

УДК 37.016
ББК 74.263
П59

Порощук В. П.

П59 Основи здоров'я. 2 клас (за підручником І. Д. Бега, Т. В. Воронцової, В. С. Пономаренка, С. В. Страшка). — Х. : Вид. група «Основа», 2017. — 134, [2] с. — (Серія «Початкова школа. Мій конспект».)

ISBN 978-617-00-2962-1

Посібник містить орієнтовне календарно-тематичне планування та розробки компетентісно орієнтованих уроків курсу «Основи здоров'я» у 2-му класі, складені відповідно до вимог оновленої навчальної програми (у редакції 2016 р.) за підручником І. Д. Бега, Т. В. Воронцової, В. С. Пономаренка, С. В. Страшка (К. : Видавництво «Алатон», 2013).

Зміст конспектів уроків дібраний з метою формування *здоров'я-збережувальної компетентності* учнів як ключової на основі опанування ними знань про здоров'я та безпеку, практичні навички здорового способу життя і безпечної поведінки, формування в них ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння їх фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку (формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням; розвиток в учнів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я; удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників; набуття учнями власного здоров'я-збережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я; розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей; формування в учнів соціальної та життєвої компетентності на основі засвоєння ними соціальних норм; розвиток навичок взаємодії у сім'ї, школі, колективі, громадянському суспільстві; формування в учнів основ споживчої культури, умінь ухвалювати рішення щодо власної поведінки у різноманітних життєвих ситуаціях; засвоєння учнями моделей поведінки і способів діяльності, що відповідають українському законодавству; виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя).

Задля зручності використання всі розробки розміщено на відривних аркушах. Поля для записів дають змогу творчому вчителю, користуючись запропонованим у посібнику матеріалом, скласти власні плани-конспекти уроків курсу.

Для вчителів початкової школи.

УДК 37.016
ББК 74.263

ISBN 978-617-00-2962-1

© Порощук В. П., 2016
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2017

ЗМІСТ

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Орієнтовне календарно-тематичне планування | 5 |
| Здоров'я людини | 7 |
| Урок 1. Індивідуальні особливості зростання й розвитку учнів. Практична робота. Вимірювання зросту і маси тіла (з допомогою дорослих) | 7 |
| Урок 2. Здоров'я і хвороби. Профілактика захворювань | 11 |
| Урок 3. Інфекційні захворювання. Захист від інфекцій. Карантин | 15 |
| Фізична складова здоров'я | 19 |
| Урок 4. Розпорядок дня школяра. Практична робота. Складання розпорядку робочого дня школяра | 19 |
| Урок 5. Порядок і дисципліна | 24 |
| Урок 6. Навчання і відпочинок. Користь активного відпочинку. Організація відпочинку в класі та вдома. Практична робота. Планування вихідного дня | 28 |
| Урок 7. Ранкові та вечірні гігієнічні процедури. Практична робота. Як правильно доглядати за порожниною рота | 32 |
| Урок 8. Культура харчування. Правила поведінки за столом | 36 |
| Урок 9. Вітаміни, їхнє значення для здоров'я. Практична робота. Обирання корисних для здоров'я продуктів | 40 |
| Урок 10. Фізичні вправи і здоров'я | 44 |
| Урок 11. Правила і процедури загартовування. Практична робота. Обирання одягу за погодою (гра «Вдягни ляльку») | 48 |
| Урок 12. Узагальнення і систематизація знань учнів з розділу | 53 |
| Соціальна складова здоров'я | 56 |
| Урок 13. Права дитини | 56 |
| Урок 14. Обов'язки дитини вдома і в школі | 60 |
| Урок 15. Спілкування. Умови взаєморозуміння. Практична робота. Розпізнавання невербальних знаків, сигналів, жестів | 63 |
| Урок 16. Безпечні та небезпечні ситуації | 67 |
| Урок 17. Джерела допомоги в небезпечних ситуаціях (батьки, сусіди, родичі, аварійні служби). Практична робота. Створення списку джерел допомоги у небезпечних ситуаціях (за допомогою дорослих) | 70 |
| Урок 18. Небезпечні речовини (отруйні, горючі, легкозаймисті) | 74 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Урок 19. Безпечна поведінка вдома. Користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном. Практична робота. Створення пам'ятки щодо перегляду телевізійних передач, користування комп'ютером і мобільним телефоном | 78 |
| Урок 20. Узагальнення і систематизація знань учнів | 82 |
| Урок 21. Можливі надзвичайні ситуації у школі. Шляхи виходу дитини зі школи. Практична робота. Відпрацювання навичок виходу з приміщення школи | 85 |
| Урок 22. Безпека на дорозі. Правила пішохідного руху | 89 |
| Урок 23. Дорожня розмітка. Практична робота. Моделювання ситуації переходу дороги на регульованому і нерегульованому перехресті | 93 |
| Урок 24. Безпека поводження з дикими і бездомними тваринами | 96 |
| Урок 25. Безпека на відпочинку. Літні та зимові розваги. Профілактика обмороження, перегрівання, сонячних опіків | 100 |
| Урок 26. Надання першої допомоги при забиттях, порізах, подряпинах, укусах комах. Практична робота. Моделювання ситуації надання першої допомоги при нескладних травмах | 105 |
| Урок 27. Узагальнення і систематизація знань учнів з розділу | 109 |
| Психічна і духовна складові здоров'я | 112 |
| Урок 28. Смаки і захоплення людини, їхній вплив на здоров'я. Практична робота. Презентація «Мое захоплення» | 112 |
| Урок 29. Вибір друзів. Друзі за інтересами. Практична робота. Створення плаката «Захоплення нашого класу» | 115 |
| Урок 30. Людянність, вдячність, співчуття. Як надати підтримку і допомогу. Практична робота. Написання листа-подяки <i>(на вибір учня)</i> | 119 |
| Урок 31. Життєрадісність і здоров'я | 123 |
| Урок 32. Ухвалення рішень. Вплив реклами на рішення людини | 126 |
| Урок 33. Узагальнення і систематизація знань учнів з розділу | 130 |
| Урок 34. Підсумок за рік. Підготовка виставки дитячих робіт, присвячених здоровому способу життя та профілактиці шкідливих звичок | 133 |
| Література та Інтернет-ресурси | 135 |

ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ

| № з/п | Тема уроку | Дата |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Здоров'я людини | | |
| 1 | Індивідуальні особливості зростання і розвитку учнів. Практична робота. Вимірювання зросту і маси тіла (<i>з допомогою дорослих</i>) | |
| 2 | Здоров'я і хвороби. Профілактика захворювань | |
| 3 | Інфекційні захворювання. Захист від інфекцій. Карантин | |
| Фізична складова здоров'я | | |
| 4 | Розпорядок дня школяра. Практична робота. Складання розпорядку робочого дня школяра | |
| 5 | Порядок і дисципліна | |
| 6 | Навчання і відпочинок. Користь активного відпочинку. Організація відпочинку в класі та вдома. Практична робота. Планування вихідного дня | |
| 7 | Ранкові та вечірні гігієнічні процедури. Практична робота. Як правильно доглядати за порожниною рота | |
| 8 | Культура харчування. Правила поведінки за столом | |
| 9 | Вітаміни, їхнє значення для здоров'я. Практична робота. Обирання корисних для здоров'я продуктів | |
| 10 | Фізичні вправи і здоров'я | |
| 11 | Правила і процедури загартовування. Практична робота. Обирання одягу за погодою (<i>гра «Вдягни ляльку»</i>) | |
| 12 | Узагальнення і систематизація знань учнів з розділу | |
| Соціальна складова здоров'я | | |
| 13 | Права дитини | |
| 14 | Обов'язки дитини вдома і в школі | |
| 15 | Спілкування. Умови взаєморозуміння. Практична робота. Розпізнавання невербальних знаків, сигналів, жестів | |
| 16 | Безпечні та небезпечні ситуації | |
| 17 | Джерела допомоги в небезпечних ситуаціях (<i>батьки, сусіди, родичі, аварійні служби</i>). Практична робота. Створення списку джерел допомоги у небезпечних ситуаціях (<i>за допомогою дорослих</i>) | |
| 18 | Небезпечні речовини (<i>отруйні, горючі, легкозаймисті</i>) | |

| № з/п | Тема уроку | Дата |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 19 | Безпечна поведінка вдома. Користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном. Практична робота. Створення пам'ятки щодо перегляду телевізійних передач, користування комп'ютером і мобільним телефоном | |
| 20 | Узагальнення і систематизація знань учнів | |
| 21 | Можливі надзвичайні ситуації у школі. Шляхи виходу дитини зі школи. Практична робота. Відпрацювання навичок виходу з приміщення школи | |
| 22 | Безпека на дорозі. Правила пішохідного руху | |
| 23 | Дорожня розмітка. Практична робота. Моделювання ситуації переходу дороги на регульованому і нерегульованому перехресті | |
| 24 | Безпека поводження з дикими і бездомними тваринами | |
| 25 | Безпека на відпочинку. Літні та зимові розваги. Профілактика обмороження, перегрівання, сонячних опіків | |
| 26 | Надання першої допомоги при забиттях, порізах, подряпинах, укусах комах. Практична робота. Моделювання ситуації надання першої допомоги при нескладних травмах | |
| 27 | Узагальнення і систематизація знань учнів з розділу | |
| Психічна і духовна складові здоров'я | | |
| 28 | Смаки і захоплення людини, їхній вплив на здоров'я. Практична робота. Презентація «Мое захоплення» | |
| 29 | Вибір друзів. Друзі за інтересами. Практична робота. Створення плаката «Захоплення нашого класу» | |
| 30 | Людяність, вдячність, співчуття. Як надати підтримку і допомогу. Практична робота. Написання листа-подяки <i>(на вибір учня)</i> | |
| 31 | Життєрадісність і здоров'я | |
| 32 | Ухвалення рішень. Вплив реклами на рішення людини | |
| 33 | Узагальнення і систематизація знань учнів з розділу | |
| 34 | Підсумок за рік. Підготовка виставки дитячих робіт, присвячених здоровому способу життя та профілактиці шкідливих звичок | |

Примітка. Кількість годин на вивчення кожного розділу вчитель визначає самостійно, орієнтуючись на рівень підготовленості класу (подане планування є орієнтовним).

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Дата _____

Клас _____

УРОК 1. ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗРОСТАННЯ І РОЗВИТКУ УЧНІВ. ПРАКТИЧНА РОБОТА. ВИМІРЮВАННЯ ЗРОСТУ І МАСИ ТІЛА (з допомогою дорослих)

Мета:

- **формування предметних компетентностей:** ознайомити учнів з умовами, що сприяють фізичному розвитку дитини; учити пояснювати особливості зростання і розвитку людей; вправляти у вимірюванні зросту, маси тіла та порівнюванні їх із торішніми показниками (з допомогою дорослих); розвивати окомір; виховувати бажання піклуватися про своє здоров'я;
- **формування ключових компетентностей:**
 - уміння вчитися:* навчати школярів організовувати свою навчальну діяльність, доводити роботу до кінця;
 - інформаційної:* учити учнів використовувати різні способи для розв'язання навчального матеріалу;
 - здоров'язбережувальної:* працювати над удосконаленням фізичної складової здоров'я;
 - соціальної:* розвивати в учнів навички зіставлення, аналізу.

Тип уроку: урок ознайомлення з новим матеріалом.

Обладнання: фотографії учнів; малюнки казкових героїв; мультфільм «38 папуг»; ростомір; ваги; картки із завданнями; сигнальні картки; зошити з друкованою основою (І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. Зошит з основ здоров'я : навч. посіб. для 2-го кл.).

Хід уроку

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Організаційний момент

2. Повідомлення теми та мети уроку. Мотивація навчальної діяльності

— Діти, я попросила вас принести на урок ваші фотографії з раннього дитинства. Розглянувши їх, ми з'ясуємо особливості зростання і розвитку людини.

3. Вправа «Інтерв'ю»

— Які зміни відбулися з вами?

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Слово вчителя з елементами бесіди

— Зріст — показник фізичного розвитку людини. Фізичний розвиток можна оцінити за масою тіла і зростом.

Ви, напевне, помічали, як змінюється ваш організм. Ви поступово стаєте вищими, важчими і сильнішими. Молочні зуби у вас змінюються на постійні. Ви більше знаєте, набуваєте різних умінь і навичок.

2. Гра «Додай словечко»

— Відновимо рядки вірша і з'ясуємо, що допомагає дітям зростати здоровими.

Із водичкою дружити, без хвороб у світі жити,
В нагороду за старання подарує... (умивання).
Сила, спритність і постава — це її хороша справа.
За струнку й гнучку статуру люблять діти... (фізкультуру).
Щоб здоровими зростати і щороку підростати,
То смачну, корисну й свіжу споживати варто... (їжу).
Допоможе відпочити, працездатність відновити,
Як захопить у полон повноцінний тихий... (сон).

Леся Вознюк

3. Робота за підручником (с. 6–9)

1) Ознайомлення з поняттям «статура» (с. 6).

Вправа «Опиши героя»

На дошці — малюнки казкових героїв: Білосніжка, гноми, Котигорошко, Попелюшка, хлопчик-мізинчик.

- Як звать казкових персонажів?
- Опишіть їхні статури. Використовуйте слова: *високий* — *низький*, *стрункий* — *гладкий*, *тендітний* — *кремезний*.
- Які герої зображені на с. 6 підручника?
- Порівняйте статури трьох козаків.
- *Статура* — це форма тіла людини. Вона буває різною. Одні люди високі, інші — низькі на зріст, одні худорляві, інші — кремезні.

Висновок. Люди мають різну статуру.

2) Гра «На уроці анатомії».

— Пригадайте назви частин тіла людини. Опрацюйте таблицю в підручнику (с. 8). Тепер згорніть книги, і ми перевіримо, чи все ви запам'ятали.

Учні по черзі показують частини свого тіла, решта — називають їх.

3) Відгадування загадки.

- Тридцять два баранці сидять у темному хлівці. (Зуби)
 - Що ви знаєте про зуби?

Інформаційне повідомлення

У людини 20 молочних зубів: 8 різців (по 4 вгорі та внизу), 4 ікла (по 2 вгорі та внизу), 8 молярів (по 4 вгорі та внизу). У період з 6 до 12 років молочні зуби змінюються на постійні. Постійних зубів у людини 28 або 32, з яких 4 — так званих зубів мудрості. Відсутність зубів мудрості є нормою.

— Розгляньте малюнки зубів у підручнику на с. 8. Порахуйте молочні та постійні зуби.

4) Технологія «Крісло автора».

Діти опрацьовують повідомлення у підручнику «Як ти розвиваєшся» (с. 9), потім по черзі розповідають, що вони дізналися і чого навчилися під час літніх канікул.

Висновок. Розвиток людини триває все життя.

4. Робота в групах

1-ша група. Визначити, що позитивно впливає на зростання і розвиток людини.

2-га група. Визначити, що негативно впливає на зростання і розвиток людини.

(Групи отримують картки, підкреслюють у них правильні відповіді.)

Фізичні вправи, гарний настрій, забруднене повітря, повноцінне харчування, свіже повітря, недотримання режиму дня, часті хвороби, чистота тіла та помешкання, правильна постава, страхи, перевтома, безпечна поведінка, поганий настрій, міцний сон.

5. Фізкультхвилинка

Руки в сторони та вгору, —
На носочках піднялись.
Підняли голівку вгору
Й на долоньки подивись.
Руки в сторони розводим,
Опускаєм плавно вниз.
Присідати ми почнем,
Добре ноги розімнем.
Раз присіли — руки прямо.
Встали. Знову все так само.
Вправу дружно почали,
Нахил вліво — раз, два, три!
Повертаємося вправо.
Все виконуємо гарно.
Вліво, вправо повернулись.
Ось розминці вже й кінець.
Хто ж старався — молодець!

6. Практична робота. Вимірювання зросту і маси тіла (з допомогою дорослих)

— Щодня ви ростете. Чи змінюються ваші зріст та вага?

— Зріст — один із основних показників фізичного розвитку людини. Зараз ми виміряємо ваш зріст та визначимо вашу вагу.

До стіни прикріплений ростомір. Кожен з вас притулиться спиною до стіни, торкаючись її п'ятами, сідницями, лопатками та потилицею. Голову слід тримати прямо. (*Учитель кладе на голову учня лінійку і притискає її до стіни.*) Це — зріст дитини. Масу тіла визначимо за допомогою ваг, розміщених на підлозі. Результати занотуємо до таблиці в зошиті (с. 5).

— Порівняйте свої показники з табличними.

СЕРЕДНІ ПОКАЗНИКИ МАСИ ТІЛА І ЗРОСТУ ЗДОРОВИХ ДІТЕЙ

| | 6 років | 7 років |
|----------|--------------------|--------------------|
| Хлопчики | Маса — 20–24 кг | Маса — 25–30 кг |
| | Зріст — 111–121 см | Зріст — 122–130 см |
| Дівчатка | Маса — 19–24 кг | Маса — 25–28 кг |
| | Зріст — 111–120 см | Зріст — 121–128 см |

Висновок. Якщо маса менша на 5–7 кг, то це свідчить про недостатню вагу; якщо більша на 5–7 кг — про зайву вагу, на 8–10 кг — про ожиріння.

Порада: більше рухатися, не переїдати.

7. Гімнастика для очей

ВІРШОВАНІ ВПРАВИ ДЛЯ ОЧЕЙ

1. Очі щільно ми закрили —
Це один, два, три, чотири.
Потім ширше розкриваєм,
Вдалині щось розглядаєм.
І поки ми розглядали
До шести порахували.
Щоб очі наші відпочили,
Робим це разів чотири.
2. Очі швидко обертаєм,
Головою не хитаєм.
Вліво раз, два, три, чотири.
Вправо стільки ж повторили.
По колу очі обертаєм
І все навколо розглядаєм.

Раз коло, два і три, чотири.
Щільніше очі ми закрили.
На п'ять і шість їх потримали
І потім знову закружляли.

8. Перегляд мультфільму «38 папуг»

— У мультфільмі «38 папуг» удава вимірювали мавпенятами (6), слоненятами (2), папугами (38 і ще 1 папужаче крильце). Удав сказав: «У папугах я значно довший». А що скажете ви? (Міркування учнів.)

9. Робота в зошитах з друкованою основою (с. 4–7)

Завдання 1. Познач слова, якими описують статуру.

Завдання 2. Прочитай приказку за схемою. Запиши її друкованими літерами. Поясни, що вона означає. (Доброта не залежить від зросту.)

Завдання 3. Заповни анкету, користуючись підручником (с. 7). Порівняй свій зріст і масу тіла; обчисли, на скільки сантиметрів виріс та на скільки кілограмів став важчим. (З допомогою вчителя.)

Завдання 4. Обведи в таблиці назви частин тіла. (З коментуванням, з допомогою вчителя.)

Завдання 5. Самостійна робота. Підпиши назви частин тіла за зразком.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Гра «Світлофор» (робота з сигнальними картками)

— Зараз ми пограємо в гру і повторимо, що сприяє розвитку дитини. Якщо відповідь «Так», «горить» зелене світло, а якщо відповідь «Ні» — червоне.

Розвитку учнів сприяють:

- ранкова зарядка;
- чистота тіла;
- байдужість;
- активний відпочинок;
- лінощі;
- взаєморозуміння в сім'ї;
- посильна праця;
- куріння.

2. Технологія «Незакінчене речення»

- Дитина швидко зростає, тому їй потрібно...

(Наприклад: повноцінно харчуватися, дотримувати розпорядку дня, стежити за своєю поставою, багато часу перебувати на свіжому повітрі, займатися спортом, загартовуватися, своєчасно лягати спати тощо.)

3. Підсумкова бесіда

- Як змінюється тіло людини протягом життя?
- Як ви змінилися порівняно з першим класом?
- Від чого залежать особливості вашого зросту і розвитку?
- Що ви робите, щоб ваш зріст і маса відповідали нормі?
- Які спортивні ігри і заняття любляете?
- Ваші дії задля здорового зростання організму?

УРОК 2. ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБИ. ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ

Дата _____

Клас _____

Мета:

- **формування предметних компетентностей:** ознайомити учнів із ознаками здорової та хворої людини, зі способами зміцнення здоров'я; навчати правил поведінки під час захворювання; розвивати мотивацію основ збереження та зміцнення здоров'я; виховувати бажання щоденно дотримувати корисних для здоров'я звичок;
- **формування ключових компетентностей:**
 - уміння вчитися: формувати готовність самостійно працювати з новим, доступним за складністю матеріалом;
 - інформаційної: розвивати здатність учнів орієнтуватися в інформаційному просторі, володіти й оперувати інформацією;
 - здоров'язбережувальної: працювати над удосконаленням фізичної складової здоров'я;
 - соціальної: учити учнів продуктивно співпрацювати з різними партнерами в групі.

Тип уроку: урок формування вмій і навичок.

Обладнання: малюнок скрині; іграшки; картки зі словами; зошити з друкованою основою.

Хід уроку

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Зворотний зв'язок

— Від чого залежать особливості вашого зростання і розвитку? *(Відповіді учнів.)*

2. Вправа-очікування «Чарівна скриня»

— Що ви очікуєте від сьогоднішнього уроку? *(На дошці — малюнок скрині. Діти прикріплюють аркуші зі своїми очікуваннями на скриню.)*

3. Вправа «Знайомство»

— Я хочу більше дізнатися про профілактику захворювань, тому що...

4. Повторення правил тренінгу

- Цінування часу *(говорити коротко)*.
- Увічливість.
- Позитивність.
- Говорити від свого імені.
- Правило добровільної активності.
- Правило «підведеної руки».
- Зворотний зв'язок.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. «Мозковий штурм»

— Чим відрізняється здорова людина від хворої? *(Учні висувують свої ідеї, обговорюють їх.)*

2. Інформаційне повідомлення

— Здоров'я — це найвище благо, дароване людині Природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. На жаль, досить часто ми бездумно розтринькуємо цей подарунок, забуваючи, що втратити здоров'я легко, а повернути — дуже важко, інколи неможливо. Як не прикро, Природа дарує здоров'я з однією умовою: його потрібно належним чином підтримувати,

зміцнювати, тренувати. Якщо ж людина порушує цю умову, Природа відбирає здоров'я і дарує комусь іншому з тією самою умовою.

Лікарі стверджують: здоров'я людини на 10 % залежить від спадковості, на 5 % — від медицини, решта 85 % — у руках самої людини.

Коли ви здорові, ви бадьорі та веселі. Будь-яка справа вам під силу. Щоб так було завжди, потрібно турбуватися про своє здоров'я, навіть коли почуваєтеся добре.

Коли ви хворієте, ви кволі й нічого не можете робити. Щоб швидше одужати, дослухайтеся порад лікаря, виконуйте всі його призначення.

Отже, наше здоров'я залежить від наших звичок, від наших зусиль щодо його зміцнення.

3. Робота за підручником (с. 10–13)

1) Робота в парах.

Технологія «Навчаючи вчуся»

Один учень з пари впродовж декількох хвилин ознайомлюється із текстом «Ознаки здоров'я» (с. 10), другий — з текстом «Ознаки хвороби» (с. 11). Після ознайомлення з матеріалом підручника учні в парі діляться отриманою інформацією. Коли робота в парах завершена, учні розповідають у класі, про що дізналися від інших.

2) Робота над прислів'ями та загадками.

— Поясніть прислів'я: «Здоровим будеш — усе добудеш».

— Які ще прислів'я про здоров'я ви знаєте? Поясніть їх зміст. (*Було б здоров'я, а все інше наживемо. Здоров'я більше варте, як багатство. Бережи одержу знова, а здоров'я змолоду.*)

— Відгадайте загадку.

• Чого хочеш — не купиш, а що хочеш продати — не продаси. Що це? (*Здоров'я*)

— Які загадки про здоров'я ви знаєте? (*Коли маємо, не бережемо, а втрачаємо — плачемо. Що це?*)

3) Складання діалогу.

— Розгляньте малюнки (с. 11) і скажіть, на що захворіли діти.

— У парі з однокласником розкажіть про те, як ви хворіли. Використайте запитання:

- Яка це була хвороба?
- Чому, на вашу думку, ви захворіли?
- Як вас лікували?
- Як хвороба може завадити вашим планам?

4) Поетична хвилинка. Читання вірша Ліни Костенко «Соловейко застудився».

— Прочитайте виразно вірш. Обговоріть у парах зміст. За бажанням, висловіть свої думки на загаль.

5) Відгадування загадки-добавлянки (с. 13).

6) Рольова гра «На прийомі у лікаря».

— Об'єднайтесь у пари і розподіліть ролі. Один із вас буде «мамою» (*або татом*), а інший — «лікарем». Уявіть, що ваша іграшка захворіла.

— Що з нею сталося?

— Чому вона захворіла?

— Як ви її лікували?

— Які поради дали «пацієнту» на майбутнє?

4. Руханка

Якщо хочеш бути здоровим, роби так! (Руки вгору, повороти кистей рук).
Якщо хочеш бути здоровим, роби так! (Руки в сторони, згинання рук у ліктях).
Якщо хочеш бути здоровим,
Посміхнись і будь бадьорим. (Діти плещуть у долоні).
Якщо хочеш бути здоровим роби так! (Повороти.)

5. Гра «Навпаки»

— Повторімо ознаки здоров'я й ознаки хвороби, пограємо у гру «Навпаки». Я називатиму ознаку хвороби, а ви — ознаку здоров'я.

«У хворого щось болить». — «У здорового нічого не болить».

«У хворого поганий настрій». — «У здорового гарний настрій».

«У хворого поганий апетит». — «У здорового хороший апетит».

«У хворого поганий сон». — «У здорового міцний сон».

«У хворого слабкість з ранку до вечора». — «Здоровий бадьорий з ранку до вечора».

«Хворого не цікавлять навчання та ігри». — «Здоровий цікавиться навчанням та іграми».

6. Робота в групах

1-ша група. З'ясуйте й обговоріть, що може зруйнувати здоров'я.

2-га група. З'ясуйте й обговоріть, що може зміцнити здоров'я.

Діти під час обговорення добирають картки, що відповідають їхній темі, звітуючи, прикріплюють їх на дошці. (Ранкова зарядка, переїдання, догляд за зубами, «швидка» їжа, прогулянки на свіжому повітрі, тривалий перегляд телепередач, здоровий сон, догляд за тілом, правильне харчування, часті хвороби)

7. Гра «Так чи ні?»

- Уживати ліки без призначення лікаря.
- Не ухилятися від щеплень.
- Під час масового захворювання (епідемії) відвідувати громадські місця.
- Їсти завжди те, що любиш.
- Проводити більше часу на свіжому повітрі.
- Якщо захворіли, лікуватися вдома, не заражати інших.
- Якщо захворіли, нікому про це не говорити.
- Робити зарядку та займатися спортом.

8. Хвилинка художника

Створіть малюнки, як потрібно дбати про своє здоров'я. Утворіть колаж. На перерві презентуйте його учням інших класів.

9. Робота в зошитах з друкованою основою (с. 8–9)

Завдання 1. З'єднайте стрілочками частини прислів'їв. Поясніть, що вони означають.

(Найбільше багатство — здоров'я. Лагідне слово для хворого — ліки. Хворому і мед гіркий. Здоров'я за гроші не купиш.)

Завдання 2. Позначте (V) ознаки здоров'я.

Завдання 3. «Пройдіть» доріжками і дізнайтеся, чим Олесь і Надійка планували зайнятись у вихідні. Здогадайтеся, що зіпсувало плани дітей. Допишіть це слово внизу сторінки.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Гра «Здоров'ятко»

— Якщо ви почуєте ознаку здоров'я, плескайте в долоні, а якщо ні — тупотіть ногами.

Пружні м'язи;
нічого не болить;
кашель;
дратівливість;
біль у горлі;

поганий апетит;
дзвінкий голос;
вільні рухи;
гарний настрій;
добрий апетит.

2. Домашнє завдання

— Обговоріть з батьками, як слід діяти, якщо погіршилося самопочуття: у школі, удома, на вулиці.

3. Поетична хвилинка. Читання вірша Н. Красоткіної «Головне — здоровим бути»

— Прочитайте вірш. Про які ознаки здоров'я у ньому йдеться?

ГОЛОВНЕ — ЗДОРОВИМ БУТИ

Головне — здоровим бути —
Це потрібно всім збагнути!
Бо як є здоров'я й сила,
То весь світ людині милий.
Й думка в неї веселенька,
І тоді вона жвавенька.
Все їй хочеться робити,
І сміятись, і радіти.
А як тільки захворіє —
Зразу й сонечко тускніє.
Тому це запам'ятай
Й про своє здоров'я — дбай!

4. Технологія «Мікрофон»

- Чи можна уникнути хвороб? Як саме?
- Що вам сподобалося на сьогоднішньому уроці?
- Що нового ви дізналися?
- Чи здійснилися ваші очікування?

5. Вправа «Віночок побажань»

Узяти за руку сусіда і продовжити фразу: «Я бажаю тобі...». (Здоров'я, гарного настрою, бадьорості, успіхів у справах, сили, веселого дня тощо)

УРОК 3. ІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ. ЗАХИСТ ВІД ІНФЕКЦІЙ. КАРАНТИН

Дата _____

Клас _____

- **Мета:** формування предметних компетентностей: ознайомити учнів із причинами виникнення інфекційних захворювань, їх ознаками; дати уявлення про щеплення, імунітет, карантин; розвивати вміння учнів піклуватися про своє здоров'я та використовувати первинні засоби для захисту від інфекцій; виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я;
- **формування ключових компетентностей:**
 - уміння вчитися:* формувати в учнів готовність самостійно працювати з новим, доступним за складністю матеріалом;
 - інформаційної:* навчати школярів знаходити необхідні знання, переносити набутий життєвий досвід у нову ситуацію;
 - здоров'язбережувальної:* формувати здатність усвідомлювати взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;
 - соціальної:* формувати здатність проектувати стратегії свого життя з урахуванням інтересів та потреб різних соціальних груп, індивідуумів.

Тип уроку: урок формування вмінь і навичок.

Обладнання: картки з фактами; таблички зі словами; зошити із друкованою основою.

Хід уроку

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Організаційний момент

2. Актуалізація знань, умінь учнів

- Як ви вважаєте, що таке хвороба?
- Коли ми говоримо, що хтось захворів, нездужає?
- Чим хвора людина відрізняється від здорової? (*У хворі людини підвищена температура, біль, відсутній апетит, поганий настрій, бліді або дуже червоні щоки, загальна слабкість організму.*)

3. Повідомлення теми та мети уроку. Мотивація навчальної діяльності

— Той, хто не дбає про чистоту свого тіла, не дружить із водою, милом, зубною пастою і щіткою, уживає фрукти й овочі немитими, може захворіти на інфекційні хвороби. Сьогодні ми говоритимемо про основи профілактики захворювань, правила поведінки з інфекційними хворими.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Інформаційне повідомлення

- Чому люди хворіють? (*Відповіді дітей.*)
- Усі люди, на жаль, хворіють. Причини захворювань різні: застуда, нежакісна їжа, віруси.

Інфекційними називають хвороби, спричинені шкідливими хвороботворними мікробами і вірусами, яких не побачиш без мікроскопа. За формою бактерії можуть мати вигляд крапки, коми, ниточки, ланцюжка. Мікроби знаходять для себе поживні речовини там, де є скупчення бруду і сміття.

В організм людини мікроби потрапляють через ротову порожнину: із брудом на руках і під нігтями; з немитими овочами і фруктами; неочищеною, некип'яченою водою; залишками їжі між зубами; слиною; повітрям, де міститься багато пилу, бруду; з недоброякісними харчовими продуктами.

2. Робота за підручником (с. 14–18)

1) Робота в групах.

Технологія «Акваріум»

Одна з груп сідає в центрі класу, утворивши коло. Читає текст «Світ мікробів. Як мікроби можуть потрапити в організм», обговорює його зміст, застосовуючи метод дискусії. Учасники групи повертаються на свої місця, а учитель ставить запитання:

- Чи погоджуєтеся ви з думкою групи?
- Чи була ця думка достатньо доведеною?
- Який із аргументів ви вважаєте найбільш переконливим?

2) Ознайомлення з поняттями «епідемія», «карантин».

Словничок

Епідемія — поширення якої-небудь інфекційної хвороби людини, що значно перевищує рівень звичайної захворюваності на певній території.

Карантин — система заходів для запобігання поширенню інфекційних захворювань з епідемічного вогнища і ліквідації самого вогнища.

3) Гра «Знайди слово».

Учитель роздає учням картки зі словами (*вода, мило, дезінфекція, сонце, кип'ятіння, холод, хрін, часник, цибуля, лимон*). Учні знаходять відповідне слово в тексті «Чого бояться мікроби» і зачитують повідомлення.

4) Метод «Знаємо — хочемо дізнатися — дізналися».

Учитель з'ясовує в учнів, що вони знають про імунітет і щеплення, що хотіли б ще дізнатися. Потім учитель креслить таблицю на дошці, записує відомості та запитання.

| Що відомо? | Про що хочемо дізнатися? | Про що дізналися? |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Кожна людина має імунітет | Як зміцнювати імунітет? | Щоб зміцнити свій імунітет, потрібно повноцінно харчуватися, не перетомлюватися, загартовуватися, висипатися, гуляти на свіжому повітрі |
| Періодично роблять щеплення | Чи обов'язково слід робити щеплення? Коли не можна робити щеплення? | Щеплення роблять для того, щоб захистити організм дитини від різних небезпечних захворювань. Щеплення знижує ризик ускладнень після хвороби. Ніхто не має права змусити (<i>заборонити</i>) робити щеплення. Не можна робити щеплення після хвороби або якщо ти погано почуваєшся |

(Графу «Про що дізналися?» учитель разом з учнями заповнює наприкінці уроку.)

5) Технологія «Мікрофон».

— Прочитайте правила (с. 18) і по черзі продовжте речення: «Я допоможу своєму організму захиститися від інфекцій, якщо буду...».

6) Рубрика «Перевір себе!».

- Що є ознаками інфекційної хвороби?
- Що слід носити вдома, якщо хтось у родині захворів на грип?

3. Фізкультхвилинка

В казковому лісі розминка.
Настала фізична хвилинка.
Втому проженем руками,
Вгору їх піднімем з вами.
Потім присядемо дружно,
Ноги згинаємо пружно.
Руки, мов крила, розправим
І до плечей їх поставим.
Коло вперед покрутили,
Потім назад повторили.
Голову вниз опустили,
Потім назад нахилили,
Потім наліво поклали,
Потім направо. І стали
Рівно і струнко.
Швидко скінчилась хвилинка.
Нас збадьорила розминка.

4. Робота в групах. Практична робота

Об'єднати дітей у три групи. Повторити значення слів «карантин» і «епідемія».

Продемонструвати дітям, як правильно надягати захисну маску. Пояснити, що вона захищає людину від потрапляння в організм хвороботворних мікробів. Запропонувати дітям надягти свої маски.

Улаштувати змагання між групами. Діти в групі обговорюють питання і дають відповіді. Чиї відповіді будуть правильними та повнішими, та група перемагає.

— Як слід поводитися під час карантину? (*Намагатися якнайменше відвідувати громадські місця, надягати захисну маску.*)

— Коли потрібно носити захисні маски? (*Контактуючи з хворим, під час карантину.*)

— Коли необхідно надягати захисні рукавички? (*Коли торкаєшся чужої крові.*)

5. Складання кластера «Запобігання інфекційним захворюванням»

Учитель на дошці пише ключове поняття «Запобігання інфекційним захворюванням», від нього креслить стрілки-промені, що пояснюють основне поняття. (*Загартовування (повітряні ванни, обтирання, обливання, сонячні ванни), заняття спортом (ранкова зарядка, рухливі ігри, футбол, волейбол), особиста гігієна (купання, умивання, чищення зубів), правильне харчування (їсти овочі, фрукти, каші, молочні продукти).*)

6. Технологія «Навчаючи — вчуся»

Учитель роздає учням картки з фактами, що стосуються теми уроку. Упродовж кількох хвилин учні ознайомлюються з інформацією. Після ознайомлення з матеріалом, що міститься на картці, учні ознайомлюють зі своєю інформацією однокласників і отримують інформацію від них. Коли всі поділяться тим, що їм відомо, обговорюють вивчене у спільному колі.

Матеріал для карток

Туберкульоз — інфекційне захворювання. Хвороба характеризується переважним ураженням легень і майже всіх органів людського організму. Існує чотири типи збудників туберкульозу: люди, велика рогата худоба, птахи та миші. Шляхи зараження на туберкульоз: крізь дихальні шляхи під час розмови, при кашлі; заражені продукти (*м'ясо, молоко*); брудні руки; заражені предмети побуту.

Люди часто хворіють на *кишкові інфекції*. До них належать такі захворювання: дизентерія, черевний тиф, холера, харчові отруєння; гепатит. Джерелом гострих кишкових захворювань є людина — хвора чи інфікована, в організмі якої містяться збудники кишкових інфекцій. Найчастіше на кишкові інфекції люди хворіють улітку та восени. У хворого з'являється слабкість, недомогання, головний біль, біль у животі, часті рідкі випорожнення, нудота, відсутній апетит, підвищується температура.

Грип — інфекційна хвороба. Віруси, що спричиняють грип, оселяються в ротовій порожнині та в горлі хворого. Коли хворий розмовляє, кашляє, чхає, з його рота або носа вилітають найдрібніші краплинки слини і слизу. У них містяться віруси грипу. Перші ознаки захворювання на грип: посилення виділень з носа (*нежить*), ніс закладений, дихання ослаблене, кашель, біль у горлі, вухах, висока температура, слабкість.

7. Моделювання ситуації

— Уявіть ситуацію. Дівчинка захворіла на грип. Друзі прийшли її провідати. Потім усі разом пішли надвір гуляти.

Поміркуйте, яких помилок припустилися діти. А як учинили б ви?

8. Робота в зошитах з друкованою основою (с. 10–11)

Завдання 1. Прочитайте текст у рамочці. Знайдіть у ньому ознаки інфекційних хвороб і запишіть їх унизу сторінки. (*Висока температура, нудота, нежить, висипання, кашель*)

— Що потрібно зробити, виявивши у себе ці ознаки?

Завдання 2. Розгадайте кросворд і прочитайте, як називається «армія» організму для боротьби з мікробами. (*Імунітет*) Назвіть те, що ослаблює імунітет.

9. Вправа «Грунування»

Учитель записує на дошці центральну фразу «Геть, мікроби!». Учні вибирають таблички, на яких записані слова, що характеризують поняття — що не пропустить мікробів до організму людини. Таблички учні розміщують навколо фрази. (*Сонце, лимон, холод, цибуля, часник, кип'ятіння, йод, зеленка, мило, перекис водню*)

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Технологія «Мікрофон»

— По черзі продовжте речення: «Щоб не захворіти, я буду...».

2. Метод «Знаємо — хочемо дізнатися — дізналися»

Учитель разом з учнями заповнює графу таблиці «Про що дізналися?».

3. Завдання «Зроби висновки»

- Я можу пояснити... (*що таке інфекційна хвороба, чому вона небезпечна*).
- Я можу дати пораду... (*як поводитися з хворим на інфекційну хворобу*).