

БІБЛІОТЕКА ВЧИТЕЛЯ

Л.Л. Репіленко

УРОКИ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

5 клас

Посібник для вчителя



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 613.955(075.3)
ББК 51.2014я72
Р 41

Серію «Бібліотека вчителя» засновано 2007 року

Репіленко Л.Л.

Р 41 Уроки з основ здоров'я : посібник для вчителя : 5 клас / Л.Л. Репіленко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2014. — 184 с. — (Бібліотека вчителя).

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)

ISBN 978-966-10-3668-9

У посібнику подано розробки уроків з основ здоров'я для учнів п'ятого класу, зміст яких відповідає чинній навчальній програмі Міністерства освіти і науки України для загальноосвітніх навчальних закладів та підручнику «Основи здоров'я. 5 клас» (автори: Т.Є. Бойченко, С.В. Василенко, Н.І. Гущина, І.П. Василяшко, Н.С. Коваль, О.К. Гурська).

Для вчителів, студентів, викладачів.

УДК 613.955(075.3)

ББК 51.2014я72

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)
ISBN 978-966-10-3668-9

© Навчальна книга — Богдан, 2014

**Календарне планування з основ здоров'я
для 5 класу
(35 годин, 4 години — резервний час)**

№	Тема уроку	Мета уроку	Дата	К-сть год
	Розділ 1. Здоров'я людини			5
1	Здоровий спосіб життя. Принципи здорового способу життя. Практична робота. Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття. Відпрацювання навичок вимірювання температури тіла.	Сформувати в учнів поняття про здоровий спосіб життя; наголосити на необхідності дотримання принципів здорового способу життя; навчити, що потрібно робити в разі погіршення самопочуття; виховувати прагнення берегти своє здоров'я, зважаючи на його цінність і важливість для людини.		1
2	Безпека і небезпека. Принципи безпечної життєдіяльності. Практична робота. Відпрацювання алгоритму дій при потраплянні у небезпечну ситуацію.	Сформувати в учнів поняття про безпеку і різні види небезпек; дати уявлення про принципи безпечної життєдіяльності; навчити, як треба діяти при потраплянні у небезпечну ситуацію; розвивати логічне мислення.		1
3	Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка. Перехід багатосмугової дороги. Практична робота. Відпрацювання навичок аналізу дорожньої ситуації, у тому числі в умовах обмеженої оглядовості. Прийняття рішення щодо переходу дороги.	Повторити з учнями правила дорожнього руху; розширити знання про безпеку пішохода; ознайомити з дорожньою розміткою, її значенням; дати поняття багатосмугової дороги; навчити аналізувати дорожні ситуації; виховувати відповідальність за свої вчинки.		1
4	Безпека на зупинках громадського транспорту. Безпека пасажирів. Правила користування громадським транспортом. Практична робота. Моделювання відмови від пропозиції перейти дорогу в небезпечному місці. Відпрацювання навичок поведінки у транспорті. Розробка пам'ятки пасажирів громадського транспорту.	Сформувати в учнів поняття про безпеку на зупинках громадського транспорту; ознайомити з правилами користування громадським транспортом; навчити, як відмовитись від пропозиції перейти дорогу в небезпечному місці; розвивати увагу, дисциплінованість.		1
5	Поведінка при ДТП. Практична робота. Моделювання поведінки пасажирів при аварії в громадському транспорті.	Дати поняття ДТП; розглянути найтипівші причини ДТП, винуватцями яких є діти; навчитися моделювати поведінку пасажирів при аварії в громадському транспорті; виховувати обережність, уміння розсудливо чинити в небезпечних ситуаціях.		1

Розділ 2. Психічна і духовна складові здоров'я			5
6	<p>Раціональний розподіл часу. Розпорядок дня школяра. Виконання домашніх завдань. Облаштування робочого місця.</p> <p>Практична робота. Відпрацювання навичок планування часу з урахуванням усіх правил здорового способу життя.</p>	<p>Навчитись раціонально використовувати час; планувати свій робочий і вихідний день; дізнатись, яких правил треба дотримуватись при виконанні домашніх завдань; як облаштувати своє робоче місце; як піклуватись про власне здоров'я.</p>	1
7	<p>Умови успішного навчання. Розвиток здібностей. Створення мотивацій для навчання. Типи сприйняття інформації.</p> <p>Практична робота. Визначення індивідуальних особливостей сприйняття.</p>	<p>Ознайомити учнів з умовами успішного навчання; навчити розвивати здібності; розглянути, як правильно сприймати інформацію; визначити індивідуальні особливості сприйняття.</p>	1
8	<p>Активне слухання. Прийоми для кращого запам'ятовування. Підготовка до контрольної роботи.</p> <p>Практична робота. Відпрацювання навичок активного слухання. Відпрацювання навичок підготовки до контрольної роботи.</p>	<p>Дати поняття про активне слухання; ознайомити з прийомами кращого запам'ятовування; навчити, як правильно готуватися до контрольної роботи; розвивати логічне мислення, увагу.</p>	1
9	<p>Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага і толерантне ставлення до інших людей. Уміння працювати разом.</p> <p>Практична робота. Виконання вправ для розвитку самоповаги і поваги до інших людей.</p>	<p>Розповісти про унікальність і неповторність людини; навчити поважати інших людей і себе; дати поняття толерантності; навчити працювати разом, командою; виховувати товарищів, розсудливість, самоповагу.</p>	1
10	<p>Почуття та емоції. Види почуттів. Способи висловлювання почуттів. Співпереживання і співчуття.</p> <p>Практична робота. Відпрацювання навичок висловлювання почуттів.</p>	<p>Сформувати в учнів поняття про емоції та їхній вплив на настрій людини; дати уявлення про настрій та як він впливає на здоров'я і спілкування з однокласниками; навчити співпереживати, бути добрими і уважними; виховувати тактовне ставлення до людей.</p>	1
Розділ 3. Фізична складова здоров'я			5
11	<p>Принципи і методи загартовування. Рухова активність.</p> <p>Практична робота. Складання правил загартовування. Визначення користі від рухової активності та загартовування.</p>	<p>Розповісти про загартовування як одну з умов фізичного розвитку дитини; сформувати уявлення про принципи і методи загартовування; розвивати в учнів бажання і розуміння необхідності загартовуватись; заохотити до рухової активності.</p>	1
12	<p>Профілактика порушень постави і гостроти зору.</p> <p>Практична робота. Виконання вправ для формування правильної постави та гімнастики очей. Розрахунок максимальної маси портфеля.</p>	<p>Звернути увагу учнів на порушення постави і гостроти зору; розповісти про причини і наслідки їх виникнення, профілактику цих порушень; дати рекомендації; навчити ефективних вправ і прийомів, які знижують ризик «шкільних хвороб»; розрахувати масу шкільного портфеля.</p>	1

УРОК 15

Дата

Клас

Тема. Вплив телебачення і комп'ютера на здоров'я.

Практична робота. Розробка пам'ятки щодо перегляду телепередач.

Мета. Пояснити про шкідливий вплив телебачення і комп'ютера на організм людини; розвивати уміння протистояти впливу електронних засобів на здоров'я; розробити пам'ятку щодо перегляду телепередач; виховувати силу волі.

Обладнання. Предметні малюнки, інструкції, підручник, зошити для практичних робіт, пам'ятка «Правила роботи за комп'ютером».

Додатковий матеріал

до уроку

Хід уроку

I. Організаційний момент.

II. Актуалізація опорних знань.

- Що вам найбільше подобається робити у вільний час?
- Ви любите дивитися телевізор?
- Скільки часу проводите перед телевізором?
- Продовж фразу: «Телевізор для мене — це...».
- Чи вмієте користуватися комп'ютером і як саме з ним працюєте?
- Чи знаєте ви про шкідливий вплив телевізора і комп'ютера на здоров'я?

За даними досліджень, дві третини сучасних дітей віком від 6 до 12 років дивляться телевізор щоденно; 50% переглядають всі передачі поспіль, без винятку; 25% можуть дивитися ті самі передачі від 5 до 40 разів.

III. Повідомлення теми і мети уроку.

У нас сьогодні дуже актуальний урок, адже будемо говорити про вплив телебачення та комп'ютерів на наше здоров'я. З'ясуємо, яку шкоду здоров'ю завдає зловживання електронними засобами. Ви дізнаєтесь, як правильно і скільки часу можна дивитися телевізор; постараємось розробити пам'ятку щодо перегляду телепередач.

IV. Вивчення нового матеріалу.

1. Чи потрібен телевізор?

Поміркуймо: чи потрібен нам телевізор? Ми живемо в час небувалого злету інформаційних технологій. Отримуємо інформацію завжди, коли читаємо книжки, слухаємо радіо, дивимось телевізор, спілкуємося між собою. Телевізор є своєрідним вікном у світ. Телебачення допомагає дітям краще розвиватися, знаходити відповіді на ті запитання, на які не відповідають дорослі через зайнятість; дізнаватися про різні явища в різних галузях знань; розвивати уяву, емоційну сферу, фантазію, зрештою, провести вільний час. Трансляції по телебаченню впливають на духовність, світогляд, поведінку людей. Справжнім призначенням телебачення повинно бути навчання і виховання людей, підвищення їхньої духовності, моральності. Тобто телебачення виконує три основні функції:

- *інформаційна* — є джерелом різноманітної інформації;
- *дозвільна* — визначає проведення часу;
- *відволікаюча* — знімає відчуття самотності, дарує відчуття спілкування.

Разом з тим вплив телебачення на дітей далеко не завжди позитивний. Які ж небезпеки таїть у собі перегляд телевізійних передач?

2. Небезпеки телебачення.

Перш за все це перевтома. Телевізійна програма — калейдоскоп звуків та образів. Намагаючись встежити за ними і розібратися в них, витрачаємо багато сил. При цьому телевізійні передачі викликають не просто втому, а перезбудження. Особливо небезпечними для ще

не сформованої дитячої психіки є сцени агресії, жорстокості та насильства.

Інша небезпека телебачення полягає в тому, що у вас може виникнути справжнісінька залежність, пристрасть до телебачення, заміщення ним всіх інших цінностей. Це називають телеманією. Навіть дорослі схильні потрапляти під вплив блакитного екрана.

Найголовніша небезпека — це вплив телебачення на фізичне здоров'я. Як доводять дослідження, на ваш ще не зміцнілий організм діють такі фактори: випромінювання від екрана телевізора, миготіння яскравості та колірних плям на його екрані, часта зміна зображень. Так, у 1997 році під час перегляду мультиплікаційного серіалу «Покемон» 130 японських дітей потрапили до лікарні. З'ясувалося, що різка зміна яскравих кольорів може спричинити у людей з підвищеною чутливістю спазм судин головного мозку й непритомність. Доведено, що перегляд телепередач понад три години на день викликає у дітей та підлітків стійкі симптоми нервового та психічного розладу, виснаження нервової системи, погіршується зір, сон, викривляється хребет, утворюється плоскостопість, ожиріння. Це відбувається тому, що більшість з них проводить вільний час не в рухливих іграх, а біля екранів телевізорів і комп'ютерів. Надмірне захоплення телебаченням руйнує режим дня учня: він мало спить, недостатньо рухається, майже не буває на свіжому повітрі. А систематичне недосипання і кисневе голодування знижують опір організму до захворювань, погіршується пам'ять, послаблюється увага, знижуються успіхи у навчанні.

Тому можна зробити такий висновок: необхідно обмежувати час сидіння біля телевізора (*для віку від 7 до 13 років не більше 2-х годин на день*), не дивитися передачі з частим миготінням світлових і колірних плям, дотримуватися безпечної відстані до телевізора (не менше 3 м), дивитися тільки в положенні сидячи, уміти вибирати передачі, а не дивитися все підряд.

3. Корисні телепередачі. Обговорення.

Спробуймо з вами визначити, які передачі корисні для п'ятикласника.

(Учні називають передачі, пояснюють, чому вони корисні. Наприклад: «Розумники і розумниці», «У світі тварин», «Навколо світу» тощо).

4. Робота з підручником.

Розгляньте малюнки на с. 100 підручника.

— Хто з дітей дивиться телевізор правильно, а хто — ні?

— Скажіть, скільки часу ви проводите для перегляду телепередач щодня?

5. Комп'ютерні загадки.

Може він поррахувати, Може він пісні співати, Малювати і писати, Помилки перевіряти. Може він листа прийняти, З другом швидко нас зв'язати, Він багато чого може І завжди нам допоможе! <i>(Комп'ютер)</i>	Він покаже все на світі: Що малюють, пишуть діти, Грають як і що співають, І як пошту відправляють. Все, що є, відображає, Без нього ПК немає! <i>(Монітор)</i>
Сотня клавіш, різні знаки. Спершу учні — небораки, А тепер раз-два — і готово: Відстукали слово. Ось де пальцям фізкультура, І це все — <i>(клавіатура)</i> .	В блоці цім живе процесор — Помічник він, не агресор. В ньому щось гуде, співає Одним оком нам моргає. Головний він марно, А зовуть його <i>(системним)</i> .

4. Гра «Хто швидше».

(Вчитель ділить клас на три команди, ставить запитання. За правильну відповідь — 1 бал. Хто дасть більше правильних відповідей, той переможець.)

У кожного з нас завжди є можливість потонути, оскільки близько 70% земної поверхні вкрито водою. Щоб цього уникнути, потрібно знати правила поведінки на воді. Які?

1. Не можна стояти і грати в тих місцях, звідки можна впасти у воду *(край пристані, міст, крутий берег ...)*.

2. Не можна пірнати в незнайомих місцях.

3. Не можна запливати за буйки.

4. Не можна грати у водоймах з утриманням «противника» під водою.

— Чи можна плавати на саморобних плотках? *(Ні.)*

— Чи можна плавати на надувних матрацах і камерах? Чому? *(Можна тільки під наглядом дорослих, бо через пошкодження матраца може тріснути і ми підемо на дно.)*

— Чи можна, плаваючи на човні, розгойдувати його, ходити або перегинатися через борт? Чому? *(Човен може перевернутися.)*

Ситуація 1. Посперечавшись з товаришем, ви стали перепливати водойму. Ваші сили вичерпалися, а до берега ще далеко. Ваші дії? *(Не піддаватися паніці. Постаратися економити сили і зберігати розмірене дихання. Покликати на допомогу. Проплисти, скільки зможеш, а після цього відпочити. Відпочивати можна на спині.)*

5. Сонячний удар. Опіки.

А тепер поговоримо про те, що може з вами статися, якщо ви занадто довго перебували на сонці. Приймати сонячні ванни треба поступово, найкраще це робити зранку до 11 години і після 16-ї. Тоді сонце не таке пекуче і дозволить гарно відпочити. Навіть у тіні можна засмагнути. Потрібно поступово збільшувати час перебування на сонці. Проте не варто забувати про головний убір. Ще не засмагле тіло слід прикрити одягом.

Опіки, теплові удари та сонячні опіки часто трапляються, коли люди нехтують порадами лікарів. Ознаки перегрівання: слабкість, запаморочення, перед очима замиготіли «мушки». Що робити? Вам слід сісти або прилягти в тіні, змочити голову або обличчя холодною водою. Також необхідно обмахуватися газетою, рушником, випити мінеральної або злегка підсоленої води. Ознаки сонячного удару: обличчя червоніє, а потім блідне, з'являється головний біль, запаморочення, слабкість, шум у вухах, пульс погано промацується, подих ледве помітний. У важких випадках може початися нудота, блювота, кровотеча з носа, судоми і непритомність.

— Що таке сонячний опік? Сонячний опік — справжнісінький опік. Однак він відрізняється від усіх інших тим, що спочатку сонячні промені ушкоджують шкіру, а тільки потім з'являється характерне почервоніння. Причиною є ультрафіолетові промені. До речі, щоб отримати засмагу, потрібно не надто багато цих променів. Головне, щоб все відбувалось поступово. Лікарі радять користуватися сонцезахисними кремами, які захистять від опіків і засмага буде рівномірною.

— Що робити, якщо ви обгоріли? У цих випадках необхідно обробити уражені ділянки засобом для лікування поверхневих опіків і кілька днів захищатися від сонця. Коли опіки дуже сильні, треба звернутися до медичного закладу.

ПАМ'ЯТКА

«Правила приймання сонячних ванн»

1) Треба починати засмагати поступово, якщо у вас немає проти-показань. Тривалість першої сонячної ванни не повинна перевищувати 10–15 хвилин. Найкращий час — ранкові години, коли повітря чисте і менш нагріте.

2) Сонячні ванни приймають у положенні лежачи, при якому забезпечується рівномірне опромінення. Лягати потрібно ногами до сонця, а голову слід захищати від прямих сонячних променів.

3) Під час прийому сонячних ванн не можна спати, треба змінювати положення тіла. Щогодини робити перерву на 10–15 хв. і відпочивати в тіні.

6. Допомога тому, хто тоне. Робота з підручником.

Прочитайте у підручнику, як потрібно поводитись, якщо хтось тоне.

Ситуація. Відпочиваючи на пляжі, ви побачили людину, яка тоне. Ваші дії?

- Привернути увагу оточуючих криком: «Людина тоне!».
- Знайти рятувальний засіб.
- Спробувати, якщо це можливо, дотягнутися до потопуючого рукою, палицею, гілкою або кинути йому мотузку.

— Що може допомогти потопуючому втриматися на воді? (*Колода, м'яч, дошка.*)

— Чи можна кидати ці предмети потопуючому і чому? (*Ні, можна поцілити йому в голову.*)

— Якщо ви погано плаваєте, не впевнені у своїх силах, то не лізьте у воду. Інакше рятувати доведеться вже двох. Існує такий вислів: «Порятунок потопуючих — справа рук самих потопуючих». Як ви його розумієте? Справді, найголовніше — не панікувати. У цьому випадку з'являється можливість заощадити сили, зберегти дихання, покликати на допомогу і якийсь час утриматися на воді.

V. Закріплення вивченого матеріалу.

Практична робота. *Моделювання ситуації надання допомоги постраждалому при тепловому або сонячному ударі.*

Розгляньте малюнок на с. 189 у підручнику.

Опишіть призначення будівель на облаштованому пляжі. Зачитайте, як треба допомогти потерпілому від теплового чи сонячного удару (с. 191 у підручнику).

(*Робота у зошитах для практичних робіт.*)

VI. Підсумок уроку.

— Де можна купатися?

— Чому не можна купатися в незнайомих місцях?

— Чому під час купання не можна влаштовувати гучних ігор на воді, хапати одне одного за руки і ноги?

— Куди треба звернутися при сонячному ударі або сонячному опіку? Я сподіваюся, якщо ви будете дотримуватися всіх правил, про які ми сьогодні говорили, з вами не трапиться біди. Гарного вам відпочинку, бережіть себе!

Домашнє завдання.

Вивчити § 29. Дати відповіді на запитання зі с. 192 підручника.



Навчальне видання

Серія «Бібліотека вчителя»

РЕПЛЕНКО Людмила Львівна

УРОКИ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

5 клас

Посібник для вчителя

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Донара Пендзей*

Обкладинка *Аліни Воронкової*

Комп'ютерна верстка *Галини Кузів*

Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 31.10.2013. Формат 60x84/8. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 17,67. Умовн. фарбо-відб. 17,67.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК №4221 від 07.12.2011 р.

Навчальна книга — Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002

Навчальна книга — Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008

тел./факс (0352)52-06-07; 52-19-66; 52-05-48

office@bohdan-books.com

www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-3668-9



9 789661 036689