

Натисніть тут, щоб

КУПИТИ КНИГУ НА САЙТІ

або

заможляйте по телефону:

(0352) 28-74-89, 51-11-41

(067) 350-18-70

(066) 727-17-62

Бібліотека вчителя

Н.О. Будна
З.Л. Головка
С.І. Рябова

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Конспекти уроків

4 клас

Посібник для вчителя

Видання третє, перероблене



Тернопіль
Навчальна книга — Богдан

УДК 371.32
ББК 74.26
Б90

Рецензенти:
кандидат педагогічних наук, доцент
Онишків З.М.
вчитель початкових класів, старший вчитель
Шост Н.Б.

Серію засновано 2007 р.

Будна Н.О.
Б90 Основи здоров'я. Конспекти уроків : 4 клас : посібник
для вчителя / Будна Н.О., Головка З.Л., Рябова С.І. — Вид.
3-тє, переробл — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан,
2012. — 112 с. — (Бібліотека вчителя).

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)

ISBN 978-966-10-1953-8

У посібнику подано розгорнуті конспекти уроків з курсу “Основи здоров'я”, зміст яких відповідає чинній навчальній програмі Міністерства освіти і науки України та підручнику “Основи здоров'я. 4 клас” (Н.М. Бібик, Т.Є. Бойченко, Н.С. Коваль, О.І. Манюк). Пропонуються зразки бесід під час вивчення нового матеріалу, таблиці, схеми, система практичних робіт, цікаві завдання, ігри, інсценізації, тести.

Додатковий матеріал містить казки, оповідання, вірші, загадки, кросворди, прислів'я, об'єднані тематикою того чи іншого уроку.

Передбачено використання зошита з основ здоров'я для 4-го класу (Тернопіль: Навчальна книга — Богдан).

Для зручності у використанні уроки розміщено на відірваних аркушах. До кожного уроку відведено місце для доповнень, змін, уточнень, творчих доробків учителя.

Для вчителів початкових класів, студентів педагогічних навчальних закладів.

УДК 371.32
ББК 74.26

*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 978-966-10-1953-8

© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2012

ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
I. Людина та її здоров'я			
1.	Ростемо й розвиваємося.	5	
2.	Складові здоров'я: фізична, соціальна, психічна і духовна. Чинники здоров'я. Розучування комплексу вправ №1.	7	
II. Фізична складова здоров'я			
3.	Показники фізичного розвитку дитини. Вплив рухової активності на розвиток організму.	11	
4-5.	Вплив постави і форми стопи на здоров'я. Практична робота. Вивчення комплексу вправ для формування постави та профілактики плоскостопості.	15	
6.	Гігієна ротової порожнини. Вплив шкідливих звичок на стан зубів і прикус. Правила догляду за зубами.	21	
7-8.	Їжа і здоров'я. Складові їжі. Енергетична цінність їжі. Практична робота. Вибір якісної та корисної їжі.	25	
9.	Загартування і здоров'я. Практична робота. Розучування комплексу вправ №2. Контроль навчальних досягнень.	29	
III. Соціальна складова здоров'я			
10.	Здоров'я — найдорожчий скарб. Традиції збереження здоров'я в сім'ї.	33	
11.	Стосунки між людьми. Образливі слова й глузування, їх вплив на здоров'я.	37	
12.	Поведінка учня. Знайомство з іншими людьми. Практична робота. Рольова гра “Будьмо знайомі”.	41	
13.	Негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я: куріння, вживання алкоголю, наркотичних і токсичних речовин.	43	
14.	Поняття про ВІЛ/СНІД. Шляхи зараження ВІЛ.	47	
15.	Охорона здоров'я дітей в медичних закладах. Практична робота. Моделювання ситуації “На прийомі у лікаря”.	49	
16.	Контроль навчальних досягнень. Розучування комплексу вправ №3.	52	
IV. Безпека життя			
17.	Безпека вдома.	53	
18.	Безпека в побуті.	57	
19.	Правила поведінки у випадку виникнення пожежі в іншій квартирі, іншому будинку тощо.	61	
20.	Безпека школяра під час масових заходів.	65	
21.	Правила поведінки під час непередбачених ситуацій поза межами домівки, школи.	67	
22.	Безпечний відпочинок взимку. Правила поведінки на льоду. Розучування комплексу вправ №4. Контроль навчальних досягнень.	69	
V. Безпека руху пішоходів. Надзвичайні ситуації			
23.	Безпека руху пішоходів. Сигнали регулювання дорожнього руху. Практична робота. Сюжетно-рольова гра “Ми — пішоходи”.	73	
24.	Види перехресть. Перехід перехресть і майданів. Перехід дороги за різних умов.	77	

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
25.	Дорожні знаки. Групи дорожніх знаків.	79	
26.	Автомобіль — джерело небезпеки на дорозі. Сигнали водіїв.	81	
27.	Дорожньо-транспортні пригоди, причини їх виникнення.	83	
28.	Безпека велосипедиста. Перевірка велосипеда перед виїздом. Практична робота. Конкурс юних велосипедистів.	87	
29.	Надзвичайні ситуації. Правила поведінки під час аварій. Практична робота. Виклик рятувальних служб. Контроль навчальних досягнень.	91	
VI. Психічна і духовна складові здоров'я			
30.	Позитивні та негативні емоції.	95	
31.	Уміння контролювати емоції.	97	
32.	Характер і здоров'я.	101	
33.	Особа і особистість. Хочу, можу і мушу. Вплив бажань і вчинків на здоров'я. Розучування комплексу вправ №5. Контроль навчальних досягнень.	105	
34.	Цінність і неповторність людського життя, розвиток творчих здібностей.	107	
35.	Практична робота. Дослідницький проект “Я — неповторний”. Підсумок за рік.	109	

Урок 18 БЕЗПЕКА В ПОБУТІ

Дата _____

Клас _____

Мета. Формувати в учнів поняття про небезпечні ситуації, які можуть виникнути на кухні внаслідок недбалого користування газовими та електричними приладами; формувати навички безпечного поводження в побуті з газовими та електричними приладами; виховувати пильність, обережність.

Обладнання. Ілюстрації, плакати “Газова плита і вентиль”, “Як користуватись електричною плитою”; робочий зошит, підручник.

*Додатковий
матеріал до уроку*

Хід уроку

I. Організаційний момент.

II. Актуалізація опорних знань.

1. Відгадування загадок.

- Що зараз майже в кожному домі є необхідним, безперечно, бо варить їжу всім без втоми? Хоч він отруйний, небезпечний, ним користуємось щораз ... Вже здогадалися? Це ... (газ).
Л. Коваль
- Що дім освітлює щоднини, без полум'я вечерю зварить, працює в електромашиних, а необачних сильно вдарить. (Струм)
Л. Коваль

2. Вступне слово вчителя.

— Без електрики і газу вдома ніяк не обійтись. Вже багато років ці речі служать людині. Вони приносять багато користі, але поводитись з ними треба дуже обережно, дотримуватись правил безпечного користування, бо за найменшої необережності можна наробити великої біди.

(Учні згадують правила, як користуватись газовими та електричними приладами.)

III. Оголошення теми і мети уроку.

IV. Вивчення нового матеріалу.

1. Розповідь учителя.

— Газ — легкозаймиста речовина. Від найменшої іскорки він вмить займається і починає горіти. Газ невидимий, але має специфічний запах. Заповнивши приміщення, він може вибухнути. Газ отруйний. Дихати ним навіть незначний час небезпечно для життя.

2. Робота з ілюстраціями та плакатом “Газова плита”.

— Як запалити газову плиту? *(Відповіді учнів.)*

Щоб запалити газову плиту, треба:

- 1) повернути вентиль на трубі;
- 2) запалити сірник, піднести його до пальника, а потім відкрити кран до відповідної конфорки;
- 3) оглянути, чи всі інші крани закриті;
- 4) після використання газу необхідно перекрити його на трубі, виключити конфорки.

Запитання. Що потрібно робити у випадку, якщо в кухні чути запах газу?

- 1) Повідомити дорослих.
- 2) Відчинити вікно (двері), провітрити приміщення.
- 3) Перевірити, чи закриті крани на плиті і на трубі.
- 4) Не запалювати сірників, не вмикати світла.
- 5) У разі необхідності зателефонувати в газову аварійну службу “104”.

Необхідно запам'ятати, що в загазованих приміщеннях не можна користуватись жодним електроприладом, а сірники, запальнички, свічки тощо краще відкласти далі від входу в приміщення.

3. Робота з таблицею “Як користуватись електричною плитою”.

(Діти пригадують правила.)

Техніка безпеки під час користування електроприладами.

1) Перед включенням електроприладу (електрочайник, електрокип'ятильник, електроплита, соковижималка, міксер тощо) необхідно оглянути, чи немає ніяких пошкоджень.

2) Забороняється працювати з електроприладами вологими руками.

3) Не залишати електроприлад без нагляду на довгий час.

4) Після закінчення роботи перевірити, чи всі прилади вимкнені.

5) У випадку несправності електроприладу негайно повідомити дорослих.

Категорично забороняється виконувати будь-які ремонтні роботи самостійно, користуватися несправними електроприладами.

4. Робота з підручником.

1) Розгляд ілюстрацій.

Бесіда “Що може статися кожної миті?”

2) Розповідь учителя.

— Серйозний травматизм можливий у разі необережного поводження з гарячими рідинами, жиром. Необхідно стежити, щоб під час закипання вміст посудини не виливався через край. У випадку сильного кипіння слід зменшувати вогонь або вимикати плиту. Щоб уникнути опіків бризками і парою, кришки гарячого посуду відкривають від себе, користуючись серветкою чи рушником. Під час роботи з киплячим жиром або олією слід одягати окуляри. Не рекомендується взувати босоніжки, туфлі з високими підборами, незручне взуття. Під час роботи на кухні треба одягати фартушок, шапочку, закрочувати рукави.

Обережність на кухні потрібна у всіх видах роботи. Все кухонне начиння має бути в належному місці. Підлога повинна бути сухою, щоб не посковзнутись. Кухонні меблі (табуретки, крісла) мають стояти так, щоб вони не заважали під час роботи.

Слід обережно працювати з предметами, які можуть спричинити порізи. Хліб, гастрономічні вироби, овочі та інші продукти нарізають на обробних дошках, дотримуючись правильних прийомів різання. Пальці лівої руки повинні бути зігнуті і розміщені на деякій відстані від леза ножа. Слід обережно працювати з ручними терками: міцно тримати продукти (фрукти, овочі), не обробляти занадто маленькі частини.

Фізкультхвилинка.

5. Як надати першу допомогу при опіках? Робота з підручником.

6. Як надати першу допомогу при порізах чи пораненнях? Робота з таблицями.

Надаючи першу допомогу, необхідно послідовно дотримуватися двох головних вимог: зупинити кровотечу й очистити рану від забруднення. Перш ніж почати це робити, слід помити руки і обробити їх спиртом. Шкіру навколо рани 2–3 рази протерти марлею або ватою, змоченою дезінфікуючим розчином (перекис водню, зеленка, розчин йоду, марганцевокислий калій). Накласти стерильну пов'язку з марлі чи бинта.

Запам'ятай. Надаючи першу допомогу при пораненнях, не можна:

- промивати рану спиртом або розчином йоду, це може викликати опіки;
- засипати рану ліками у вигляді порошків, змащувати її будь-якими мазями;
- класти вату безпосередньо на рану;
- видаляти сторонні предмети, що потрапили у рану (можна тільки закрити їх стерильним матеріалом).

Забі рекомендується промити холодною водою, прикласти лід чи мокру хустинку, змастити зеленкою або розчином йоду, заклеїти бактерицидним пластиром.

V. Закріплення вивченого матеріалу.

1. Колективна робота в зошиті.

Завдання 1.

1) Не можна сушити білизну над електричною чи газовою плитою.

2) Не можна залишати без нагляду запалену електричну чи газову плиту.

3) Електричні прилади треба ставити на підставки або ніжки.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Алатон А. Валеологія. Підручник. 2-3 кл. — К.: Алатон, 1997.
2. Безопасность жизни человека. Полная энциклопедия. — С-Пб.: ИД “Весь”, 2001.
3. Газети “Розкажіть онуку”, “Початкова освіта”, “Казковий вечір” (2003, 2004).
4. Журнал “Айболить”. Посібник для класного керівника. — Редакція освітянських видань, 2003-2004.
5. Журнали “Початкова школа”, “Бібліотека вчителя початкових класів” (Додаток до газети “Розкажіть онуку”), “Стежина” (2004).
6. Команьова О.О. Валеологія. Школа здоров'я. Навчальний посібник для 2-3 кл. — К.: Літера, 1999.
7. Мовчун А., Мовчун Л. Абетка моральності. Що в характері твоєму.— К.: Навчальна книга, 2004.
8. Попов В. Валеология в школе и дома. (О физическом благополучии школьников). — С-Пб.: Союз, 1997.
9. Ферреро Бруно. Короткі історії для душі (“Троянда також важлива”, “Спів польового цвіркуна”, “Сорок казок у пустелі”). — Львів: Свічадо, 2002.
10. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2000.
11. Шахненко В. І. Азбука здоров'я молодшого школяра. — К.: Центр “Магістр — S”, 1998.



Навчальне видання

Будна Наталя Олександрівна
Головко Зоя Лук'янівна
Рябова Софія Іванівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Конспекти уроків

4 клас

Посібник для вчителя

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Любов Левчук*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Тетяни Золоєдової, Олени Захарійчук*

Підписано до друку 22.02.2012. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 13,02. Умовн. фарбо-відб. 13,02.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК № 370 від 21.03.2001 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, 52-05-48, 52-19-66
office@bohdan-books.com
www.bogdan-books.com

ISBN 978-966-10-1953-8



9 789661 019538