.

Успіхів, щастя й міцного здоров'я вам, колеги!

I розділ

Здоров'я людини

УРОК 1

ТЕМА. ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Безпека життєдіяльності. Здоров'я і благополуччя. Життєві навички, сприятливі для здоров'я

Мета: ознайомити учнів із цілями та завданнями курсу, вимогами вчителя до вивчення предмета; учити розпізнавати ознаки безпеки й небезпеки, фізичного, соціального, психологічного і духовного благополуччя; відпрацьовувати навички комунікації і групової роботи; формувати ціннісне ставлення до життя і здоров'я; розвивати уяву дітей про здоров'я та його складові, сприятливі для здоров'я життєві навички; виховувати бажання берегти життя та здоров'я, створювати дружню атмосферу під час спілкування з однолітками на уроці.

Тип уроку: вивчення нового матеріалу (тренінг).

Обладнання: картки, аркуші паперу формату А4, маркери, таблиця чи схема «Складові здоров'я», ілюстративний матеріал про здоровий спосіб життя, зошити, підручники.

ХІД УРОКУ

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

1. Привітання вчителя, побажання учням успіхів, радості, здоров'я

2. Вправа «Знайомство»

I варіант (коли вчитель уперше знайомиться з учнями 6 класу)

Діти стають у коло й називають своє ім'я та висловлюють побажання щодо проведення уроків основ здоров'я.

II варіант (коли вчитель знає учнів 6 класу)

Усі стають у коло, беруться за руки, учитель промовляє: «Я бажаю вам здоров'я», усі піднімають руки та разом говорять «Хай буде так!».

II. АКТИВІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

1. Робота в групах. Правила роботи в групі

△ Інтерактивна гра

Об'єднатись у три групи. Роздати кожній групі по 10 морських камінців і упаковку скотчу. Запропонувати за 3 хвилини виготовити із цих матеріалів стійку піраміду. Перемагає та команда, яка збудує найвищу піраміду. Привітати переможців і пояснити, що досвід кожної групи є важливим. Усі підсумовують, що допомогло їм, що перешкоджало в роботі (*наприклад — допомогло: подумали, розподіли ролі, злагоджено попрацювали; перешкоджало: сварилися, діяли без плану, змагалися за лідерство тощо*).

2. Вправа «Мозковий штурм»

Складають правила роботи в групі.

- Цінувати час.
- Говорити по черзі.
- Говорити коротко й не часто, по темі.
- Говорити тільки від свого імені.
- Бути позитивними до себе та до інших.
- Правило додавання (Я + Ти + Ми) — правило толерантності.
- Правило поваги до своєї і протилежної статі.
- Правило добровільної активності.
- Правило конфіденційності.

3. Вступне слово вчителя-тренера

Обговорюють завдання предмета в 6 класі, мету й особливості курсу, вимоги до вивчення предмета, ведення робочого зошита.

4. Первинний інструктаж із безпеки життєдіяльності

5. Інструкція БЖ

III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ УРОКУ, МЕТИ Й ЗАВДАНЬ

— Сьогодні ми розширимо свій життєвий досвід із питання «Життя і здоров'я людини. Безпека життєдіяльності. Здоров'я і благополуччя. Життєві навички, сприятливі для здоров'я».

IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

1. Слухання та обговорення змісту суфійської притчі «Крамничка можливостей»

Одного разу чоловікові наснилося, начебто він ішов містом і зайшов до крамнички. Чоловік довго ходив між полиць, де лежали різноманітні овочі та фрукти. Вони приголомшили його своїм незвичайним виглядом, яскравими кольорами, вишуканими пахощами.

Але варто було чоловікові взяти з полицки плід, як він одразу перетворювався на крихітне зернятко. Тоді він вирішив звернутися до продавця:

— Дайте мені, будь ласка, ось той фрукт.

Але господар відповів:

— Ми не продаємо плодів, ми торгуємо насінням.

Запитання для обговорення:

- ▼ Що треба зробити чоловікові, щоб виростити із зерняток плоди?
- ▼ Що може перешкодити цьому?
- ▼ Як ми можемо пов'язати цю притчу зі своїм життям?

Висновок: кожен має у своєму житті чимало можливостей, їх варто реалізувати.

2. Вступне слово вчителя-тренера про цінність життя

— Людина здібна цінувати життя. Ми любимо його, проявляємо це через свої почуття й увесь час мріємо покращити його якість. Спробуємо насолодитися мріями.

3. Творча робота

Намалювати свою мрію. Разом діти оформлюють колаж «Наші сподівання».

4. Вправа «Мозковий штурм»

- ▼ Що допоможе цим сподіванням здійснитися? (*Здоров'я, безпека, життєві навички тощо*)

5. Словникова робота

Безпека — це брак загрози для твого життя, здоров'я, благополуччя.

Здоров'я — стан повного фізичного, психологічного й соціально-го благополуччя (за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ)).

Благополуччя — це задоволення від цікавого та насиченого подіями життя.

6. Вправа «Квітка здоров'я»

Учитель-тренер використовує знання учнів або допомагає їм згадати складові здоров'я за допомогою вправи.



Продовжити думку.

Це — здоров'я розуму. Воно залежить від системи мислення, ставлення до навколишнього світу й орієнтації в цьому світі —... *(духовне)*.

Це — здоров'я тіла. Воно залежить від рухової активності людини, раціонального харчування, дотримання правил особистої гігієни й безпечного поведіння в повсякденному житті, оптимального сполучення розумової й фізичної праці, вміння відпочивати —... *(фізичне)*.

Це — здоров'я особистості. Воно залежить від навичок спілкування з різними людьми —... *(соціальне)*.

Це — здоров'я душі. Воно залежить від того, який емоційний стан тобі найбільше притаманний, —... *(психологічне або емоційне)*.

Висновок. Узаємозалежність здоров'я й благополуччя сформульована вже у визначенні здоров'я. За незадовільного його стану неможливо досягти благополуччя в кожній із галузей життєдіяльності, і навпаки.

7. Проблемне запитання

- ▼ Що таке благополуччя?

8. Робота в парах

Завдання: розказати одне одному про один день зі свого життя, коли ти почувався щасливо та отримував задоволення.

9. Вправа «Асоціативний куц»

Пара знаходить асоціацію до поняття «благополуччя». (Діти дають відповіді, використовуючи свій життєвий досвід або досвід своїх батьків. Наприклад: бути здоровим, мати гарні житлово-бутові умови, багато друзів, мандрувати тощо.)

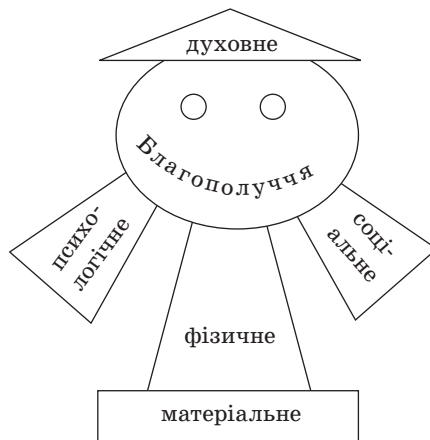
Висновок. Що таке благополуччя, кожна людина розуміє по-своєму. Чимало думає, що це стан щастя і спокою, які дарує фінансовий успіх. Проте навіть брак грошових проблем не завжди дає відчуття повного достатку.

10. Вправа «Уявний образ»

Учитель-тренер узагальнює відповіді учнів і пропонує скласти образ благополуччя.

Висновок. На відчуття благополуччя (або неблагополуччя) впливають різні аспекти буття. У ньому злито багато особливостей ставлення людини до себе й навколишнього світу. Благополуччя особистості має кілька складових (духовне, соціальне, психологічне, фізичне, матеріальне).

Можливий варіант образу



Соціальне благополуччя — це задоволеність особистості своїм соціальним статусом і актуальним станом суспільства, до якого вона себе зараховує. Це також задоволеність міжособистісними зв'язками, статусом у мікросоціальному оточенні, а також почуття спільності (у розумінні А. Адлера) тощо.

Духовне благополуччя — відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до багатств

духовної культури (вгамувати духовний голод), просування в розумінні сутності і призначення людини, усвідомлення й переживання сенсу свого життя.

Фізичне (тілесне) благополуччя — гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, що задовольняє індивіда, фізичний тонус.

Матеріальне благополуччя — задоволеність матеріальним аспектом свого існування (житло, харчування, відпочинок тощо), стабільністю матеріального статку.

Психологічне благополуччя (душевний комфорт) — узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Психологічне благополуччя стійкіше в разі гармонії особистості.

Усі перераховані складові взаємозалежні та впливають одна на одну. Зарахування багатьох феноменів до тих чи інших складових благополуччя досить умовне. Наприклад, відчуття спільності, усвідомлення і переживання сенсу життя цілком можна зарахувати до чинників, що створюють душевний комфорт, а не лише соціальне чи духовне благополуччя.

11. Оздоровлювальна вправа

Учасники стають у коло, а вчитель-тренер говорить: «Саймон сказав: “Зроби так!” і показує певний рух (*присісти, поплескати в долоні, підняти руку, покрутитися, підскочити, виконати танцювальний рух тощо*). Решта повторюють за ним. Відтак наступний учасник каже: «Саймон сказав: “Зроби так!”», показує інший рух і так далі по колу.

V. ЗАКРІПЛЕННЯ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ

1. Вправа «Мозковий штурм»

- ▼ Як досягти високого рівня благополуччя?

Висновок. Наше благополуччя залежить від нас самих, нашої поведінки, від тих життєвих навичок, які допомагають вести здоровий спосіб життя, бути в злагоді із самим собою, сприяє взаєморозумінню з іншими людьми.

2. Інтерактивна бесіда

- ▼ Які життєві навички ви розвивали на уроках основ здоров'я у 5 класі?
- ▼ Яких життєвих навичок набули за літо?

Висновок. Життєві навички допомагають здійснювати мрії, підвищувати рівень благополуччя, уникати небезпеки.

3. Вправа «Розшифруй формулу»

Пригадайте формулу здорового способу життя «Зберігати, розвивати, відновлювати». Поясніть зміст її складових.

VI. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ (РІЗНОРІВНЕВЕ)

I рівень: опрацювати статтю в підручнику.

Разом із батьками розшифрувати формулу безпечної життєдіяльності «Передбачати, уникати, діяти».

II рівень: скласти пам'ятку «Як покращити рівень благополуччя» (можна на вибір: соціального, духовного, фізичного чи матеріального благополуччя) (*додаток*).

III рівень: підготувати індивідуальний проект за змістом прислів'я «Життя прожити — не поле перейти».

VII. ПІДСУМОК УРОКУ

Діти стають у коло. Учитель-тренер пропонує уявити, що в лівій руці тримаєте те, що знали і вміли до цього тренінгу, а в правій — те, чого навчилися сьогодні. За командою з'єднуємо долоні рук і вигукуємо «Так!». Попрощатися оплесками.

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

ДОДАТОК 1

Пам'ятка «Як підвищити рівень соціального благополуччя»

1. Щоб досягти благополуччя в родині, цінують і поважайте близьких. Досконалих людей немає, і розбіжності існують у будь-якій сім'ї. Важливо те, наскільки ви здатні пристосовуватися одне до одного. Якщо є любов, то навіть із найскладнішої ситуації знайдеться вихід.
2. Виконуйте свої обов'язки з радістю. Ставте перед собою значущі цілі, прагнення до яких подарує вам задоволення.
3. Довіряйте своїм друзям. Будьте готові пожертвувати чимось заради друзів.
4. Проявляйте терпіння до людей.
5. Будуйте свої стосунки відповідно до прийнятих принципів моралі: «Стався до людей так, як би ти хотів, щоб вони ставилися до тебе».
6. Ніколи не спілкуйтесь із тими людьми, які не можуть бути прикладом для наслідування.
7. Для того щоб досягти добробуту, людина має виконувати якусь благодійну або корисну для суспільства діяльність.