

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

І.П. Васильків, Л.Л. Гулик, О.М. Тітченко

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Конспекти уроків

4 клас

*До підручника І.Д. Бега, Т.В. Воронцової,
В.С. Пономаренка, С.В. Страшка*



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН

УДК 371.32:613.955
ББК 74.266.8
В19

Серію «Бібліотека вчителя» засновано 2007 р.

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

Васильків І.П.

В19 Основи здоров'я : конспекти уроків : 4 кл. : до підр.
Беха І.Д., Воронцової Т.В., Пономаренка В.С., Страшка С.В.
/ І.П. Васильків, Л.Л. Гулик, О.М. Тітченко. — Тернопіль :
Навчальна книга — Богдан, 2016. — 120 с. — (Серія «Бібліо-
тека вчителя»).

ISBN 978-966-10-1765-7 (серії)

ISBN 978-966-10-4322-9

Посібник містить розгорнуті конспекти уроків з курсу «Основи здоров'я», матеріал яких відповідає навчальній програмі МОН України, Державному стандарту початкової освіти та підручнику «Основи здоров'я. 4 клас» (авт. І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко). Запропоновані зразки бесід, тестових і диференційованих завдань, ігри допоможуть педагогам зробити урок цікавим, а засвоєння знань — легким.

Для вчителів початкових класів і студентів педагогічних навчальних закладів.

УДК 371.32:613.955
ББК 74.266.8

*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 (серії)
ISBN 978-966-10-4322-9

© Навчальна книга — Богдан, 2016

ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема уроку	Сторінка	Дата
1.	Цінність і неповторність життя і здоров'я людини. Безпека життєдіяльності. <i>Практична робота:</i> як діяти в небезпечній ситуації.	5	
2.	Цілісність здоров'я: взаємозв'язок фізичної, соціальної, психічної і духовної його складових. Чинники здоров'я.	7	
3.	Показники розвитку дитини. <i>Практична робота:</i> визначення рівня фізичного розвитку.	9	
4.	Збалансоване харчування. Вітаміни, мінерали, їх значення для здоров'я. Питний режим. Значення води для життя і здоров'я людини.	11	
5.	Профілактика гіподинамії. Рух і загартування. Принципи загартовування.	13	
6.	Профілактика порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату у школярів. Відновлення рівня здоров'я після хвороби. <i>Практична робота:</i> вправи для профілактики плоскостопості.	15	
7.	Гігієна порожнини рота. <i>Практична робота:</i> гігієнічний догляд за порожниною рота.	19	
8.	Гігієна оселі. Повітря, його значення для здоров'я. Мікроклімат приміщення. <i>Практична робота:</i> складання рекомендацій «Як підтримувати чисте повітря в оселі».	23	
9.	Організація самонавчання і взаємонавчання. <i>Практична робота:</i> джерела допомоги при самостійному навчанні (батьки, родичі, вчителі, однокласники). Підсумок за темою.	27	
10.	Традиції збереження здоров'я в родині. Спадковість і здоров'я.	30	
11.	Знайомство з людьми. Дружба і здоров'я. Побудова дружніх стосунків. <i>Практична робота:</i> рольова гра «Будьмо знайомі».	34	
12.	Вплив друзів. Протидія небажаним пропозиціям. <i>Практична робота:</i> моделювання ситуації звернення телефоном довіри.	38	
13.	Шкідливі звички і здоров'я. Небезпека куріння. <i>Практична робота:</i> проведення досліду про шкоду куріння.	42	
14.	Небезпека вживання алкогольних, наркотичних і токсичних речовин. <i>Практична робота:</i> моделювання ситуацій відмови від небезпечних пропозицій.	46	
15.	Вплив реклами на поведінку і рішення людей.	50	
16.	Вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров'я.	54	
17.	Підсумковий урок за I семестр.	58	
18.	Інфекційні хвороби, що набули соціального значення.	60	
19.	Охорона здоров'я дітей.	64	
20.	Люди з особливими потребами. Гуманне ставлення до людей з особливими потребами. <i>Практична робота:</i> моделювання ситуацій допомоги людям з особливими потребами.	67	
21.	Наодинці вдома. Дії дитини за умови опосередкованої небезпеки: пожежа в іншій квартирі, іншому будинку тощо.	72	
22.	Безпека школяра. Правила поведінки учня під час шкільних масових заходів.	76	
23.	Вихід із непередбачених ситуацій поза межами домівки, школи.	79	
24.	Безпека руху пішоходів. Сигнали регулювання дорожнього руху.	82	
25.	Види перехрестя. Рух майданами.	85	
26.	Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП).	87	
27.	Групи дорожніх знаків (6.1.–6.4., 6.8.–6.15., 7.1.4). Підсумок за темою.	90	
28.	Самооцінка і поведінка людини. Упевненість і самовпевненість.	95	
29.	Бажання, можливості, обов'язки. Воля і здоров'я людини.	100	

30.	Повага і самоповага. Вибір і досягнення мети. <i>Практична робота:</i> виконання проекту «Моя мета».	104	
31.	Звички і здоров'я. Формування звичок. <i>Практична робота:</i> виконання проекту з формування корисної звички.	107	
32.	Розвиток творчих здібностей. Заохочення однолітків до здорового способу життя. Підготовка до проекту «Здоров'я — всьому голова». Підсумок за темою.	111	
33.	<i>Практична робота:</i> виконання проекту «Здоров'я — всьому голова».	114	
34.	Підсумковий урок.	117	

Урок 1

Дата

Клас

Додатковий

матеріал до уроку

Тема. Цінність і неповторність життя і здоров'я людини. Безпека життєдіяльності. *Практична робота:* як діяти в небезпечній ситуації.

Мета. Розширити знання учнів про цінність і неповторність життя і здоров'я людини; допомогти дітям усвідомити, що здоров'я — це великий дар для людини і суспільства; розвивати вміння діяти в небезпечних ситуаціях; виховувати бажання піклуватися про своє здоров'я і здоров'я близьких людей.

Обладнання: таблиці, ілюстрації, робочий зошит.

Хід уроку

I. Організація учнів до уроку.

II. Актуалізація опорних знань.

1. Читання вірша вчителем.

Життя твоє — безцінний дар.
Не забувай про це ніколи.
Ти спиш під зорями Стожар,
чи з друзями ідеш до школи,
живеш ти в місті чи в селі,
подумай, як життя прожити.
Ти слід залишиш на землі —
то треба гарний залишити.

Л. Шевчук

— Як ти думаєш, який дар є найголовнішим та найціннішим для людини? Чому?

— У чому, на твою думку, проявляється цінність людського життя?

2. Логічні вправи.

а) Вправа 1. Добери прикметники до слова «життя». (*Щасливе, радісне, важке, неповторне, цікаве, сумне.*)

б) Вправа 2. Вибери з поданих слів та словосполучень ті, які означають чинники, що роблять життя щасливим.

Здоров'я	Працьовитість
Дружна сім'я	Надійні друзі
Заздрість	Улюблена робота
Освіта	Красива зовнішність
Скупість	Війна
Гроші	Гарний будинок
Любов батьків	Вороги
Теракти	Добрі сусіди

III. Вивчення нового матеріалу.

1. Слово вчителя.

— Звичайно, коли у людини щасливе життя, то можна вважати, що вона у повній безпеці. Що ж таке безпека? А які ситуації можна назвати небезпечними? Спробуймо пояснити.

2. Робота з підручником (с. 6).

3. Бесіда.

— Що вам відомо про походження слова «безпека»?

— Яким прислів'ям люди відганяли від себе біду?

(*Чур тобі, Пек.*)

— Що таке безпека? Прочитайте.

— Що таке небезпека? Прочитайте.

4. Стартове завдання.

— По черзі продовжте фразу:

«Я почуваюся в безпеці, коли ...».

5. Продовження роботи з підручником.

а) Читання статті на с. 7.

б) Робота в групах.

— Напишіть 10 прикладів небезпечних ситуацій і запишіть їх на дошці (мал. 1). Поставте літеру «П» поруч із небезпеками, створеними природою, і літеру «Я» поруч з небезпеками, створеними самими людьми.

в) Розповідь учителя.

— Як же ж діяти в небезпечній ситуації? Ви скажете, що у кожній небезпечній ситуації треба діяти по-різному. Але усі небезпечні ситуації об'єднує одне негативне людське почуття. Це — страх. Якщо страх дуже сильний, він може перерости в паніку. А це, звичайно, заважає прийняти правильне рішення і доречно діяти.

— Що ж робити, якщо ви потрапили у небезпечну ситуацію? Дізнатися про це ми можемо із «Казки про двох жабок».

г) Робота в групах.

— Прочитайте казку (підручник, с. 8).

— Поміркуйте, яка жабка правильно поведилась у небезпечній ситуації.

— Який висновок можна з цього зробити?

IV. Практична робота.

— Об'єднайтесь у групи і ознайомтесь із ситуаціями, описаними на с. 9 підручника.

V. Робота в зошиті.

1. Прочитай недописані прислів'я та добери із довідки слова, які доповнюють подані вислови.

Хто терпеливий, той...

Добру людину бджола не...

Мудрим ніхто не вродився, а...

Слова для довідки: щасливий, жалить, навчився.

Поясни, чому так кажуть.

2. З'єднай стрілками ті слова, значення яких допомагає відчувати себе у безпеці.

дім

добрі друзі

батьки

БЕЗПЕКА

ураган

вибух

злодій

3. Доповни речення потрібними словами.

Безпека — це ... загрози для життя і людей.

Небезпека — це ситуація, в якій існує ... для людини: її ... , ... , майна чи гідності.

Потрапивши у небезпеку, треба завжди

4. Намалюй предмети, якими користується Слов'янський бог Чур, коли допомагає людям. Розкажи, що він ними робить.

VI. Підсумок уроку.

— Чому ви хочете бути здоровими?

Урок 2

Дата

Клас

Додатковий

матеріал до уроку

Тема. Цілісність здоров'я: взаємозв'язок фізичної, соціальної, психічної і духовної його складових. Чинники здоров'я.

Мета. Удосконалити знання учнів про складові здоров'я: фізичне, соціальне, психологічне і духовне; розширити уявлення про чинники, які впливають на стан здоров'я; розвивати вміння аналізувати цілісність здоров'я; виховувати почуття відповідальності.

Обладнання: схема «Складові здоров'я» та написи слів «фізичне», «соціальне», «психічне», «духовне», 4 ватмани, маркери, робочий зошит.

Хід уроку

I. Організація учнів до уроку.

- Щоб ми краще працювали на уроці, прошу усміхніться одне одному.
- Девіз уроку:

Хто здоровий, той сміється,
все йому в житті вдається.
Він долає всі вершини —
це ж чудово для людини!

II. Актуалізація опорних знань.

- Відгадайте загадку.

Коли воно є, марно тратимо, не дбаємо. А коли його не стане — віддали б усе, щоб повернути назад. (*Здоров'я*)

— Звичайно, це — здоров'я! Міцне здоров'я — це основа довгого і щасливого життя кожної людини.

- Розкажіть, про що ви мрієте.

- Як ви вважаєте, чи може хвороба зруйнувати ваші мрії та життєві плани?

III. Мотивація навчальної діяльності.

— Відомо, що здоров'я — це найголовніша цінність для кожної людини. А щоб його зміцнювати, примножувати, треба знати, з чого воно складається, які чинники впливають на його збереження. Про це і поговоримо на сьогоднішньому уроці.

IV. Сприймання і вивчення нового матеріалу.

1. Розповідь учителя.

— Вам легко сказати, що таке здоров'я? Сучасна наука налічує близько 300 визначень цього поняття.

Здоров'я — одне з основних джерел радості, щасливого неповноцінного життя. Це стан життя і діяльності людини, коли відсутні хвороби, немає жодних переживань.

2. Робота в парах.

— Як ви розумієте вислів: «Здоров'я за гроші не купиш, та розплачуватися ним можна скільки завгодно»?

- Назвіть приклади, коли люди розплачуються своїм здоров'ям.

- Поміркуйте. Чому, на вашу думку, вони це роблять?

- Як називають звички, що шкодять здоров'ю?

- Як називають звички, що сприяють зміцненню та покращенню здоров'я?

3. Проблемна ситуація.

- Як ви думаєте, з чого складається здоров'я?

— Я уявляю, що здоров'я — це наче така квітка, яка може зміцнювати своє забарвлення, форму і розміри залежно від впливу на неї різних обставин. Розгляньте схему «Складові здоров'я» (*пелюстки різного кольору*).



4. Робота в групах.

- Об'єднайтесь в 4 групи (можна за кольором пелюсток).
- Прочитайте інформацію, наведену на с. 11 підручника.
- Намалюйте плакат із ознаками кожної складової здоров'я.
- Презентуйте свої роботи.
- Отже, ми можемо зробити висновок, що здоров'я людини — це її фізичне, психічне, соціальне та духовне благополуччя.

5. Фізкультхвилинка.

6. Осмислення поняття «Взаємозв'язок складових здоров'я».

- а) Робота з підручником.
- Прочитайте статтю «Взаємозв'язок складових здоров'я» (с. 12).
- б) Робота в парах.
- Прочитайте наведену в підручнику ситуацію та обговоріть її.
 - Про який аспект здоров'я забув хлопчик?
 - До чого це може призвести?
 - Що ви можете йому порадити?
 - Отже, можемо зробити висновок, що усі складові здоров'я пов'язані між собою.

7. Бесіда.

- Прочитайте у підручнику статтю «Чинники впливу на здоров'я».
- Що таке чинники здоров'я?
- Назвіть позитивні чинники впливу на здоров'я.
- А які негативні чинники впливу на здоров'я ви запам'ятали?

V. Закріплення вивченого матеріалу. Робота в зошиті.

VI. Підсумок уроку.

Гра «Шнурівка» (див. с. 13 підручника).

VII. Домашнє завдання.

Виміряти свій зріст у сантиметрах. Попросити про допомогу у цій справі медсестру зі шкільного медпункту або батьків.

Урок 3

Дата

Клас

Додатковий

матеріал до уроку

Тема. Показники розвитку дитини. *Практична робота:* визначення рівня фізичного розвитку.

Мета. Ознайомити учнів із чинниками, що сприяють гармонійному фізичному розвитку; розвивати вміння розпізнавати зміни власного організму; вчити практично визначати рівень власного фізичного розвитку; виховувати бажання слідкувати за масою свого тіла.

Обладнання: сантиметрова стрічка, вага, плакати, робочий зошит.

Хід уроку

I. Організація учнів до уроку.

II. Аналіз стану здоров'я учнів та повторення вивченого матеріалу.

- Що ви робили протягом тижня, щоб бути здоровими?
- У які ігри грали на вхідних?
- Які позитивні чинники впливали на ваше здоров'я?
- Назвіть негативні чинники, що впливали на ваше здоров'я.

III. Сприймання нового матеріалу.

1. Розповідь учителя.

— Протягом життя людина змінюється. Її організм росте, розвивається, хворіє, переборює хвороби, стає кращим чи гіршим, витривалішим чи навпаки. Дитина росте день за днем.

Одяг та взуття, які батьки купили вам у третьому класі, ви, мабуть, уже не можете носити у четвертому.

- Чому так сталося? Звичайно, ви стали дорослішими.

2. Стартове завдання.

— Об'єднайтеся у 5 груп за етапами життя людини (*«Немовлята», «Дошкільнята», «Школярі», «Дорослі», «Люди похилого віку»*). Обговоріть у кожній групі такі запитання:

- Що свідчить про певний вік людини?
- Чим займаються люди кожного віку?

3. Руханка.

— По черзі продемонструйте, як рухаються люди кожної заданої вікової групи.

4. Розповідь учителя.

— Для кожної людини дуже важливо, щоб фізичний розвиток відбувався розмірено, узгоджено з психічним, духовним та соціальним розвитком, відповідно до віку, тобто гармонійно.

Слово «гармонія» у перекладі з грецької, означає «узгодженість», «злагодженість». Гармонійний розвиток — це злагодженість фізичного, психічного, соціального та духовного розвитку.

Щоб досягти гармонійного фізичного розвитку, важливо турбуватися про те, щоб маса тіла відповідала зросту, тіло мало правильну поставу, чисту шкіру, здорові органи.

5. Робота з підручником.

- а) Самостійне читання статті на с. 15.
- б) Бесіда.
 - Що означає «дбати про психічний розвиток»?
 - Яке значення має соціальний розвиток для людини?
 - Що передбачає духовний розвиток людини?

IV. Практична робота та робота в зошиті.

1. Визначення зросту та ваги учнів.

— Показниками гармонійного фізичного розвитку людини є відповідність маси тіла та зросту віковій нормі, правильна постава, чиста шкіра, здорові зуби, легка хода, свіжий подих, злагоджена робота внутрішніх органів тощо.

Щоб дізнатися, чи правильно ви розвиваєтесь, треба регулярно проводити медичне обстеження, перевіряти зір, слух, поставу, стан зубів та контролювати масу свого тіла.

Вдома ви повинні були виміряти свій зріст та зважитися або відвідати медпункт школи. Спробуймо переконатись, чи впорались ви із цим завданням. У цьому нам допоможе вага, сантиметрова стрічка, інструкція до практичної роботи та таблиці 1 і 2 у підручнику на с. 17, 4 завдання у зошиті.

— Прочитайте 1 пункт інструкції. Запишіть показники зросту та маси тіла у зошиті.

— Читаючи 2 і 3 пункти інструкції, знайдіть свій ІМТ.

2. Індивідуальна робота.

— За інструкцією на с. 18 підручника проаналізуйте результати своїх вимірювань.

3. Підсумок індивідуальної роботи.

— У кого вага в нормі?

— У кого вага недостатня?

— Що вам треба робити, щоб вага була нормальною?

— У кого є зайва вага?

— Як виправити це?

V. Закріплення вивченого. Робота в зошиті.

VI. Підсумок уроку.

— Які вправи впливають на фізичний розвиток дитини?

— Які вправи зміцнюють м'язи ніг, рук?

— Що слід робити, щоб маса тіла завжди була в нормі?