

УДК 37.016
ББК 74.263
В67

Володарська М. О.

В67 Усі уроки курсу «Основи здоров'я». 4 клас. — Х. : Вид. група «Основа», 2015 — 160 с. — (Серія «Усі уроки в початковій школі»).

ISBN 978-617-00-2257-8.

Посібник містить орієнтовне календарне планування та розробки всіх уроків курсу «Основи здоров'я» у 4-му класі, складені відповідно до вимог чинної навчальної програми (К. : Видавничий дім «Освіта», 2012).

Дидактичні ігри, проблемні ситуації, зразки наочно-дидактичного матеріалу (картки для копіювання подані у додатку) — все це вирізняє запропонований посібник з-поміж традиційних планів-конспектів та надає можливість використовувати його матеріали вчителям, які працюють за різними підручниками.

Для вчителів початкової школи.

УДК 37.016
ББК 74.263

Навчальне видання

Серія «Усі уроки в початковій школі»

ВОЛОДАРСЬКА Марина Олександрівна

УСІ УРОКИ КУРСУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я». 4 КЛАС

Головний редактор *Ю. Є. Бардакова*

Редактор *О. В. Грабар*

Відповідальний за видання *Ю. М. Афанасенко*

Технічний редактор *О. В. Лебедєва*

Коректор *О. М. Журенко*

Підп. до друку 21.10.2014. Формат 60×90/16.

Папір газет. Друк офсет. Гарнітура Шкільна.

Ум. друк. арк. 10,0. Зам. № 15-04/20-05

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.

Віддруковано з готових плівок ПП «Тріада Принт»

м. Харків, вул. Киргизька, 19. Тел.: (057) 757-98-16, 757-98-15

ISBN 978-617-00-2257-8

© Володарська М. О., 2014

© ТОВ «Видавнича група «Основа»», 2015

ЗМІСТ

ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ	5
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	7
Урок 1. Цінність і неповторність життя і здоров'я людини. Безпека життєдіяльності	7
Урок 2. Цілісність здоров'я: взаємозв'язок фізичної, соціальної, психічної і духовної його складових. Чинники здоров'я	11
Урок 3. Показники розвитку дитини	15
ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	19
Урок 4. Збалансоване харчування. Вітаміни, мінерали, їх значення для здоров'я. Питний режим. Значення води для життя і здоров'я людини	19
Урок 5. Вплив рухової активності на розвиток організму. Принципи загартовування	24
Урок 6. Профілактика порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату у школярів. Відновлення рівня здоров'я після хвороби	29
Урок 7. Гігієна порожнини рота	35
Урок 8. Гігієна оселі. Повітря, його значення для здоров'я. Мікроклімат приміщення	40
Урок 9. Організація самонавчання і взаємонавчання	44
СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	49
Урок 10. Традиції збереження здоров'я в родині. Спадковість і здоров'я	49
Урок 11. Знайомство з людьми. Дружба і здоров'я. Побудова дружніх стосунків	52
Урок 12. Вплив друзів. Протидія небажаним пропозиціям	57
Уроки 13–14. Небезпека куріння, вживання алкогольних, наркотичних і токсичних речовин	60
Урок 15. Вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров'я	66
Урок 16. Вплив реклами на рішення і поведінку людей	71
Урок 17. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення (туберкульоз і ВІЛ/СНІД)	74
Урок 18. Охорона здоров'я дітей. Гуманне ставлення до людей з особливими потребами	78
Урок 19. Наодинці вдома. Дії дитини за умов опосередкованої небезпеки: пожежа в іншій квартирі, іншому будинку тощо	85

<i>Урок 20.</i> Безпека школяра. Правила поведінки під час масових шкільних заходів	88
<i>Урок 21.</i> Вихід із непередбачених ситуацій поза межами домівки, школи	92
<i>Уроки 22–23.</i> Безпека руху пішоходів. Сигнали регулювання дорожнього руху	96
<i>Урок 24.</i> Види перехресть. Рух майданами	101
<i>Урок 25.</i> Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП)	105
<i>Урок 26.</i> Групи дорожніх знаків	108
<i>Урок 27.</i> Підсумковий урок за розділом	115
ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я	119
<i>Урок 28.</i> Самооцінка і поведінка людини. Упевненість і самовпевненість	119
<i>Урок 29.</i> Бажання, можливості, обов'язки. Воля і здоров'я людини	123
<i>Урок 30.</i> Повага і самоповага. Вибір і досягнення мети	126
<i>Урок 31.</i> Звички і здоров'я. Формування звичок	129
<i>Урок 32.</i> Розвиток творчих здібностей. Заохочення однолітків до здорового способу життя	135
ДОДАТОК	139
Картки для копіювання	139

Здоров'я людини

УРОК 1

ЦІННІСТЬ І НЕПОВТОРНІСТЬ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Мета: пояснити учням, у чому полягає цінність людського життя і здоров'я; формувати уявлення про безпеку, небезпеку та безпеку життєдіяльності людини; виховувати прагнення піклуватися про своє здоров'я.

ХІД УРОКУ

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАТЬ

— Одного мудреця запитали: «Що є для людини найбільш цінним і важливим: багатство чи слава»? Поміркувавши, мудрець відповів: «Ані багатство, ані слава не роблять людину щасливою. Здоровий жебрак щасливіший за хворого короля».

Як ви зрозуміли слова мудреця і чи згодні ви із ним? (*Висловлювання учнів.*)

III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся про цінність людського життя і здоров'я та правила безпечної поведінки.

IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

1. Слухання й обговорення притчі

— Я хочу ознайомити вас з однією притчею. Нехай кожен із вас спробує самостійно продовжити речення, яке є назвою цієї притчі.

ЖИТТЯ ЛЮДИНИ — ЦЕ НАЙВИЩА ЦІННІСТЬ

В одного батька було двоє синів. І ось настав час, коли кожен з них мав піти власною дорогою. Покликав їх батько до себе і каже:

«Віддаю я вам усе своє багатство. Кожному даю коштовності, землі та все, що є на цих землях. Розпоряджайтеся ними, примножуйте та пам'ятайте мою настанову: найвища цінність — це життя людини. Обіцяйте мені, що будете берегти життя як найдорожчий скарб». Сини пообіцяли та й розійшлися своїми дорогами.

Старший син, прийшовши у свої землі, одразу найняв собі найкращу охорону та велику кількість прислуги. Звелів побудувати найміцніший палац і не зводити з нього очей ані вдень, ані вночі, щоб його дорогоцінному життю нічого не загрожувало. Слуги приносили йому найкращу їжу та напої, виконували всі його забаганки. Відокремився він від усього світу, щоб ніяка хвороба чи тривожна звістка не турбували його життя — батькові ж обіцяв.

Молодший син тим часом обходив свої землі. Однак невдовзі побачив велике скупчення людей, що збиралися воювати між собою. Він запитав у них: «Навіщо ви розв'язуєте свої проблеми насиллям? Ви ж маєте змогу все обговорити та домовитись». «А ми про це ніколи не думали. Бійкою все вирішували наші батьки, діди і прадіди, тому й ми так робимо. А й справді, чому не домовитись?». Війна скінчилася, навіть не розпочавшись, а вдячні матері та жінки кинулися до ніг молодшого сина, дякуючи за збережене життя їхніх синів і чоловіків.

Попрямував він далі. Незабаром його очам відкрилася жахлива картина. Змарнілі, обідрані люди жебракували на дорозі, ведучи за собою малих, немічних, голодних дітей. «Що змусило вас так жити?» — запитав їх юнак. І люди розповіли, як жили вони колись у прекрасному місті, поряд з яким була повновода ріка, зеленів чудовий ліс, повний різноманітної живності. Та сталося так, що для своїх потреб люди вирубали всі дерева. Кудись зникла вся живність, мисливці вже нічого не приносили з полювання. Згодом пересохла й річка, що витікала десь із лісу. На місто весь час обрушувався буревій, родючі землі перетворились на пустирі. Не стало ані їжі, ані води. Прекрасне місто почало перетворюватися на пустелю, в якій люди не змогли б жити. «Спробуймо всі разом відродити ліс і річку, та і все місто!» — вигукнув молодший син. За його прикладом люди почали насаджувати дерева, пізніше туди повернулися тварини і птахи. Десь у глибині лісу задзюрчав струмок, поступово перетворюючись на річку, переповнену рибою. Ожила природа навколо міста, щедро обдаровуючи всіх своїми плодами. Повернулося до людей життя, не боялися вони вже за майбутнє своїх дітей.

З того часу на цих землях усі живуть у мирі, любові, достатку, бо молодший син й інших навчив батьківської мудрості.

Докотилася звістка про долю синів до самого батька. «Лише один з моїх синочків правильно зрозумів мою настанову»,— із жалем промовив він.

А люди й досі в тих землях пам'ятають про життя одного із синів, ще й своїм дітям переказують, а про життя іншого й згадки не лишилося.

— Про кого йшлося у притчі? *(Про двох синів та їхнього батька.)*

— Кого ж із синів люди й досі пам'ятають, а про кого і згадки не лишилося? Чому? *(Пам'ятають молодшого, бо він присвятив своє життя іншим людям.)*

— Як ви вважаєте, чиє життя можна назвати найціннішим скарбом?

— А яку цінність має життя старшого сина? Чому?

— На кого ви б хотіли бути схожими?

— Що для цього необхідно?

— Продовжіть речення: «Життя людини найцінніший скарб, якщо...».

— Серед життєвих цінностей сучасної людини перше місце посідає цінність життя і здоров'я. Найцінніше, що є у людини,— це її життя. Воно дається їй тільки раз і кожній — своє. Довге чи коротке, неповторне і звичайне, радісне і сумне, солодке, як мед, і гірке, як полин, воно триває лише від народження до смерті, і його не можна прожити двічі. Життя — неповторне. Найдорожчий, безцінний скарб, що має людина,— це здоров'я. Без нього немає повноцінного, радісного, щасливого життя.

2. Фізкультхвилинка

Дружно в ліс ми всі пішли,
Скільки тут грибів знайшли!
В кошики ми їх збирали,
Доки повними не стали.
Ще й побігали там трішки.
Натомили свої ніжки.
Поверталися бадьорі,
А про це вже знали в школі.

V. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

1. Практична робота «Як діяти в небезпечній ситуації»

— Зараз ми вестимемо розмову про вашу безпеку. Адже складних життєвих ситуацій неможливо уникнути. Не вийде завжди і скрізь бути під наглядом батьків, які оберігають вас. Життя так

улаштоване, що ви стикаєтеся з обставинами, у яких вам доводиться ухвалювати рішення самостійно, і від того, що ви вирішите, залежить ваша безпека.

На класній дошці написані правила безпечної поведінки.

- Запам'ятай свою адресу і номер телефону.
- Розкажи про свої проблеми дорослому.
- Розкажи про те, що з тобою сталося.

Учням для аналізу пропонуються такі ситуації:

- ▼ На майданчику у дворі до вас підійшла жінка і запропонувала купити тобі і твоїй подружці морозиво, а потім додала: «Давай не розповідатимемо твоїй мамі, що ми купили морозиво!» Як ви вчините?
- ▼ Ваш сусід пообіцяв купити вам подарунок, але попросив нікому в сім'ї про це не розповідати. Як ви вчините?
- ▼ Матуся сказала: «Давай купимо бабусі подарунок, але не скажемо їй про нього до її дня народження». Як ви вчините?
- ▼ Дехто запропонує вам перестати бути вашим другом, якщо ви розкажете, чим ви займаєтеся. Як ви вчините?

— Усім подобаються сюрпризи або подарунки. Це викликає радість, гарний настрій. Цікаво зберігати в таємниці секрети про підготовлений сюрприз або подарунок.

Сюрпризи і подарунки — хороші секрети.

Але іноді люди говорять вам, що треба зберігати в таємниці секрет, який примушує почуватися незручно.

Іноді люди можуть змусити вас пообіцяти ніколи не розкривати подібний секрет. Лякають вас, кажучи, що якщо ви не збережете таємницю, станеться щось нехороше.

Це — погані секрети.

Складіть і запишіть власні правила щодо збереження секретів, тільки не забудьте, що лише в чесних секретах потрібно тримати слово. Коли секрет поганий, це правило його не стосується.

Погані секрети зберігати у таємниці не потрібно. І саме таку поведінку вважають безпечною.

Після того, як діти запишуть складені правила, можна обговорити їх у класі і вирішити, які із них дійсно відповідають безпечній поведінці.

2. Робота над прислів'ям

— Народна мудрість каже: «Без здоров'я немає щастя. І найбільше в світі багатство — це здоров'я».

Як ви розумієте цю мудрість? (Відповіді учнів.)

— Дійсно, здоров'я — всьому голова. Коли людина здорова, то вона дужа, весела, красива, сильна, витривала, смілива, тому що вона прекрасно почувається і може наполегливо працювати, навчатись, може робити те, що їй до душі, займатись улюбленою справою. А коли щось болить, то сили немає, радості — також, бо всі думки про одне — як позбутися болю. Отже, бажаю всім доброго здоров'я! Будете здорові — будете щасливі й радісні.

— А як же берегти своє здоров'я? (*Висловлювання учнів.*)

— Берегти своє здоров'я означає вести здоровий і активний спосіб життя: робити зарядку, ходити в походи, займатись посильною фізичною працею, відвідувати спортивні секції, любити і дотримувати чистоти, тому що чистота — запорука здоров'я. А ще — виробляти добрі, корисні звички, позбавлятися та уникали поганих, шкідливих.

Хай кожен з вас запам'ятає,
Що без здоров'я щастя не буває!

VI. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ

- Що таке безпека?
- Що таке небезпека?
- Що таке безпека життєдіяльності?

Учні по черзі продовжують речення: «Життя і здоров'я людини — найцінніший скарб, тому що...».

VII. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

УРОК 2

ЦІЛІСНІСТЬ ЗДОРОВ'Я: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ, СОЦІАЛЬНОЇ, ПСИХІЧНОЇ І ДУХОВНОЇ ЙОГО СКЛАДОВИХ. ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я

Мета: формувати уявлення учнів про складові здоров'я, чинники впливу на здоров'я; вчити аналізувати вплив на здоров'я природних і соціальних чинників; виховувати бажання піклуватися про своє здоров'я.

ХІД УРОКУ

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ**

- Чому кажуть, що здоров'я — найдорожчий скарб?
- Що впливає на зміцнення і збереження здоров'я людини?
- Продовжіть речення: «Я вважаю, що моє здоров'я залежить від...».

III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

- Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся, які чинники впливають на здоров'я.

IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**1. Повідомлення вчителя з елементами бесіди**

— Здоров'я людини змінюється протягом усього життя. Воно перебуває під впливом низки чинників довкілля — природних та соціальних.

Фактори, що впливають на формування здоров'я

Спадковість — 20 %

Рівень медицини — 10 %

Екологія — 20 %

Спосіб життя — 50 %

— Чи погоджуєтеся ви з думкою, що на наше здоров'я впливає навколишнє середовище? Наведіть приклади. *(Відповіді учнів.)*

— Отже, на здоров'я значний вплив справляють повітря, вода, ґрунт, сонячне світло, рослинний і тваринний світ. Усі чинники середовища у природі впливають на організм одночасно, причому не кожен сам по собі.

На сучасну людини діють багато чинників, обумовлених науково-технічним прогресом. Що це означає? *(Відповіді учнів.)*

— Прискорення технічного прогресу призводить до зростання кількості відходів, що забруднюють довкілля, підвищення рівня міського шуму, негативного впливу різного виду випромінювання від сучасної техніки.

— Які екологічні особливості місцевості, де ми живемо, ви можете назвати?

— Основною екологічною проблемою України є наслідки катастрофи на Чорнобильській АЕС, а також вирубування лісів на Поліссі і в Карпатах.

— На людину також впливають соціальні чинники середовища: сім'я, праця, медичне обслуговування, спосіб життя.

— Як ви вважаєте, яку роль відіграє сім'я у збереженні та зміцненні здоров'я дитини?

— Послухайте віршовані рядки і скажіть, яка думка висловлена в них.

Кожній людині
Слід пам'ятати:
Хто його батько,
Хто його мати.
Тільки в любові кріпне родина.
Тільки свободою кріпне країна.

— Як ви розумієте вислів: «Здоров'я починається в сім'ї. Здорові діти — здорова сім'я. А здорова сім'я — здорова держава»?

— Чим більше здорових, міцних сімей, тим у цілому здоровіша держава.

— Чи погоджуєтеся ви із думкою, що від батьків ми отримуємо (*успадковуємо*) певний запас здоров'я?

— Ви знаєте, що медична служба теж опікується здоров'ям громадян. Якщо людина хворіє, лікарі допомагають одужати і відновити здоров'я.

Але слід пам'ятати, що кожен має сам піклуватися про своє здоров'я, не перекладати цю відповідальність на лікарів. Потрібно стежити за собою, вміти відчувати свій організм. Якщо над собою працювати, то можна перехитрити й спадковість. Усе в руках людини.

Пригадайте фактори, що впливають на формування здоров'я, і поміркуйте, що ж найбільше впливає на здоров'я людини? (*Відповіді учнів.*)

— Звісно, найбільше на наше здоров'я впливає спосіб життя. Люди, які ведуть малорухомий спосіб життя, неправильно харчуються, тривалий час переживають негативні емоції, курять, уживають алкоголь та наркотики, починають хворіти та втрачають здоров'я.

2. Фізкультхвилинка

V. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ

1. Робота в групах

△ Обговорення запитань

1-ша група. Для чого нам потрібне здоров'я?

2-га група. Що заважає людям бути здоровими?

3-тя група. Що завдає шкоди здоров'ю?

4-та група. Від чого чи від кого залежить стан здоров'я?

— Тільки здорова дитина досягає успіхів у навчанні, добре розвивається фізично, має врівноважений психічний стан. Кожен повинен досягти своїх вершин у житті. А це не завжди легко й просто, адже все досягається завдяки великих зусиль волі і фізичних навантажень. Отже, необхідно мати велику силу й міцну волю, а їх мають лише ті, хто здоровий фізично і духовно. Недарма кажуть: «У здоровому тілі — здоровий дух».

2. Читання й обговорення притчі «Все в твоїх руках!»

Колись давно у Стародавньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий мандарин. Весь день його складався з примірювання багатого вбрання та розмов з підданими про власний розум і спогадів про минулу зустріч з імператором. Так ішли дні за днями, роки за роками...

Аж ось пройшов усією країною розголос, що неподалік від кордону з'явився чернець, розумніший за всіх на світі. Дізнався про це і мандарин і дуже розлютився: хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною на світі? Але вигляду нікому про своє обурення не подав, а запросив ченця до себе у палац. Сам же задумав обдурити його: «Я візьму до рук метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що у мене в руках — живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе — я розчавлю метелика, а якщо мертве — випущу його...».

І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, усім хотілося подивитися двобій найрозумніших людей на світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали увійшов невисокий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло всміхаючись, мандарин проказав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках — живе чи мертве?». Мудрець трохи поміркував, усміхнувся і відповів: «Все в твоїх руках!».

Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

— Отже, лише від вас залежить, чи будете ви піклуватися про своє здоров'я і чи буде ваше майбутнє щасливим і безтурботним.

VI. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ

— Які чинники впливають на здоров'я?

- Наведіть приклади природних чинників, що впливають на здоров'я.
- Наведіть приклади соціальних чинників, що впливають на здоров'я.
- Що найбільше впливає на здоров'я людини?
- Який висновок кожен із вас зробив для себе?

VII. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

УРОК 3

ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Мета: формувати в учнів уявлення про чинники, що сприяють гармонійному фізичному розвитку; пояснити необхідність підтримання нормальної маси тіла; вчити визначати рівень свого фізичного розвитку; виховувати бажання піклуватися про власне здоров'я.

ХІД УРОКУ

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАТЬ

- Які чинники впливають на здоров'я людини?
- Що найбільше впливає на здоров'я людини?
- Чи погоджуєтеся ви із думкою, що всі діти швидко ростуть і розвиваються?

III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся про чинники, що сприяють гармонійному фізичному розвитку, навчитесь визначати рівень свого фізичного розвитку.