

Натисніть тут, щоб

КУПИТИ КНИГУ НА САЙТІ

або

замовляйте по телефону:

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

(067) 350-18-70

(066) 727-17-62

БІБЛІОТЕКА ВЧИТЕЛЯ

Н.О. Будна, Г.Я. Жирська, О.М. Кікінежді, І.М. Шульга

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Конспекти уроків

1 клас

Посібник для вчителя



Тернопіль
Навчальна книга — Богдан

УДК 371.32
ББК 74.26
Б90

Рецензенти:
кандидат педагогічних наук, доцент
Онишків З.М.
вчитель початкових класів вищої категорії, старший вчитель
Походжай Н.Я.

Серію “Бібліотека вчителя” засновано 2007 р.

Будна Н.О.
Б90 Основи здоров'я. Конспекти уроків : 1 клас : посібник
для вчителя / Н.О. Будна, Г.Я. Жирська, О.М. Кікінежді,
І.М. Шульга. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. —
120 с. — (Серія “Бібліотека вчителя”).

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)
ISBN 978-966-10-2912-4

У посібнику подано розгорнуті конспекти уроків з курсу
“Основи здоров'я”, структура яких відповідає новій навчальній
програмі Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та
Державному стандарту початкової загальної освіти.

Пропонуються зразки бесід під час вивчення нового матеріалу,
таблиці, схеми, система практичних робіт, цікаві завдання, ігри,
інсценізації.

Для вчителів початкових класів, студентів педагогічних навчаль-
них 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 978-966-10-2912-4

© Навчальна книга — Богдан, 2012

ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
1.	Що вивчає предмет “Основи здоров’я”.	5	
2.	Порушення здоров’я (травми, захворювання) та їх профілактика.	9	
3.	Як росте і розвивається людина.	13	
4.	Щоденне піклування про своє здоров’я.	15	
5.	Розпорядок дня.	17	
6.	Постава. Як правильно сидіти за партою. Робоче місце першокласника.	19	
7.	Гігієна школяра.	23	
8.	Харчування та здоров’я.	27	
9.	Рух і здоров’я.	31	
10.	Загартовування.	37	
11.	Активний і пасивний відпочинок.	41	
12.	Здоров’я у сім’ї.	45	
13.	Дівчатка і хлопчики.	49	
14.	Ти і твої друзі.	53	
15.	Безпека під час ігор і розваг.	57	
16.	Знайомі та незнайомці.	61	
17.	Якщо ти заблукав (заблукала).	65	
18.	Ти вдома. Поведінка в небезпечних ситуаціях.	67	
19.	Безпека у школі.	73	
20.	Мікрорайон школи.	77	
21.	Будова вулиць і доріг.	79	
22.	Безпечний перехід проїзної частини дороги.	83	
23.	Ти — пасажир.	87	
24.	Унікальність людини.	91	
25.	Повага до себе і до інших.	95	
26.	Народні традиції, родинні свята і здоров’я. <i>Практична робота.</i> Обговорення поведінки відомих літературних героїв.	99 103	
27.	Емоції, їх значення для здоров’я.	105	
28.	Настрій і здоров’я.	109	
29.	Рішення та наслідки. Уміння приймати рішення. Рішення для здоров’я.	111	
30.	Як ми навчилися берегти здоров’я. <i>Практична робота</i> (тести, запитання, ігри).	115	

A series of horizontal dotted lines for writing.

УРОК 1

ЩО ВИВЧАЄ ПРЕДМЕТ “ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я”

Дата _____

Клас _____

Додатковий
матеріал до уроку

Мета. Ознайомити учнів з новим курсом “Основи здоров’я”, з ознаками здоров’я, розвивати вміння приймати усвідомлені рішення щодо поведінки та вчинків, які сприяють зміцненню та збереженню здоров’я; формувати у дітей свідоме ставлення до власного здоров’я; виховувати бажання оволодівати основами здорового способу життя, навичками безпечної для здоров’я поведінки.

Обладнання. Таблиця “Країна здоров’я”, таблиця “Ознаки здоров’я”, ілюстративний матеріал.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

II. Вивчення нового матеріалу.

1. Вступне слово вчителя.

— Ми починаємо вивчати новий предмет — “Основи здоров’я”.

Давайте познайомимося із здоров’ятками Олесею та Лукашиком. Вони запрошують нас у захоплюючу мандрівку Країною Здоров’я. Здоров’ятка допоможуть нам дізнатися, як берегти і зміцнювати своє здоров’я. Стане у нагоді нам і підручник.

— Ознайомимося з його умовними позначеннями.

Що ж означає бути здоровим?

Якщо ви веселі, вам хочеться бігати, стрибати, веселитися з друзями, якщо ви їсте з апетитом і міцно спите, — значить, ви здорові. У таких випадках ви говорите: “У мене нічого не болить. Я бадьорий і веселий. Мені добре вдома, хочеться ходити до школи”.

Таке визначення поняття “здоров’я” на побутовому (*буденному*) рівні цілком відповідає науково-офіційному: “Нормальне здоров’я — це стан фізичної та духовної рівноваги й соціального благополуччя, відсутність хвороб або фізичних вад”.

Людина почувається нездоровою, коли в неї щось болить, присутні певні фізичні вади (*наприклад, слуху, зору*) або загальні негативні прояви (*швидка втома, кваліть, запаморочення тощо*).

Здоров’я — це найвище благо, дароване людині Природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. На жаль, досить часто ми (*діти — через необізнаність, дорослі — через легковажність*) бездумно розтринькуємо цей дарунок, забуваючи, що втратити здоров’я легко, а повернути — дуже важко, інколи неможливо.

Як не прикро, Природа наділяє здоров’ям з однією умовою: його потрібно належним чином підтримувати, зміцнювати, тренувати. Якщо ж людина порушує цю умову — Природа відбирає здоров’я і дарує його комусь іншому з тією ж умовою.

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

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

2. Робота за таблицею “Країна Здоров’я”.

— Перед вами — Країна Здоров’я. Тут діють два основні закони. Це — здоровий спосіб життя та безпечна для здоров’я поведінка.

Щоб стати мешканцем Країни Здоров’я, ми повинні дотримуватися цих законів і вдома, і в школі, і на вулиці.

3. Робота з підручником.

а) Розгляд ілюстрації. Читання тексту.

б) Читання (*або заучування за вчителем*) прислів’я: “Здоров’я — всьому голова!”

4. Відповіді на запитання.

- Що є основою здоров'я?
- Чому потрібно берегти здоров'я?
- Що треба робити, щоб бути здоровим?
- Що робите ви для зміцнення свого здоров'я?

III. Робота в групах. Гра.

1. Що корисно для здоров'я, а що завдає йому шкоди? (За таблицею.)

Що треба робити, щоб бути здоровим	Чого не потрібно робити, щоб бути здоровим
працювати дотримуватися чистоти загартовуватись робити зарядку сміятися займатися спортом багато гуляти одягатися по погоді часто мити руки і т. п.	мало рухатися їсти багато солодкого ходити без шапки у холодну пору сумувати смоктати бурульки їсти сніг застуджуватися і т. п.

2. Чи можеш ти назвати себе здоровою дитиною?

Пантоміма.

Учні по черзі показують якусь дію, решта визначають, що це за дія і яке відношення вона має до турботи про здоров'я.

IV. Фізкультхвилинка.

V. Ознаки здоров'я.

1. Вступне слово вчителя.

— Коли ви здорові, — ви бадьорі й веселі. Будь-яка справа вам під силу, хочеться бігати, стрибати, їсти з апетитом, міцно спати. На уроках ви уважні, активно і старанно працюєте, розв'язуєте задачі, малюєте, відвідуєте шкільну бібліотеку, спортивну секцію.

Ви, мабуть, чули приказку: “Глянь на вид — та й не питай про здоров'я”. Напевне, знаєте й таку: “Здоров'я — всьому голова”.

2. Робота за таблицею “Ознаки здоров'я”.

На дошці — таблиця у вигляді квітки з пелюстками, на яких записані основні ознаки здоров'я:

- відсутність болю;
- гарний настрій;
- пружні м'язи;
- блискуче волосся;
- нормальна температура тіла;
- хороший апетит;
- рожевий язик;
- рум'яні щоки;
- 8–12 постійних зубів;
- міцний сон;
- достатня маса тіла;
- достатній зріст;
- правильна постава;
- охайний вигляд;
- загартований організм тощо.

3. Робота з підручником. Робота в парах.

Діти називають ознаки здоров'я за малюнком.

4. Відповіді на запитання.

- Що є ознаками здоров'я?
- Які ознаки здоров'я є у вас?

УРОК 18
ТИ ВДОМА. ПОВЕДІНКА
В НЕБЕЗПЕЧНИХ СИТУАЦІЯХ

Дата _____

Клас _____

*Додатковий
матеріал до уроку*

Мета. Ознайомити учнів з небезпечними ситуаціями, які можуть виникнути в квартирі; вчити їх основних правил поведінки в екстремальних ситуаціях; формувати навички правильного, обережного користування електро-, газообладнанням, тепло- та водомережею; розвивати спостережливість, сміливість, винахідливість; виховувати бажання тримати квартиру в порядку і чистоті.

Обладнання. Ілюстрації до теми, плакати “Причини виникнення пожежі”, “Вогонь — ворог, вогонь — друг”, “Газова плита і вентиль”, “Кран з водою і вентиль”.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

II. Аналіз щоденника здоров'я та повторення вивченого.

- Які корисні справи для свого здоров'я ви робили протягом тижня?
- Чи прибирали у квартирі? Для чого це треба робити?
- Де ви граєтесь удома? Які іграшки вибираєте для розваг?

III. Вивчення нового матеріалу.

1. Вступне слово вчителя.

Небезпека 1. Гострі, колючі та ріжучі предмети.

Це — ножі, ножиці, голки, спиці, виделки, сокири, пили, кнопки, цвяхи, шило, скло і т. п. Все, що ріже, коле або може вдарити, травмувати є для вас небезпечним. Ваші маленькі рученята ще не вміють шити, різати або майструвати. Тому існує небезпека вколотися голкою, порізатися ножом тощо. Всіма цими предметами вам дозволено користуватися лише в присутності дорослих і з їхнього дозволу. Самовільно брати ці небезпечні предмети не можна.

Запам'ятайте: всі гострі, колючі і ріжучі предмети треба класти на своє місце.

а) Насамперед, це стосується голок. Голку не можна залишати будь-де. Вона маленька і може легко загубитися. Якщо хтось сяде чи наступить на голку, це може стати загрозою для його життя.

б) Не можна брати ніж за лезо. Не можна різати хліб чи щось інше “до себе”. Передавати ніж, ножиці, шило треба тупим кінцем.

в) Користуючись різними інструментами, треба дотримуватись порядку на столі, не розкидати цвяхи чи інші гострі предмети, щоб не поранитись.

Господарські предмети — не іграшки. Тому не грайтеся ними, а використовуйте їх тільки за призначенням, з дозволу дорослих і під їхнім наглядом.

Висновок. Порядок у домі не тільки для краси, але й для безпеки.

Небезпека 2. Вогонь — друг, вогонь — ворог.

— Ви, звичайно, знаєте, що таке вогонь.

Де можна з ним зустрітися, побачити?

(Біля вогнища, у грубі, на газовій плиті, в ракеті чи літаку, на свічці, запальничці і т. п.).

— Дуже давно люди не вміли добувати вогонь. Траплялося, що під час грози блискавка запалювала дерево. Поки воно горіло, люди грілися, готували їжу, а якщо вогонь згасав, то запалювати його ніхто не вмів.

Пізніше люди навчилися добувати вогонь за допомогою тертя однієї палички об іншу, каміння об каміння.

Вогонь потрібний людям завжди. Сила вогню дуже велика: її використовують для запуску ракет, космічних супутників, у доменних печах — для виплавки металу; в теплоелектростанціях — для одержання струму; у побуті — для тепла і приготування їжі тощо.

Але вогонь буває злим і страшним: він може спричинити пожежу, що призводить до значних матеріальних збитків і навіть до загибелі людей.

Вогонь може завдати людині болючих травм у вигляді опіків, які важко лікувати.

Ви, мабуть, знаєте, що коли доторкнутися до гарячого чайника або до відкритого вогню, то шкіра починає червоніти, з'являється пухир, який з часом лопається, спричиняючи нестерпний біль; така рана довго не заживає.

Коли в квартирі може спалахнути пожежа.

Якщо недбало поводитися з сірниками, запальничками; якщо сушити білизну над включеною газовою плитою чи на каміні; якщо залишити відкритими дверцята пічки, з якої можуть випасти вуглинки; якщо залишити запалені свічки, феєрверки, бенгальські вогні біля ялинки; якщо в домі несправна електропроводка або залишені без нагляду увімкнені електроприлади тощо.

Основні правила.

- Не грайтеся сірниками і запальничками.
- Не сушіть білизну над плитою, на каміні.
- Не запалюйте свічки, бенгальські вогні, феєрверки в квартирі, біля ялинки.
- Не відкривайте дверцят печі, бо може випасти вуглинка.
- Не запалюйте легкозаймисті та горючі матеріали в квартирі.

Що потрібно робити, якщо в домі спалахнула пожежа.

Правильно набрати номер "101".

Чітко сказати: "У нас пожежа. Адреса (вулиця, дім, квартира)".

Не викликайте пожежників даремно!

Небезпека 3. Електричні прилади.

Електричні прилади можуть спричинити пожежу або травмувати людину електричним струмом.

— Які ви знаєте електричні прилади?

— Які електричні прилади є у вас вдома?

— Що таке розетки, вилки (*штепсель*), електричний провід?

Електричними приладами треба вміти користуватися і, звичайно, робити це з дозволу батьків або інших дорослих членів сім'ї.

Школярам потрібно пам'ятати наступні правила користування електроприладами.

а) Ніколи не вмикайте, не вимикайте і не торкайтеся електроприладів мокрими руками — вас може вдарити струмом.

б) Не забувайте вимикати електроприлади з розетки. При цьому не можна тягти за електрошнур — це небезпечно!

Слід пам'ятати, що невимкнений електроприлад може спричинити пожежу.

в) Необхідно стежити, щоб електроприлади завжди були справні, щоб у них не потрапляла вода — від цього буває коротке замикання і пожежа.

г) Ніколи не підходьте до працюючої пральної машини, тим більше не пхайте рук у машинку під час роботи. Руку може затягти всередину і покалічити.

г) Не торкайтеся пошкоджених проводів, зламаних розеток. Обірвані провали обходьте якомога далі. Необхідно пам'ятати, що в них дуже висока напруга, яка для людини смертельна.

д) Якщо вдома є комп'ютер, то грати в комп'ютерні ігри та дивитися телевізор більше півгодини на день дуже шкідливо для очей і здоров'я.

Загадка

Що дім освітлює шоднини,
без полум'я вечерю зварить,
працює в електромашинах,
а необачних сильно вдарить? (*Струм*)

Л. Коваль

Електрика подається в будинок по дротах. Ураження струмом може трапитися, якщо ви доторкнетесь до оголених проводів або до несправної розетки. Дуже небезпечне сусідство електрики і води.

У випадку появи електричної іскри чи запаху горілої гуми потрібно:

- 1) повідомити дорослих;
- 2) зателефонувати "101".

Небезпека 4. Обережно, газ!

Загадка

Що зараз майже в кожному домі
є необхідним, безперечно,

УРОК 30
ЯК МИ НАВЧИЛИСЯ БЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я
Практична робота
(тести, запитання, ігри)

Дата _____

Клас _____

Додатковий
матеріал до уроку

Мета. Закріпити і перевірити знання учнів з вивчених тем курсу “Основи здоров'я”, розвивати бажання дотримуватись режиму дня і вести здоровий спосіб життя; виховувати доброзичливість, порядність, охайність.

Матеріал до уроку. Тестові завдання, ігри, ілюстрації, зошит.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

II. Перевірка вмінь і навичок.

1. Тестові завдання (згідно із зошитом).

2. Задачі валеологічного змісту.

• Середня тривалість життя українця 68 років, американця — 74 роки, японця — 78. Хто живе найдовше?

• У людини, яка випалює щодня 20 цигарок, за 20 років життя відкладається в легенях 6 кг сажі. Скільки кілограмів сажі відкладається в легенях цієї людини за 40 років її життя?

• Лягати спати треба о 21⁰⁰, а прокидатись — о 7⁰⁰. Скільки годин повинен відпочивати учень?

• Десятирічній дитині необхідно спати 9 годин на добу, а дитині 7 років — на 1 годину більше. Скільки годин повинна спати семирічна дитина?

• Для дитини потрібно 4 кг круп на місяць, а для дорослої людини — в 3 рази більше. Скільки кілограмів круп необхідно для твоєї сім'ї на місяць?

• У моєї шестимісячної сестрички Юлії 4 зуби. У мене — в 5 разів більше, ніж у Юлі. В тата — у 8 разів більше, ніж у Юлі. А в бабусі зубів у 2 рази менше, ніж у мене. Скільки зубів у мене? у тата? у бабусі?

III. Фізкультхвилинка.

Доброго ранку, ліси і міста!

Доброго ранку, плането Земля!

Щастя й здоров'я всім людям бажаємо!

З радістю в школу до знань поспішаємо!

Потім діти виконують вправи, які допомагають зберегти красиву поставу, рухливість суглобів рук, дозволяють зміцнити м'язи спини, покращити кровообіг головного мозку.

1. Ноги разом, руки вниз. Через сторони руки підняти догори, зробити вдих, встати навшпиньки, потягнутися. Опустити руки вниз, розслабитись.

Повторити 3 рази.

Руки на поясі, ноги разом. На “раз” — встати навшпиньки, на “два” — на п'ятки. Повторити 5 разів.

2. “Так, ні, ай-я-яй!”

Дуже повільно! Вправа для шийного відділу хребта. Ноги разом. Руки вздовж тулуба. Голову повільно опустити вниз і спокійно повернутися у вихідне положення. Потім голову повернути ліворуч — праворуч. Після цього похитати в сторони, ніби кажучи: “Ай-я-яй!” Виконувати 5 разів.

3. “Письмо носом”.

Немов олівцем, написати в повітрі цифри від 0 до 9 носом або підборіддям. Рухи повільні, спина пряма.

4. “Метелики”.

Руки звести на потилиці в замок. Спина рівна, лікті максимально розгорнуті назад. На “раз” — лікті під підборіддям звести разом, на “два” — повернутися у вихідне положення. Повторити 7 разів.

5. Вправа на уважність.

Заплющити очі, руки витягнути вперед. Торкнутися вказівним пальцем правої руки до кінчика носа. Повернутися у вихідне положення. Лівою рукою торкнутися правого вуха. Руки опустити вниз. Лівою рукою через голову дістати праве вухо. Руки опустити вниз.

6. Руки на пояс. Із заплющеними очима простояти на одній нозі 10 секунд, а потім на другій — 10 секунд.

7. Раз-два! — присісти. На “три” підстрибнути якомога вище. Повторити 2–3 рази.

8. Правою рукою захопити щиколотку правої ноги і на лівій нозі навколо себе обернутися, підстрибуючи. Лівою рукою захопити щиколотку лівої ноги і на правій нозі, підстрибуючи, обернутися навколо себе.

9. Повторити першу вправу.

10. Поза дерева.

Стоячи або сидячи за партою, ноги поставити разом. Руки опустити вниз. Спина пряма. Зробити спокійний вдих та видих, заспокоїти дихання і повільно підняти руки через сторони догори. Тримати їх долонями одна до одної, пальці разом. Потягнутися всім тілом. Увагу зосередити на хребті. Дихання спокійне, повільне. Тягнучись догори, уявити сильне, міцне дерево. Воно коренем глибоко вросло в землю. Високий, стрункий стовбур тягнеться до сонця. Організм, наче дерево, набирається сили, бадьорості, здоров’я. Тримати позу 15–20 секунд. Потім повільно опустити руки та розслабити, зробивши 2–3 спокійні вдихи та видихи.

11. Божественна поза.

Виконувати стоячи або сидячи. Завести руки за спину, долоні скласти пальцями догори, розташувати кисті так, щоб мізинці торкалися хребта. Лікті підняти, спину випрямити, плечі відвести назад. Дихання спокійне. Тримати позу 10–20 секунд. Потім повільно повернутися до вихідного положення.

12. Поза лебедя.

Виконувати стоячи. Руки опустити вниз. Плечі відвести назад. Руки за спиною взяти в “замок”, випрямити і повільно піднімати догори, не нахилиючи тулуб. Тримати 3–10 секунд. Повільно опустити руки. Зробити декілька спокійний вдихів та видихів. Знімається напруження в спині, зміцнюються м’язи спини, покращується кровообіг у хребті.

13. Перехресна поза.

Встати або сісти рівно. Праву руку з силою витягнути догори, ліву опустити вниз. Потім праву руку опустити вздовж хребта вниз, долонею до хребта. Ліва рука розгорнута тильною стороною до спини так, щоб середній палець торкнувся хребта, тобто середини спини, і тягнеться до правої руки. Треба з’єднати пальці у “замок”. Голову тримати рівно, підняти догори лікоть, притиснути до голови. Затримати позу на 10 секунд. Опустити руки і відпочити. Повторити вправу, змінивши положення рук. Вправа зміцнює хребет, покращує його стан у разі викривлення та інших порушень постави.

14. Повторити першу вправу.

IV. Вікторина “Це треба знати всім”.

1. Як часто потрібно чистити зуби?

(Щодня. Вранці з настою чи порошком, ввечері — чистою щіточкою.)

2. Яка тривалість кожної процедури?

(Зуби чистити протягом 1–3 хв вертикальними рухами знизу вгору, а жувальну поверхню зубного ряду — коловими рухами.)

3. Як перевірити, чи добре вимиті руки?

(Якщо руки добре вимиті, рушник після витирання залишається чистим.)

4. Чому руки треба мити частіше, ніж обличчя?

(Якщо ретельно вимити руки з милом, то гине понад 80 відсотків мікробів, що були на руках.)

5. Чому постійно треба обрізувати нігті?

(Під нігтями скупчуються сотні мільйонів мікроорганізмів, шкідливих для здоров’я.)

6. Як правильно розчісувати волосся?

(Коротке волосся розчісують від корінців, довге — навпаки, починають від кінчиків, поступово просуваючись гребінцем догори.)

7. Що означає дотримуватися режиму дня?

(У визначений час прокидатися, чистити зуби, їсти, гуляти, вчитися, відпочивати.)



Навчальне видання

Серія “Бібліотека вчителя”

БУДНА Наталя Олександрівна
ЖИРСЬКА Галина Ярославівна
КІКІНЕЖДІ Оксана Михайлівна
ШУЛЬГА Ірина Мирославівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Конспекти уроків

1 клас

Посібник для вчителя

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Любов Левчук*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Тетяни Золосової, Олени Захарійчук*
Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 22.08.12. Формат 60x84/8. Папір друкарський.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. 13,95. Умовн. фарбо-відб. 13,95.

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) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48
office@bohdan-books.com
www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-2912-4



9 | 789661 | 029124