

74 209 601  
Основи  
здоров'я

Зшитт



# Інтегрований курс ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



— Тематичне планування  
— Система уроків

**3**  
клас

Г.Ф. Яцук, І.І. Бабин, Л.С. Похила, М.М. Радкевич

Інтегрований курс  
**„Основи здоров'я”**  
**3 клас**

*Тематичне планування*  
*Система уроків*

Тернопіль  
Астон  
2003

### Рецензенти

Кандидат медичних наук, доцент кафедри валеології і охорони здоров'я дітей Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

**Грушко В. С.**

методист лабораторії дошкільної і початкової освіти Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти

**Коненко Л.Б.**

Учитель початкових класів вищої категорії середньої спеціалізованої школи № 5 м. Тернополя з поглибленим вивченням іноземних мов

**Дідух Л.Ю.**

**Яцук Г. Ф., Бабин І.І., Похила Л.С., Радкевич М. М.** Інтегрований курс „Основи здоров'я”. 3 клас. *Тематичне планування. Система уроків.* Тернопіль: Астон. 2003 – 132 с.

У даному посібнику розроблено календарно-тематичне планування і теми занять згідно з програмою інтегрованого курсу «Основи здоров'я», яку підготували Надія Бібік, Тетяна Бойченко, Ніна Коваль, Олександр Манюк (2003 р.).

Мета посібника – допомогти вчителю у формуванні в учнів свідомого ставлення до здоров'я, оволодіння ними основами здорового способу життя та навичками безпечної для здоров'я поведінки.

Окремі теми і поняття, що розглядаються в посібнику, подані в дещо ускладненому варіанті з метою, щоб учителю початкових класів більш цілісно представити поняття здоров'я, здорового способу життя. Однак при навчанні дітей основ здоров'я цей навчальний матеріал потрібно пристосовувати до рівня засвоєння знань, умінь і навичок учнів третього класу, враховуючи їх індивідуальні властивості, специфіку класу, школи, регіону тощо.

Посібник буде корисним і для батьків, які повинні сприяти мотивації здоров'я дитини, створенню умов для її здорового способу життя.

**Рекомендовано науково-методичною радою  
Тернопільського обласного інституту  
педагогічної післядипломної освіти  
(Протокол № 6 від 9 червня 2003 року)**

© Яцук Г. Ф., Бабин І.І.,  
Похила Л.С., Радкевич М. М., 2003  
© „Астон”, набір, верстка, 2003

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА

67 06 09

### Передмова

У базовому навчальному плані відповідно до Державного стандарту початкової освіти передбачено освітню галузь „Основи здоров'я і фізична культура”. Вона реалізується варіативно: через інтегрований курс „Основи здоров'я і фізична культура” (3 год) або через двогодинний предмет „Фізична культура” і одногодинний – „Основи здоров'я”.

Варіант цієї програми стосується тільки частини останнього варіанта – „Основи здоров'я”. Програму для 1 і 2 класів розробили автори О.Я. Савченко, Т.Є. Бойченко, А.В. Царенко, Н.М. Колотій, О.І. Манюк (див.: Початкова школа. – 2001. – № 7. – С. 22-25; 2002. – № 10. – С. 26-27).

Програма для 3 класу є логічним продовженням попередніх. Вона розроблена авторами Надією Бібік, Тетяною Бойченко, Ніною Коваль, Олександром Манюком (2003 р.).

Цілі, завдання, структура курсу не змінюються. Це дозволяє розширювати, упорядковувати, збагачувати уявлення учнів про людину і її здоров'я, фізичну, соціальну, психічну та духовну складові здоров'я, безпеку життєдіяльності учнів удома, на вулиці, у громадських місцях, на відпочинку. Саме за такими тематичними напрямками організовано зміст курсу з 1 по 4 класи.

Теоретична інформація, яку отримують учні з кожної теми, має спиратися на їхній життєвий досвід, пов'язуватися з практичним застосуванням. З цією метою у кожній темі передбачено інформаційний та практичний блоки.

Учитель узгоджує зміст курсу „Основи здоров'я” зі спорідненим у курсах „Читання”, „Я і Україна” та ін., що дозволить розглянути теми різнобічно, сформувати цілісне уявлення про здоровий спосіб життя, безпеку життя і здоров'я та їх зв'язок з природними і соціальними чинниками.

**Очікувані результати навчальних досягнень учнів у 3 класі.**

*Учні повинні мати уявлення про:*

- здоровий спосіб життя;
- фізичний компонент здоров'я;
- інфекційні хвороби, запобігання їм;
- родину як чинник здоров'я;
- народні традиції здорового способу життя;
- оглядовість, обмежену оглядовість на міських (сільських) вулицях, дорогах, замських дорогах;
- несприятливі умови переходу вулиць, доріг;
- громадський транспорт та його види;
- небезпечні речовини та предмети, які створюють небезпеку для здоров'я і життя;

- відпочинок у сільській місцевості, на дачі;
- природні стихійні лиха.

*Учні повинні знати і вміти виконувати:*

- основні правила приготування їжі;
- правила подолання конфліктів;
- правила користування сірниками, свічками, газовою лампою, електроприладами;
- надавати допомогу ураженому електричним струмом;
- правила евакуації з приміщення;
- передбачувати наслідки порушень правил поведінки в різних ситуаціях (у межах програми);
- правила безпечного переходу вулиці, дороги в місцях з обмеженою оглядовістю;
- правила поведінки на переїзді, біля залізничної колії;
- правила поведінки пасажирів у різноманітних ситуаціях (у межах програми);
- правила безпечної поведінки на відпочинку, під час стихійного лиха (в межах програми);
- дорожні знаки: 1.27, 1.28, 1.3, 3.9, 5.5, 5.6, 5.41, 5.43.

### 3 клас (35 год)

## Календарно-тематичне планування інтегрованого курсу „Основи здоров’я”

№	Тема уроку	К-сть год	Дата
1	2	3	4
<b>I. Людина та її здоров’я (2 год)</b>			
1/1	Показники здоров’я. Сила й витривалість як показники здоров’я. Сила м’язів. Практична робота. Визначення сили м’язів.	1	
2/2	Здоровий спосіб життя – провідна умова збереження і зміцнення здоров’я. Складові здорового способу життя. Практична робота. Складання правил здорового способу життя.	1	
<b>II. Фізичний компонент здоров’я (8 год)</b>			
3/1	Фізичний компонент здоров’я. Працездатність учня. Активний відпочинок. Практична робота. Вивчення вправ фізкультурної паузи (на уроці, під час виконання домашніх завдань).	1	
4/2	Підтримання і відновлення розумової та фізичної працездатності. Чергування розумового і фізичного навантаження. Практична робота. Складання правил відпочинку на природі, біля школи, дому.	1	
5/3	Індивідуальний вибір їжі та страв. Основні правила приготування їжі. Практична робота. Вивчення маркування харчових продуктів.	1	
6/4	Попередження харчових отруєнь. Практична робота. Складання переліку профілактичних заходів.	1	
7/5	Культура харчування. Традиції харчування (корисні й шкідливі). Практична робота. Моделювання можливих ситуацій.	1	

1	2	3	4
8/6	Корисні та шкідливі мікроби. Інфекційні хвороби. Запобігання інфекційним хворобам (кишковим інфекціям та ін.). Практична робота. Захищаємось від епідемій грипу, кишкових захворювань.	1	
9/7	Чинники природи, що сприяють збереженню здоров'я людини. Практична робота. „Аптека” на городі (фітонцидні рослини, їх значення для збереження здоров'я).	1	
10/8	Екологічні особливості регіону проживання. Практична робота. Складання екологічної карти місцевості.	1	
<b>III. Соціальний компонент здоров'я (5 год)</b>			
11/1	Сім'я як чинник здоров'я. Піклування про здоров'я – обов'язок членів сім'ї. Практична робота. Визначення обов'язків учня щодо піклування про здоров'я членів сім'ї.	1	
12/2	Соціальні ролі жінки і чоловіка, матері та батька. Практична робота. Рольова гра „Батьки і діти”.	1	
13/3	Продовження роду, народження і виховання дітей – одна з найголовніших функцій сім'ї. Спілкування з молодшими сестричкою і братиком. Практичні роботи: • Правила для дівчаток і хлопчиків.	1	
14/4	Квартира (хата), під'їзд (подвір'я), клас, школа як чинники здоров'я. Практична робота. Організація класного „Куточка здоров'я”.	1	
15/5	Права дитини на здоров'я у сім'ї та суспільстві.	1	
<b>IV. Психічний і духовний компоненти здоров'я (6 год)</b>			
16/1	Поведінка, звички і здоров'я. Самовиховання та самовдосконалення. Спілкування з друзями, товаришами у класі. Практична робота. Складання правил подолання конфліктів.	1	
17/2	Увага і пам'ять учня. Їх зв'язок із здоров'ям людини. Практична робота. Тренування уваги і пам'яті.	1	

1	2	3	4
18/3	Формування звичок здорового способу життя. Шкідливий вплив тютюнопаління і вживання алкоголю на здоров'я дитини. Практична робота. Вчимося відмовлятися – говорити „Ні!”.	1	
19/4	Правда і кривда. Твори дитячих письменників про перемогу добра над злом. Практична робота. Розповіді про твори дитячих письменників про перемогу добра над злом, читання таких творів.	1	
20/5	Творчість і здоров'я. Вплив творів мистецтва на збереження та зміцнення здоров'я. Практична робота. Перегляд творів мистецтва в умовах класу, школи.	1	
21/6	Народні традиції здорового способу життя. Народні свята, звичаї, обряди та здоров'я. Практична робота. Народні ігри та забави.	1	
<b>V. Основи безпеки життєдіяльності (14 год.)</b>			
22/1	Безпека вдома. Тимчасове вимкнення світла. Вміння орієнтуватися у темряві. Правила користування сірниками, свічками, газовою лампою. Практичні роботи: • Обстеження свого будинку чи своєї квартири із заплещеними очима. • Вчимося обережно користуватися сірниками, свічками, газовою лампою. • Вчимося надавати допомогу „ураженому” електричним струмом.	1	
23/2	Електрика в побуті. Правила безпечного користування електроприладами. Дії в екстремальних ситуаціях, пов'язаних з електрикою (коротке замикання, загоряння електропроводки, пошкодження електроприладів). Як уникнути ураження електричним струмом. Практичні роботи: • Розв'язування прогностичних завдань з метою уникнення небезпечних ситуацій удома (що станеться, якщо залишити без нагляду праску, калорифер, телевизор тощо).	1	

1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Створення малюнка або розповіді „Я пишаюся своєю домівкою”.</li> </ul>		
24/3	<p>Пожежа – найстрашніша біда. Причини виникнення пожежі – порушення правил протипожежної безпеки. Пожежники – захисники життя та здоров’я людей. Як необхідно діяти під час пожежі у квартирі чи у власному будинку.</p> <p>Правила евакуації з приміщення.</p> <p>Практичні роботи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>„Виклик” пожежників. Складання діалогу між „нотерпілим” та „оператором” служби „01”. Виклик служб „02”, „03”, „04”.</li> <li>Складання разом з батьками плану свого помешкання. Позначення шляху виходу з нього під час пожежі.</li> <li>Вчимося „діяти”, коли: у приміщенні багато диму, загорівся одяг, приміщення заповнилось чадним газом.</li> <li>Обговорення малюнків, книжок, мультфільмів з метою з’ясування причин пожежі та її можливих наслідків.</li> </ul>	1	
25/4	<p>Безпека у школі. Правила поведінки, причини травматизму дітей у школі, попередження його. Конфліктні ситуації серед дітей, їх вирішення без застосування фізичної сили.</p> <p>Практичні роботи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Обговорення правил поведінки (з ілюструванням прикладів) на перервах, в їдальні та інших приміщеннях, на шкільному подвір’ї, під час рухливих ігор, спортивних змагань.</li> <li>Обговорення правил безпеки (з ілюструванням прикладів) на уроках трудового навчання, художньої праці та інших уроках.</li> <li>Обговорення ситуативних малюнків, мультфільмів, поведінки казкових персонажів з метою колективного складання правил попередження травматизму.</li> <li>Моделювання ситуацій з метою формування вмінь:</li> </ul>	1	

1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>передбачувати наслідки порушень правил поведінки у школі;</li> <li>розв’язувати конфліктні ситуації мирним шляхом.</li> </ul>		
26/5	<p>Безпека пішоходів. Перехід вулиць, доріг з обмеженою оглядовістю. Оглядовість. Обмежена оглядовість на міських (сільських) вулицях, дорогах, заміських дорогах; геометричні параметри дороги; природорозні споруди; насадження дерев, кущів; транспортні засоби, що стоять або рухаються; дворядний і багаторядний рух на вулицях і дорогах.</p> <p>Рух дітей (перехід вулиці, дороги) за умов обмеженої оглядовості. Водій повинен добре бачити пішохода, а пішохід – машину. Правила безпечного переходу вулиць, доріг у місцях з обмеженою оглядовістю (небезпечні місця для пішоходів: виїзд машин з дворів, автостоянок, автозаправних станцій, будівельних майданчиків або в’їзду до них – прилегла територія; рух машин у дворі – закрита територія).</p> <p>Практичні роботи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Виявлення місць з обмеженою оглядовістю на вулицях, дорогах, прилеглих до школи.</li> <li>Розв’язування прогностичних завдань з метою передбачення небезпечних ситуацій, що виникають через обмежену оглядовість проїжджої частини вулиці, дороги.</li> <li>Обговорення малюнків, плакатів з безпеки дорожнього руху з метою формування вмінь виявляти та передбачати приховану небезпеку на вулицях, дорогах.</li> <li>Ознайомлення з дорожніми знаками: 1.27, 1.28, 1.30, 3.9, 5.5, 5.6.</li> </ul>	1	
27/6	<p>Перехід вулиць, доріг за несприятливих умов. Несприятливі умови. Перехід вулиць, доріг зі слизькою поверхнею. Недостатня видимість (сутінки, туман, опади, пил, темна пора доби).</p> <p>Особливості переходу вулиці, дороги в умовах недостатньої видимості.</p> <p>Перехід вулиці, дороги за умов активного руху транспорту.</p>	1	

1	2	3	4
	<p>Практичні роботи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознайомлення зі звуковими та світловими сигналами автомобілів, світловідбиваючими елементами для пішоходів.</li> <li>• Складання порад щодо безпечного переходу вулиці, дороги зі слизькою поверхнею.</li> </ul>		
28/7	<p>Залізничний переїзд. Правила поведінки на переїзді, біля залізничної колії.</p> <p>Практичні роботи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обговорення правил безпечної поведінки в електропоїздах.</li> <li>• Встановлення зв'язків між дорожньо-транспортними пригодами і порушеннями Правил дорожнього руху.</li> <li>• Створення малюнка „Дорога любителів чених та обережних пішоходів”.</li> </ul>	1	
29/8	<p>Безпека пасажирів. Хто такі пасажири? Громадський транспорт, його види. Позначення місць зупинок громадського транспорту. Облаштування зупинок. Правила поведінки пасажирів на зупинці. Правила поведінки пасажирів у салоні. Правила посадки та висадки пасажирів. Правила переходу вулиці, дороги під час висадки з транспорту. Зупинний шлях транспорту. Правила поведінки пасажирів у метрополітені. Правила поведінки учнів під час екскурсії містом (селом).</p> <p>Практичні роботи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознайомлення з дорожніми знаками: 5.4, 5.43.</li> <li>• Обговорення правил переходу вулиці, дороги.</li> </ul>	1	
30/9	<p>Безпека в населеному пункті.</p> <p>Небезпека, яка може очікувати дитину в населеному пункті (з урахуванням особливостей свого населеного пункту).</p> <p>Небезпечні місця для розваг: горище, підвал, ліфт, будівельний майданчик, покинутий будинок, звалище, скирта, дорога, територія підприємства тощо.</p> <p>Практична робота. Обстеження небезпечних місць для розваг, що знаходяться неподалік від школи.</p>	1	
31/10	<p>Незнайомі люди. Хто вони? Правила поведінки під час зустрічі з незнайомими людьми.</p>	1	

1	2	3	4
	<p>Практична робота. Обговорення правил поведінки з незнайомими людьми.</p>		
32/11	<p>Небезпечні предмети (вибухонебезпечні, горючі, легkozаймисті та ін.). Правила поведінки з небезпечними предметами, необхідність їх виконання.</p> <p>Правила поводження з ключами від свого помешкання. Що робити, якщо загублено ключі від свого помешкання.</p>	1	
33/12	<p>Безпека під час відпочинку.</p> <p>Відпочинок у сільській місцевості, на дачі. З'ясування умов, за яких школярі будуть відпочивати (негативний вплив природних факторів на здоров'я дитини; обмежена кількість медичних закладів, протипожежних служб; наявність пожежонебезпечних об'єктів: ліс, торфовище, поля із дозрілими зерновими рослинами; не кожна ягода і гриб можна класти в кошик; „сюрпризи” від спілкування зі свійськими тваринами, зустрічей з бездомними та дикими тваринами: осами, джмелями, комарами, кліщами, гадюками тощо).</p> <p>Запобігання нещасним випадкам на відпочинку.</p> <p>Правила безпеки під час відпочинку (розваги в місцях, призначених для цього; додержання правил протипожежної безпеки, біля води, у воді тощо).</p> <p>Практична робота. Складання правил безпечної поведінки під час відпочинку біля води, у воді.</p>	1	
34/13	<p>Безпечна поведінка зі свійськими тваринами (корова, кінь, цап, собака, кіт, індик, гусак, бджола). Укуси комах (бджола, оса, джміль, комар та ін.), кліщів.</p> <p>Реакція організму людини на укуси. Як захиститися від комах та кліщів.</p> <p>Надання першої допомоги, якщо вкусила собака, комах, кліщ, з'явився синець, в око попала смітинка, під час порізу, кровотечі з носа.</p> <p>Правила користування нашатирним спиртом, йодом, перекисом водню, лейкопластиром, бактерицидним пластиром, бинтом тощо.</p> <p>Практичні роботи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Розігрування ситуації „Зустріч з незнайомою собакою” (або іншою свійською твариною).</li> </ul>	1	

1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вчимося користуватися йодом, бинтом та іншими медикаментами і медичними матеріалами.</li> <li>• Рольова гра „У медпункті”.</li> </ul>		
35/14	<p>Безпека у природному середовищі.</p> <p>Природні стихійні лиха: землетрус, шторм, паводок, повінь, буря, ураган, зсув, снігопад, ожеледиця тощо (розглядаються ті, що характерні для місцевості, в якій проживають учні; здійснюється ознайомлення з тими, які не характерні для даної місцевості).</p> <p>Правила безпечної поведінки під час стихійного лиха.</p> <p>Практичні роботи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обговорення наслідків стихійного лиха (за даними різних джерел інформації, за спостереженнями дітей (якщо є такі у класі)).</li> <li>• Обговорення прислів'я: „Не той пропав, хто в біду попав, а той пропав, хто духом занепав”.</li> </ul>	1	

## І. Людина та її здоров'я

### Тема 1. Показники здоров'я. Сила й витривалість як показники здоров'я. Сила м'язів.

*Мета: ознайомити учнів з показниками здоров'я; вказати на значення сили і витривалості організму; навчити учнів визначати силу м'язів.*

*Обладнання: динамометр ручний плоскопружинний, тягарці масою 250-500 г, зошит з курсу „Основи здоров'я”.*

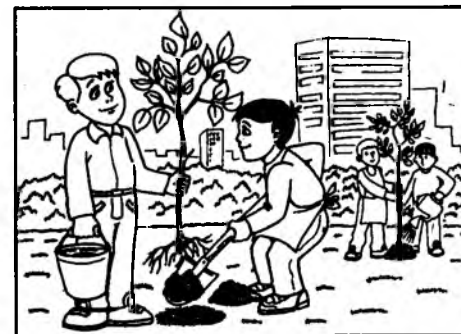
#### І. Вивчення нового матеріалу

– Що означає бути здоровим?

– Що таке здоров'я?

У попередніх класах ми вивчили, що таке здоров'я, і знаємо, що здоров'я – це стан повного благополуччя, коли в організмі відсутні хвороби, і він стійкий до захворювань. У здорової людини відсутні хворобливі зміни в організмі і порушення діяльності окремих органів при нормальній температурі тіла. Здоров'я організму характеризується певними показниками, основними з яких є його сила і витривалість. При доброму самопочутті відмічається відчуття сили і витривалості, бадьорості й оптимізму.

Людський організм – це дуже складний механізм, який складається з різних органів, які тісно пов'язані між собою і становлять єдине ціле. Він дещо нагадує годинниковий механізм, де дії кожного коліщатка забезпечують роботу годинника загалом. Зламається хоч одне коліщатко – зупиняється весь годинниковий механізм. Приблизно те ж відбувається і в людському організмі. Узгоджена робота всіх систем органів забезпечує його здоров'я. Якщо припиняється робота хоча б одного органа чи системи органів, людина хворіє.



Добре відомо, що тривала інтенсивна фізична робота, надмірні фізичні вправи без підготовки супроводжуються перенавантаженням, сильною втомою. Тому такі види діяльності шкідливі, особливо для здоров'я людини, яка росте і розвивається. Інтенсивні навантаження без тренування (в тому числі заняття спортом) призводять до передчасного виснаження фізичних



резервів дитячого організму. В результаті дуже скоро ріст м'язової сили, який спочатку відбувається дуже активно, починає різко сповільнюватися.

Дитячий організм росте, розвивається. Не можна розглядати розвиток дитячого організму тільки за його ростом. Дитячий організм змінюється не лише кількісно, але і якісно. При цьому слід зауважити, що процеси розвитку м'язів у різних дітей здійснюються по-різному, внаслідок чого іноді спостерігається затримка росту і розвитку, відбуваються інші порушення процесу розвитку. Є діти, в яких сила і витривалість організму значно відрізняються від інших дітей. Адже процеси розвитку залежать від довкілля, умов життя, навчання, спадковості та інших чинників.

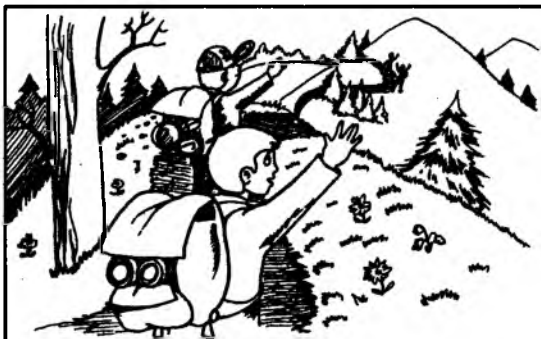
– Як же все-таки оцінити розвиток дитини, силу м'язів і витривалість організму загалом?

Молодші школярі характеризуються значною руховою активністю, що залежить від стану їхньої м'язової системи. Маса м'язів у дитини відносно загальної маси тіла значно менша, ніж у дорослих: в середньому у дитини 8-9 років м'язи складають 27,7% маси тіла, 15-16 років – 32,6%, а в дорослого – вже 44,2%. М'язова робота, яку може виконати дитина за одну хвилину, з віком зростає. Але найвищі показники відновлення м'язової працездатності після відпочинку характерні для дітей 7-9 років, у старшому віці відновлення відбувається гірше. Найвищий період м'язової витривалості відзначається в періоді від 7 до 10 років.

Розвиток м'язів у дітей відбувається нерівномірно: спочатку розвиваються великі м'язи плеча, передпліччя, пізніше – м'язи кисті рук.

До 10 років координація рухів в учнів стає вже досить досконалою, але вони ще не здатні до тривалої продуктивності фізичної праці і м'язового навантаження. Діти в цей час характеризуються потребою активного руху, ігор на повітрі з м'ячем, занять з гімнастики й акробатики.

Для розвитку всього опорно-рухового апарату велике значення має найпростіший вид руху – ходьба.



Якщо дитина багато рухається і любить займатися фізичними вправами, якщо вона охоче відвідує школу і захоплюється, крім навчання, ще якою-небудь серйозною справою, не скаржиться часто на втому, добре харчується, то можна вважати, що вона розвивається нормально,

що її організм є витривалим і досить сильним. Діти, які харчуються погано, зазвичай, повільно ростуть, відстають у фізичному і розумовому розвитку. Ріст і розвиток можуть затримуватися внаслідок частих і довготривалих захворювань.

М'язи дітей слабші порівняно з м'язами дорослої людини. Вони ніжніші, багатші на воду, але в них менше білкових речовин, жиру і неорганічних речовин. А тому м'язи дітей швидше втомлюються, причому не тільки від рухів і навантаження, але й від тривалої нерухомості. Треба враховувати й те, що дрібні м'язи розвиваються у дітей пізно, тому діти молодшого віку не можуть довго писати, працювати з дрібними інструментами тощо.

Тривалість м'язової діяльності дітей залежить і від того, де вона відбувається. На свіжому повітрі діти можуть працювати довше, і працездатність відновлюється швидше.

Отже, сила м'яза визначається навантаженням, яке він може витримати. Наприклад, одна дитина може підняти і нести вантаж 2-3 кг, а інша – у два рази більший чи ще менший.

Кожна дитина хоче писати багато і швидко, та рука втомлюється. Витривалість, а отже, і працездатність у дітей є значно нижчою, ніж у дорослої людини.

– Що є корисним для зміцнення витривалості організму і сили м'язів?

(На дошці – таблиця, на якій зображено туристичний похід, фізичні види робіт, спортивні ігри, заняття тощо. Діти розповідають, даючи відповідь на запитання).

Отже, корисними є походи пішки, біг і плавання у помірному темпі, рухливі і спортивні ігри, які сприяють зміцненню витривалості організму і сили м'язів. Корисними можуть бути і силові вправи, (в тому числі заняття спортом), якщо вони здійснюються з невеликим навантаженням поступово.

## II. Закріплення

– Які є показники здоров'я?

– Що ви робите, щоб бути сильними і витривалими?

## III. Психологічне розвантаження

Тарас, Тетянка й такса Тім

Тетянци торбинку тітка дає.

Збирають речі в турпохід.

Все для здоров'я в торбинці тій є.

(Тетяна Бойченко)

Поміркуй і скажи, що, на твій розсуд, було в тій торбинці. Чому туристичні походи, прогулянки пішки корисні для здоров'я?

– Хто знає прислів'я про здоров'я?

- Здоровий дух у здоровому тілі.
- Праця – здоров'я, лень – хвороба.
- Сила мовчить, а слабкість кричить.

А зараз заплющіть очі і уявіть, що ви знаходитесь у лісі. Кругом трава зелена-зелена, дерева таємниче шумлять, пташки співають. А на галявині ростуть сунічки. Ось дозрівають ягідки, а далі ще одна, і ще одна.

Ви роззулися і босими ногами доторкнулися до трави. Травичка ніжно лоскоче ноги. На душі стає спокійно ...

#### IV. Практична робота. Визначення сили м'язів.

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

**!** Силу і витривалість можна і треба розвивати, зміцнювати, а одночасно буде зміцнюватися і розвиватися весь організм.

Для розвитку м'язової системи, підвищення сили і витривалості має значення ігрова діяльність навантаження м'язів фізичними вправами, посиленою працею, здійснюваною в належних гігієнічних умовах при відповідному режимі.

### Тема 2. Здоровий спосіб життя – провідна умова збереження і зміцнення здоров'я. Складові здорового способу життя.

**Мета:** ознайомити учнів із значенням здорового способу життя; вказати на складові його; навчити складати правила здорового способу життя.

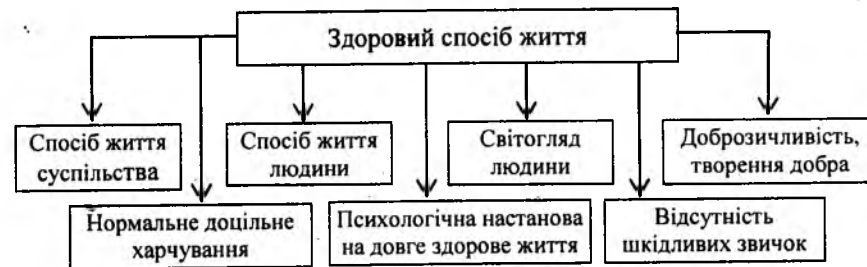
**Обладнання:** таблиці і малюнки, зошит з курсу „Основи здоров'я”.

#### І. Вивчення нового матеріалу.

**Книжка** Читання казки „Як богатир сонце визволив” (з книжки для додаткового читання „Про здоров'я у казках і малюнках” упорядників Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші).

Спосіб життя найсуттєвіше впливає на здоров'я людини. Відомо, що здоров'я на 51% залежить від способу життя. Змінити його відповідно до принципів здорового способу життя повинна прагнути кожна людина. Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, дотримуються правил безпеки навчання та праці, яким властива висока духовність, залишаються здоровими до глибокої старості. До основних складових здорового способу життя належать:

- рівень культури суспільства й особи;
- місце здоров'я серед потреб людини;
- мотивації збереження і зміцнення здоров'я;
- настанова на довге здорове життя;
- навчання засобів збереження і зміцнення здоров'я.



Нове і молоде покоління нашої держави повинно обирати здоровий спосіб життя, щоб зберігати, зміцнювати і відновлювати своє здоров'я, підвищувати захисні сили організму. Захисні сили організму не є постійними. Вони можуть ослаблюватися, а можуть і нагромаджуватися. Залежить це в основному від дотримання здорового способу життя.

– Що ж може ослаблювати організм людини?

Енергетичне виснаження організму може відбуватися внаслідок хвороби, виснажливого фізичного навантаження, постійного недосипання, поганого харчування тощо. В таких умовах організм не може боротися з мікробами і вірусами, людина часто хворіє.

Коли ми піддаємося стресовим навантаженням, тоді також ослаблюється протимікробний захист організму. На такому фоні легко активізуються бактерії, які є в організмі, розвиваються запальні процеси горла (ангіна), верхніх дихальних шляхів (ларингіт) та інших органів.

Великої шкоди наносять і шкідливі звички – тютюнопаління, вживання спиртних напоїв. Нікотин і алкоголь є сильними отрутами. Щоб їх нейтралізувати, потрібне велике напруження всього організму. Від алкоголю найбільше страждає печінка, її клітини починають гинути, і вона перестав виконувати свою захисну роль. А нікотин негативно впливає на органи дихання і кровоносні судини, які стають нееластичними і поступово заростають холестерином.

Малорухливий спосіб життя (гіпокінезія) також негативно впливає на здоров'я людини. Недостатня робота м'язів є грізною небезпекою для всього організму, сповільнюючи роботу практично всіх органів, знижуючи їх резервні можливості. Не випадково діти, які мало займаються фізичними вправами, не виконують ранкової зарядки, частіше хворіють, відчувають ослаблення.

Холод може спричинити переохолодження організму. Бактерії, які знаходяться у носоглотці, легко проникають усередину слизової оболонки і викликають гострі респіраторні захворювання. У дітей, які часто піддаються застудним хворобам, поступово погіршується опірність організму і до

інших бактерій і вірусів. З'являється небезпека виникнення значно тяжчих захворювань.



– Що треба робити, щоб зміцнювати організм? (Бесіда з учнями)

Щоб зміцнювати свій організм, дуже важливо дотримуватися такого способу життя, який би не лише сприяв збереженню здоров'я, але і посилював резервні сили організму. Треба знати і повсякчас дотримуватися правил здорового способу життя:

- Вести рухливий спосіб життя.
- Займатися фізкультурою 3-5 разів на тиждень, але не перевантажувати організм інтенсивними фізичними навантаженнями. Обов'язково знайти для себе такий спосіб рухової активності, основу якого складають вправи аеробного характеру.
- Не слід лінуватися: щоденна праця приносить людині користь і радість.
- Не переїдатися і не голодувати. Харчуватися 4-5 разів на день, споживати необхідну для організму, який росте, кількість білків, вітамінів і мінеральних речовин, але обмежуючи себе у тваринних жирах і солодкому.
- Не перевтомлювати себе розумовою діяльністю. Намагатися отримати задоволення від шкільного навчання, а у вільний час займатися творчими справами.
- Доброзичливо ставитися до людей, намагатися щоденно робити добрі справи. Знати і дотримуватися правил спілкування. Знайти для себе ефективний варіант уникнення і виходу із стресового стану, навчатися попереджувати його.
- Виробити з урахуванням індивідуальних особливостей свого характеру, спосіб швидко засинати і повністю відновлювати сили.
- Щоденно загартовувати свій організм. Щоб це стало звичкою, треба випробовувати різні загартовуючі процедури (обтирання мокрим рушником, обмивання холодною водою всього тулуба і окремих його частин, купання, контрастний душ, сауна тощо) і вибрати для себе ті, які не лише допомагають перемогти застуду, але і дають задоволення.
- Не курити і не споживати алкогольні рідини, не використовувати наркотичні речовини. Вчитися стримуватися і не піддаватися, коли хтось буде спокушувати поспробувати цигарку чи спиртні напої.

• Необхідно дбати про духовне життя. Віра у небесного творця, дотримання заповідей Божих – запорука здоров'я.

## II. Закріплення

– Що потрібно робити, щоб не хворіти?

Українські прислів'я, які можна записати на дошці:

- Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
  - Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.
  - Поки чоловік здоровий, то здоров'я не шанує.
- Про що говориться у цих прислів'ях?

## III. Фізкультхвилинка

*Що ж, мабуть, прийшла пора*

*Трохи відпочити.*

*Хочу на фізкультхвилинку*

*Всіх вас запросити.*

*Раз – підняли руки вгору.*

*Два – схилились всі додому.*

*Руки в боки!*

*Повернулись, нахилились*

*І вправо, і вліво –*

*Щоб нічого не боліло.*

## IV. Практична робота.

**Складання правил здорового способу життя.**

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

**▲** Отже, здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я. А збереження і відновлення здоров'я залежить від рівня культури людини. Це – не лише сума знань, а й поведінка людини, сукупність її моральних засад.


## II. Фізичний компонент здоров'я

**Тема 3. Фізичний компонент здоров'я. Працездатність учня. Активний відпочинок.**

**Мета:** ознайомити учнів з особливостями фізичного розвитку людини; вказати на значення активного відпочинку, на одну з основних якостей фізичного компоненту здоров'я – працездатність.

**Обладнання:** таблиці, малюнки, на яких зображено фізичний розвиток людини; зошит з курсу „Основи здоров'я”.

## I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки „Як Івасик лікувався” (з книжки для додаткового читання „Про здоров'я у казках і малюнках” упорядників Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші)

Здоров'я треба розглядати як найвище благо людини, як феномен, цілісний і багатовимірний водночас. Здоров'я характеризується через взаємозв'язок фізичного, психологічного, соціального та духовного компонентів здоров'я.

Успіхи дитини в навчанні залежать від рівня її здоров'я, зокрема фізичного розвитку: особливості розвитку вищої нервової діяльності, можливостей функціональної роботи її мозку, ендокринної та серцево-судинної систем, обміну речовин тощо.

– В чому сутність фізичного компоненту?

Фізичний розвиток – це динамічний процес зростання (збільшення довжини і маси тіла, розвиток окремих частин тіла тощо) і біологічного дозрівання дитини в тому чи іншому періоді дитинства.

Здоров'я людини визначають за такими показниками її фізичного стану: пульс, частота дихання, температура тіла, колір шкіри, язика та слизових оболонок, регулярність фізіологічних відправлень. Важливою характеристикою фізичного компоненту здоров'я є висока працездатність і стійкість до захворювань, спроможність легко виконувати фізичні вправи і займатися спортом. Беруться до уваги і ступінь індивідуального фізичного здоров'я людини: відповідність її зросту і маси тіла віковим нормам, пропорційність частин тіла. Всі ці показники разом із спеціальними дослідженнями (наприклад, електрокардіографія, рентгенографія, біохімічні аналізи тощо) дають можливість з більшою чи меншою точністю оцінити фізичний стан здоров'я людини.

Важливою ознакою фізичної складової здоров'я є здатність людини пристосовуватися до змін довкілля (температури повітря, вологості, атмосферного тиску тощо), ефективно протидіяти хвороботворним бактеріям, вірусам, токсичним речовинам, йонізуючій радіації тощо.

Розміри тіла хлопчиків і дівчаток у цьому віці відрізняються ще незначно. Перше прискорення росту спостерігається від 4 до 5,5 років у хлопчиків і після 6 років у дівчаток. Потім воно знижується, сягаючи мінімуму в хлопчиків у 9,5 років і в дівчаток у 8,5 років. Після цього у хлопчиків відзначається період помірного рівномірного витягування аж до 13 років, після чого починається повторне прискорення зростання з досягненням максимуму в інтервалі від 13,5 до 15,5 років з наступним різким сповільненням. У дівчаток період стабілізації росту дуже короткочасний, і вже

через півроку, тобто з 8,5 років починається його прискорення з максимумом у віці 10-11,5 років.

Маса тіла в період цього віку швидко зростає, інколи надмірно. А вже з початком навчання у школі діти суттєво змінюють свій руховий режим, що інколи призводить навіть до ожиріння.

З віком змінюються і пропорції тіла. Округлість грудей є одним з важливих антропометричних параметрів. Вона не лише відображає ступінь розвитку грудної клітки, а й певною мірою і функціональні показники дихальної системи, розвиток м'язової системи грудної клітки та підшкірного жирового шару на грудній клітці. Кінцівки ж, навпаки, швидко починають рости: у 7-10 років загальний зріст збільшується переважно за рахунок „витягування” ніг.

Швидкість зросту, збільшення маси тіла, послідовність збільшення різних частин та пропорцій тіла, як і дозрівання різних органів і систем на кожному віковому етапі життя дитини залежать від спадкових механізмів. Однак суттєвий вплив мають і несприятливі чинники (умови сну, харчування, виховання, захворювання тощо) на фізичний розвиток молодших школярів.

У цей період відбувається значний розвиток не лише фізичний, але і психофізіологічний, який забезпечує дитині можливість закріпитися у ситуації систематичного навчання у школі.

У дитини 6-7 років вже сформовані центри пам'яті, уваги, мислення. Але найважливіші, специфічні відділи головного мозку, що відповідають за логічне мислення і пам'ять, за довільну регуляцію і контроль складних форм психічної діяльності, ще не завершили свого формування. Дітям цього віку складно виконувати монотонні, одноманітні завдання. Характерною для них є швидка втомлюваність. Їхня працездатність, зазвичай, різко падає через 25-30 хвилин уроку, хоч у більшості дітей вона вже стає значно стабільнішою.

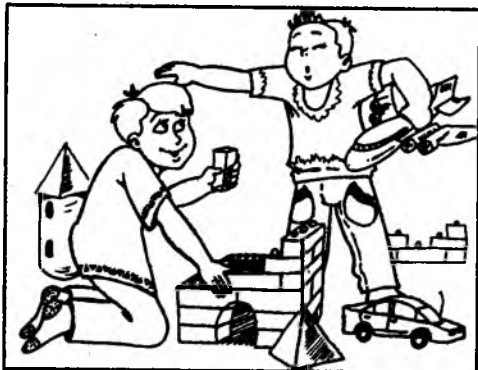
У деяких учнів цього віку продовжуються складності з письмом і читанням. Такі складності у навчанні можуть зумовлюватися недостатнім загальним розвитком, вкрай обмеженими уявленнями про довкілля, низьким рівнем соціального розвитку дітей. У деяких дітей труднощі в навчанні пов'язані з підвищеною втомлюваністю, хворобливістю, низькою працездатністю. Про такі складності треба повідомляти батькам.

Працездатність молодшого школяра циклічно коливається залежно від часу доби, дня тижня, пори року. Впродовж доби краще всього працюється з 8 до 11 години. Перед обідом та після нього рівень працездатності знижується, а в другій половині дня спостерігається другий підйом, який, однак, не має того рівня, який був уранці.

Розумова та м'язова працездатність знижується від початку до кінця тижня. У вівторок і середу вона особливо висока. У п'ятницю спостерігається найсуттєвіше зниження працездатності. Розумова працездатність у дітей найвища з жовтня по січень. Далі починає наростати м'язова працездатність, підвищується й інтенсивність фізичного розвитку, особливо в літні місяці.

Малорухомий спосіб життя, який часом переважає у школяра, може призвести до відхилень фізичного розвитку. Порушення постави, слабкість опорно-рухового апарату – найчастіші ознаки нестачі руху. Малорухливість негативно впливає на пам'ять та працездатність школярів, також на серцево-судинну, дихальну і травну системи. Того, що учні рухаються в школі на уроках фізкультури, на перервах, під час фізкультхвилинок чи фізкультпауз, недостатньо.

Вільний час дітей має бути максимально насичений рухом. Можливостей у цьому є достатньо: ранкова гімнастика, прибирання кімнати, посильна робота на присадибній ділянці, догляд за кімнатними квітами, домашніми тваринами. Відпочинок школяра має бути активним: заняття спортом, велосипедні прогулянки, катання на лижах і ковзанах, туристичні походи, плавання тощо.



## II. Закріплення

- Від чого залежить працездатність дитини?
- Яке значення має активний відпочинок?
- Що потрібно для нормального фізичного розвитку?

## III. Фізкультхвилинка

<i>Раз! Два! Час вставати –</i>	<i>П'ять! Шість! Засміялись,</i>
<i>Будемо відпочивати.</i>	<i>Кілька разів нахилились.</i>
<i>Три! Чотири! Присідаймо,</i>	<i>Сім! Вісім! Час настав</i>
<i>Швидко втому проганяймо.</i>	<i>Повернутися до справ.</i>

## IV. Практична робота.

**Вивчення вправ фізкультурної паузи  
(на уроці, під час виконання домашніх завдань).**

*(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).*

## Для вчителя.

У дітей перевтома розвивається значно раніше, ніж у дорослих, і спричиняє різні відхилення у стані їхнього здоров'я. Діти скаржаться на головний біль, запаморочення. У початкових класах чергування уроків з фізичними вправами (фізкультурними паузами і хвилинками) особливо необхідні. Після 15-20 хвилин навчальної роботи як у класі, так і вдома обов'язково треба проводити фізкультурні паузи. Під час уроків мають місце і фізкультхвилинки, які відрізняються від фізкультпауз змістом і тривалістю. На фізкультхвилинках у більшості випадків зачитується чи вивчається текст і виконуються рухи відповідно до його змісту. До фізкультпауз входять фізичні вправи, що будуються за тим самим принципом, що й фізкультхвилинки, але кількість їх збільшується до 5-7, а тривалість проведення – до 5-20 хвилин. На фізкультпаузах, крім виконання загально розвиваючих вправ, можна бігати, стрибати, гратися в рухливі ігри тощо.

### *Комплекс вправ для домашньої фізкультурної паузи, рекомендованій дітям 6-9 років*

**Вправа 1.** Вихідне положення – руки на плечі. Відставити праву ногу назад на носок, руки підняти вгору, прогнутися, подивитися на кисті рук, повернутися у вихідне положення. Те саме, починаючи з лівої ноги.

**Вправа 2.** Вихідне положення – руки на поясі. Повернути тулуб наліво, руки в бік долонями вгору, повернутися у вихідне положення. Те саме, але в інший бік.

**Вправа 3.** Вихідне положення – основна стійка. Підняти вперед праву ногу, зігнути в коліні. Руками притиснути коліно до грудей, повернутися у вихідне положення. Те саме, починаючи з лівої ноги.

**Вправа 4.** Вихідне положення – основна стійка. Поставити праву ногу вперед на носок, підняти руки вперед, стискаючи і розпрямляючи пальці. Праву ногу в бік, руки в сторони, продовжуючи стискувати і розпрямляти пальці. Приставити ногу, опустити руки. Те саме, починаючи з лівої ноги.

### *Комплекс вправ для домашньої фізкультурної хвилинки, рекомендованій дітям 6-9 років*

Кожна вправа повторюється 4 рази.

**Вправа 1.** Потягування, випрямлення тулуба, розгинання з різних вихідних позицій з рухом рук.

**Вправа 2.** Рухи тулуба вправо-вліво, вперед-назад, навколо своєї осі.

**Вправа 3.** Згинання і розгинання ніг, вставання із сидячого положення і повернення у вихідне положення.

Для учнів 1-3 класів рекомендується традиційна вправа для дрібних м'язів пальців, яка може супроводжуватися відомою скоромовкою „Ми трудилися, ми трудилися, наші пальчики втомилися”.

**▲** Здоров'я – це бадьорість, гарний настрій, щастя.


Будь-яка справа підвладна людині. Коли діти здорові, вони бігають, стрибають, їдять з апетитом, міцно сплять. На уроках уважні, активно і старанно працюють, розв'язують задачі, малюють, займаються спортом. Лише у здорових дітей працездатність на високому рівні.

#### **Тема 4. Підтримання і відновлення розумової та фізичної працездатності. Чергування розумового і фізичного навантаження.**

*Мета: сформуувати в учнів поняття про розумову і фізичну працездатність; вказати на необхідність гігієни розумової праці, на значення чергування розумового і фізичного навантаження.*

*Обладнання: таблиці і малюнки, які відображають розумову і фізичну працю; зошит з курсу „Основи здоров'я”.*

##### **І. Вивчення нового матеріалу**

 Читання казки „У країні здоров'я” (з книжки для додаткового читання „Про здоров'я у казках і малюнках” упорядників Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші)

Розумова праця потребує від дітей напруженої діяльності головного мозку і всієї нервової системи.

Сумлінне навчання у школі, виконання домашніх завдань сприяють загальному розвитку дитини та удосконаленню її умінь і навичок. Правильно організовані самостійні роботи забезпечують умови для розвитку наполегливості і працелюбства.

Відомо, що у школярів, які звикли дотримуватися режиму дня, вистачає часу на виконання всіх завдань. Напружену розумову роботу вони виконують залюбки.

Велику роль у підвищенні продуктивності розумової праці відіграють створення робочої обстановки, наявність свіжого повітря, певна температура і вологість його у приміщенні, нормальне освітлення, звуковий фон.

Інтенсивна розумова робота школяра не буде шкідливою, якщо вона буде чергуватися з фізичними навантаженнями, які доступні для цього віку. При цьому треба дотримуватися певних гігієнічних вимог. Так, читання не потребуватиме сильного напруження зору, коли відстань від очей до книжки буде не менше 30 см. Особливу увагу треба звернути на організацію правильного і достатнього освітлення. Суттєве значення також має розміщення джерела світла. Світло має розміщуватися зліва і дещо спереду.

На працездатність школяра впливають й інші причини. У задушливому, занадто теплому приміщенні, коли ще і шум заважає думати і працювати, втома наступає значно раніше. Напружена розумова праця без відпочинку, без перерви не може бути ефективною. Дітей треба привчати не лише продуктивно працювати, але і раціонально відпочивати. При виконанні різних розумових навантажень важливо дотримуватися правильного розумового і фізичного навантаження. У школі це чергування забезпечується розкладом уроків. Через кожні 40-45 хвилин занять вдома також треба влаштовувати короткі (10-15 хв) перерви для відпочинку з виконанням фізичних вправ (фізкультпауз), які швидко відновлюють працездатність.

Чергування розумового і фізичного навантаження – запорука підтримання і відновлення працездатності дитини. При цьому організація вільного часу учнів має велике значення як для їхньої навчальної діяльності, так і для здоров'я. Адже розумно організовуючи вільний час школярів, ми створюємо необхідні передумови для того, щоб процес всебічного розвитку особистості був максимально продуктивним. Лише 25-30 годин на тиждень учні бувають у школі. А чим вони зайняті після уроків? Як організований їх вільний час? Як навчити дітей розумно і цікаво відпочивати?



Вільний час діти можуть використовувати для найрізноманітніших занять. Вони можуть брати участь у футбольних і хокейних іграх, в інших спортивних секціях. Значну частину часу дозвілля школярі займаються справами, які їм найбільше подобаються. Одні читають чи дивляться телепередачі, інші що-небудь майструють, малюють чи вишивають. Треба подбати, щоб діти були зайняті цікавими і корисними справами. Важливо, щоб діти привчилися чергувати розумову працю з фізичними навантаженнями. Дитина у школі витрачає значні зусилля на те, щоб оволодіти новими знаннями, уміннями і навичками.

Після шкільних занять діти повинні мати гарний і приємний відпочинок, щоб підтримати і відновити як розумову, так і фізичну працездатність. Повернувшись зі школи, вони можуть до обіду допомогти батькам виконати дрібні господарські справи, а після обіду – погуляти на свіжому повітрі.

Більшість дітей дивиться телевізійні передачі протягом кількох годин, що, звичайно, шкідливо. Звичайно вони отримують багато інформації, коли дивляться різні телепередачі. Однак чимало школярів внаслідок своєї допитливості і зацікавленості, відсутності міцних навичок дотримання режиму

дня дивляться все, що появляється на екрані. Встановлено, що учні, які відстають у навчанні, витрачають на перегляд телевізійних передач значно більше часу, ніж ті, що вчаться добре.

Довготривалий перегляд телевізійних передач спричиняє значне фізіологічне навантаження на центральну нервову систему, органи зору і слуху.

Вченими встановлено, що максимальна тривалість перегляду учнями молодших класів телевізійних передач може становити одну годину. Спостереження лікарів показали, що телевізійний перегляд зразу після розумового навантаження сприяє дальшому посиленню втоми.

Для підтримання і відновлення розумової та фізичної працездатності мають значення різні види активного відпочинку.

У вільному часі основне місце треба відвести заняттям спорту, іграм на свіжому повітрі, прогулянкам в парку, лісі чи на лузі, катанням на коньках, ходьбі на лижах. Чисте морозяне повітря корисне всім. Воно очищає легені і загартовує організм, підвищує працездатність. Однак, не можна допускати, щоб прогулянки перетворювали дітей. Про їх втому і перевантаження можуть свідчити такі ознаки: бліде обличчя, в'ялість, загальне нездужання, головні болі, запаморочення, сонливість тощо.

## II. Закріплення

- Як треба підтримувати і відновлювати розумову працездатність?
- Яке значення має чергування розумового і фізичного навантаження?

## III. Фізкультпауза (вправи для очей)

Сісти прямо, хребет прямий, голова піднята, шия розслаблена, дихання спокійне.

1. Повільно опустити очі вниз, потім підняти вгору до крайньої точки. Повторити 3 рази.
2. Повільно відвести очі вліво, потім вправо. Повторити 3 рази.
3. Повільно відвести очі у лівий верхній кут класу і по діагоналі у нижній правий кут. Повторити 3-5 разів.
4. Повільно відвести очі у правий верхній кут і по діагоналі у нижній лівий кут, і так 3-5 разів.
5. Опустити очі вниз і повільно поводити очима по колу за годинниковою стрілкою, потім проти неї, і так 3-5 разів.

## IV. Практична робота.

**Складання правил відпочинку на природі біля школи, дому.**

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).


**▲** Приємна втома після фізкультурних занять, прогулянок чи активних ігор швидко проходить і лише сприятиме фізичному розвитку і зміцненню здоров'я.

## Тема 5. Індивідуальний вибір їжі та страв. Основні правила приготування їжі.

**Мета:** ознайомити учнів із складовими компонентами їжі; вказати на значення основних правил приготування їжі.

**Обладнання:** таблиці і малюнки, на яких зображено процес споживання їжі; зошит з курсу „Основи здоров'я”.

### I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки „Максим і принцеса” (з книжки для додаткового читання „Про здоров'я у казках і малюнках” упорядників Ячук Г.Ф., Царенко А.В. та інші)

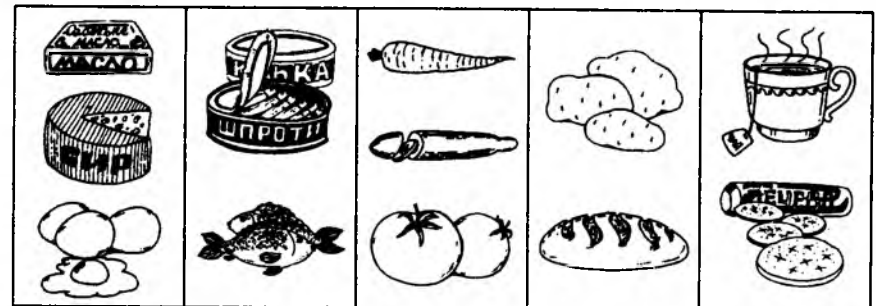
– Чим є для людини їжа?

Їжа – основне джерело енергії, яке необхідне для життєдіяльності організму людини. З їжею ми одержуємо поживні речовини, що сприяють росту і розвитку нашого організму. Їжа забезпечує організм людини такими основними складовими: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, неорганічними речовинами та водою. Їжу ще називають харчовими продуктами.

Для нормального росту і розвитку організму людини особливо потрібні вітаміни. Їх відкрито і досліджено багато, і позначаються вони літерами латинського алфавіту: А, В, С, D тощо. Вітаміни, мінеральні солі і вода добре засвоюються організмом, і продукти, в яких вони містяться, легко перетравлюються. Жири і вуглеводи дають організму енергію, після перетравлення їх залишки відкладаються в жир і глікоген. Люди, які отримують з їжею достатню кількість вітамінів, значно витриваліші до захворювань, відзначаються бадьорістю, доброю пам'яттю і працездатністю.

– Про що слід подбати, забезпечуючи свій організм поживними речовинами?

Основна наша турбота повинна полягати в тому, щоб у продуктах містилися всі необхідні компоненти.





Очі, шкіра, волосся, кістки, м'язи і мозок складаються з різних білків. Білки знаходяться у продуктах рослинного і тваринного походження. Рослинні білки є у горіхах, насінні різних культур, зокрема бобових, крупах, а тваринні – у м'ясі, рибі, яйцях, молочних продуктах тощо.

Вуглеводи містяться у фруктах, овочах, у насінні зернових, меді, молоці.

Жири сприяють засвоєнню вітамінів. Вони знаходяться у маслі, салі, сметані, олії тощо.

Неорганічні речовини (мінеральні солі) сприяють нормальному функціонуванню кісток, зубів, крові, м'язів. До них належать кальцій, фосфор, залізо, йод, магній тощо. Вони містяться у молоці, рибі, яйцях, зелених овочах, яблуках, печінці, м'ясі, чорному хлібі, крупах (особливо гречаній), продуктах моря тощо.

Продукти харчування мають бути свіжими, чистими, якісними, щоб вони своєчасно і легко засвоювалися організмом.

З харчуванням у нас пов'язані різні відчуття і реакції. Вони можуть бути як приємні, так і неприємні. Здорова людина любить смачно поїсти. Запах і вигляд добре приготовленої їжі викликає у нас апетит, з'являються приємні смакові відчуття. Цей стан має велике значення, бо завдяки приємним відчуттям шлунок людини готується до прийняття їжі, і тоді вона краще перетравлюватиметься.

Одноманітна їжа, її неприємний смак і вигляд, неприваблива обстановка під час споживання їжі, поспіх знижують апетит. Це відповідно і впливає на поведінку людини за столом. Вона їсть без задоволення, намагаючись швидше закінчити споживання їжі. А недостатньо перетравлена їжа вимагає більшої кількості соків для травлення, виділення яких при поганому апетиті сповільнюється. В результаті таких умов шлунок і кишечник працюють з перевантаженням, і їжа гірше перетравлюється. А тому велике значення має індивідуальний вибір їжі загалом і окремих страв зокрема, тобто певний раціон.

Кажуть, що кожна людина має власні потреби в їжі. Чому?

Для росту організму потрібно більше поживних речовин, ніж для підтримання його життєдіяльності. Тому діти повинні споживати їжу, багату на поживні речовини. Вибираючи їжу, слід враховувати, щоб страви містили різноманітні складові компоненти. Хлопчики витрачають більше енергії, а тому потребують більше поживних речовин, ніж дівчатка. Люди, які одужують після хвороби, потребують більше поживних речовин, ніж здорові, а ті люди, які багато працюють (фізично чи розумово), затрачаючи багато енергії, мусять її поповнити за рахунок повноцінної їжі. Для того щоб їжа принесла максимальну користь, треба знати і дотримуватися основних правил приготування їжі:

- Охайність, порядок – основні умови правильного зберігання і використання харчових продуктів.
- Їжу (страви) готувати лише з доброякісних і свіжих продуктів.
- Овочі і фрукти мають бути очищені, вимиті у проточній воді.
- Молоко використовувати лише свіже (до 2 годин або пастеризоване).
- Для приготування страв використовувати скляний, поливаний та з тефлоновим покриттям.
- М'ясні продукти можна використовувати свіжі і в замороженому вигляді.
- Моркву, капусту, салат, помідори, огірки краще споживати сирими.
- Картоплю чистити і мити перед варінням.
- Страви повинні бути свіжими, мати приємний смак, запах і гарний зовнішній вигляд.

По-перше, треба виховувати в собі почуття апетиту. І, звичайно, треба намагатися не псувати апетиту перед основною їжею. З почуттям апетиту пов'язаний ще один приємний стан – відчуття ситності. Воно виникає, коли ми угамовуємо голод. Але нерідко почуття апетиту підводять нас, і ми з'їдаємо більше, ніж є потреба в організмі. Звичайно, одноразове перевантаження шлунка не на стільки шкідливе, як хронічне переїдання, коли слизова оболонка не в змозі відновитися і зазнає запалення.

Щоб не сформувалася звичка до переїдання, треба стримувати себе в їжі, а головне – харчуватися регулярно 4-5 разів на день, а не два рази, як це є у деяких школярів.

Запалення слизової оболонки шлунка – гастрит – може виникнути не лише в результаті хронічного переїдання, але і від гострої, занадто гарячої або холодної та погано пережованої їжі.

## II. Закріплення

- Що означає, що харчування має бути раціональним?
- Яке значення для раціонального харчування має характер приготування страв?
- Які основні правила харчування ви запам'ятали?

## III. Фізкультурна пауза

1. Стати прямо. Руки розвести в сторони на рівні плечей, долонями вниз. Робити швидкі кругові рухи руками, руки у ліктях не згинати. По 7-9 обертань в одну і другу сторони. Дихання довільне. Опускаючи руки, закінчити вправу повільним видихом. Після короткого відпочинку можна вправу повторити, розвернувши руки долонями вверх.

2. Вихідне положення – стати прямо, руки зігнути у ліктях, передпліччя підняти. Долоні на рівні очей, повернувши їх вперед. Слідкуючи очима



за долонями, спокійно, без різких рухів, повертати назад верхню частину тулуба. Ноги зафіксувати. Залишатися в цьому положенні 3-5 секунд. Потім повільно повернутися у вихідне положення. Всю вправу виконати в другу сторону. Дихання довільне. Вправу повторити 5-7 разів.

3. Вихідне положення – стати прямо, з'єднати пальці у замок за спиною і відтягнути прямі руки якомога далі догори. Спина пряма, залишатися у цьому положенні 3-5 секунд. Потім, видихаючи, повільно нахилитися вперед, продовжуючи знімати руки вгору. Тримати паузу 3-5 секунд, вернутися у вихідне положення. Повільно опустити руки і розслабитися. Вправу можна виконувати і сидячи на стільці.

#### **IV. Практична робота.**

##### **Вивчення маркування харчових продуктів.**

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

**▲** Правильне харчування, аби не зашкодити власному здоров'ю, дотримання режиму харчування, активний відпочинок на свіжому повітрі допоможуть зберегти гарний настрій, високу працездатність і нормальний розвиток організму людини.

### **Тема 6. Попередження харчових отруєнь.**

**Мета:** ознайомити школярів з профілактикою отруєнь недоброякісною їжею, дикорослими рослинами, грибами.

**Обладнання:** таблиці і малюнки на яких зображено отруйні та їстівні гриби, отруйні рослини, зошит з курсу „Основи здоров'я”.

#### **I. Вивчення нового матеріалу**

Наше життя і здоров'я залежать від того, що і як ми споживаємо. Наша вага і зріст, краса і розум, моральність і світогляд, збереження і зміцнення наших тканин і органів, відновлення життєвих сил, талант, досягнення і невдачі, наші хвороби – все це наслідок нашого харчування.

Порушення режиму харчування, переїдання і гостре відчуття голоду, що настає після тривалої перерви у вживанні їжі, часто зумовлюють болі у животі. Це виникає від того, що велика кількість їжі важко перетравлюється, повільно просувається по кишковому тракту. В таких випадках має значення не тільки кількість їжі, але й характер харчування – переважання одного виду їжі, наприклад, жирів, або, навпаки, надмірне вживання грубих видів їжі. Поспішна їжа, її погане пережовування також може спричинити болі в животі, відчуття нудоти і блювання.

– Чому часто в наших умовах виникають харчові отруєння?

Недоброякісні, зіпсовані продукти, консерви можуть містити палички ботулізму; хвороботворні мікроби, зокрема сальмонели, живуть у кишеч-

нику свиней, великої рогатої худоби, птахів, зустрічаються і в яйцях качок і гусей, можуть знаходитися в м'ясних і молочних продуктах. Отрути, які виділяють мікроорганізми у шлунково-кишковому тракту, спричиняють і загальне отруєння організму.

Інші мікроби, зокрема стафілококи, поселяються на продуктах, які містять багато цукру, наприклад, торти з кремом, солодкі сирки і сири тощо.

Харчові отруєння можуть бути спричинені грибами. З отруйних грибів найнебезпечнішою є бліда поганка, яку можна сплутати з печерицями. Вживання навіть їстівних грибів у наш час стало дуже небезпечним, тому що гриби мають властивість вбирати з ґрунту всі хімічні речовини, що там знаходяться. А ґрунт забруднений відходами виробництва, радіонуклеїдами, отруйними речовинами гниття, отже, отруйними стають і гриби. Отруєння можна спричинити і дикорослими отруйними рослинами, наприклад, блекотою, дурманом.

Ознаки отруєння можуть бути різноманітні: порушення зору, м'язова слабкість, паралічі м'язів, затруднене ковтання, запаморочення, блювання,



втрата свідомості, виділення холодного поту тощо. У тяжких випадках може наступити смерть через серцеву недостатність. Симптоми отруєння можуть з'явитися не відразу, частіше через 6-8 годин, а деколи і через добу після споживання недоброякісної їжі, грибів або ліків.

При отруєнні треба обов'язково промити шлунок і негайно звернутися до лікаря або викликати швидку допомогу. До приходу лікаря рекомендується випити багато води, щоб спричинити блювання.

*Щоб попередити харчові отруєння, треба дотримуватися таких порад:*

- Їжу слід споживати лише свіжу, виготовлену за всіма кулінарними нормами приготування.
- Їжу, куплену в магазині, слід вживати тільки згідно терміну зберігання, що повинен бути зазначений на упаковці.
- Лікарські препарати приймати суворо за призначенням лікаря, а краще всього почати вести здоровий спосіб життя, бути здоровим і назавжди відмовитися від шкідливої дії лікарських препаратів.
- Гриби вживати лише їстівні, молоді і зібрані в безпечних місцях, подалі від автомобільних магістралей.

Якщо їжа погано пережована, травлення здійснюється неповноцінно, великі куски їжі гниють, утворюючи „завали” калових камінців, спричиняючи закрепи. До закрелів може призвести одноманітна та з недостатньою кількістю рослинної клітковини їжа. Закрепи спричиняє і рухова функція кишкового тракту. Якщо тонує м'язової стінки кишечника слабкий (знижений) або погано розвинений черевний прес, то також можуть виникати звичні закрепи.

Тривала затримка калу в організмі призводить до хронічного отруєння всього організму. Звичні закрепи спричиняють болі в животі, які здебільшого мають тупий характер.

Закрепи мають різне походження. Щоб їх не допускати і позбутися, треба дотримуватися режиму харчування, дієти, вживати вітаміни та мінеральні води за призначенням лікаря. До загальнозміцнюючих заходів належать фізичні вправи, масаж або самомасаж живота.

Існує дуже багато засобів від закрелів, однак найкращий засіб від них – правильне харчування і здоровий спосіб життя.

Людам, які страждають закрепами, можна порекомендувати пити 5-7 разів на тиждень рідину, в якій довго варилися сливи або овес, теплий сік редьки, розсіл капусти, кисле молоко, чай із сушених вишень, яблук тощо.

Втома, біль, страх, горе, депресія, гнів, підвищена температура призводять до того, що травні соки перестають виділятися і нормальне пересування їжі (неристальтика) по травному тракту сповільнюється або зовсім зупиняється. Їжа, спожита в такому стані, не засвоюється, гниє, бродить, а це спричиняє пронос або відчуття тяжкості, навіть болю. Краще відмовитися від їжі в цей час взагалі.

Можна запропонувати такі рекомендації для нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту:

- Їсти треба повільно в обстановці спокою.
- Не можна їсти під час ненормального емоційного стану.
- Пити рідини треба до споживання їжі за 10-15 хвилин.
- Не слід пити рідини 1-2 години після їди.
- Необхідно старанно пережовувати їжу.
- Шкідливо споживати дуже холодні і дуже гарячі страви, а також незвичну або невідому їжу у великій кількості.
- Їсти треба лише тоді, коли є відчуття голоду.
- Для нормального травлення потрібно споживати сирі овочі і фрукти.

## II. Закріплення

- Чим можуть бути спричинені харчові отруєння?
- Чому виникають харчові отруєння?

- Які поради ви запам'ятали для нормальної роботи шлунково-кишкового тракту?

## III. Фізкультурна пауза

1. Стати рівно, плечі розправити на одному рівні, голова піднята догори, живіт підтягнутий, стояти 15 сек.
2. Стоячи, тримати руки на поясі, напружуючи м'язи спини, відвести плечі назад, звести лопатки, відхилити голову назад.
3. Ходьба на місці.
4. Стоячи на носках, у швидкому темпі робити пружні рухи, не торкаючись п'ятками підлоги. Руки при цьому опущені вздовж тіла, хребет прямий. Дихання довільне. Повторити 7-9 разів. Потім розслабитися, подихати, подовжуючи видих.
5. Сісти зручно. Опустити голову, заплющити очі і повільно подихати, подовжуючи струмінь видиху, і думкою направляти її по хребту вниз. Зосередити увагу на диханні, розслабити м'язи спини.

## IV. Практична робота.

### Складання переліку профілактичних заходів.

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).



Споживати їжу треба, заспокоївшись і розслабившись, в умовах злагоди і радості, краще не в самотності.

## Тема 7. Культура харчування. Традиції харчування (корисні й шкідливі)

*Мета: ознайомити учнів з основами культури харчування, з традиціями харчування: як корисними, так і шкідливими.*

*Обладнання: таблиці і малюнки, на яких зображено харчування в сім'ї, в громадських місцях.*

### I. Вивчення нового матеріалу

– Від чого залежить характер харчування людей?

Характер харчування людей залежить від багатьох чинників: соціально-економічного становища людини, історичних умов, природно-географічного положення, напрямку господарської діяльності тощо. Важливою складовою частиною матеріальної культури кожного народу є його їжа. Протягом багатьох років в Україні встановилася певна культура харчування. Їжа українців за часом уживання та престижністю поділяється на дві великі групи: щоденну і святкову; за вмістом основного продукту – на борошняну, овочеву, молочну, круп'яну, м'ясну, фруктову та комбіновану.

У щоденному харчуванні українців чільне місце посідає хліб. З покоління в покоління передавалось шанобливе ставлення людей до хліба. Важливу роль відіграє хліб у багатьох звичаях і традиціях. Хлібом і сіллю зустрічають дорогих гостей, рідних, з хлібом проводжають молодих до шлюбу, хліб приносять у дім новонародженого.

Велику роль у харчуванні українців відіграють овочі (картопля, капуста, буряк, цибуля, часник, огірки, помідори, морква, кабачки, редиска, редька тощо) та бобові (горох, квасоля). З насіння льону, конопель, соняшнику виробляють олію, яка має оздоровче значення. На зиму солять огірки, капусту, помідори. Важливими харчовими продуктами є молоко і молочнокислі продукти (сметана, масло, сир, кефір тощо), м'ясо птиці (курей, гусей, качок, індиків) та яйця. Найпоширенішою стравою є борщ.

До складу святкових страв входить обрядова їжа, яка виконує релігійну функцію і без якої обряд не може відбуватися. Традиційну святкову та обрядову їжу можна поділити на дві групи: страви до сімейних свят та обрядів (дні народження, весілля, похорон, поминки) і їжа на календарні свята, серед яких слід відзначити Різдвяні і Великодні свята. На ці свята готуються спеціальні страви, визначено відповідні культура і традиції харчування. Їжа у ці дні відрізняється вищою, ніж щоденна, калорійністю, кращими смаковими якостями. Поряд з корисними традиціями у нас побутують і шкідливі. Так, чомусь прийнято подавати багато страв, досить насичених жиром і м'ясними продуктами, навіть на поминках. Алкогольні напої у святкові і поминальні дні є обов'язковим атрибутом. Зараз важко сказати, хто це придумав, хто сказав, що так треба. Однак з цим треба боротися. Адже це не лише шкідливо для здоров'я, але і недодає культури нашому традиційному харчуванню. Корисними традиціями харчування передбачено підвищення імунітету і життєдіяльності організму. Для підтримання здоров'я української нації, розвитку її духовності, талановитості, працелюбності можна запропонувати такі поради:

- вживання у буденні дні натуральної їжі, яка має у своєму складі всі харчові компоненти у необхідній пропорції;
- споживання „важкої” білкової та жирної їжі лише на свята, створюючи тим самим необхідний баланс білків та жирів на певний час, не перевантажуючи організм і не забруднюючи його;
- врахування ритуального приготування їжі, тобто підзаряджуючи її енергією за допомогою пісень та молитов;
- вживання великої кількості овочів для забезпечення організму вітамінами і мінеральними речовинами;
- уникнення вживання алкоголю і нікотину;
- дотримання постів, визначених церквою.

Смачно приготовлена їжа, вміло сервірований стіл, а також гарні манери – основа апетиту і настрою людини. Адже це радість, відхід від щоденних буденних клопотів, коли у приємній, спокійній обстановці збирається вся родина.

– На чому засновані сучасні звичаї харчування?

Сучасні звичаї харчування засновані на правилах гігієни, на вимогах етики, доцільності, на взаємній увазі одне до одного. Розходження у правилах поведінки за столом у різних країнах залежить від народних звичаїв, традицій, смаків, від національної кухні.

Смачно приготовлена їжа дає насолоду лише тоді, коли стіл гарно накрито і за ним зручно сидіти. Скатерка має бути завжди чистою.

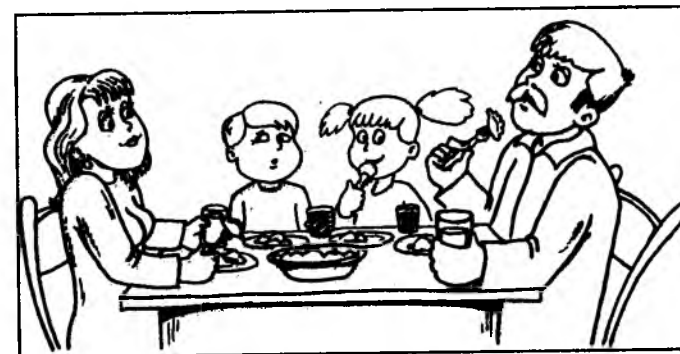
На сніданок, до післяобідньої кави або чаю, а також на обід і вечерю стіл можна накрити маленькими білими або кольоровими серветками за кількістю людей, що сидітимуть за столом.

На серветці повинен уміститися прибор, призначений для однієї особи. Під кожную загальну страву або чашку також підстеляють невелику серветку. Решта поверхні столу може залишитися непокритою.

Для урочистої вечері використовують, зазвичай, білу скатертину, яка покриває весь стіл і кінці її звисають.

Посуд, яким сервірують стіл, а також усі інші речі, що їх використовують під час їжі, мають бути бездоганно чистими й акуратними.

Бажано, щоб на столі були квіти, які виконують декоративну функцію, створюють гарний настрій. Ставлять їх у відповідну вазу в зручному місці, зовсім не обов'язково посередині столу.



Кожна господиня намагається все зробити, щоб їжа мала якнайкращий вигляд. Звичайно, все залежить від її винахідливості, смаку, традицій і можливостей. Певних правил для оздоблення сучасного столу не існує. Тут

проявляється смак господині. Добре, якщо він обумовлений доцільністю харчування.

Якщо сервіровці столу для гостей приділяють велику увагу, то на буденний стіл часто-густо не звертають уваги. Квітка або зелена гілочка, гарно подана їжа не потребують особливого часу або затрат, потрібне лише бажання, і стіл завжди матиме чепурний і святковий вигляд. Бажано, щоб кожен член родини мав своє постійне місце за сімейним столом. Господиня сидить завжди на тому місці, з якого їй найзручніше бачити інших, стежити, щоб у всіх тарілках була їжа.

Правила сервіровки засновано на доцільності і гігієні. Весь столовий посуд, як і руки того, хто накриває стіл, мають бути бездоганно чистими. Тарілки беруть знизу і підтримують їх великим пальцем за край. Пальці не повинні торкатися страви. Ця ж вимога поширюється і на решту посуду. Виделку, ніж, ложку тримають за ручку і той, хто подає їх, і той, хто бере; склянки беруть знизу. На ліву руку, на якій тримають піднос, кладуть згорнену вдвічі чисту серветку.

Суп розливають у тарілки за сервірованим столом. Наповнюють тільки поглиблення тарілки. Підносять її справа від людини, що сидить за столом, і правою рукою ставлять на тарілку для другої страви. Овочі, закуски, печиво, тістечка, цукерки тощо подають зліва, щоб було зручніше правою рукою брати страву із загального блюда. Каву наливають з правого боку. Цукор і вершки кожен кладе за своїм смаком сам. Пропонуючи страву, стараються на неї не дихати і, звичайно, не кашляти над нею. Використаний посуд беруть зі столу правою рукою справа, причому ложки, ножі і виделки збирають і складають по можливості безшумно на піднос поруч з купкою тарілок.

За столом треба сидіти, ледь нахилившись уперед, на всьому сидінні стільця, а не на його краєчку. Сидіти за столом треба прямо, повертаючи при розмові тільки голову. Ноги не протягують перед собою, а тримають їх разом біля стільця. На столі можуть бути лише кисті рук і аж ніяк не лікті.

Сидячи за столом, не критикують страв, що стоять на столі, і тих, хто за ним сидить або обслуговує. Не стежать за тим, хто скільки їсть. Кожен повинен класти собі на тарілку помірну кількість страви з блюда або миски, щоб не було багато залишків їжі.

Хліб і булку завжди беруть рукою, а не виделкою із спільної тарілки, стараючись не торкатися до інших шматочків. Від хліба чи булки, покладених на свою тарілку, відламують шматочки. В їжі не копирсаються, а кладуть у рот все підряд. Їдять і п'ють спокійно, тихо, не кривлячись. Вихована людина їсть спокійно, помірно, не обганяючи решту людей і не відстаючи від них. Рот не набивають їжею і дуже великими шматками. Жувати треба із закритим ротом. З повним ротом не розмовляють і не сміються, бо,

по-перше, це негарно, а по-друге, страва може або випасти з рота або потрапити в дихальне горло і викликати приступ кашлю. Щоб охолодити суп чи борщ, не треба дути в тарілку, чашку або ложку, треба просто зачекати, поки він прохолоне, злегка помішуючи при цьому ложкою.

Найприємніше їсти у спокійному і доброму настрої. За столом найкраще вести розмову на теми, які сприяють апетитові, а не погіршують його. За святковим столом не заведено обговорювати складні проблеми або сперечатися. Це псує присутнім настрої і апетит.

Закінчивши їсти, серветку кладуть на стіл ліворуч від тарілки, її не мнуть і не складають по запрошаних складках. Паперову серветку злегка згинають і кладуть на порожню тарілку.

## **II. Закріплення**

- Від чого залежить характер харчування людей?
- На чому засновані сучасні звичаї харчування?
- Які ви знаєте корисні і шкідливі традиції харчування?

## **III. Фізкультхвилинка**

В.п. – стоячи, пряма спина, руки вздовж тулуба, ноги разом, голова піднята, очі дивляться вперед, тіло розслаблене, дихання спокійне.

1. Будьмо здоровими, любі дітки!  
Складемо подяку за це Господу Богу нашому.  
(Складають відповідно руки і схиляють голови).
2. Сонечку теплому привіт пошлемо!  
(Руки вгору піднімають до сонця, потягнутися всім тілом)
3. Повітрячку чарівному вдячність віддамо!  
(Махають піднятими руками).
4. Вітрові ласкавому подяку спрямуємо!  
(Руки в сторони розвести і помахати).
5. Водичці милосердній подякуємо!  
(Руками вниз навколо себе провели).
6. Землі-годувальниці любов принесемо!  
(Нахил тулуба вниз, руки направляємо від серця до землі).
7. Україні-неньці нашій на відданість присягнемо!  
(Руки навхрест на грудях, присідання, потім піднялися, подивилися вгору і руки підняли догори).

## **IV. Практична робота. Модельовання можливих ситуацій.**

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я“).


**▲** **Культура харчування** – невід’ємна складова частина культури нашого суспільства. Внутрішній світ людини, її інтелект, розум і почуття відображаються в її зовнішності, рисах обличчя, а також і в поведінці. Багатому внутрішньому світу повинна відповідати висока культура поведінки й харчування.

## **Тема 8. Корисні та шкідливі мікроби. інфекційні хвороби. Запобігання інфекційним хворобам (кишковими інфекціями та ін.).**

*Мета: ознайомити учнів з корисними та шкідливими мікробами; навчити дітей захищатися від епідемій грипу, кишкових захворювань.*

*Обладнання: таблиці і малюнки, на яких зображено, як захищатися від інфекційних захворювань; зошит з курсу „Основи здоров’я”.*

### **I. Вивчення нового матеріалу**

 Читання казки „Калина у Карпатах” (з книжки для додаткового читання „Про здоров’я у казках і малюнках” упорядників Ячук Г.Ф., Царенко А.В. та інші)

Ми вже знаємо, що мікроби – це організми, яких ми не можемо бачити неозброєними очима, і які поширені скрізь. Вони здатні існувати навіть у таких умовах, де інші організми не трапляються взагалі. Бактерії є корисними і шкідливими. Є бактерії, що живуть у ґрунті, разом з іншими організмами, наприклад, тваринами, грибами забезпечують родючість ґрунту. У кишковокишечнику людини живуть бактерії (наприклад, кишкова паличка), які сприяють процесам травлення, синтезують певні вітаміни та перешкоджають діяльності хвороботворних мікроорганізмів. У разі надмірного застосування антибіотиків ці корисні бактерії гинуть, що погано впливає на здоров’я. Молочнокислі бактерії використовують для скисання молока, оцтовокислі – для бродіння. Це також корисні бактерії.

Серед бактерій є багато таких, які оселяючись в організмі людини, спричиняють різноманітні захворювання. В організм людини вони можуть проникати разом з їжею, водою, повітрям, через покриви тіла. Одним із найпоширеніших способів проникнення бактерій в організм людини є повітряно-крапельний. Під час кашлю та чхання хворих людей у повітря разом з дрібними краплинами рідини (слизу, слини тощо) потрапляють мільйони хвороботворних бактерій. Якщо поруч з хворою людиною перебуває здорова, бактерії можуть потрапити в неї через органи дихання, спричинивши

захворювання. Хвороботворні бактерії можуть переносити і кровосисні комахи. Так, збудника чуми переносять блохи, а висипного тифу – воші.

У людини хвороботворні бактерії спричиняють такі захворювання, як дифтерію, туберкульоз, ангіну, холеру, дизентерію, скарлатину та багато інших. Є хвороби, які поширюють віруси, наприклад, грип. Всі ці хвороби називаються інфекційними.

На поширення інфекцій впливають властивості збудників, які переносять різні захворювання, стан здоров’я людей у період епідемій. Крім того, впливають і соціальні чинники: матеріальне становище громадян, щільність населення, характер харчування і забезпечення водою, особливості праці і способу життя людей даної території (місцевості). Ось чому слід велику увагу приділяти житловому будівництву, охороні природи, озелененню територій, проблемним питанням профілактики інфекційних захворювань.

Соціальні засоби профілактики включають поліпшення житлових і виробничих умов населення, поліпшення роботи спортивних комплексів, безперебійне забезпечення водою і продуктами харчування, охорону природного середовища, організацію своєчасного прибирання свого подвір’я, вулиці та місцевості загалом.

Кожна людина, навіть та, що почувається здоровою, повинна періодично проводити обстеження у лікарів різних напрямків, що дозволить виявити ранні стадії хвороби, своєчасно усунути наявність хвороботворних бактерій. Соціальні засоби боротьби з інфекційними хворобами відіграють важливу роль, але вони все-таки недостатні.

Санітарні засоби профілактики полягають у постійному вивченні шляхів поширення і попередження епідемій. Вони здійснюються санітарно-епідеміологічними станціями, які діють у кожному районі, області. Ці станції вивчають санітарний стан своєї території і при необхідності приводять його в порядок, ведуть облік інфекційних хворих, якщо треба, проводять дезинфекцію, здійснюють карантинні заходи.

Карантинном називають тимчасову ізоляцію людей, які були в контакті з хворими або самі можуть бути носіями хвороботворних бактерій. Наприклад, у лютому встановлюється карантин від грипу, коли діти не вчаться у школі.

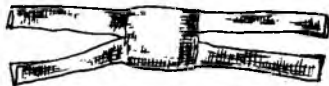
Санітарно-епідеміологічні станції здійснюють санітарний нагляд за якістю продуктів у їдальнях, барах, магазинах, ресторанах. Вони слідкують за санітарним станом вулиць, будинків, шкіл, дитячих садків, промислових підприємств.

Спеціальні заходи боротьби з інфекційними захворюваннями спрямовані на припинення поширення конкретних захворювань. Сюди можна віднести профілактичні щеплення проти скарлатини, кору та інших інфек-

ційних захворювань, виявлення і знищення переносників (мух, гризунів), вибір конкретних засобів для дезинфекції приміщень.

Найчастіше джерелом інфекції є хвора людина. А тому перш за все потрібно ізолювати інфекційного хворого від здорових людей. У багатьох випадках хворого кладуть у лікарню (госпіталізують). Такий хворий не зможе заразити членів сім'ї, знайомих, однокласників. І в лікарні хворому може бути надана допомога в будь-який час доби.

Якщо хворий знаходиться вдома, його необхідно відгородити від присутніх членів сім'ї, не дозволяти відвідування посторонніх. Якщо хворий є носієм інфекції органів травлення, необхідно ретельно мити руки, посуд, речі, якими користувався



хворий, здійснювати дезинфекцію їх відповідними розчинами. Виділення хворого треба обробляти хлорним вапном, і лише після цього зливати їх у каналізаційну систему. При догляді за хворими, коли хвороба передається повітряно-крапельним шляхом (грип, ангіна, свинка тощо), треба обов'язково носити ватно-марлеву пов'язку. Пов'язка повинна добре закривати ніс і рот, тому верхній її край має бути на рівні очей, а нижній заходити за підборіддя. Нижні кінці пов'язки зав'язують на тім'ї, а верхні – на потилиці.

Джерелом захворювання можуть бути і тварини. Якщо вони не мають практичної цінності, їх просто знищують, а сільсько-господарських і домашніх тварин лікують ветеринарні лікарі. Щоб не занести інфекцію на інші території, оголошують карантин. Ці заходи попереджують поширення таких небезпечних для людини і тварин захворювань, як ящур, бруцельоз тощо.

Для профілактики інфекційних хвороб треба робити щеплення (наприклад, проти таких хвороб, як дифтерія, правець, грип), вживати вітаміни, які підвищують стійкість організму, кип'ятити питну воду, дотримуватися правил особистої гігієни, санітарно-гігієнічних вимог, обробляти харчові продукти.

Щоб попередити і подолати грип, гострі респіраторні захворювання, нежить, можна скористатися такими лікарськими рослинами:

**Малина звичайна.** Настій плодів (потогінний засіб): 30 сухих ягід залити склянкою окропу, настояти 30 хв, процідити. Вживати по 0,5 склянки 3 і 4 рази на день за 30 хв до їди.

Відвар коренів малини осінніх: 1 столову ложку подрібнених коренів малини залити склянкою окропу, кип'ятити на малому вогні 15-20 хв, на-

стояти 1 годину, процідити і довести об'єм рідини до 200 мл кип'яченою водою. Вживати по 1 столовій ложці 3 рази на день за 30 хв до їди.

**Настій із сухих листків:** 1 столову ложку сухих листків малини залити склянкою окропу, настояти годину, процідити. Настоем полоскати порожнину рота, гортань.

**Бузина чорна.** Настій квіток 1 столову ложку квіток бузини залити склянкою окропу, настояти 20 хв, процідити. Вживати по чверті склянки (з додаванням меду) 3 рази на день за 20 хв до їди.

**Настій кори чи коренів:** 1 чайну ложку подрібненої кори залити 1,5 склянки окропу, витримати 15 хв на водяній бані, процідити (не остиджуючи). Приймати по 1-2 столових ложки 2 рази на день за 30 хв до їди. Це прекрасний жарознижувальний, протикашлевий засіб.

Відвар квіток 3-4 ст. ложки залити склянкою окропу, варити 5 хв, настояти, охолодити, процідити. Застосовують для полоскання горла під час грипу, при ангінах.

**Горобина звичайна.** Настій: 3 столових ложки сухих ягід горобини, 3 столових ложки цвіту горобини залити 1 л окропу, настояти у щільно закритій посудині 3-4 години, процідити. Вживати по склянці невеликими ковтками через кожні 2-4 години, додавши ложку меду. Це ефективний протизапальний, потогінний засіб, який зменшує кашель, сприяє відхаркуванню мокроти.

**Смородина чорна.** Настій листків: 1-2 столових ложки сухих листків залити склянкою окропу, настояти у термосі 30-40 хв. Вживати по 2 столових ложки 3-4 рази на день. Зменшує катаральні явища, набряки.

Відвар сухих плодів: 2 столових ложки плодів залити склянкою окропу, кип'ятити 10 хв на слабкому вогні, настояти годину, процідити. Пити під час кашлю по чверті склянки 4 рази на день.

**Шипшина травнева.** Настій плодів: 1 столову ложку плодів подрібнити, залити 2 склянками окропу, щільно закрити кришкою і тримати на водяній бані 15 хв, настоювати добу, процідити, вживати по чверті склянки 2 рази на день (вранці та вдень) при катаральних явищах і як вітамінний напій; 40-50 плодів злегка подрібнити і залити 1 л окропу в термосі, залишити на 15 годин. Вживати по склянці 2 рази на день.

Корисний також сік чорної редьки. У ретельно вимитої редьки зрізають верхівку, видаляють частину м'якоті і в порожнину, яка утворилася, кладуть мед, після чого редьку закривають і настоюють у теплому місці 4 години. Вживати по 1 столовій ложці 3 рази на день – для дорослих, по 1 чайній ложці 3 рази на день – для дітей. При захворюваннях печінки і нирок вживати сік редьки не рекомендується.

Під час грипу корисно вживати краплі листків евкаліпта, їх можна придбати в аптеках. Вживати по 20-25 крапель, розведених у чверті склян-

ки кип'яченої води.

В Америці вельми популярний засіб від кашлю, який готують таким чином: один лимон варять на повільному вогні 10 хв, потім розрізають його і вичавлюють соковижималкою сік. У сік додають 2 ложки чистого гліцерину, ретельно перемішують і в склянку із соком доливають доверху меду. Замість лимона можна взяти яблучний оцет. Суміш приймати по 1 чайній ложці кілька разів на день. Перед вживанням збовтувати.

Ультрафіолетові промені кварцової лампи добре дезінфікують повітря.

## II. Закріплення

- Які ви знаєте корисні мікроби?
- Які є шкідливі мікроби?
- Чим шкідливі хвороботворні бактерії?

## III. Фізкультурна пауза

1. Щоб запобігти нежиті, натискуємо точки біля крил носа (7-9 разів).
2. Щоб попередити кашель, постукаємо напівзігнутими пальцями по верхній частині грудної клітки (12-16 разів).
3. Виконуємо звукові вправи з довгим „з-з-з” і „ж-ж-ж” на видиху.
4. Щоб зміцнити загальний стан організму, промасажуємо вказівними пальцями точки біля вух зі сторони обличчя (7-9 разів).
5. Зустрічними рухами вказівних пальців обох рук масажуємо точки на лобі (7-9 разів).

## IV. Практична робота.

**Захищаємось від епідемії грипу, кишкових захворювань.**

*(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).*

**▲** Щоб захиститися від застудних захворювань, від грипу, треба зміцнювати в організмі захисні сили (імунітет). В цьому допоможуть ранкова зарядка, уроки фізкультури, заняття спортом, активний відпочинок на свіжому повітрі, посильна фізична праця.

## Тема 9. Чинники природи, що сприяють збереженню здоров'я людини.

**Мета:** дати поняття учням про навколишнє середовище, живу та неживу природу; навчити їх використовувати природу для збереження і зміцнення здоров'я.

**Обладнання:** репродукції чи набір карток із зображенням санаторію, курортів, лікарських рослин; зошит з курсу „Основи здоров'я”.

## I. Вивчення нового матеріалу

– Що таке довкілля (навколишнє середовище), як воно впливає на здоров'я людини?

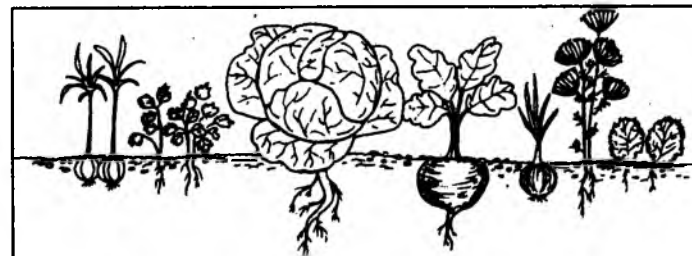
Людина – частина довкілля. Відомо, що здоров'я на 15-20% залежить від стану природного середовища.

Для людини природа – це дім. Все, що їй потрібно для життя, вона отримує від природи: сонячне проміння, повітря, воду (для пиття, умивання, купання). На землі (грунті) людина вирощує культурні рослини, використовуючи їх для харчування, виробництва одягу, ліків. Рослини є будівельним матеріалом, паливом, сировиною текстильних і харчових підприємств. Тварин людина також використовує для харчування, як вид транспорту, для обробки полів, для виробництва ліків, одягу тощо.

Вода має особливе значення для життєдіяльності організму людини. Вода є в живих істотах (80-90% води), в повітрі, у ґрунті. Якість води, її хімічний склад впливає на стан здоров'я людини. Питна вода очищується переважно хлором, який однак є шкідливим для здоров'я людини. Тому таку воду перед вживанням треба відстоювати, кип'ятити, обробляти сріблом. Для нормальної життєдіяльності організму потрібно вживати чисту джерельну воду. Без води людина може жити лише тиждень.

Повітря оточує нашу планету і утворює атмосферу, якою дихають усі живі організми. Без повітря людина може прожити 2-7 хвилин. Чисте повітря – дар природи, а людині – запорука здоров'я. Ним можна подихати, перебуваючи у парку, лісі, горах, на луках, полях, які знаходяться на певній відстані від промислових об'єктів, автомобільних магістралей.

Відомо, що рослини очищають повітря від шкідливих речовин, пилу. Вони є головними виробниками кисню на Землі. У рослинах містяться вітаміни, біологічно активні речовини – фітонциди, які здатні вбивати хвороботворні бактерії та віруси. Такі рослини називають лікарськими, наприклад, часник, цибуля, петрушка, кріп, столовий буряк, суніці, смородина, порічки, малина, кавун, гарбуз, льон, картопля, капуста тощо. Ці рослини вирощує людина.



Та є рослини, які зростають у природі без сприяння людини, але вони також є цілющими. До таких рослин належать лопух, цикорій, бузина, калина, подорожник, кропива та багато інших.

Ось чому перебування в лісі, на лузі позитивно впливає на дихальну, нервову, серцево-судинну системи, знімає нервову напругу, підвищує обмін речовин, сприяє повноцінному фізичному розвитку людини.

Ми повинні усвідомлювати, що дихання забрудненим повітрям, в якому є пил, дим, частинки відходів виробництва, вихлопних газів автомобілів тощо, є дуже шкідливим. Воно негативно впливає на стан здоров'я людини: порушується склад крові, знижується стійкість організму до захворювань, з'являється слабкість, швидка втома, безсоння, нервові розлади, алергія тощо.

Ґрунти як особливе природне утворення складаються з піску, глини, перегною (гумусу), мінеральних солей. Ґрунти – місце зростання рослин, проживання багатьох тварин, мікроорганізмів. Для отримання високих врожаїв сільськогосподарських культур в ґрунт необхідно вносити добрива. Однак невміле використання добрив, отрутохімікатів, забруднення ґрунту залишками виробництва призводить до їхньої деградації, негативно впливає на життя рослин і тварин, а отже, і на здоров'я людини. У забрудненій нечистотами землі тривалий час живуть хвороботворні бактерії. Відомо, що збудник дизентерії живе до 45 днів; черевного тифу – до року. Тому після роботи в полі, на городі треба старанно мити руки з милом, коротко зрізати нігті.

Сонячні промені є одним з найважливіших засобів загартування організму. Під їх впливом гинуть хвороботворні мікроорганізми, в організмі утворюється вітамін D, покращується обмін речовин. Однак неправильне використання сонячних променів може спричинити опіки, сонячні удари, порушення сну тощо.

## II. Закріплення

- Що таке довкілля?
- Які чинники природи сприяють збереженню здоров'я?
- Чи всі чинники природи сприяють зміцненню здоров'я?
- Прочитайте і вдумайтеся у зміст віршика Тетяни Бойченко:

*Повітря, земля і вода – це Природа.*

*Природа – це Я.*

*І Ти – це Природа.*

*У Божому світі*

*під сонцем одним*

*повинні ми жити у згоді.*

– Від незгоди з Природою починається погане життя в усіх людей: у селі, у місті, в Україні, на Землі. Запитай у дорослих, що треба робити для згоди з Природою. І роби так. Добре? – радить Тетяна Бойченко.

## III. Фізкультурна пауза

Вихідне положення – стати прямо, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба, дихання вільне, тіло розслаблене.

1. Руки в сторони на 30° від тіла, долоні паралельно до землі, вимовляємо спокійно: „Добрідень, мати Земля! Прийми нашу любов і побажання миру, злагоди і процвітання!”

2. Руки в сторони паралельно до підлоги, долоні вниз: „Добрідень, чиста Вода! Прийми нашу любов і побажання джерельної чистоти і благодаті!”

3. Руки перед грудьми, під кутом 90° одна до одної, долоні вгору, потім руки підняти: „Добрідень, життєдайне Повітря! Прийми нашу любов і найкращі побажання!”

4. Руки долонями догори до Сонця: „ Добрідень, ласкаве Сонечко! Прийми нашу любов і побажання посилати на Землю промені сили, натхнення і здоров'я!”

5. Повернутися у вихідне положення. Сісти на своє місце, відчуті міць природної енергії, яку вам дають Сонце і Земля, Віра, Надія, Любов незалежно від того, що нас розділяють відстань і шкільні стіни.

## IV. Практична робота.

**„Аптека” на городі (фітонцидні рослини, їх значення для збереження здоров'я).**

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).



Здоров'я – найцінніший скарб, його не можна купити за гроші. Але, здоров'я людини, тривалість її життя залежать від стану довкілля. Людина повинна дбати про чистоту повітря, води, ґрунту, берегти природу – свою природну оселю.

## Тема 10. Екологічні особливості регіону проживання.

**Мета:** ознайомити учнів зі станом природного середовища свого регіону; вказати на значення охорони рідної природи; виховувати любов і бережливе ставлення до отчого краю; навчити складати екологічну карту місцевості.

**Обладнання:** карта-схема „Екологічно небезпечні місця України”, зошит з курсу „Основи здоров'я”.

### 1. Вивчення нового матеріалу

Здавна Україна славилася чистими прозорими водами річок, озер, ставків, густими дубовими, кленовими, в'язовими, буковими, липовими лісами, незорими степами. Там водилися дикі коні, кабани, кози, а олені і сайгаки



зустрічалися цілими стадами. У лісах жили зайці, білки, рисі і навіть бури ведмеді. Птахів було також дуже багато, весною і влітку їхній спів, гелготання було чути на великій відстані. Та вже у XIX столітті, коли наступили нові принципи користування природними ресурсами, почався негативний наступ на природні угіддя. Люди знищували ліси і степи заради будівництва міст, сіл, доріг, фабрик і заводів. Обміліли і пересихали ріки, посилилася ерозія ґрунтів. Мисливське полювання на диких звірів і птахів призвело до зменшення їх кількості.

На території України зникли окремі види рослин, птахів, звірів, риб та інших тварин. Потрібно пам'ятати, що у природі немає „корисних” та „шкідливих” видів: всі вони потрібні, щоб була певна рівновага в довкіллі.

Отже, внаслідок науково-технічного прогресу природа України дуже змінилася. Зараз відзначається зниження вмісту кисню у повітрі, збільшується кількість вуглекислого газу, рівень забруднення атмосфери значно перевищує гранично допустимі норми.

Вчені-екологи відзначають, що в Україні погіршується стан з прісних водойм. Внаслідок безконтрольного використання води, знищення бережних водоохоронних і лісових смуг, осушення боліт стали пересихати малі річки, струмки, джерела, які живили великі ріки. У річки попадають шкідливі хімічні сполуки, стікають побутові відходи з тваринницьких ферм і окремих господарств.

Гинуть наші великі ріки. Наші красені – Дніпро, Сіверський Донець, Дністер – задихаються від заростей водоростей і сміття, від промислових комунально-побутових нечистот. А внаслідок чорнобильської катастрофи у водойми нашої країни попали радіонуклеотиди. Вода стала небезпечною для використання.

Відбувається деградація ґрунтів. Вчені відзначають, що наші чорноземи втратили третю частину гумусу (перегною), що було основою родючості. Щорічно зменшується кількість орних земель внаслідок ерозій, непланового будівництва, прокладання автомобільних і залізничних магістралей. Ґрунти нашої країни зазнають значних збитків через технологічно неякісне внесення в ґрунти мінеральних добрив і отрутохімікатів. Неправильне проведення реформ призводять до забур'янення полів через їх невикористання протягом кількох років. Природні повені і паводкиносять великої шкоди, затоплюючи великі масиви земель.

Багато видів рослин і тварин зникло вже з лиця землі, багато на межі зникнення. (Можна навести приклади свого регіону). Потрібно, щоб при вході у ліс було зображено наприклад такий знак.

Все це порушує встановлену природою рівновагу,



негативно впливає на життя і здоров'я людини. За останні десятиріччя значно зросла захворюваність серед населення на серцево-судинні, онкологічні, алергічні та інші хвороби.

## II. Закріплення

- Які негативні екологічні зміни у нашому довкіллі?
- Який екологічний стан вашого регіону проживання?
- Чому треба оберегати природу рідного краю?
- Що можуть зробити діти для охорони природи?

## III. Психологічне розвантаження

Гра „Добре чи погано” (схвалення – оплески):

- Наші предки бережливо ставилися до природи, обожнювали її. Це добре чи погано?
- Автомобілі викидають в атмосферу вуглекислий і чадний гази. Це добре чи погано?
- Лісівники і любителі природи насаджують лісосмуги, створюють парки і сквери. Це добре чи погано?
- У XIX столітті в нашій країні з метою збільшення виробництва хліба, цукрового буряку, овочів зорали багато лук, лісів, пасовищ, бережних смуг. Це добре чи погано?
- У нашій місцевості побудували багато фабрик, заводів та інших промислових об'єктів. Це добре чи погано?
- Побудували промислові об'єкти, але не побудували споруд для стічних вод. Це добре чи погано?
- Учні нашої школи вирішили посадити кущі і дерева на схилах ярів (у лісосмузі, скверику, парку тощо). Це добре чи погано?

## IV. Практична робота.

### Складання екологічної карти місцевості.

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

▲ Основним завданням уряду нашої держави, українського народу загалом є збереження природних багатств, екологічних чинників, що сприяють зміцненню і відновленню здоров'я людини.

### III. Соціальний компонент здоров'я

#### Тема 11. Сім'я як чинник здоров'я. Піклування про здоров'я – обов'язок членів сім'ї.

*Мета: ознайомити учнів з принципом щасливого подружнього життя; формувати правильне уявлення про сім'ю; вказати на значення дружніх стосунків, взаємопорозуміння для збереження і зміцнення здоров'я.*

*Обладнання: таблиці і малюнки, на яких зображено сім'ю, як члени сім'ї піклуються про здоров'я; зошит з курсу „Основи здоров'я”.*

##### 1. Вивчення нового матеріалу

Сім'я протягом тисячоліть була і нині є основним осередком людського суспільства.

Споконвіків існував на Україні культ Матері і Батька, глибоко цінувалися батьківські уроки, поради матері, бабусина і дідусевої мудрість і доброта. Чоловік і жінка повинні доповнювати одне одного, сприяти, щоб у сім'ї панував спокій, доброзичливість, любов і кохання. Власне, сім'я – найбільш відповідна й оптимальна форма особистого існування кожної людини.

У сім'ї відбувається формування, становлення і розвиток людини. Саме сім'я залишилася тим осередком, який формує внутрішній світ особистості, формує характер людини, розвиває здібність і талант її.

Сім'я – це об'єднання, яке ґрунтується на шлюбі або кровній спорідненості людей, зв'язаних духовно, спільністю побуту та взаємною моральною відповідальністю. Основним елементом, який надає родинній системі глибинного змісту й природного призначення, є діти, які є продовженням роду.

Всім відомо, що сім'я – це сім Я. Дитина – частинка сімейного ланцюга. Вона має далеких пращурів і буде мати потомство: дітей, внуків, правнуків. Кожний член сім'ї повинен знати, якими хворобами найчастіше хворіли його пращури. Адже схильність до окремих захворювань успадковується.

– Що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я у сім'ї?

Лише доброзичливі і турботливі стосунки між членами сім'ї сприятимуть формуванню доброго здоров'я. Часто дотримуються такої думки, що основний обов'язок батьків полягає в тому, щоб забезпечити сім'ю житлом, продуктами харчування, одягом, проявляти любов до своїх дітей і турботу про їхнє здоров'я.



Батьки однак забувають, що духовне виховання своїх дітей є дуже важливим. Не можна цей обов'язок духовного виховання перекладати на школу, церкву, державу. Важливу роль у сімейному вихованні відіграє правильне спілкування. Правил етики спілкування слід навчати дітей з малих років, повсякчас.

Для підтримання здорових стосунків важливо використовувати вивчення молитов, десяти божих заповідей, слухання музики, співу, читання казок, історій і притч з релігійних книжок, розповіді про національних героїв, поетів, письменників, вчених.

– Чи залежить здоров'я всіх членів сім'ї від умов проживання?

Звичайно, залежить. Щоб сім'я була щасливою, щоб у ній панував мир і спокій, повинні дбати усі члени сім'ї.

Важливо виховання дитини починати з першого дня появи її у сім'ї. Адже ранній вік (перші 3-5 років) має особливе значення у становленні майбутньої особистості. У цей період закладаються основи здоров'я, фізичного і нервово-психічного розвитку, поведінки, звичок, характеру, інтелекту. У віці 9-10 років продовжує формуватися особистість. Справжня батьківська любов виражається у допомозі дітям знайти себе, самостійно відшукати відповіді на головні питання життя, розкрити свій духовний світ і заповнити його вищими цінностями, що і дає почуття щастя.

Щоб сім'я була міцною, потрібні мудрість, розум, знання, терпеливість, доброзичливість всіх її членів. Кожна сім'я повинна наповнюватися найбільшим скарбом – дітьми, які є продовженням роду. Скарб не буде повноцінним, якщо між дітьми і батьками не буде добрих стосунків. Любов, взаємна повага, ніжність, готовність допомогти – ось неповний перелік почуттів, які повинні наповнювати кожну сім'ю.

З особливою увагою в родині турбуються про менших. Адже вони лише підростають, не мають достатнього досвіду, необхідних знань, навичок і сил, щоб протистояти всім впливам довкілля.

У сім'ї повинні бути щирі й приязні стосунки, повага і любов до людей похилого віку, почуття милосердя і жалю до хворих. Все найкраще у

дитині розкривається у спілкуванні з прекрасним – мистецтвом, музикою і природою. Діти повинні частіше бувати у парку, лісі, в полі, на річці, читати цікаві оповіді про птахів, звірів, квітки, дерева, кущі, казки про перемогу добра над злом.

Кожна дитина з раннього віку повинна докласти максимум зусиль, щоб стати добрими і вихованими, чесними і справедливими, щоб у майбутньому бути зразковими батьками.

У нас в Україні велику роль відіграють молитви, існує традиція розпочинати і завершувати всі добрі діла молитвою. Для прикладу такою є „Молитва-подяка Богу за батьків”:

*„Всемилоствивий Боже!*

*Дякуємо Тобі за наших батьків та за всі ті добрі діла, що Ти нам подає через них. Вони виховали нас, навчили любити Твої святі заповіді та не допускати гріхів.*

*Ми любимо їх і хочемо їх завжди шанувати і слухати. А Ти, Господи, помози нам Твоєю ласкою, щоб ми цю настанову виконали.*

*Благослови їх, Господи, всяким добром, здоров'ям та довгим щасливим життям, оберігай від злого, дай їм силу перемогти всі труднощі, дай, щоб вони на старості своїх літ діждалися потіхи від своїх дітей. Амінь.”*

## II. Закріплення

- Чому стверджують, що сім'я є чинником здоров'я?
- Як треба поводитися, щоб у сім'ї панували мир і злагода?
- Що треба робити, якщо хтось з членів сім'ї захворів?
- Яку сім'ю можна назвати дружною?
- В якій сім'ї ви хотіли б жити?

## III. Психологічне розвантаження

Учням рекомендується сісти прямо, руки вільно покласти на столі, очі закрити, у думках повторювати за вчителем:

„Мир, Любов, Добро всім, хто праворуч від мене.

Мир, Любов, Добро всім, хто ліворуч від мене.

Мир, Любов, Добро всім, хто попереду від мене.

Мир, Любов, Добро всім, хто позаду від мене.”

## IV. Практична робота.

**Визначення обов'язків учня щодо піклування про здоров'я усіх членів сім'ї.**

*(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).*


**▲ Дружні взаємовідносини рідних, спокійна моральна обстановка є запорукою формування, збереження і зміцнення здоров'я, накопичення позитивної і міцної біоенергетики всіх членів сім'ї.**

## Тема 12. Соціальні ролі жінки і чоловіка, матері та батька.

**Мета:** ознайомити школярів із соціальними ролями жінки і чоловіка, вказати на особливу роль матері та батька щодо виховання дитини в умовах сім'ї, на значення добрих сімейних стосунків для збереження здоров'я.

**Обладнання:** таблиці, малюнки, на яких зображено дітей за сімейним столом, на прогулянці з батьками; зошит з курсу „Основи здоров'я”.

### I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки „Жабеня шукає тата” (з книжки для додаткового читання „Про здоров'я у казках і малюнках” упорядників Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші)

Сім'я є найважливішим чинником у формуванні характеру людини, розвитку її таланту. Сім'я – досить замкнене об'єднання людей, які ретельно захищають свій внутрішній світ, протистоять зовнішнім впливам. Якщо втрачається отой внутрішній світ сім'ї, який є унікальним, вона розпадається. У цей внутрішній світ сім'ї потрапляє проблемна інформація суспільства. Якщо сім'я скріплена любов'ю і повагою, вона зміцнюється, що дозволяє всім членам відчутти захищеність і безпеку.

Велика і прекрасна роль жінки у сім'ї – вірного друга і супутниці чоловіка. Жінка покликана бути оберегом в сім'ї, помічником чоловіка, прикладом моральності, любові і вірності, терпіння і злагоди. Чоловік і жінка повинні доповнювати одне одного, сприяти, щоб у сім'ї панував спокій, доброзичливість, любов і кохання.

У чоловіка і жінки велике і прекрасне почуття буде тривалим лише тоді, коли його зміцнять і поглиблять спільні цілі, спільні інтереси, радощі і турботи про дітей, спільна діяльність і прагнення досягти певних результатів. Якщо члени сім'ї разом будуть переживати радощі й турботи життя, завжди підтримуватимуть одне одного, то любов, мир і злагода запанують між ними назавжди.

– Від кого залежить, щоб сім'я була щасливою, щоб у ній панував мир і спокій?

Звичайно, від усіх членів сім'ї.

Для того щоб сім'я жила довго і гарно, щоб у ній закріпились добрі стосунки, важливо вірити один одному, зберігати надію, що кожна людина є творцем свого щастя, добра і злагоди. Ось що про це написано: „Людина може прожити сорок днів без їжі, біля близько трьох-сім днів без води, приблизно вісім хвилин без повітря, але лише одну секунду без надії”.



Своїм матерям поети і письменники, просто вдячні діти присвячують віршовані і прозові твори.

*Я люблю свою матусю,  
І її вітаю,  
Щастя й радощів матусі  
Я своїй бажаю.*

### Матері

*Дорога моя матусю,  
Солов'їні пісні  
Й вітання найщиріші  
Я дарую лиш тобі.*

*Не забуду я про тебе –  
Ти, будь ласка, не сумуй.  
Моя найкраща нене,  
Свято Матері святкуй!*

(Наталя Білоус, учениця 7 класу).

Де б ми не бували, куди б не закидала нас примхлива доля, завше в години життєвих незгод ми наvertsемо пам'ять до маминої оселі. І коли стає тяжко на душі і хочеться до знемоги висловитися чи поділитися своїми болями або й роздумами, неодмінно знаходимо можливість навістити незрадливую свою обительку – мамину хату. Хата наша ураз оживає спогадами: дитяча колиска, а над нею мамина колискова пісня.

Мамин лагідний голос, її теплі руки, доброта маминого серця завжди зігривали і зігриватимуть дітей, допомагаючи їм у тяжкі години розпачу й розчарувань.

А щоб рідна домівка стала міцною фортецею добра і щастя, треба, насамперед, дотримуватися добрих взаємин у сім'ї, піклуватися про здоров'я один одного. Якщо люди мешкають разом в одній квартирі або кімнаті, то досить важливим принципом тут є вміння пристосуватись одне до одного. У своїй поведінці, вчинках ніколи не можна нехтувати поглядами, смаками інших. Слід поважати звички, працю, прагнення і бажання всіх членів сім'ї і кожного зокрема.

Отже, без надії немає життя. Звичайно, дуже важливо вірити і надіятися, що сім'я буде міцною, але цього замало. Треба працювати, творити свою сім'ю, докласти зусиль, щоб в сім'ї було всім затишно, приємно, радісно. В тих сім'ях, де добре всім, там менше нервових напружень, зривів, там діти ростуть спокійнішими, здоровішими.

Особлива роль у сім'ї відводиться матері, матері-берегині родинного тепла і щастя.

Виховання дітей у сім'ї – важлива складова частина сімейного життя. Дитина в сім'ї вчиться спілкуватися з людьми, поважати їх. У взаєминах батьків діти бачать себе, своє майбутнє. У сім'ї діти вчаться працювати, засвоюють певні моральні принципи. Дружні взаєностосунки рідних, спокійна моральна обстановка є запорукою формування і збереження здоров'я.

## II. Закріплення

Прочитайте уважно цитату Я. Гояна:

„Слово „мама” росте разом з нами тихо, як тихо ростуть дерева, сходить сонце, розквітає квітка, як тихо світить веселка і гладить дитину по голівці рідна рука.

І так же тихо воно приходиться на уста – промінцем маминої усмішки і ласкавістю її очей, листочком вишні, світлинкою сонця, пелюсткою квітки і радістю веселки, теплою лагідністю руки і вечірньою молитвою мама завжди з нами, вона живе в нас і в наших дітях та внуках, у всьому нашому роді і береже нас та благословляє на добро. А в найтяжчу нашу годину стогоном вирветься з грудей тільки одне слово – як остання надія на порятунок: „Мамо!” То подає голос наша душа, то мати захищає свою дитину, і виколисане перше слово немовляти постає із-за завіси літ ангелом-хранителем в образі матері”. Які ваші враження? Що особливо зворушило вас від прочитаної цитати?

– В чому сутність соціальної сім'ї і роль жінки і чоловіка, матері і батька?

## III. Фізкультхвилинка

*Діти дружно всі живуть  
І до себе в гості звать:  
Будем весело ми гратись,  
Будем разом танцювати!*

*Вліво, вправо повернулись,  
Стали рівно в ряд отак,  
Помахали ми й руками –  
Ось так, так – отак!*

## IV. Практична робота.

### Рольова гра „Батьки і діти”.

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

**▲** Хороша сім'я – запорука задоволення людини життям, а це сприятиме нормальному розвитку дітей, збереженню їхнього енергетичного потенціалу, формуванню і зміцненню здоров'я.

Любов дитини до батьків є результатом постійної дбайливої уваги до її розвитку. Піклування батьків про дитину, та її розвиток у нормальній сімейній атмосфері сприятиме виникненню любові і поваги до них. Діти в таких сім'ях народжуються здоровими, розвиваються краще, ростуть здоровішими, спокійними, виростають щасливими.

### **Тема 13. Продовження роду, народження і виховання дітей – одна з найголовніших функцій сім'ї. Спілкування з молодшими сестричкою і братиком.**

*Мета: ознайомити школярів із значенням продовження роду, народження і виховання дітей, виховувати почуття доброзичливості до молодших сестричок і братиків.*

*Обладнання: малюнки, на яких зображено сім'ї, родинні фотографії; зошит з курсу „Основи здоров'я”; відмітити значення правил для дівчаток і хлопчиків.*

#### **I. Вивчення нового матеріалу**

Люди утворюють сім'ї й родини. З любові народжуються діти, які є продовженням роду людського. Якщо в сім'ї та родині існує взаємна любов і повага, то діти ростуть спокійними, щасливими і здоровими. А здорові батьки народжують здорове потомство. Адже генетично закладаються спадкові ознаки доброго здоров'я. В сім'ї та родині старші повинні дбати про добробут і здоров'я жінок і дітей.

Тисячоліттями виробилося таке правило, що головним обов'язком сім'ї є піклування про дітей. У години лихоліття батьки все робили для того, щоб зберегти життя і здоров'я дітей. Коли в сім'ї траплялися трагічні ситуації, наприклад, рано помирали мати чи батько, то завжди останнім було прохання до того, хто лишався жити: „Бережи дітей”. З такими словами в роки війни чоловіки, йдучи на бій з ворогом, прощалися зі своїми дружинами. Та піклування про дітей – це не лише збереження їхнього життя й здоров'я. Дітей змалку виховували доброзичливими і милосердними, привчали до праці, готували до життя. Турбота про дідусів і бабусь, повага до них виховували пошану до старшого покоління.

Ми починаємося від наших батьків, від землі, на якій народилися і жили наші прашури. Усвідомлення себе в єдності з родом і природою спонукає людину уважно ставитися до всього, що її оточує, перейматися світобуттям, задумуватись над своєю потаємною суттю.

Спостережливість та уважність до оточуючого довкілля, ймовірно, й породили у світогляді наших прашурів розуміння необхідності існування чіткої розміреності та порядку в усьому. Пригляньтесь і задумайтесь над тим, що там, де панує лад, усе дихає веселощами, радістю й повнотією щастям і любов'ю. Там, де є справжній господар, керівник, там зростає добробут і благополуччя.

Будь-яке порушення уставленого ладу рано чи пізно обертається лихом і нещастям. Це добре розуміли наші предки, що спонукало їх бути у всьому завбачливими. А сповідуваний ними принцип цілісності та гармо-

нійності світобуття примушував надавати особливо прикметного значення взаємозв'язку між старшими та молодшими поколіннями роду, повсякчас дбати про те, щоб не переривалися зв'язки між поколіннями. Цей звичай у наших прашурів був священним, обов'язковим, хоч існувало й багато інших.

Одні звичаї нашого народу були на сторожі непорушності підвалин народу, інші – охороняли його фізичне здоров'я, ще інші – дбали про виховання дітей, леліяли їхню духовність. Обов'язком старших у сім'ї було піклуватися про молодших. Особлива увага приділялася маленьким членам сім'ї, свою любов і турботу старші члени родини віддавали молодшим. Так передавалося від роду до роду. Дітей привчали любити своїх родичів, свою сім'ю. Дітям присвячували більше уваги і часу. Почесним вважається допомагати іншим, адже це допомагає розвивати почуття власної гідності.

У сім'ї народилася дитина – це трепетна, ніжна і радісна подія для всіх її членів, найбільше диво у світі. Додається турбот у батьків. Мама зайнята маленькою сестричкою чи братиком. А тому всі старші члени сім'ї зобов'язані допомагати мамі.

Діти будуть раді почути від своїх батьків, як на них чекали і народжували, як вони зростали, яких клопотів завдавали. Такі бесіди формуватимуть світ дітей, а тому нехай вони розпитують своїх батьків про все, що пов'язано з їх народженням.

Діти повинні усвідомлювати, що вся відповідальність за народження і виховання нового громадянина покладається на сім'ю.



Батькам завжди приємно радіти і вітати дітей спочатку з маленькими, а потім – уже з більшими, але неодмінно з великими для них перемогами. А старші діти вчать у батьків, беруть з них приклад, вітаючи своїх молодших сестричок і братиків. Скільки захоплень і радощів приносить їм спілкування зі своїми маленькими сестричками і братиками!

Звичайно, вміння спілкуватися з молодшими сестричками і братиками, намагання допомогти їм у всьому має велике значення.

Молодші діти повинні відчувати почуття прихильності, доброзичливості своїх старших членів сім'ї, тоді і вони намагатимуться брати з них приклад.

## II. Закріплення

- Що є однією з найголовніших функцій сім'ї?
- У кого є братики чи сестрички? Яке ваше ставлення до них?
- Чи дружите ви зі своїми братами і сестрами?

## III. Фізкультхвилинка

<i>Скільки нас живе в квартирі? Тато, мама, брат і я. Маршируємо: раз, два, три, чотири – От і вся моя сім'я!</i>	<i>Ось увечері в квартирі Знов зібралась вся сім'я. Сіли всі: раз, два, три, чотири – Тато, мама, брат і я!</i>
---	---

## IV. Практична робота.

### Правила для дівчаток і хлопчиків.

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

**▲** Отже, кохання, шлюб, народження і виховання дітей відповідають потребам і бажанням людей.

## Тема 14. Квартира (хата), під'їзд (подвір'я), клас, школа як чинники здоров'я.

**Мета:** відмітити, як особливості квартири (хати), під'їзду (подвір'я), класу школи впливають на здоров'я людини; вказати на значення гігієнічних умов довкілля для його зміцнення і збереження.

**Обладнання:** таблиці, малюнки, на яких зображено обстановку квартири (хати), класу; зошит з курсу „Основи здоров'я”.

### I. Вивчення нового матеріалу

З покоління до покоління передавалося, що у квартирах (хатах), під'їздах (подвір'ях), де люди перебувають у вільний час, відпочивають від різних нервових збуджень, харчуються, де зростають діти і внуки, обстановка, інтер'єр повинні заспокоювати, давати затишок.

Упродовж багатьох століть український народ творив своє, тільки йому властиве духовне середовище, наповнюючи його своєрідними звичаями, традиціями. У домашній обстановці фактично формувався внутрішній світ

українців, осягався весь навколишній простір, закладалися світогляд, засади. Громадянам України необхідно ще пізнати і зрозуміти велич нашої народно-традиційної культури, її одвічний гуманізм, добробут, всепрощення, доброзичливість; ширю гостинність, що забезпечує душевний затишок усім, хто живе на наших етнічних землях. У народно-традиційній культурі вирізнялася хата – сільська оселя, яка оберігала звичаї, обряди, традиції своїх пращурів.

*„Смерекова хата –  
Батьківський поріг.*

*Смерекова хата –  
на крутій горі ... „*

Так співається про хату у відомій пісні П. Дворського „Смерекова хата”.

Для будівництва такої хати використовували сосну, ялину, смереку. Каркасні чи рублені стіни житла обмазували глиною і білили або залишали у первісному вигляді. Покрівля – солом'яна, дерев'яна або з черепиці – в селі робилася низько, без уступів і виступів. У містах колись будували будинки з каменю і покривали черепицею.

Велике значення в архітектурі селянського житла мали вікна, що робилися майже завжди з віконницями. Різьблення окремих елементів вікна, фарбування у яскраві кольори віконниць робило хату особливою, а вікна ставали провідними елементами художнього вирішення народного житла.

Одним з найважливіших обрядів, пов'язаних з народним житлом, був вибір місця для хати. Він мав задовольняти цілий ряд вимог, серед яких були і такі, що вхід до хати мав бути зі сходу, щоб це місце було на цілині, де земля „спокійна”. У містах повинні були дотримуватися вимог архітекторів і державного плану.

Подвір'я потрібно було робити рівним і таким, щоб не скупчувалася дощова вода. Кожний господар дбав, щоб подвір'я було чистим. І зараз в кожному селі, готуючись до Великодніх свят або храмового празника, очищають подвір'я і тротуари біля хати від сміття, білять дерева в саду, садять квіти тощо.

Приємний вигляд хати (квартири), подвір'я (під'їзду) дає задоволення тим, хто тут проживає, заспокоює після робочого дня чи навчання у школі.

У кожному дворі в містах є обладнані спеціальні майданчики, де діти можуть відпочивати.

*Є майданчик біля дому –  
Гратись весело на ньому.*

*Тут спокійно, безперечно,  
На дорозі ж – небезпечно.*

Щоб обстановка квартири (хати) сприяла збереженню і зміцненню здоров'я, вона повинна відповідати певним гігієнічним вимогам.

Важливо перевірити, чи відповідає гігієнічним нормам домашнє приміщення – його опалення, вентиляція, освітлення. Температура у квартирі

(хаті) має бути більш-менш сталою, без різких перепадів. Добре, коли різниця температур біля стелі і біля підлоги становить не більше трьох градусів.

Повітря у кімнаті повинно бути чистим. На повітря кімнати впливає дихання людей, які тут перебувають: у видихуваному повітрі в 1,3 рази менше кисню і у 100 разів більше вуглекислого газу. Крім цього, кожна людина за добу виділяє понад кілограм різних випарів. Отже, невдовзі у кімнаті стає душно через брак кисню і надлишок вологи. А якщо ще додати речовини, які утворюються при хімічному розкладі пилю на одязі, меблях, шкідливі домішки від неповного згоряння дров у грубі або газу кухонної плити... Так поступово свіже повітря замінюється забрудненим. Тому потрібно регулярно провітрювати приміщення.

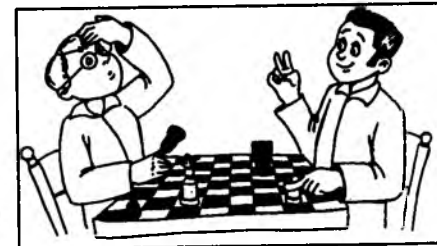
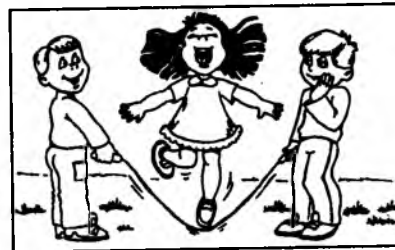
Постійно треба стежити і за вологістю. Надмірна сухість і надмірна вологість негативно позначається на самопочутті. За підвищеної вологості й низької температури людина охолоджується, мерзне. Коли сиро й висока температура, вона задихається. У надто сухому приміщенні переважають також неприємні відчуття, особливо через пересихання слизових оболонок. Боротися із сухістю повітря допоможуть кімнатні рослини, які випаровують вологу. Можна придбати акваріум.

Природне світло, освітлення приміщення – важливий чинник здоров'я. Не можна не згадати вислів: куди рідко заглядає світло, туди часто навідується лікар.

Потрібно вмело користуватись і електричним освітленням, дотримуючись суворих правил. Вмикати електричне світло слід, не чекаючи темряви, тоді, коли виникне потреба, для зручності. Телевізійні передачі слід дивитися в освітленій кімнаті. Бажано, щоб світло падало з-за спини, а не збоку чи спереду. Так менше втомлюються очі.

Багато часу діти проводять у школі, зокрема у класі. А тому робоче місце повинно відповідати гігієнічним вимогам, про які згадувалося у попередніх класах. Всі учні класу повинні дбати про те, щоб у класі, коридорах не смітити, щоб було чисте повітря. Важливе значення має гігієна навчальної праці молодших школярів. Від того, як організовані навчання і відпочинок на перервах учнів, значною мірою залежать і їхні успіхи.

Діти мають зручно сидіти. У класі для цього є спеціальні парті. Кожен учень повинен стежити за тим, щоб у нього формувалася правильна постава як під час сидіння, так і під час стояння і ходьби. Адже правильна постава – запорука нормального розвитку хребта, гарного зовнішнього вигляду, отже, і здоров'я дитини.



Для зміцнення здоров'я, поліпшення стосунків між однокласниками, стабілізації емоційного клімату в класі бажано, щоб діти разом займалися спортом, активно відпочивали, надаючи перевагу рухливим іграм, щоб вміли спілкуватися, щоб між ними було взаєморозуміння і взаємоповага.

#### Запам'ятайте!

*Та де б не ходив я в далекій дорозі,      Бо дивляться в далеч засмучені очі,  
В чужім чи у ріднім краю,                      Хоч тіль там моя промайне,  
Я згадую вогник у тихій тривозі              Бо світиться вогник темної ночі.  
І рідну хатину свою.                                      Мов кличе додому мене!*

## II. Закріплення

– Як впливають умови у квартирі (хаті), під'їзді (подвір'ї), класі, школі на здоров'я?

## III. Фізкультурна пауза

1. Стати рівно, плечі розпрямити на одному рівні, голова піднята догори, живіт підтягнутий, стояти 15 сек.
2. Стоячи, тримати руки на поясі, напружуючи м'язи спини, відвести плечі назад, звести лопатки, відхилити голову назад.
3. Ходьба на місці.
4. Стоячи на носках, у швидкому темпі робити пружні рухи, не торкаючись п'ятками підлоги. Руки при цьому опущені вздовж тіла, хребет прямий. Дихання довільне. Повторити 7-9 разів. Потім розслабитися, подихати, подовжуючи видих.
5. Сісти зручно. Опустити голову, заплющити очі і повільно подихати, подовжуючи струмінь видиху, і думкою направляти його по хребту вниз. Зосередити увагу на диханні, розслабити м'язи спини.

## IV. Практична робота.

### Організація класного „Куточка здоров'я”.

Для організації класного „Куточка здоров'я” бажано використовувати правила, яких треба дотримуватися, щоб бути здоровими. Одну колонку

присвятити повідомленням, як оберігатися від нежиті, грипу чи інших захворювань.

Можна помістити молитву:

*Діво Пресвята –  
Матір матерів,  
Пригорни до серця,  
Всіх своїх синів.  
Освіти їх душі  
Світлом золотим,*

*Виповни любов'ю  
Неспокійний дім.  
Научи, як землю  
Вберегти від зла,  
Розумом, діянням  
І крилом тепла.*

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

▲ Для збереження і відновлення здоров'я українського народу, в тому числі і нашого, треба дотримуватися звичаїв і традицій своїх пращурів, свято шанувати їх, вивчати і використовувати їх у своєму житті, передавати своїм дітям і онукам.

## Тема 15. Права дитини на здоров'я у сім'ї та суспільстві.

*Мета: ознайомити школярів з правами дитини на здоров'я у сім'ї та суспільстві.*

*Обладнання: таблиці і малюнки, на яких зображені щасливі сім'ї, відвідування лікаря дітьми тощо; зошит з курсу „Основи здоров'я”.*

### I. Вивчення нового матеріалу

Розвиток дитини – це неповторне явище. Безліч нерозв'язаних проблем супроводжують дітей протягом їхнього зростання і змужніння. І, звичайно, їм треба допомагати переборювати труднощі і перепони, які зустрічаються на їхньому життєвому шляху. Світ завжди мінливий, хоча одному поколінню інколи важко чітко побачити ці зміни, усвідомити причини його здійснення. Діти споглядають довкілля, сприймають його по-своєму, дивлячись вперед, у новий світ. Потрібно допомогти дітям усвідомити свої права та обов'язки в цьому новому середовищі. Батьки і вчителі навчають і виховують дітей, докладають зусиль і вмінь, щоб вони розвинулися в гармонійні особистості.

Наша держава піклується про здоров'я дітей, дотримуючись вимог конвенції про права дитини. У конвенції про права дитини визначено право дитини на користування найдосконалішими послугами системи охорони здоров'я і засобами лікування хвороб та відновлення здоров'я. У статті 24

вказано, щоб жодна дитина не була позбавлена свого права на доступ до подібних послуг системи охорони здоров'я. У нашій країні діє безплатне медичне обслуговування дітей. Дітям обов'язково роблять профілактичні щеплення, щоб вони не захворіли на небезпечні хвороби.



Лікарі регулярно здійснюють медичні огляди дітей у школі. Робиться це для того, щоб оцінити стан їхнього здоров'я і попередити розповсюдження заразних захворювань. Якщо у дитини виявляють відхилення у здоров'ї, його записують у спеціальний журнал, повідомляють вчителя і батьків.

Якщо хтось з дітей у школі відчув ослаблення, недомагання, підвищення температури, потрібно обов'язково сказати вчителю, звернутися до медичного працівника.

Бувають випадки, що дитина захворіла вдома. Тоді обов'язково про це повинні знати батьки і вирішити, до кого звернутися. Якщо батьки на роботі, а дитина прийшла додому і відчула, що захворіла, треба негайно зв'язатися з батьками, вчителем або зателефонувати на станцію швидкої допомоги, набравши 03.

### II. Закріплення

- Якими правами можуть користуватися діти, щоб бути здоровими?
- Де записані права дитини на здоров'я у сім'ї та суспільстві?
- Чи є в дітей обов'язки щодо здоров'я у сім'ї та суспільстві?

### III. Фізкультурна пауза

1. Вихідне положення – стоячи, корпус прямий, ноги разом, руки вздовж тулуба, дихання вільне. Повільні нахили голови вперед-назад, вліво-вправо, повороти голови вліво-вправо (повторити 3-5 разів). Після кожної вправи – розслаблення, вдих-видих.
2. В.п. – таке ж саме, руки перед грудьми випрямлені, рух кистей вверх-вправо, кругові рухи кистей вліво-вправо (5-7 разів).
3. В.п. – таке ж саме, кругові рухи плечових суглобів вперед-назад (5-7 разів).
4. В.п. – руки на талії, повороти тулуба вліво-вправо (5-7 разів).
5. В.п. – руки на талії, нахили тулуба вперед-назад, вліво-вправо по 3 рази.
6. В.п. – руки в боки, кругові рухи стегнами вліво-вправо по 5 разів.



7. В.п. – таке ж саме, піднятися на носки, не опускаючи п'ят до підлоги (7 разів).

#### **IV. Практична робота.**

#### **Рольова гра „Батьки і діти”. (продовження)**

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

▲ Кожна дитина нашої країни повинна мати і має право на здоров'я як у сім'ї, так і в суспільстві. Скористатися цим правом дітям повинні допомогти батьки, старші члени сім'ї, вчителі.

## **IV. Психічний і духовний компоненти здоров'я**

### **Тема 16. Поведінка, звички і здоров'я. Самовиховання та самовдосконалення. Спілкування з друзями, товаришами у класі.**

*Мета: вказати на значення поведінки і звичок на здоров'я людини, на значення самовиховання й спілкування на збереження і зміцнення здоров'я.*

*Обладнання: малюнки, на яких зображено спілкування з друзями, однокласниками у класі; зошит з курсу „Основи здоров'я”.*

#### **1. Вивчення нового матеріалу**

Життя – це також школа, тільки дуже велика. І дитина повинна навчитися жити в тому складному світі. Чим більше у людини життєвого досвіду, тим більше виробляється у неї самостійності, впевненості, рішучості, цілеспрямованості у вчинках, тим менше сумнівів і хвилювань. І річ, безперечно, не у можливості запитися на все життя готовими рецептами, а у можливості на основі одержаних знань і досвіду розібратися в обстановці, тобто якнайкраще розв'язувати життєві завдання.

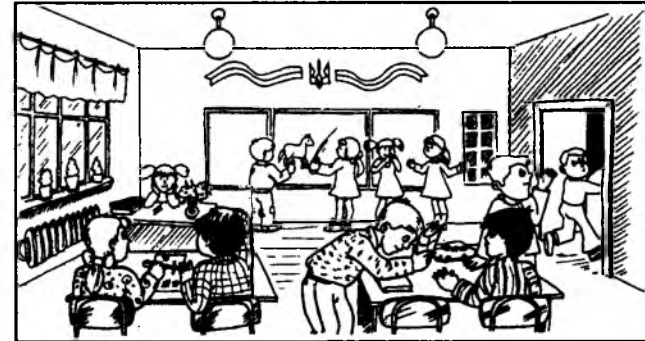
Широта світогляду, загальна культура сприяють розвиткові волі, дисципліни, витримки, наполегливості, оптимізму. З малих років треба в дитячій розвивати загальну культуру, ознайомлювати з нормами поведінки. Поведінка – це дії людини в різних життєвих умовах, вчинки – як позитивні, так і негативні. Дитина, яка здатна правильно оцінити свої вчинки, стає вимогливішою до себе і об'єктивнішою до інших.

Ми же знаємо, що на збереження здоров'я впливає багато чинників. Ви зрозуміли, що здоров'я – це не лише нормальний стан тіла, його сила, витривалість, тренуваність тощо, але й чиста душа, добрі помисли і бажання, зразкова поведінка і хороші вчинки.

У поведінці дитини відображаються її інтелект, розум і почуття. Часто ми чуємо, що треба дотримуватися культури поведінки. Культура поведінки – це невід'ємна складова частина культури людського суспільства. В її основі лежить панівна в суспільстві мораль, що визначає норми людської поведінки. Дитину треба привчати дотримуватися правил поведінки свідомо, в залежності від ситуації, місця й часу. Наприклад, зазвичай, не заведено на вулиці голосно кричати й жестикулювати.

З правилами поведінки діти повинні зростати, і чим раніше вони їх сприймуть, тим природніше й більш безпосередньо вони будуть їх виконувати. Тому від раннього віку дитину треба навчати ввічливості. Ввічливість й дотримання правил пристойності повинні спиратися на природність, невимушеність, щирість почуттів дитини.

Діти, які добре поведуться, мають позитивні звички, почуваються добре, як у сім'ї, так і в колективі однокласників. Такі діти користуються авторитетом, вони завжди мають настрій, а тому вони менше хворіють.



Звички – це особливості поведінки людини, які стали її потребою. Звички зберігаються протягом багатьох років і складають основу поведінки людини. Розрізняють позитивні та негативні (шкідливі) звички, які виникають під впливом неправильного виховання, ненормальних умов життя.

Наприклад, позитивні гігієнічні звички, набуті ще в дитинстві, зберігаються впродовж усього життя людини (чищення зубів, вмивання лише у трусах, щоденне вмивання статевих органів тощо). Щоб виробити інші позитивні звички, треба тренуватися, вправлятися у правдивості, сміливості, добротності тощо. І лише тоді дитина буде поступати саме так, коли стане життєвою потребою говорити лише правду, чинити добро в сім'ї, і в школі, скрізь і повсякчас. Вироблення хороших звичок принесе користь як самій дитині, так і однокласникам, друзям, рідним – всім тим, з ким доводиться спілкуватися.



Є правила ввічливості, які треба завчити, щоб вони стали добрими звичками. Наприклад, вітатися зі старшими, сусідами дітей привчають у сім'ї з малих років, а потім вони навчаються вітатися у дитячому садочку, школі.

Вихованій, ввічливій і скромній людині немає потреби нагадувати про те, що не слід підвищувати голос під час розмови, перебивати співрозмовника, грубіянити.

Бути скромними – означає ставитися вимогливо й самокритично до себе, до своїх здібностей і до своєї поведінки. Скромна дитина не буде нав'язувати своїх поглядів і волі. Дітей треба привчати шукати шляхи для переконання і робити це ненав'язливо.

Для викоринювання негативних звичок слід утримуватися від їхнього повторення, докладаючи вольові зусилля.

Розслаблена, в'яла і викривлена ходьба, що стали звичними, поступово викривляє і поставу, яка у свою чергу порушує правильне розташування внутрішніх органів. Стояти треба прямо, але й не напружено. Не можна привчатися стояти, опустивши плечі, згорбивши спину, напівзігнувши ноги в колінах, з похнюпленою головою. Передусім так стояти шкідливо для легенів, бо стиснута грудна клітка. По-друге, це справляє враження розпушеності, недбалості. Слід уникати навіть легкої згорбленості. Потім, у дорослому віці таких звичок важко позбутися. Шкідливих звичок можна позбутися за допомогою загартування організму, трудової активності, занять спортом і фізичною культурою, самовихованням.

Самовиховання – це шлях до формування характеру, свідоме виховання у собі цінних людських рис.

Самовдосконалення – це позбавлення негативних звичок.

Самовиховання і самовдосконалення має на меті викликати бажання бути корисним сім'ї, бути гідним членом колективу. Самовиховання передбачає самокритичність і сміливість в усвідомленні своїх помилок. Без боротьби з недоліками, негативними звичками і вихованням у характері позитивних рис самовиховання немислиме.

У процесі самовиховання і самовдосконалення, виховуючи гарні манери поведінки, корисно звертати увагу на спілкування дітей між собою у повсякденному житті, у класі і під час відпочинку. Важливо навчити дітей відрізнити добро від зла, гарне від поганого, природне від штучного, зразкову поведінку від розхлябаності.

Приємний вигляд має треноване тіло з прямою поставою. Дитина, чия хода, постава і рухи плавні і в той же час помірно енергійні, може бути прикладом для однолітків.

Щоб удосконалити себе, свій характер і поведінку, не спричиняти конфліктних ситуацій, треба дотримуватися таких порад:

- Не треба зводити рахунки з тими, хто образив, бо цим можна більше пошкодити собі, ніж їм. Вчіться прощати!
- Не думати погано про тих людей, які спричинили тобі неприємність.
- Робити добро іншим задля власної радості, не очікуючи подяки.
- Намагатися частіше дивитися на себе збоку, бути критичнішим до своїх вчинків.
- Не чинити іншим того, чого не бажаєш, щоб вчинили з тобою.
- Треба навчитися відповідати за свої вчинки, бо перекладати їх на інших гріховно.
- Необхідно діяти, а не спостерігати, щоб змінити негативні звички на позитивні.
- Запам'ятайте: поважайте інших, якщо хочете, щоб вас поважали!

Діти повинні запам'ятати, що розмова набуде дружнішого, теплішого характеру і ввічливого відтінку, якщо час від часу вставляти під час спілкування слова „будь ласка”, „дякую”, „будьте добрі” тощо. Діти повинні навчитися правильно звертатися до старших, до чужих людей. Наприклад, „Пане, дозвольте вас спитати...”, „Я ось запитаю в пані, котра година” тощо.

Часто можна почути звертання дітей і підлітків до людей на вулиці, в транспорті: „дядьку”, „тітко”, „бабцю”, „дідусю” тощо. Така форма звертання неввічлива.

Співрозмовник під час спілкування повинен вести розмову з усіма присутніми, не віддаючи нікому явної переваги. Неприємні відчуття залишають і ті, хто шепочеться в товаристві кількох осіб.

Невід'ємна умова спілкування – вміння вислухати співрозмовника. При розмові вдвох з другом треба вміти слухати й мовчати. Трапляється, що треба промовчати і тоді, коли відчуваєш, що слова можуть спричинити суперечку. Молодші за віком повинні уникати суперечок зі старшими. Навіть коли старший і не правий, а молодший не зміг у врівноваженій розмові переконати його у своїй правоті, правильно буде припинити суперечку, перевести розмову на іншу тему.

Дітям корисно пам'ятати, що їм треба чекати, поки старші, шановні люди залучать їх до розмови. Добре вихована людина тримається скромно й спокійно і вдає, що не помічає промахів присутніх. Вважається нечемно, нетактовно, коли настійливо вникають у чужі інтимні або сімейні справи.

*Бажано запам'ятати такі правила ввічливості, тактовної поведінки:*

- Поважайте батька і матір – вони ростять тебе, одягають, взувають, годують.
- – Бережись працю і відпочинок батьків – не шуміть, коли вони займаються справами або відпочивають.
- Поважайте старших, давайте їм дорогу, місце в транспорті.
- Якщо в кімнату увійшов старший, молодшому слід встати.
- При зустрічі зі старшими молодші вітаються першими, але руки першим не подають; треба почекати, коли руку подасть старший.
- До всіх дорослих і незнайомих завжди звертаються на "Ви".
- Необхідно допомагати старшим, інвалідам, жінкам з дітьми перейти дорогу, увійти у тролейбус, піднятися по сходах, піднести важку річ. Не треба чекати, поки попросять допомоги; слід зробити послугу за своїм бажанням.
- Треба бути ласкавими у поведженні з молодшими братами і сестрами.
- Бути ввічливими у розмові з батьками, рідними, вчителями, незнайомими, однокласниками – обов'язок всіх дітей.
- Потрібно бути стриманими при виявленні своїх почуттів, переживань у громадських місцях, транспорті, під час проведення уроків, щоб не заважати іншим.
- Проходячи у дверях, слід пропустити старших і дівчаток.
- Не слід грукати дверима, треба притримувати їх.
- Необхідно бути завжди скромними, витриманими при розмові з однокласниками на вулиці, у школі.

## II. Закріплення

- Як здоров'я залежить від поведінки дитини?
- Навести приклади позитивних і негативних звичок.
- Яке значення має самовиховання і самовдосконалення?
- Які є правила спілкування з друзями, товаришами у класі?

## III. Фізкультурна пауза

Сісти прямо, хребет прямий, голова піднята, шия розслаблена, дихання спокійне.

1. Повільно опустити очі вниз, потім підняти вгору до крайньої точки. Повторити 3 рази.

2. Повільно відвести очі вліво, потім вправо. Повторити 3 рази.

3. Повільно відвести очі у лівий верхній кут класу і по діагоналі у нижній правий кут. Повторити 3-5 разів.

4. Повільно відвести очі у правий верхній кут і по діагоналі у нижній лівий кут, і так 3-5 разів.

5. Опустити очі вниз і повільно поводити очима по колу за годинниковою стрілкою, потім проти неї, і так 3-5 разів.

## IV. Практична робота.

### Складання правил подолання конфліктів.

*(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).*

**▲** Внутрішній світ дитини, її емоції, зацікавленість відбиваються в її очах, рисах обличчя, а також у поведінці й культурі спілкування. Багатому внутрішньому світу дитини відповідає й висока культура поведінки та спілкування. Ні відмінне навчання, ні багатства родини, ні пережиті неприсмність, ні поганий стан здоров'я не дають права дітям бути нечемними з оточуючими.

## Тема 17. Увага і пам'ять учня. Їх зв'язок із здоров'ям людини.

*Мета: ознайомити учнів з видами уваги, властивостями пам'яті; вказати на їх зв'язок із здоров'ям людини.*

*Обладнання: малюнки і схем, які характеризують увагу, запам'ятовування; зошит з курсу „Основи здоров'я”.*

### 1. Вивчення нового матеріалу

Ефективність сприйняття, розуміння і запам'ятовування інформації значною мірою залежить від уваги. На уроці, слухаючи вчителя, читаючи, учні намагаються запам'ятати текст підручника, основні поняття нового матеріалу, зберегти їх у пам'яті. Для цього вони мусять бути уважними.

*Увага* – це чинник, який керує, спрямовує вибір інформації для сприйняття. Увага – це процес, у результаті якого інформація свідомо обробляється. Увага спрямовує нашу свідомість на сприйняття певного виду діяльності, об'єктів, явищ. Добра увага є неодмінною умовою успішної

діяльності навчання учнів і людини будь-якої професії: лікаря, водія, вчителя, слюсаря чи наукового працівника.

Розрізняють *мимовільну* і *довільну увагу*. Мимовільна увага не залежить від свідомості і волі людини, не вимагає зусиль з її боку. Важливим джерелом мимовільної уваги є зацікавлення людини певними предметами або явищами, наприклад, читанням цікавої книжки, перегляду фільму.

Довільна увага залежить від нашої волі та свідомості. Вона виникає внаслідок свідомо поставленої мети і потребує певних вольових зусиль. Це допомагає дитині досягти значних успіхів у навчанні, у спорті чи творчій діяльності. Наприклад, щоб добре знати іноземну мову чи математику, треба щоденно вправлятися у запам'ятовуванні іноземних слів чи у виконанні математичних задач і вправ. Стійкий вольовий контроль над виконуваною роботою сприятиме її успішному завершенню.

У життєвих ситуаціях мають місце постійні переходи від довільної до мимовільної уваги, їхнє чергування. Уявімо, що по телевізору передають цікавий фільм, але в цей час потрібно вивчити уроки. Учнім потрібно зробити над собою вольові зусилля, щоб почати виконувати домашнє завдання, спрямовуючи увагу на сприйняття і запам'ятовування навчального матеріалу.

Люди поділяються на уважних і неуважних (розсіяних). Кожна людина може розвинути в собі увагу, здатність уважно слухати, читати, сприймати прочитане. Уважні учні досягають кращих успіхів у навчанні, а ті, хто постійно відволікається на уроці, займається іншими справами, не зможуть розвинути свої здібності.

Увагу можна і треба тренувати. Це допоможе й у самовихованні своїх вольових якостей, підвищенні внутрішньої дисципліни. Такі діти менше хворіють, мають добрий настрій, намагаються робити добро іншим, хто їх оточує.

Зосередження уваги залежить від індивідуальних особливостей учня і від дій, які він виконує. Одні види діяльності потребують високої концентрації уваги, зосередженості на певному об'єкті чи явищі, а інші вимагають більшого її обсягу. Є такі сфери діяльності, де необхідні і концентрація, і обсяг уваги. Відповідно до цього розрізняють такі основні властивості уваги: концентрація, розподілення, обсяг і переключення. Учні мусять докласти зусиль, щоб зосередити увагу на поняттях, які треба запам'ятати.

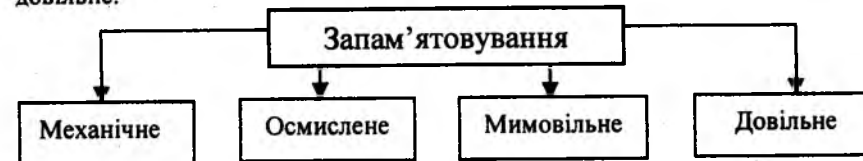
– Чи все вдається запам'ятати? Як довго і скільки інформації може тримати пам'ять? Що таке пам'ять?

Пам'ять – це процес, який сприяє людині запам'ятовувати, зберігати і відтворювати у потрібний момент раніше закладені інформацію, минулі дії, переживання. Пам'ять допомагає учням оволодівати знаннями, вміннями, які вимагає шкільна програма. Пам'ять зберігає як індивідуальний досвід

організму, так і все те, що накопичило людство за тисячоліття. Пам'ять забезпечує використання цього досвіду для формування поведінки і звичок. Вона є основою постійного підвищення інтелекту людини, передачі знань наступним поколінням.

Пам'ять кожної людини має свої особливості: кількісні характеристики, тобто обсяг і тривалість, та якісні – швидкість, точність і готовність.

Основними процесами пам'яті є запам'ятовування, збереження і відтворення інформації. Запам'ятовування – це закріплення у пам'яті певних знань. Розрізняють запам'ятовування механічне і осмислене, мимовільне і довільне.



Людині властиво забувати окремі деталі інформації, що є зворотним процесом до запам'ятовування.

Як і всі функції організму, пам'ять можна і треба розвивати, тренувати і зміцнювати. Щоб процес запам'ятовування відбувався найпродуктивніше, потрібно намагатися ставитися до того, що треба запам'ятати, з цікавістю. Потрібно намагатися зрозуміти матеріал, осмислити його, зосереджувати увагу на основних поняттях, тоді залишиться більше шансів запам'ятати більший об'єм інформації, матеріалу. Щоб запам'ятовування було успішнішим, треба дотримуватися певної послідовності. У цьому допоможуть складання плану, конспекту, схем, які дають змогу відтворити послідовність майбутньої відповіді чи викладу матеріалу під час тематичного оцінювання. Важливе значення має повторення матеріалу, зокрема осмислене повторення. Запам'ятовується краще матеріал, основні поняття, коли цей процес поєднується із приємними враженнями від прочитаного або почутого, коли нові знання ґрунтуються на попередніх, коли учень впевнений, що ці знання будуть корисними у майбутньому.

Діти, в яких добре розвинена пам'ять, які легко запам'ятовують поняття і терміни, почуваються здоровішими. Вони менше нервуються, швидше орієнтуються, відповідаючи на певні питання, розв'язуючи задачі чи виконуючи вправи.

Дітей треба навчити тренувати, розвивати увагу і пам'ять. Це можна і слід робити систематично.

## II. Закріплення

- Яке значення має увага у житті людини?
- Що таке пам'ять?

- Які є процеси пам'яті?
- Що таке запам'ятовування?
- Чи потрібно забування?
- Чому потрібно повторювати вивчений матеріал?

### III. Фізкультурна пауза

1. Стати рівно, плечі розправити на одному рівні, голова піднята догори, живіт підтягнутий (стояти 15 сек).
2. Стоячи, тримати руки на поясі, напружуючи м'язи спини, відвести плечі назад, звести лопатки, відхилити голову назад.
3. Ходьба на місці.
4. Стоячи на носках, у швидкому темпі робити пружні рухи, не торкаючись п'ятками підлоги. Руки при цьому опущені вздовж тіла, хребет прямий. Дихання довільне. Повторити 7-9 разів. Потім розслабитися, подихати, подовжуючи видих.
5. Сісти зручно. Опустити голову, заплющити очі і повільно подихати, подовжуючи струмінь видиху, і думкою направляти його по хребту вниз. Зосередити увагу на диханні, розслабити м'язи спини.

### IV. Практична робота. Тренування уваги і пам'яті.

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

▲ Увага і пам'ять – дуже цінні якості людини, їх потрібно постійно розвивати і тренувати. Тренуванню різних якостей уваги можуть допомогти фізичні вправи під час зарядки або фізкультури. Пам'ять також треба тренувати. В цьому допоможуть заучування віршів і уривків прози напам'ять, запам'ятовування номерів телефонів, дат народження однокласників, друзів, рідних.

## Тема 18. Формування звичок здорового способу життя. Шкідливий вплив тютюнопаління і вживання алкоголю на здоров'я дитини.

**Мета:** звернути увагу учнів на значення формування звичок здорового способу життя, вказати на шкідливий вплив нікотину і алкоголю на здоров'я людини.

**Обладнання:** таблиці і малюнки, на яких зображено, як діти дотримуються позитивних звичок, як негативно впливає нікотин і алкоголь на організм людини; зошит з курсу „Основи здоров'я”.

### I. Вивчення нового матеріалу

– Як зберегти здоров'я? Як добитися того, щоб щодня відчувати бадьорість, силу і радість життя? І чи взагалі це можна зробити?

З древніх часів люди задумувалися над такими питаннями і пропонували різні рецепти збереження, відновлення і зміцнення здоров'я.

Кожний молодий організм у нормальних умовах має в собі величезний запас резервних сил. Частина цих сил реалізується в подальшому житті людини.

– Як використати якомога повніше той багатий запас, який закладений у нашому організмі природою?

Звичайно, потрібно формувати здоровий спосіб життя. Адже відомо, що стан здоров'я на 50% залежить від способу життя. Та не все ми робимо для того, щоб з малих років сформувати звички розумного способу життя. Основа ж здорового способу життя полягає у виборі корисного, що потрібне для здоров'я, в закріпленні звички корисне зробити приємним, в умінні відмовитися від того, що шкідливе.



Здоровий спосіб життя завжди вимагає від людини руху, застерігає, що вимушена бездіяльність організму завжди несе із собою погіршення здоров'я. Заняття фізичною культурою тренують м'язи, серцево-судинну і нервову системи, покращують кровопостачання внутрішніх органів і сприяють видаленню шлаків. Загартування зменшує кількість застудних захворювань, адаптує (привичає) організм до різних природних температурних коливань, тренує нервово-ендокринні механізми, які рятують від стресів. Дотримання режиму харчування, обмеження вживання калорійної їжі призводить до її більш повного використання, нормалізує обмін речовин.

Крім впливу фізичних чинників, велике значення мають духовні чинники. Потрібно намагатися бути доброзичливими, не конфліктувати, а по-всякчас творити добро, не набувати негативних звичок.

Вчені довели, що у дитячому та підлітковому віці кожна цигарка, кожна порція спиртного – це токсичний удар по статевих залозах і центральній нервовій системі. Дегенерують (руйнуються) і гинуть клітини ендокринних залоз і головного мозку, знижується активність клітин крові, зменшується рівень запасних сил організму. Дитина чи підліток стає в'ялим, а в окремі моменти життя pojawiaються дратівливість, гнів, злість, порушується гармонія розвитку, а пізніше і статевого дозрівання.

Отруйні властивості алкоголю зумовлені тим, що він є універсальним розчинником, а тому здатний легко проникати у кров та крізь клітинні оболонки. Потрапивши у травну систему, алкоголь спричиняє подразнення слизової оболонки шлунка і тонкого кишечника. Всмоктавшись у кров, алкоголь руйнує печінку, головний мозок, нирки – головні органи нашого організму. Навіть при одноразовому вживанні певної дози спиртного відмічаються симптоми гострого отруєння: нудота, блювання, слабкість. Токсична дія алкоголю на мозок спричиняє запаморочення, порушення координації рухів у просторі, розлад мислення і навіть зупинку дихання.

Багато людей нерозумно і довго випробовують стійкість свого організму неправильним способом життя, алкоголем, нікотиним. Всі знають про згубний вплив на здоров'я людини алкоголю, тютюнових виробів, наркотичних та психотропних токсичних речовин. Але, на жаль, мільйони людей нашої країни отруюють свій організм, добровільно ослаблюючи своє здоров'я, вкорочуючи тривалість життя.

Алкоголь і нікотин мають властивість при більш чи менш тривалому вживанні включатися в обмін речовин людини. Тоді організм постійно потребує штучного введення алкоголю, нікотину та інших отруйних речовин. Руйнуючи організм, ці речовини роблять людину своїм рабом, ставлять її у залежність від шкідливих звичок.

Спостереженнями вчених виявлено, що у малих дітей відмічається байдужість до тютюну та алкогольних рідин. Навіть при випадковому їх вживанні дитина довго зберігає неприємні відчуття від цих шкідливих речовин, а також можливе навіть отруєння ними.

Тютюнопаління, вживання алкоголю особливо небезпечне в дитячі роки та в підлітковому віці. При тривалому регульованому вживанні алкоголю, тютюнопалінні формуються і закріплюються шкідливі звички, виникають такі захворювання як нікотинomanія, алкоголізм. Людина втрачає волю, її нервова система постійно руйнується, і організм починає передчасно старіти. Тоді вже треба лікуватися, докладати вольових зусиль, і то не всі можуть подолати ці страшні звички.

## II. Закріплення

- Які є звички здорового способу життя?
- Які ви знаєте шкідливі звички?
- Чому тютюнопаління і вживання алкоголю шкідливі для здоров'я?

## III. Фізкультурна пауза

1. Стати прямо. Руки розвести в сторони на рівні плечей, долонями вниз. Робити швидкі кругові рухи руками, руки у ліктях не згинати (по 7-9 обертань в одну і другу сторони). Дихання довільне. Опускаючи руки, закінчити вправу повільним видихом. Після короткого відпочинку можна вправу повторити, розвернувши руки долонями вгору.

2. Вихідне положення – стати прямо, руки зігнути у ліктях, передпліччя підняти. Долоні на рівні очей, повернувши їх вперед. Слідкуючи очима за долонями, спокійно, без різких рухів повертати назад верхню частину тулуба. Ноги зафіксувати. Залишатися в цьому положенні 3-5 секунд. Потім повільно повернутися у вихідне положення. Всю вправу виконати у другу сторону. Дихання повільне. Вправу повторити 5-7 разів.

3. Вихідне положення – стати прямо, з'єднати пальці у замок за спиною і відтягнути прямі руки якомога далі догори. Спина пряма, залишатися у цьому положенні 3-5 секунд. Потім, видихаючи, повільно нахилитися вперед, продовжуючи здійснювати руки вгору. Тримати паузу 3-5 секунд, вернутися у вихідне положення. Повільно опустити руки і розслабитися. Вправу можна виконувати і сидячи на стільці.

## IV. Практична робота.

**Вчимося відмовлятися – говорити „Ні!”.**

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

**▲ Важливо з раннього дитинства формувати стійкі мотивації вести здоровий спосіб життя, виробляти негативні установки на шкідливі звички, навчатися способів самоконтролю і самовиховання.**

## Тема 19. Правда і кривда. Твори дитячих письменників про перемогу добра над злом.

*Мета: ознайомити учнів з впливом на здоров'я прояву правди і кривди в житті людини, вказати на значення перемоги добра над злом.*

*Обладнання: малюнки до казки „Котик”, зошит з курсу „Основи здоров'я”.*

### І. Вивчення нового матеріалу

 Читання і обговорення української народної казки „Котик”.

#### Котик

Не знаю, в якому-то царстві жив собі чоловік, а в нього були три сини. От як помер батько, zostалися їм млин, хлів і кіт.

– Нум, – кажуть, – ділитися.

– Нум.

От і поділились. Старший собі взяв млин, середульший – хлів, а найменшому kota дали.

– Ти, – кажуть, – малий, тобі небагато треба.

От він – нічого вже робити – лежить на печі та давай плакати. А кіт лежить на комині та й каже:

– Пане мій милий, пане мій любий! Чого ти плачеш?

– Як же, – каже, – мені не плакати, що тільки один ти мені дістався...

А що мені з тебе?

А кіт каже:

– Не плач, дай мені мішок, я піду хліба дістану тобі і собі.

Узяв кіт мішок, набрав капустиного листя, пішов у хлів та й поклав, де кролі водились, а сам сів, стереже. То це прийде кролик, улізе в мішок, а кіт тоді з-за куша та мішок зав'язав і поніс до царя.

– Кланяється, – каже, – пан Запичанський, прислав подарунок!

То цар подякує гарно і звелить насипати в мішок хліба і грошей дасть.

От котик принесе зерно, змелють у братовому млині – і є їм що їсти.

Средульший брат якось і довідався, що котик у його хліві кролів ловить, та й каже:

– Слухай, брате, не пускай свого kota в хлів, а то – тільки його і бачив! Капосний звірюка, половину кролів видавив.

Пан Запичанський лежить на печі та й плаче, а котик і підгледів:

– Пане мій милий, пане мій любий, чого ти плачеш?

– Як же мені не плакати, – каже, – що так і так: казав брат, що він тебе уб'є, щоб кролів не ловив у його хліві.

– Не плач, – каже, – усе гаразд буде.



От котик і довідався, що цар з дочкою гулятиме біля річки. Прибігає додому та й каже:

– Пане мій милий, пане мій любий, ходім до річки!

– Чого?

– Та ходім! Тобі не знати чого, а ходім! Та роби, – каже, – те, що я тобі скажу: буде добре тобі і мені.

От і пішли. Ходять понад річкою; коли дивляться – і цар уже йде з дочкою. Котик і каже:

– Пане мій милий, пане мій любий,

скидай сорочку та скачи у воду і кричи: „Рятуйте, хто в Бога вірує!”

Він сорочку з себе – та у воду.

– Рятуйте! – кричить, – рятуйте, хто в Бога вірує!

Цар і почув, а кіт підбігає та й каже:

– То пана Запичанського розбійники обідрали і у воду вкинули... Не дай йому загинути!

– Ой, лишенько! – каже царівна, – це того пана Запичанського, що нам кроликів прислав?

– Того самого, – каже кіт.

Цар зараз гукнув. Тут назбігалось народу, рибалок, невід закинули і витягли. Царівна й просить у батька:

– Візьміть, – каже, – тату, пана Запичанського у дворець, він такий добрий...

Цар і взяв його; одягли, причепурили... От царівні він так уподобався, що й поженили їх через скільки там часу. І панові добре, і котові добре.

#### Яка ваша думка?

– Чи справедливо поступили старші брати з молодшим братом?

– Як виручав котик свого господаря пана Запичанського?

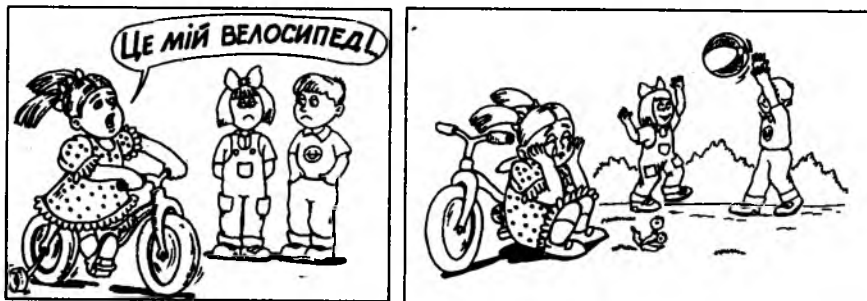
– Чи маємо ми право сказати, що у казці показано, як перемогло добро над злом.

Сьогодні ми ще раз спробуємо відновити в пам'яті вчинки і дії улюблених героїв казок. Разом з вами ми з'ясуємо, за що їх можна поважати й цінувати. Поміркуємо, чому деякі інші герої викликають незадоволення, навіть огиду і заслуговують осуду.

Назвати прочитані вами казки, оповідання, де описується про перемогу добра над злом. Дати відповіді на запитання:

- Добрим бути корисно... Чому так кажуть у народі?
- Про що приємніше згадати і розказати іншим: про те, як ти допоміг комусь, чи про те, як когось образив?
- Як вчиниш, коли меншого та слабшого від тебе будуть ображати?
- Існує вислів: „Доброму і сухар піде на користь, а злому і м'ясо може зашкодити”. Розказати про різні ситуації, які його підтверджують.

Важливо звернути увагу, що завжди добро перемагає над злом, правда над кривдою.



### II. Закріплення

- Кого з героїв варто наслідувати в житті, а кого – ні?
  - Наведіть приклади, хто з ваших знайомих схожий на якогось літературного героя.
  - Що можна порадити собі та однокласникам?
  - Як слід дбати про своє здоров'я?
- Яку відповідь ви можете дати на питання: як краще жити: з правдою чи з кривдою?

### III. Фізкультхвилинка

Я бажаю здоров'я, радості, знань всім, хто ліворуч від мене,  
*(повертаються вліво, руки підняті)*  
 Я бажаю здоров'я, радості, знань всім тим, хто праворуч від мене,  
*(повертаються направо, руки на грудях)*  
 Я бажаю здоров'я, радості, знань всім тим, хто попереду від мене,  
*(повертаються вперед, руки перед собою)*  
 Я бажаю здоров'я, благополуччя всім людям, що живуть у моєму селі  
 (місті). *(руки підняті вгору)*  
 Я бажаю здоров'я, щастя, злагоди всім людям України,  
*(руки в сторони)*  
 Я бажаю здоров'я, щастя й миру всім людям планети Земля.  
*(руками рухаємо перед собою, ніби перехресуючи їх)*

### IV. Практична робота.

**Розповіді про твори дитячих письменників про перемогу добра над злом, читання таких творів.**

*(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).*

▲ Кожен може посадити дерева, кущі і запашні квіти, збудувати або прикрасити дім, допомогти товаришеві у розв'язанні важких завдань, приглубити молодших братиків і сестричок, коли їх щось болить. Ми можемо і повинні підставити своє плече у скрутну хвилину тим, хто поруч, щоб завжди перемагало добро над злом.

У житті, як на довгій ниві, зустрічаються різні ситуації у взаємостосунках між людьми. Але завжди у кінцевому результаті правда перемагає над кривдою.

### Тема 20. Творчість і здоров'я. Вплив творів мистецтва на збереження та зміцнення здоров'я.

**Мета:** ознайомити учнів з впливом творчості на здоров'я, з творами мистецтва художників України.

**Обладнання:** альманах творів мистецтва художників України, виставка творів мистецтва, зошит з курсу „Основи здоров'я”.

#### 1. Вивчення нового матеріалу

Процеси перебудови в Україні обумовили нові тенденції в розвитку освіти. Потреба суспільства у творчих, діяльних і обдарованих, інтелектуально розвинених громадянах, оновлення національної свідомості, відродження духовності викликали необхідність появи нових концепцій шкіл та інших закладів освіти.

На вістрі цих проблем відбувається бурхливий ріст таких навчальних закладів, як гімназії, ліцеї, спеціальні заклади для обдарованих дітей (художні, музичні школи, школи мистецтв тощо), школи-комплекси, недільні, приватні школи, авторські, асоційовані, пілотні школи і творчі об'єднання юних поетів, художників, вишивальниць. Розвиток і виховання обдарованих, талановитих, творчих дітей відбувається в сім'ї, дитячих дошкільних і шкільних закладах різних рівнів і призначень. Це і вирішує проблему формування творчого потенціалу підлітків зокрема і суспільства загалом, забезпечує можливості інтенсивного, соціального розвитку і наукового прогресу, дальший розвиток науки і культури, всіх областей виробництва і соціального життя.

Творчі, талановиті особистості – це велике багатство України, і треба їх оберігати, розвивати, леліяти для майбуття.



Відомо, що творча робота має благодійний вплив на нервову систему дитини. І неважливо, пов'язана вона з розумовою активністю (поети, письменники, журналісти тощо) чи з роботою рук (художники, скульптори, вишивальниці, писанкарі тощо). Головне – щоб творча робота доставляла радість. Про позитивний вплив творчості, праці на здоров'я можна дізнатися з біографій людей, які прожили довге і здорове життя.

Велике значення для підтримання, збереження резервних сил організму мають ознайомлення з творами мистецтва. Діти, знайомлячись з творами художників, відчувають задоволення, насолоду.

Значний вплив на здоров'я має впевненість у своїх силах. Це характерно для людей, перед якими стоїть чітка і конкретна мета. Натхнення, яке охоплює, зазвичай, людей творчої роботи, сприяє підтриманню психічного благополуччя організму і гарного настрою. Від задоволення чи незадоволення людиною своїх потреб залежить і якість її настрою. Так, діти, які займаються творчою справою і досягають у ній певних успіхів, впевнені в собі, відчувають творче піднесення. Такі діти відчувають бадьорість, легко переборюють труднощі, радіють своїми досягненнями, нормально розвиваються, мають краще здоров'я.

#### **Для вчителя.**

У багатьох творчих, обдарованих дітей настрої буває нестійким, перемінним. Серед таких школярів зустрічаються учні з нелегким характером: незалежні, вперті, недостатньо контактні, замкнуті. А окремі діти впадають у депресію, перестають вчитися і хворіють. На таких дітей треба звернути увагу, поговорити з батьками, психологом.

Загальна розумова обдарованість, таланти дітей, зацікавлення творчими справами повинні бути предметом опіки як батьків, так і педагогічних працівників.

Обдаровані, талановиті, творчі діти різко виділяються із середовища ровесників. Талановиті творчі особистості – це ті, хто мають дуже високий ступінь здібностей до якої-небудь спеціальної діяльності (музичної, художньої, літературної, технічної, спортивної тощо).

Серед творчих дітей є дуже допитливі і такі, які виявляють незалежність і оригінальність або продукують оригінальні ідеї. Більшість дітей сфер художньої діяльності чи образотворчого мистецтва виявляють великий інтерес до візуальної інформації, захоплюються художніми і мистецькими заняттями. Роботи таких дітей відрізняються оригінальністю. Окремі виявляють інтерес до музики, легко відтворюють мелодії, із задоволенням співають, намагаються створювати музику, багато малюють, цікавляться набутками великих художників тощо.

Варто виділити такі характерні особливості творчих особистостей:

➤ Творчі діти мають добру пам'ять, особистий світогляд, добре розвинуте абстрактне мислення.

- У творчих особистостей добре розвинута свідомість.
- Творчі діти, зазвичай, завжди чимось зайняті, прагнуть багато працювати у певній галузі, займаються справами, які інколи не мають безпосереднього стосунку до уроку.
- Творчі учні в більшості випадків ставлять високі вимоги до себе, у них гостро розвинуте почуття справедливості, боляче сприймають суспільну байдужість до своїх досягнень.
- Такі діти настирливі в досягненні результату у сфері, яка їх цікавить, для них характерний творчий пошук.
- Вони здатні краще за інших фантазувати, займатися самостійною діяльністю, особливо в галузі мистецтва, музики, літератури, поезії, співу тощо.
- Чимало з них ставлять перед собою завдання, виконання яких вимагає багато часу, поглибленого осмислення.
- У творчих дітей часто перебільшені почуття самооцінки, залежність і незбалансованість порівняно з їхніми однолітками.
- Творчі діти у більшості випадків мають добре здоров'я, вони емоційні, життєрадісні, настрої в них гарний.

#### **II. Закріплення**

- Як ви думаєте, чи всі діти однаково обдаровані?
- Як треба використовувати свою обдарованість, щоб зберегти здоров'я?
- Як пов'язані між собою творчість і здоров'я?
- Що треба робити, щоб бути творчими?
- Що ви відчуваєте, коли буваєте на виставці художніх творів?

#### **III. Фізкультурна пауза**

1. В.п. – стоячи, корпус прямий, ноги разом, руки вздовж тулуба, дихання вільне. Нахил голови вперед-назад, вліво-вправо, повороти голови вліво-вправо (3-5 разів).
2. В.п. – таке ж саме, руки перед грудьми випрямлені, рух кистей вверх-вниз, вліво-вправо, кругові рухи кистей вліво-вправо (5 разів).
3. В.п. – те ж саме, кругові рухи плечових суглобів вперед-назад (5 разів).
4. В.п. – руки на талії, повороти тулуба вліво-вправо (5-7 разів).
5. В.п. – руки на талії, нахил тулуба вперед-назад, вліво-вправо (3-5 разів).

#### **IV. Практична робота.**

##### **Перегляд творів мистецтва в умовах класу, школи.**

Для виконання даної практичної роботи бажано здійснити такі заходи:

- Домовитися з вчителем образотворчого мистецтва, бібліотекарем, щоб організувати шкільну виставку творів мистецтва художників України.
- Провести екскурсію на шкільну виставку.
- Можна зробити виставку творів мистецтва відомих художників у класі, використавши шкільний альманах.
- Бесіда після перегляду творів мистецтва:
- Що сподобалося на виставці?
- Які твори найбільше припали до душі?
- Які почуття переважали під час перегляду творів мистецтва?

(Використання зошита з курсу „Основи здоров’я”).

### Для вчителя.

Однак у повсякденному житті не завжди діти з творчими задатками відчують підтримку дома чи в школі. Бувають випадки, коли дитина, займаючись творчою справою і відчуючи радість від творчого процесу, не завжди знаходить потрібну оцінку і підтримку батьків і вчителів. Внаслідок цього настрій і задоволення стають негативними.

**▲** Людина не може залишатися байдужою до того, що її оточує і що відбувається навколо. Вона є найголовнішою у світі. Кожна дитина неповторна, а тому світ різноманітний і багатий завдяки людям. Людина, тобто кожен з нас, народжується, щоб робити світ кращим, ніж він є, творити добро. Творчість, твори мистецтва мають великий позитивний вплив на здоров’я людини, зокрема дітей.

## Тема 21. Народні традиції здорового способу життя. Народні свята, звичаї, обряди та здоров’я.

*Мета: ознайомити школярів з народними традиціями здорового способу життя; вказати на позитивний вплив народних свят, звичаїв, обрядів на здоров’я людини.*

*Обладнання: малюнки, на яких зображено святкування Різдва Христового, Великодня, Івана Купала; зошит з курсу „Основи здоров’я”.*

### І. Вивчення нового матеріалу

- Які є традиції здорового способу життя в Україні?

Кожна нація, кожен народ, навіть кожне село чи місто мають свої звичаї, традиції, обряди, що виробилися протягом багатьох століть. Народні звичаї, традиції, освячені віками, мають позитивний вплив на формування, відновлення і зміцнення здоров’я людини. Звичаї і традиції народу – це втілення в руках і діях світовідчуття, світосприймання, відлуння взаємостосунків між людьми. А ці взаємини і світосприйняття безпосередньо

впливають на духовну культуру нашого народу, що, зазвичай, спричиняє вплив на процеси зростання народної творчості. Вони нерозривно пов’язані з традиціями і звичаями народу. Адже народні традиції охоплюють усі ділянки громадського, родинного і суспільного життя.

З уроків історії або народознавства уже відомо, що наші предки жили в єдності з природою, все своє життя, всю господарську діяльність підпорядковували явищам природи. Вони намагалися поклоніннями божествам задобрити природу і таким чином забезпечити собі щастя, благополуччя і достаток. Наші пращури прославляли природу і богів піснями, танцями та іграми. Ігри присвячувалися матері-Землі, богу сонця – Ярилу, богу війни – Перуну.

Прихід весни зустрічали веснянками (гаївками), в яких поєднували хоріві пісні з іграми і танцями.

Веснянки – найдавніший і найпоетичніший вид народно-обрядової творчості. Як тільки довколишні пагорби звільнялися від снігу, молодь заспівувала веснянок. Розпочинали їх переважно діти. Матері випікали спеціальне печиво, так звані жайворонки, яке мало форму різноманітних пташечок. Дітвора йшла селом, високо тримаючи в долонях обрядове печиво, і радісно співала.

У веснянках оспівувалось пробудження природи, сподівання на гарний урожай, прославлялися добрі людські взаємини. Веснянки часто закінчувалися „кривим танцем”. Цей танець з’явився давно, коли на наші землі нападали татари. Батьки привчали дітей остерегатися ворогів, заплутувати свої сліди, аби по них чужинці не потрапили в село. Для цього і був придуманий „кривий танець”, який насправді відповідав своїй назві: гурт танцюристів петляв, звивався, неначе крутий лісовий струмок.

Досить поширеними були й інші різноманітні танці-ігри, наприклад: „Огірочки”, „Мак”, „Льон”, „Коноплі”, „Просо”, „Ой встань, устань, подоланочко” тощо. Ці оригінальні сценки супроводжувалися відповідними рухами з пісенним фоном.

Крім фізичної витривалості і спритності, які вимагались для виконання танців, молодь одержувала після довгої і суворої зими великий емоційний заряд, що, без сумніву, сприяло збереженню і зміцненню здоров’я.

Великою популярністю на Великдень користувалися гойдалки. Гойдалку будували парубки. Біля гойдалки збиралася молодь всього села. Гойдатись означало очиститись повітрям від усього злого, що накопичилося за зиму. Вважалося, що хто очиститься, той буде здоровий, а хто не очиститься – буде хворим.

Великдень на Україні має свої традиції, які збереглися з давніх часів. Освячення паски, писанок, ковбаси, шинки, сиру тощо було обов’язковим для кожної християнської родини. Споживання освяченої їжі при запаленій

свічці, якій передує молитва, надає особливого душевного заспокоєння.

Напередодні Трійці, у так звану клечану суботу юнаки ставили на вигоні або в центрі села високу палю, поверх якої прикріплювали колесо, яке оздоблювали травою, живими квітами і кольоровими стрічками. Обрядове колесо дуба обкопували невеличким ровом і заклечували березовим гіллям. Протягом тижня молодь щовечора збиралася тут на свої традиційні гулянки.



Поворот сонця з літа на осінь знаменувало свято Івана Купала, під час якого очищалися від гріху вогнем, оспівували природу, її велич і красу. На Івана Купала проводились ігри, танці і стрибки через вогнище, різні ворожіння за допомогою вінків, квітів тощо.

Вінцем хліборобської праці були жнива. До цієї благодатної

пори готувалися заздалегідь, щоб увінчати її обжинковим вінком.

Жнива в українському сільському календарі ділилися на три частини – жайники, власне жнива й обжинки.

Традиційно жайники починалися на Прокопа (21 липня). Господиня, одягнувшись у білий святковий одяг, виходила в поле і промовляла: „Дай, Боже, час добрий і в пору, в доброму здоров'ї пожати та й на той рік кращого дождати!”.

При цьому молодіці співали:

„Ой жайнічки, господарю, жайнічки! Готуй, готуй, господарю, серпінки...”

Кінець жниварського циклу віншував обжинковий вінок. З його виготовленням пов'язано чимало обрядових пісень. Плели вінки із зібраних на стерні колосків або з останнього обжинку. Вінки були символом завершеної праці, символом достатку.

Якщо косовиця зернових вимагала додаткових робочих рук, то організували толоку. На неї запрошували сусідів, родичів. Жодна колективна праця не обходилась без цікавих обрядових сенок, пісень, танців. Ця колективна, добровільна і неоплачувана праця утверджувала колективізм, взаємодопомогу, безкорисливість простого народу.

За всіх часів жнива були й залишаються найбільшою святістю, основою нашого добробуту. Через століття дійшли до нас пісенні мелодії жнивварської поезії. По-сучасному звучать пісні обжинкові, з вінком господаря дому, фермера чи голову селянської спілки зустрічають хлібом-сіллю на вишитому рушнику.

У мудрих народних побажаннях закладено не тільки поетичний світогляд, але й глибокі нашарування побутового співжиття. Всі дієства супро-

воджувались і зараз супроводжуються веселими дотепними примовками, жартами і співучими мотивами.

## II. Закріплення

- Які ви знаєте народні традиції здорового способу життя?
- Які народні свята, звичаї, обряди є традиційними у вашому регіоні?
- Як пов'язані народні звичаї, обряди із здоров'ям людини?

## III. Фізкультхвилинка

Кожна вправа повторюється 3-5 разів.

Вправа 1. Потягування, випрямлення тулуба, розгинання з різних вихідних позицій з рухом рук.

Вправа 2. Рухи тулуба вправо-вліво, вперед-назад, навколо своєї осі.

Вправа 3. Згинання і розгинання ніг, вставання із сидячого положення і повернення у вихідне положення.

Для учнів рекомендується традиційна вправа для дрібних м'язів пальців, яка може супроводжуватися відомою скоромовкою „Ми трудилися, ми трудилися, наші пальчики втомились”.

## IV. Практична робота.

### Народні ігри та забави

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

▲ Надзвичайна любов до співу, чарівна співучість як головна і прекрасна риса слов'ян була притаманна нашим пращурам і збереглась у багатьох селах нашої Вітчизни. Це створювало і зараз спричиняє добрий настрій, дає натхнення до праці, сприяє оздоровленню людей.


## V. Основи безпеки життєдіяльності

**Тема 22. Безпека вдома. Тимчасове вимкнення світла. Вміння орієнтуватися у темряві. Правила користування сірниками, свічками, газовою лампою.**

*Мета: навчити учнів правил орієнтування у темряві, правил користування сірниками, свічками, газовою лампою.*

*Обладнання: малюнки, зошит з курсу „Основи здоров'я”.*

## I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки „Як Тарасик хотів вовка налякати” (із збірки казок до інтегрованого курсу „Основи здоров'я” укладачів Яцук Г.Ф., Бабин І.І., Царенко А.В.)

Інколи батькам треба йти у справах, і діти залишаються вдома самі. Зоставшись вдома наодинці, дитина може читати, малювати або розфарбовувати малюнки, гратися машинками, лялькою чи м'якими іграшками. Іграшками, що працюють від електричної мережі, можна гратися тільки у присутності дорослих. Треба знати і пам'ятати про різні небезпеки, які можуть підстерігати усюди: і на вулиці, і в місті чи селі, в лісі, біля річки, і навіть вдома.

Відгадайте загадку:

У коробці спочивають

Хлопці – наче близнюки,

В них коричневі голівки

І зовуть їх ... . (Сірники)

Понад сто років тому люди винайшли сірники. У минулому вони були рідкістю, а зараз є у кожному домі.

У вмілих руках сірники допоможуть запалити вогонь, щоб приготувати їжу, обігріти житло.

Щоб краще орієнтуватися у темряві, треба закривши очі, пройтися по квартирі, запам'ятати, які предмети і як розташовані у квартирі.

### Запам'ятайте!

- Дитячі пустоші з сірниками можуть спричинити пожежу.
- Сірники – не іграшка. Вогонь від одного сірника може спалити дім.
- Пожежа може виникнути від свічки, газової лампи, петарди, запальнички.

Свічки винайшли в Давньому Римі близько 2000 років тому. Спочатку це були волокна рослин, покриті воском чи смолою. В X-XI століттях почалося виготовлення воскових та сальних свічок.

У Росії для освітлення будинків використовували скалку. Зараз виготовляють свічки з парафіну, стеарину, воску.

Якщо у квартирі чи будинку погасло світло, треба запам'ятати такі поради:



- Перш за все треба заспокоїтися і не хвилюватися. Деякий час побути у темряві. Очі починають звикати, і тоді можна побачити обриси предметів.

- Потрібно згадати, де може бути свічка, сірники, ліхтарик, і знайти їх, засвітити.

- Треба почекати на батьків, або старших, вони скоро прийдуть.

## II. Закріплення

– Що ви будете робити, коли тимчасово вимкнули світло?

– Що треба зробити, щоб краще орієнтуватися у темряві?

– Які правила і поради ви запам'ятали?

## III. Фізкультурна пауза

1. Стати рівно, плечі розправити на одному рівні, голова піднята догори, живіт підтягнутий, стояти 15 с.

2. Стоячи, тримати руки на поясі, напружуючи м'язи спини, відвести плечі назад, звести лопатки, відхилити голову назад.

3. Ходьба на місці.

4. Стоячи на носках, у швидкому темпі робити пружні рухи, не торкаючись п'ятками підлоги. Руки при цьому опущені вздовж тіла, хребет прямий. Дихання довільне. Повторити 7-9 разів. Потім розслабитися, подихати, подовжуючи видих.

5. Сісти зручно. Опустити голову, заплющити очі і повільно подихати, подовжуючи струмінь видиху, і думкою направляти його по хребту вниз. Зосередити увагу на диханні, розслабити м'язи спини.


## IV. Практичні роботи:

**Обстеження свого будинку чи своєї квартири із заплющеними очима.**

**Вчимося обережно користуватися сірниками, свічками, газовою лампою.**

**Створення малюнка або розповіді „Я пишаюся своєю домівкою”.**

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

 **Безпечна поведінка дітей вдома має велике значення. Знання правил і порад при тимчасовому вимкненні світла може зберегти здоров'я, інколи і життя дитини.**

## Тема 23. Електрика в побуті. Правила безпечного користування електроприладами.

**Дії в екстремальних ситуаціях, пов'язаних з електрикою (коротке замикання, загоряння електропроводки, пошкодження електроприладів).**

**Як уникнути ураження електричним струмом.**

*Мета: навчити учнів правил користування електроприладами, як уникнути ураження електричним струмом.*

*Обладнання: таблиці, зошит з курсу „Основи здоров'я”.*

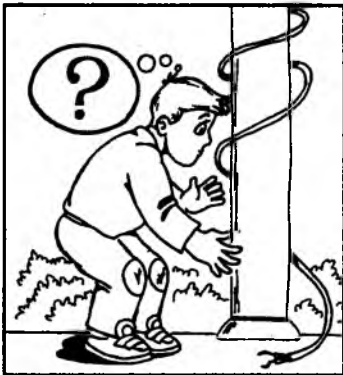
### **I. Вивчення нового матеріалу**

Електричний струм одночасно помічник людини і досить грізний противник. З електроприладами ми маємо справу щодня: і на роботі, і вдома. Отож вкрай важливо навчитися жити у злагоді з електричним струмом.

*Що дім освітлює щоднини,  
Без полум'я вечерю щоб зварити,*

*Працює в електромашиних,  
А неочачних може навіть вбити?*

Електричний струм, звичайно, дуже потрібний у нашому побуті. Без нього в будинках не було б світла, не працювали б телевізори, холодильники та решта електроприладів.



Однак з електрострумом і з усіма електроприладами слід поводитися дуже обережно. Треба не тільки добре знати, але й завжди дотримуватися правил користування ними.

Ступінь ураження електричним струмом залежить передусім від його частоти, напруги, тривалості дії на організм. Не мало важить і попереднє самопочуття потерпілого, а також опір тіла на електротравми. Так, якщо людина в мокрому вбранні або стоїть на металі, то навіть миттєвий контакт з оголеною електропроводкою

призведе до непоправних наслідків. А ось у гумових чоботях і гумових рукавицях людина може бути в безпеці.

Треба всім запам'ятати такі правила:

– Йдучи з дому, потрібно перевірити, чи всі електроприлади, крім холодильника, вимкнені.

**Пам'ятайте! Не вимкнений електроприлад може спричинити пожежу.**

- Треба вчасно вимкнути праску, електроплиту.
- Не можна гратися біля високовольтних ліній.
- Не можна користуватися зіпсованими електроприладами.
- Дітям не можна підходити до працюючої пральної машини.
- Не можна чіпати зламаних розеток або оголених чи пошкоджених проводів.

Завжди треба стежити, щоб на електроприлад чи електропровід не потрапила вода. Від цього буває коротке замикання і пожежа, може зіпсуватися електроприлад або може вдарити струмом.

У разі короткого замикання, або загоряння електроприладів потрібно:

- вимкнути електрику або перерубати провід сокирою з дерев'яним держакком;
- викликати пожежну безпеку за телефоном 01;
- покликати на допомогу старших.

**Не забувайте: грати у комп'ютерні ігри та дивитися телевізор більше тридцяти хвилин на день дуже шкідливо для очей і здоров'я.**

### **II. Закріплення**

- Чому будь-які електроприлади не можна вмикати та вимикати мокрими руками?
- Чому при вимиканні не можна смикати за шнур?
- Що може статись, якщо електроприлад або електропровід намокне?
- Чому завжди після користування електроприладами слід неодмінно вимикати їх з розетки?
- Чому потрібно якнайдалі обходити оголені проводи?

### **III. Фізкультурна пауза**

1. Стати прямо. Руки розвести в сторони на рівні плечей долонями вниз. Робити швидкі кругові рухи руками, руки у ліктях не згинати. По 7-9 обертань в одну і другу сторони. Дихання довільне. Опускаючи руки, закінчити вправу повільним видихом. Після короткого відпочинку можна вправу повторити, розвернувши руки долонями вгору.

2. Вихідне положення – стати прямо, руки зігнути у ліктях передпліччя підняти. Долоні на рівні очей, повернувши їх вперед. Слідкуючи очима за долонями, спокійно, без різких рухів, повертати назад верхню частину тулуба. Ноги зафіксувати. Залишатися в цьому положенні 3-5 секунд. Потім повільно повернутися у вихідне положення. Всю вправу виконати в другу сторону. Дихання довільне. Вправу повторити 5-7 разів.

3. Вихідне положення – стати прямо, з'єднати пальці у замок за спиною і відтягнути прямі руки якомога далі догори. Спина пряма, залишатися у цьому положенні 3-5 секунд. Потім, видихаючи, повільно нахилитися вперед, продовжуючи знімати руки вгору. Тримати паузу 3-5 секунд, вер-

нутися у вихідне положення. Повільно опустити руки і розслабитися. Вправу можна виконувати і сидючи на стільці.

#### IV. Практичні роботи:

**Розв'язування прогностичних завдань з метою уникнення небезпечних ситуацій удома Що станеться, якщо залишити без нагляду, праску, калорифер, телевізор тощо)**

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

#### **Практична робота. Вчимося надавати допомогу „ураженому” електричним струмом.**

Щоб надати допомогу ураженому електричним струмом, треба:

- перш за все людину звільнити від дії електричного струму. Для цього вимкнути електрику або перерубати провід сокирою з дерев'яним держакон чи вдягнути сухі гумові рукавиці, щільно обгорнути руки сухим ганчір'ям або одягом і лише тоді визволяти потерпілого;
- покласти його на спину, забезпечити доступ свіжого повітря;
- якщо людина знепритомніла, дати понюхати нашатирного спирту;
- викликати „швидку допомогу” за телефоном 03.

**▲** Треба всім нам пам'ятати, що користуватися несправними електроприладами забороняється, бо під час роботи вони можуть загорітися. Завжди треба дотримуватися правил безпечного користування електроприладами.

**Тема 24. Пожежа – найстрашніша біда. Причини виникнення пожежі – порушення правил проти-пожежної безпеки. Пожежники – захисники життя та здоров'я людей.**


**Як необхідно діяти під час пожежі у квартирі чи у власному будинку.**

**Правила евакуації з приміщення.**

**Мета:** ознайомити учнів з причинами виникнення пожеж; навчити їх, як діяти під час пожежі у квартирі чи власному будинку.

**Обладнання:** таблиці, зошит з курсу „Основи здоров'я”.

## I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки „Квітка вогню” (з книжки для додаткового читання „Про здоров'я у казках і малюнках” упорядників Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші).

Що це?

*В печі горить, тепло дарує, А при пожежі все руйнує?*

Спитав сірник у запальнички:  
„Чого похнюпилась, сестричко?”  
Вона зітхнула: „Бо щоднини  
Мене для гри бере хлопчина.  
Того не хоче зрозуміти,  
Що небезпечно так робити:  
В мені ж, хоч я і невеличка,  
Страшний вогонь! Я – запальничка!”

Сірник сказав: „Тут не до сміху,  
Бо від вогню буває лихо...  
А там, де я живу, хлопчина –  
Розумна змалечку дитина:  
Мене ніколи не займає.  
Від сірника – він добре знає –  
Пожежа може запалати...  
Про це всім треба пам'ятати!”

Важко уявити собі життя людини без вогню. Він допомагає приготувати їжу, зігрітися, коли холодно. На заводах та інших підприємствах вогонь використовують, щоб виплавляти метал, виготовляти посуд, пекти хліб. Автомобіль не зрушить з місця, а космічний корабель не полетить, якщо на допомогу не прийде вогонь.

Вогонь – друг людини. Але якщо він потрапить у невмілі руки, то може стати грізним ворогом. Вогонь стає ворогом, якщо з ним поводитися необережно.

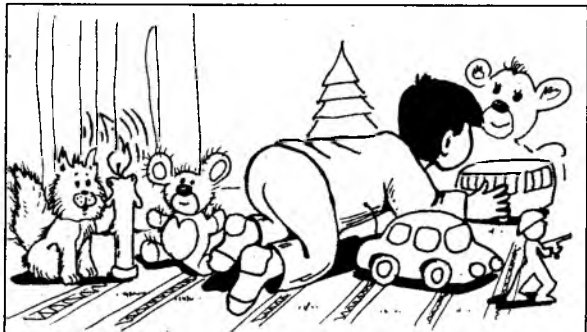
Наслідком неправильного і необережного поводження з вогнем, газом та електроприладами є пожежі. Пожежа – це пекуче полум'я, що з тріском знищує все на своєму шляху, який отрує доквілля. Це – втрата майна і загибель всього живого: рослин, комах, птахів, тварин. Пожежі знищують будинки і заводи, хлібні поля і ліси. Під час пожеж гинуть люди.

Причин пожеж може бути багато. Однак пожежники кажуть, що найчистіше пожежі виникають через пустощі дітей з вогнем.

Щоб не виникла пожежа, треба знати і виконувати правила пожежної безпеки.

Можна назвати такі причини пожеж:

- необережність у поводженні з вогнем (кинутий запалений сірник; багаття, розкладене у недозволеному місці);
- пустощі дітей з вогнем, ігри із запаленими предметами;
- порушення правил користування електроприладами;
- недотримання правил користування печами;
- пожежа може статися від вибуху або загорання хімічних речовин;
- від іскри бенгальського вогню, від вогню петарди або фесрверка.



Щоб не виникла пожежа, треба знати і виконувати правила пожежної безпеки, які треба всім запам'ятати:

- Забороняється гратися із сірниками та іншими запалювальними засобами.
- Користуватися газовою плитою тільки у присутності дорослих.
- Без дозволу дорослих не можна вмикати електроприлади та залишати їх без нагляду.
- Забороняється класти іграшки, книжки, одяг біля запалених печей чи увімкнених обігрівальних електроприладів.
- Забороняється користуватися відкритим вогнем (свічками, сірниками) у помешканнях, сараях, підвалах, на горіщах.

Потрібно знати і дотримуватися правил поведінки під час пожежі у квартирі чи у власному будинку:

- у будь-якій ситуації перш за все треба подзвонити „01”;
- якщо можна вийти з квартири через двері, треба рятуватися самому, допомогти іншим людям;
- якщо вихід через двері перекрито вогнем, але ти живеш не вище другого поверху, вибратися, якщо поряд є дерево чи пожежна драбина, то можна вибратися з квартири чи будинку через вікно або балкон;
- якщо неможливо вибратися з квартири, ще раз треба подзвонити 01, щоб повідомити про своє місцезнаходження;
- не можна ховатися в глухій кімнаті, туалеті, ванній кімнаті, коморі;
- захистити органи дихання і замкнути щілини під дверима (краще вологими ганчірками);
- подавати сигнали рятувальникам.

До захисників життя та здоров'я людей належать пожежники, яких ще називають борцями з вогнем. Щодня вони допомагають людям гасити пожежі, вдаритися з вогнем як у побуті, так і в природі.

Наші рятувальники: рятувальна служба, пожежна охорона, швидка медична допомога, міліція, аварійна служба газу. Як повідомити про аварію.

Якщо сталось нещастя і ви не змогли справитись з ним власними силами, то треба телефонувати „01”, „02”, „03” або „04”.

Мінімум слів – максимум інформації. Таким повинно бути повідомлення. Наприклад, при пожежі: адреса, вид пожежі (що, де горить і хто знаходиться в зоні пожежі), найбільш зручний під'їзд, прізвище того, хто дзвонив.

Приблизно такою повинна бути розмова з іншими аварійно-рятувальними службами.

Закликаючи на допомогу, можна значно спростити задачу рятувальникам і покращити своє становище, якщо деталізуєте свою біду. В залежності від цього де-вас приїде не просто допомога, а спеціалізована допомога, необхідна для даного конкретного випадку. Наприклад, висотана драбина, якщо пожежа на десятому поверсі, а не та, якої вистачить лише до восьмого.

При спілкуванні з рятувальниками слід дотримуватись таких правил: ніколи не заважати і абсолютно точно виконувати їхні розпорядження. При наданні допомоги під час масових аварій треба визначити, у кого з постраждалих більш небезпечна ситуація, і направляйте рятувальників у першу чергу до них.

Найголовніша допомога, яку ви можете надати рятувальникам, полягає в запобіганні будь-яких проявів паніки. Паніка – це небезпечне явище при надзвичайних ситуаціях. Від неї часто гине більше людей, ніж від наслідків самої аварії.

Інша допомога рятувальникам – додаткова інформація про те, де ще можуть бути люди, які потребують допомоги, де зберігаються вибухонебезпечні, отруйні та інші речовини, які являють загрозу для життя і здоров'я.

## II. Закріплення

- Через що бувають пожежі? Як їх уникнути?
- Що треба зробити найперше, побачивши у домі вогонь?
- Що треба робити, коли пожежа виникла зовні власного житла?

## III. Фізкультурна пауза (вправи для очей)

Сісти прямо, хребет прямий, голова піднята, шия розслаблена, дихання спокійне.

1. Повільно опустити очі вниз, потім підняти вгору до крайньої точки. Повторити 3 рази.

2. Повільно відвести очі вліво, потім вправо. Повторити 3 рази.

3. Повільно відвести очі у лівий верхній кут класу і по діагоналі у нижній правий кут. Повторити 3-5 разів.

4. Повільно відвести очі у правий верхній кут і по діагоналі у нижній лівий кут, і так 3-5 разів.

5. Опустити очі вниз і повільно поводити очима по колу за годинниковою стрілкою, потім проти неї, і так 3-5 разів.

#### IV. Практичні роботи:

**„Виклик” пожежників. Складання діалогу між „потерпілим” та „оператором” служби „01”. Виклик служб „02”, „03”, „4”.**

**Складання разом з батьками плану свого помешкання. Позначення шляху виходу з нього під час пожежі.**

**Вчимося „діяти”, коли: у приміщенні багато диму, загорівся одяг, приміщення заповнилося чадним газом.**

**Обговорення малюнків, книжок, мультфільмів з метою з’ясування причин пожежі та її можливих наслідків.**

*(Використання зошита з курсу „Основи здоров’я”).*

#### Практична робота.

**Вчимося „діяти”, коли: в приміщенні багато диму, загорівся одяг, приміщення заповнилось чадним газом.**

*Важливо всім запам’ятати:*

- Якщо у приміщенні багато диму, потрібно пробратися до виходу, повзучи по підлозі. Обличчя можна прикрити одягом, або змочити носову хусточку і дихати через неї.
- Дихати потрібно через мокру шматку, пробиратися потрібно, пригнувшись чи повзком, – внизу менше диму.
- Якщо на людині загорівся одяг, у жодному випадку не можна бігти (полум’я розгоряється), треба тісно обгорнутися або накинути на себе будь-яку одягу, навіть суху, але краще вологу.
- Якщо приміщення заповнилося димом, чадним газом, забороняється ховатися у шафах, під столами, ліжками, в туалетах і ваннах.
- Рухаючись по задимленій квартирі, можна заблудитися і в себе вдома – запам’ятайте про цю небезпеку.

**▲ Пожежа – це лихо, під час якого вогонь виходить з-під контролю людей і завдає великої шкоди.**

Головними причинами виникнення пожеж є необережність у поводженні з вогнем, порушення правил безпеки при користуванні ним, пущенні дітей з вогнем, аварії та катастрофи на підприємствах.

## Тема 25. Безпека у школі. Правила поведінки у школі. Причини травматизму дітей у школі, попередження його.

### Конфлікті ситуації серед дітей, їх вирішення без застосування фізичної сили.

**Мета:** ознайомити учнів із правилами поведінки у місцях підвищеної небезпеки у школі; навчити їх дотримуватися правил поведінки у школі.

**Обладнання:** таблиці, малюнки, зошит з курсу „Основи здоров’я”.

#### I. Вивчення нового матеріалу

*Йдуть уроки, в школі тиша,  
Всі за партами сидять.  
Та порушив тишу Міша,  
Він спізнився хвилин на п’ять.  
І урок перериває,  
Двері різко відчиняє.  
Дітям дуже заважає  
Хлопець мало не щодня  
А зайшов, не привітає,*

*Через клас увесь побрів.  
Хоч би що! Ще й ухмилявся,  
А тоді за парту сів.  
На уроці розмовляє,  
То він булочку жує,  
То записки розкидає,  
То дівчаток часом б’є,  
І не може посидіти  
Він спокійно п’ять хвилин.*

– Що робити, якщо у класі є такі учні?

Більшість учнів у школі поведуться добре, в них переважає позитивний настрій. Їм у школі цікаво, вони впевнені у собі і проявляють активність у спортивних змаганнях, святкових концертах, гурткової роботі. Проявляючи певні вольові зусилля, вони досягають поставленої мети, отримують задоволення від навчання і, зазвичай, спокійно сприймають свої успіхи. Однак є учні, в яких настрій має змінний характер, у них зникає зацікавлення навчанням, вони часто втомлюються, переживають невдачі, деколи навіть до сліз. Пасивне ставлення до навчання в багатьох школярів спричиняє зростання негативних проявів у настрої і поведінці. Такі діти можуть проявляти недисциплінованість. Як учителям, так і батькам треба особливу увагу звернути на таких учнів. Варто, щоб і психолог частіше з ними розмовляв.

Вся обстановка у школі повинна забезпечувати безпеку. Школярі повинні підтримувати чистоту класних примі-





щень, провітрювати приміщення, дотримуватися спокійного проведення відпочинку під час перерв.

Перебуваючи в школі, кожна дитина повинна дотримуватися певних правил поведінки.

Для цього необхідно:

- На уроки приходити вчасно, ніколи не спізнюватись.
- Вести себе чемно, вітатися з батьками, учнями, вчителями, та іншими працівниками школи.
- На уроці не шуміти, голосно не розмовляти, уважно слухати пояснення вчителя і відповіді учнів.
- Не вигукувати, а підняти руку при потребі щось сказати чи запитати.
- На перерві не бігати, не кричати, гратися з друзями у спокійні ігри. Не битися і не штовхатися.
- У роздягальні акуратно вішати свої речі і не розкидати одяг дітей.
- Берегти власне і шкільне майно. Не псувати парти, стільці, стіни – це спільний другий дім.
- Не псувати книжок, вони дають знання.
- Тримати в порядку своє робоче місце. Дотримуватися чистоти в класі, в школі.
- У їдальні дотримуватися порядку і тиші, прибирати за собою посуд.
- Правильно користуватися туалетом, поважати працю дорослих.
- Не сидати на підвіконня, не висуватися з вікна.
- Не приносити у школу сторонніх предметів, які можуть бути засобом травматизму.
- Не бігати по сходах, не влаштовувати на них забав, не з'їжджати з перил.
- Старанно і наполегливо треба вчитися, багато читати.
- Не битися. Бійка нічого не доводить. Коли учень починає бійку, то повинен визнати, що не може правильно вирішити проблему.
- Важливо запам'ятати ще такі поради:
- Чи варте отримати синців за те, через що виникла бійка.
- Треба спробувати переконати свого супротивника в тому, що затівати бійку не варто.
- Не починати бійку першим.
- Не забувати, що у бійці можна отримати серйозну фізичну травму.
- Встрявати у бійку можливо лише в тих виняткових випадках, коли всі твої зусилля владнати справу мирно безрезультатні і треба захищатися або оборонити слабшого.

## II. Закріплення

- Де дозволяється дітям гратися у школі і взимку, і влітку?
- Які місця для ігор небезпечні? Чому?
- Чи завжди діти дотримуються правил безпеки у школі?

## III. Фізкультурна пауза

Сісти прямо, хребет прямий, голова піднята, шия розслаблена, дихання спокійне.

1. Повільно опустити очі вниз, потім підняти вгору до крайньої точки. Повторити 3 рази.

2. Повільно відвести очі вліво, потім вправо. Повторити 3 рази.

3. Повільно відвести очі у лівий верхній кут класу і по діагоналі у нижній правий кут. Повторити 3-5 разів.

4. Повільно відвести очі у правий верхній кут і по діагоналі у нижній лівий кут, і так 3-5 разів.

5. Опустити очі вниз і повільно поводити очима по колу за годинниковою стрілкою, потім проти неї, і так 3-5 разів.

## IV. Практичні роботи:

**Обговорення правил поведінки (з ілюструванням прикладів) на перервах, в їдальні та інших шкільних приміщеннях, на шкільному подвір'ї, під час рухливих ігор, спортивних змагань.**

**Обговорення правил безпеки (з ілюструванням прикладів) на уроках трудового навчання, художньої праці та інших уроках.**

**Обговорення ситуативних малюнків, мультфільмів, поведінки казкових персонажів з метою колективного складання правил попередження травматизму.**

**Модельовання ситуацій з метою формування вмінь:**

- передбачувати наслідки порушень правил поведінки у школі;
- розв'язувати конфліктні ситуації мирним шляхом.

*(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).*

**▲** Гарні стосунки в класі допомагають добре почуватися в школі, бути спокійним і впевненим у собі. Доброзичливість допоможе підтримувати гарні стосунки з однокласниками, уникати сварок і конфліктів.

## Тема 26. Безпека пішоходів. Перехід вулиць, доріг з обмеженою оглядовістю.

**Мета:** навчити учнів дотримуватися правил безпечного переходу вулиці, дороги в місцях з обмеженою оглядовістю.

**Обладнання:** таблиці, зошити з курсу „Основи здоров'я”.

### 1. Вивчення нового матеріалу

По дорогах нашої країни рухається багато різних автомобілів. Вони поспішають своєчасно привезти людей на роботу, доставити в магазин продукти, надати інші послуги.



Часто на дорогах складаються такі умови, що рух стає особливо небезпечним.

Вони виникають тоді, коли:

- дорога слизька (дощ, сніг, ожеледиця);
- на дорозі погана видимість (туман, ніч, сильний дощ чи снігопад);
- обмежена оглядовість (поворот дороги, виїзд з дворів, гаражів).



#### 3.9. Рух пішоходів заборонено

Коли на дорозі видимість погана, оглядовість обмежена, є декілька поворотів, пішоходам дуже небезпечно раптово виходити на проїжджу частину.



#### 1.3.1. Декілька поворотів

За поганої оглядовості водієві важко побачити пішохода та вчасно зупинити автомобіль. Саме за таких умов збільшується кількість аварій на дорогах, під час яких люди отримують травми і гинуть.

Треба пам'ятати: за поганої оглядовості пішоходам треба бути особливо обережними і уважними.

Щоб не сталося нещасного випадку на дорозі, водії машин і пішоходи повинні добре знати Правила дорожнього руху і дотримуватися їх виконання.

Потрібно запам'ятати такі поради:

- водій повинен добре бачити пішохода, а пішохід – машину;
- якщо дорога обладнана пішохідним переходом, треба скористатися ним;
- якщо пішохідного переходу немає, потрібно переходити дорогу на перехресті;
- переходити дорогу в необладнаному місці можна лише в крайньому випадку і тільки під кутом 90 градусів до дороги;
- для переходу слід обрати місце, де дорога добре проглядається в обидва боки на 150-200 м;
- перш ніж почати перехід, треба подивитися ліворуч і переконатися, що автомобілі на безпечній відстані;
- слід зробити зупинку на осьовій лінії, бути обережними;
- подивитися праворуч і переконатися, що автомобілі на всіх смугах на безпечній відстані;
- треба бути обережними на ділянці автошляху, де ведуться дорожні роботи;
- не можна переходити вулицю чи дорогу перед транспортом, який наближається;
- виїжджати на дорогу на ковзанах, самокатах небезпечно, а право їхати по дорозі на велосипеді можна буде у 14 років;
- люди повинні йти обочиною назустріч рухові транспорту;
- поза населеним пунктом треба йти по узбіччю дороги тільки назустріч транспорту або по доріжці для пішоходів;
- дорогу за населеним пунктом треба переходити, коли транспорту немає.
- небезпечними для пішоходів можуть бути: виїзд машин з дворів, автостоянок, автозаправних станцій, будівельних майданчиків або в'їзд до них – прилегла територія; рух машин – у дворі;
- гратися на дорозі небезпечно для життя;

*Щоб не тратилось біди,  
Пам'ятай, мій друже:  
Всі забави на дорозі  
Небезпечні дуже.*

## II. Закріплення

- Що обмежує оглядовість на вулицях, дорогах?
- Яких правил треба дотримуватися при переході вулиць у місцях з обмеженою оглядовістю?
- Де слід ходити у сільські місцевості, якщо вздовж дороги немає тротуарів, а оглядовість обмежена?
  - – Чому треба бути особливо обережними на дорозі з обмеженою оглядовістю?

## III. Фізкультурна пауза

1. Стати рівно, плечі розправити на одному рівні, голова піднята догори, живіт підтягнутий, стояти 15с.
2. Стоячи, тримати руки на поясі, напружуючи м'язи спини, відвести плечі назад, звести лопатки, відхилити голову назад.
3. Ходьба на місці.
4. Стоячи на носках, у швидкому темпі робити пружні рухи, не торкаючись п'ятками підлоги. Руки при цьому опущені вздовж тіла, хребет прямий. Дихання довільне. Повторити 7-9 разів. Потім розслабитися, подихати, подовжуючи видих.
5. Сісти зручно. Опустити голову, заплющити очі і повільно подихати, подовжуючи струмінь видиху і думкою направляти його по хребту вниз. Зосередити увагу на диханні, розслабити м'язи спини.

## IV. Практичні роботи:

**Виявлення місць з обмеженою оглядовістю на вулицях, дорогах, прилеглих до школи.**

**Розв'язування прогностичних завдань з метою передбачення небезпечних ситуацій, що виникають через обмежену оглядовість, проїжджої частини вулиці, дороги.**

**Обговорення малюнків, плакатів з безпеки дорожнього руху з метою формування вмінь виявляти і передбачати приховану небезпеку на вулицях, дорогах.**

**Ознайомлення з дорожніми знаками: 1.27; 1.28; 1.30; 3.9; 5.5; 5.6.**

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

**▲** Треба бути особливо обережними на вулицях і дорогах з обмеженою оглядовістю. На дорогах, де є багаторядний рух, переходи дуже небезпечні. В таких місцях треба переходити вулиці по пішохідних переходах.

## Тема 27. Перехід вулиць, доріг за несприятливих умов.

**Мета:** ознайомити учнів з особливостями переходу вулиці, дороги в умовах недостатньої видимості.

**Обладнання:** таблиці, зошит з курсу „Основи здоров'я”.

### I. Вивчення нового матеріалу

Небезпечні для водіїв і пішоходів дороги, тротуари і узбіччя, коли вони мокрі, покриваються ожеледицею; в сутінках, тумані, в темну пору доби.

Дуже важко водієві зупинити машину на мокрій, слизькій дорозі, і особливо під час ожеледиці.

Пішоходи повинні знати, що бувають випадки, коли водій гальмує, але машина не може раптово зупинитися. Автомобіль тим довше рухається, чим більша швидкість, чим більша маса машини, а ще коли зношені шини. А якщо до того ж дорога мокра чи слизька чи погана оглядовість або іде під ухил, то машина буде гальмувати довго. Її гальмовий шлях буде великим, а отже, збільшиться і зупинний шлях.

Коли дорога слизька, видимість на ній погана, оглядовість обмежена, пішоходам дуже небезпечно раптово виходити на проїзну частину.

За складних дорожніх умов водієві важко побачити пішохода та вчасно зупинити автомобіль. Саме за таких умов збільшується кількість аварій на дорогах, під час яких люди отримують травми і гинуть.

Діти повинні знати і пам'ятати, що за складних дорожніх умов пішоходам треба бути особливо обережними і уважними.

Про це попереджують спеціальні знаки:



1.13.  
Слизька  
дорога



1.15.  
Небезпечне  
узбіччя

Необхідно дотримуватися таких порад:

- Треба бути обережними при переході слизької дороги.
- Під час дощу, снігу та в темну пору доби видимість погіршується.
- Щоб водій помітив пішохода і вчасно зменшив швидкість, останній повинен мати світловідбиваючі елементи одягу, які збільшують безпеку.
- Прикріпити світловідбиваючі елементи треба так, щоб їх бачили водії, щоб вони не заважали під час руху.
- Переходити дорогу за умов активного руху транспорту треба обережно.

- Потрібно користуватися:
  - підземними переходами;
  - надземними переходами;
  - переходами „зебра”.

• Забороняється дітям бігти через дорогу. Дії пішоходів не повинні бути несподіваними для водіїв, щоб не затримуватися на проїзній частині.

Рух дітей за умов обмеженої оглядовості, під час дощу, снігопаду, ожеледиці, а також у темну пору доби на дорогах є особливо небезпечний.

Запам'ятайте!

- дуже важко водієві зупинити машину на мокрій дорозі, і особливо під час ожеледиці;
- за умови, коли падає дощ, сніг оглядовість є недостатньою, і тому учасники дорожнього руху мають бути особливо уважними;
- щоб водій помітив пішохода і вчасно зменшив швидкість, його одяг повинен мати світловідбиваючі елементи;
- яскраві світловідбиваючі елементи одягу посилюють безпеку пішоходів.

## II. Закріплення

- Що таке оглядовість?
- Яким повинен бути рух дітей за умов обмеженої оглядовості?
- Які небезпечні місця зустрічаються, коли ви йдете до школи?

## III. Фізкультурна пауза

1. Щоб запобігти нежиті, натискуємо точки біля крил носа.
2. Щоб попередити кашель, постукаємо напівзігнутими пальцями по верхній частині грудної клітки.
3. Виконуємо звукові вправи з довгим „з-з-з” і „ж-ж-ж” на видиху.
4. Щоб зміцнити загальний стан організму, промасажуємо вказівними пальцями точки біля вух зі сторони обличчя.
5. Зустрічними рухами вказівних пальців обох рук масажуємо точки на лобі.

## IV. Практичні роботи:

**Ознайомлення зі звуковими та світловими сигналами автомобілів, світловідбиваючими елементами для пішоходів.**

**Складання порад щодо безпечного переходу вулиці, дороги зі слизькою поверхнею.**

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).



Найкращий маршрут той, який найбезпечніший.

## Тема 28. Залізничний переїзд. Правила поведінки на переїзді, біля залізничної колії.

**Мета:** ознайомити учнів з правилами поведінки на залізничному переїзді, біля залізничної колії.

**Обладнання:** таблиці, зошит з курсу „Основи здоров'я”.

### I. Вивчення нового матеріалу

– Чи можна уявити собі сучасне життя без залізничного транспорту?

Залізничні колії, поїзди стали незамінними у нашому житті.

Хто першим здогадався покласти рейки на шпали – ніхто не знає. Англіїці стверджують, що це був їх винахідник Джордж Стефенсон; росіяни кажуть, що залізницю винайшов для своєї машини Іван Ползунов.

Проте, мабуть, і ті, й інші помиляються. Залізниця з'явилась раніше, ніж перший паровоз. Її сліди ведуть у глибину століть у Давній Єгипет, коли при будівництві пірамід для переміщення вантажів користувалися продовговуватими полоззями (рейками), укладеними на поперечні колоди (шпали).

– Чи можна уявити собі сучасне життя без залізничного транспорту?

Залізничні колії, поїзди стали незамінними у нашому житті.

У багатьох населених пунктах є залізниця. Залізничні колії перетинаються з дорогами і вулицями, якими рухаються автомобілі, йдуть пішоходи. Такі місця перетину називаються залізничними переїздами.

Усім видам транспорту і пішоходам перетинати колію дозволяється тільки на залізничних переїздах. Вони бувають із шлагбаумами або без них. Там, де рух поїздів і автомобілів особливо інтенсивний, встановлюють автоматичні шлагбауми.

Про наближення до залізничних переїздів попереджують такі знаки:



1.27.  
Залізничний переїзд із шлагбаумом



1.28.  
Залізничний переїзд без шлагбаума

*Слухай, друже, знак дорожній  
Ставиться не так собі:  
Подружитись треба з кожним,  
Допоможе він тобі.*

*Щоб не трапилося всяке,  
Шанувати треба знаки.  
На дорозі небезпечно,  
Тож обачним будь – доречно.*

Підходячи до залізничного переїзду, пішоходи повинні уважно стежити за світловою і звуковою сигналізацією та вказівками чергового на переїзді.

Світлові сигнали подаються світлофором, а звукові – дзвінком.

При наближенні поїзда то в одній, то в іншій секції світлофора загоряється червоне світло і подається звуковий сигнал. Шлагбаум закривається. Рух забороняється.

Після проходу поїзда гасне червоне світло, шлагбаум відкривається і знову дозволяється рух через переїзд.

*Треба бути особливо уважними і дотримуватися правил поведінки:*

- Переходити через залізницю треба через мости чи підземні тунелі. Якщо їх немає, то пішоходи повинні переходити залізниці по настилах; у місцях, де встановлені вказівки „Перехід через колію”, або на залізничних переїздах.
- Не можна переходити колії, коли видно поїзд, що наближається.
- Не можна підлізати під закритий шлагбаум чи виходити на переїзд, коли шлагбаум починає закриватися.
- Переходити залізничні переїзди, де немає шлагбаумів, треба особливо обережно, переконавшись, що не видно і не чути поїзда, який наближається.
- Не можна ходити по насипу біля залізниці, адже можна потрапити під колеса.
- Заборонено гратися на колії, ходити по рейках, а взимку кататися на санках і лижах із залізничного насипу. Це може призвести до нещасних випадків.

## **II. Закріплення**

1. Що таке залізничний переїзд?
2. Чому треба бути особливо уважними біля залізничної колії?
3. На що треба звертати увагу, підходячи до залізничного переїзду?
4. Подумайте, який висновок треба зробити, послухавши уривок вірша:

*Нагадаю знову й знову:  
Завжди глузд здоровий май!  
І ніколи так раптово  
На дорогу не рушай!*

## **III. Фізкультхвилинка**

*Горобцям не до науки:  
Ох, давно вже терплять муки.  
Затекали і ніжки, й крила,  
Горобчиха зве до діла:  
– Ану, славні малюки,  
Стали струнко, мов грибки,  
Крила вгору піднімайте,*

*Ними добре помахайте,  
Головою покрутіть,  
Ніжками потупотіть,  
Навкруг себе оберніться ...  
Швидше, швидше не лініться!  
Станьте легко й добре враз,  
Відпочинете гаразд.*

## **IV. Практичні роботи:**

- Обговорення правил безпечної поведінки в електропоїздах.**
- Встановлення зв'язків між дорожньо-транспортними пригодами і порушеннями Правил дорожнього руху.**
- Створення малюнка „Дорога любить чемних та обережних пішоходів”.**

*(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).*

**▲** Правила поведінки на переїзді, біля залізничної колії повинні знати і дотримуватись як дорослі, так і діти.

## **Тема 29. Безпека пасажирів.**

**Мета:** ознайомити учнів з правилами безпеки для пасажирів.  
**Обладнання:** таблиці, зошит з курсу „Основи здоров'я”.

### **I. Вивчення нового матеріалу**

Для перевезення людей і вантажів служать різні види транспорту: залізничний, морський, річковий, повітряний і автомобільний.

Ми з вами кожного дня користуємося громадським транспортом (Автобусом, троллейбусом, трамваями, маршрутними автомобілями), поїздами, літаками. Отже, ми пасажирі. Та мало хто замислювався над тим, що скупчення людей у замкненому просторі, який рухається на великій швидкості, завжди є підвищеним ризиком. Однак людський досвід вивів певні правила, які допомагають людині співіснувати з громадським транспортом.

- **Правила, які треба засвоїти та виконувати у повсякденному житті:**  
Темної пори доби уникайте безлюдних зупинок. Очікуючи транспорту, стійте на добре освітленому місці, поруч з іншими людьми.

- На зупинках не повертайтеся спиною до транспорту, що рухається. Коли підходить машина, не намагайтеся стати у перший ряд нетерплячого натовпу – вас випадково можуть штовхнути під колеса.
- Автобус та тролейбус обходьте ззаду, а трамвай – спереду, адже будь-який транспортний засіб може затуляти інший, що рухається з великою швидкістю.
- Не спіть, перебуваючи у транспортному засобі, який рухається: небезпечно не стільки проспати потрібну вам зупинку, скільки дістати травму під час маневру чи різкої зупинки.
- Не притуляйтеся до дверей, не стійте на сходинках та у проході.
- Якщо є можливість, користуйтеся проїзними квитками. Це дозволить вам уникати зайвого переміщення салоном і не відволікатиме вашої уваги.
- Не забувайте також і про кримінальну небезпеку.

*Слід дотримуватися таких порад:*

- якщо на підлозі стоять ваші валізи чи сумки, тримайте їх у полі зору, а краще – на колінах. Якщо вам не вдалося сісти на сидіння, сумку, валізу або портфель притуліть до стінки поруч із собор;
- пам'ятайте, що у громадському транспорті часто діють кишенькові злодії, а їхні улюблені місця – поблизу проходів та дверей;
- намагайтеся не сідати у порожні автобуси, тролейбуси, трамваї, а якщо ви єдиний пасажир і їдете пізньої години, сідайте ближче до водія, і не біля вікна, а ближче до проходу – тоді до вас буде важче підсісти;
- підозрілих незнайомців намагайтеся пропускати до вікна, а якщо у вагоні з'явився нахабний та агресивний пасажир, відверніться від нього та не зустрічайтеся з ним поглядом, а жінкам взагалі пропонується сідати поруч з іншими жінками.

У громадському транспорті не виключені й випадки виникнення пожежі.

Якщо у салоні транспорту, де ви перебуваєте, виникла пожежа, негайно попередьте про це водія та інших пасажирів, вимагайте негайної зупинки чи натисніть на кнопку аварійного відкриття дверей. Для ліквідації пожежі намагайтеся використати вогнегасник, який має бути у салоні, або інші підручні засоби.

Якщо двері заблоковано, використайте для евакуації аварійні люки у стелі та виходи крізь бокові вікна. Якщо салон наповнений димом, а видати скло у вікні не вдається, розбийте його – тримаючись обома руками за поручень, щосили вдарте обома ногами у куток скла. Під час евакуації будьте обережні, бо металеві частини трамваїв і тролейбусів (через пошкодження захисної ізоляції) можуть опинитися під напругою.

Під час горіння гуми та пластмаси виділяються отруйні гази, тому, затуляючи ніс та рот хустинкою або рукавом, швидко покиньте салон.

Як і під час будь-якої екстремальної ситуації, всіма засобами боріться з панікою. У першу чергу рятуйте дітей, жінок та людей похилого віку. Вибравшись з салону, що горить, одразу ж надайте допомогу тим, хто її потребує.

Усім, хто користується громадським транспортом, треба знати і виконувати правила посадки і висадки з нього.

- Посадка та висадка здійснюється тільки після зупинки транспорту.
- Посадка здійснюється через задні, а висадка – через передні двері автобуса, тролейбуса, трамвая.
- Посадка і висадка з легкого автомобіля, таксі здійснюється лише зі сторони тротуару чи узбіччя.
- Не можна стрибати на ходу у транспорті, що рухається.
- Забороняється їхати на підніжках і виступах транспортних засобів та перешкоджати зачиненню дверей.

Великою популярністю користується у людей автомобільний транспорт.

Усі автомобілі, які рухаються дорогами, можна поділити на вантажні, пасажирські і спеціальні.

Автобуси, тролейбуси, трамваї, таксі – це громадський транспорт. Він призначений для перевезення пасажирів. Усі, хто користується цими видами транспорту, є пасажирами.

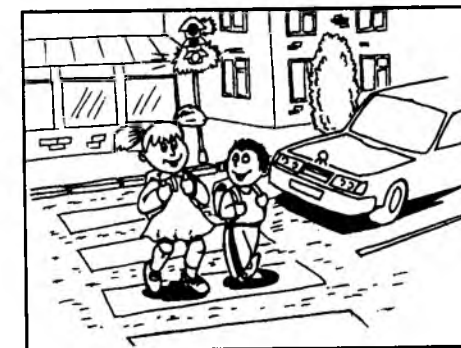
Пасажирський транспорт чекають на тротуарі чи на зупинці, яка відмічена спеціальними знаками або дорожньою розміткою.

Чекаючи на транспорт треба дотримуватися таких порад:

- не можна виходити на проїжджу частину;
- заборонено бігати;
- треба дбайливо ставитися до обладнання, що є на зупинці;
- не слід шуміти.

Перебуваючи у салоні потрібно:

- потупатися місцем інвалідам, людям похилого віку, пасажирам з маленькими дітьми;
- триматися поручнів;
- компостувати своєчасно квитки;
- поводитися спокійно;
- не штовхатися і не бігати по салону;



- не висовуватися з вікон;
- не спиратися на двері.

Виходячи з транспорту, треба дотримуватися таких правил:

- виходити, не штовхаючись, за чергою;
- чекати, поки вийдуть всі;
- не вибігати на проїзну частину чи на колію;
- чекати, поки від'їде транспорт.

Іноді доводиться переходити дорогу, і тут основне – увага і обережність. Спочатку треба переконатися в тому, що поблизу немає автомобіля.

– Як же визначити, далеко автомобіль чи близько, встигнеш перейти дорогу чи ні?

– Що таке зупинний шлях транспорту?

В усіх випадках не можна поспішати, краще перечекати. Адже автомобіль їде приблизно у 10-12 разів швидше, ніж їде пішохід. І головне: навіть дуже вправний водій не зможе зупинити машину одразу. Шлях, який проїде автомобіль з того моменту, як водій побачить перешкоду, і до повної зупинки транспорту, називається *зупинним шляхом*.

Довжина зупинного шляху залежить від довжини гальмового шляху і реакції водія.

Гальмовий шлях – це відстань, яку проїжджає автомобіль відтоді, коли спрацювали гальма, до повної зупинки.

Реакція водія – це шлях, який пройде автомобіль з того часу, коли водій побачить перешкоду на дорозі, і до моменту натискання на гальма.

#### **Для вчителя.**

Учні повинні знати, як позначаються місця зупинок громадського транспорту та як облаштовані зупинки, що чекати на автобус, тролейбус, трамвай, таксі потрібно на спеціально визначених для цього місцях. Зупинки позначаються певними знаками.

Для переходу вулиці, дороги за умов активного руху транспорту можна скористатися такими порадами:

- якщо дорога обладнана пішохідним переходом, скористайся ним;
- якщо пішохідного переходу немає, переходи дорогу на перехресті, по лінії тротуарів або узбіччя;
- якщо немає перехрестя, переходити проїзну частину дороги можна тільки під прямим кутом;

на дорогах, де великий рух транспорту, пішохідні переходи споруджуються над дорогами або під землею.

#### *Правила поведінки пасажирів у метрополітені:*

- не заходь за обмежувальну лінію на платформі та ескалаторі;
- на платформі метрополітену небезпечно грати в рухливі ігри;

- якщо у вагоні відчувається запах диму, негайно повідом машиніста;
- у разі виникнення небезпечної ситуації у метрополітені слід чітко виконувати всі вказівки машиніста або чергового по станції.

*Під час екскурсії містом (селом) треба дотримуватися таких правил поведінки:*

- чекати автобус, тролейбус, трамвай на зупинках, а якщо їх немає, то на тротуарі чи узбіччі.
- чекаючи транспорт, не можна виходити на проїжджу частину;
- не можна віддалятися від групи, бігати; шуміти;
- слід дбайливо ставитися до обладнання, що є на зупинці;
- у транспорті потрібно поводитися чемно;
- з транспорту слід виходити, не штовхаючись, за чергою;
- потрібно всією групою парами йти до переходу;
- коли перебуваємо на замиській дорозі, треба бути особливо обережними;
- попереду і позаду групи супроводжують дорослі;
- йти потрібно назустріч руху транспорту;
- слід триматися подалі від проїжджої частини дороги.

## **II. Закріплення**

- Хто такі пасажирі?
- Як треба поводитися в слонах громадського транспорту?
- Чому в будь-яких ситуаціях є паніка?
- Чи виконують пасажирі правила посадки і висадки із транспорту?

## **III. Фізкультурна пауза**

1. Стати рівно, плечі розправити на одному рівні, голова піднята догори, живіт підтягнутий, стояти 15 сек.
2. Стоячи, тримати руки на поясі, напружуючи м'язи спини, відвести плечі назад, звести лопатки, відхилити голову назад.
3. Ходьба на місці.
4. Стоячи на носках, у швидкому темпі робити пружні рухи, не торкаючись п'ятами підлоги. Руки при цьому опущені вздовж тіла, хребет прямий. Дихання довільне. Повторити 7-9 разів. Потім розслабитися, подихати, подовжуючи видих.
5. Сісти зручно. Опустити голову, заплющити очі і повільно подихати, подовжуючи струмінь видиху, і думкою направляти його по хребту вниз. Зосередити увагу на диханні, розслабити м'язи спини.

#### IV. Практичні роботи:

##### Ознайомлення з дорожніми знаками: 5.41; 5.43.



5.41.  
Місце зупинки  
автобуса



5.43.  
Місце зупинки  
тролейбуса

##### Обговорення правил переходу вулиці, дороги.

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

**!** Побутує приказка: „Ніщо так не зближує людей, як громадський транспорт”. Слід лише поважати одне одного, бути взаємно ввічливими, тоді поїздка, нехай інколи досить тривала, не буде обтяжливою.

### Тема 30. Безпека в населеному пункті.

**Мета:** вказати на значення правильного вибору безпечних ігор у конкретних ситуаціях за малюнками, текстами тощо.

**Обладнання:** таблиці, малюнки, зошит з курсу „Основи здоров'я”.

#### I. Вивчення нового матеріалу

Усі діти полюбляють гратися. Адже ігри, фізичні вправи на свіжому повітрі дуже корисні для дітей.

##### На дорозі

*На дорозі якось зрання  
Готувались до змагання  
Вовчечка, лисичка й зайчик.  
— Чи спортивний тут майданчик? —  
Сполошилися машини. —  
З проїзної йдуть частини:*

*Тут на вас найдуть вмиць,  
Тут не стійте й не ходіть!  
І малеча зрозуміла,  
Що неправильно вчинила:  
На шляху — не можна грати  
Ні дорослих, ні малятам!*

Однак, трапляються випадки, коли діти знаходять для ігор не зовсім зручні місця: проїжджі частини дороги, горища, східці, підвали, ліфти, будівельні майданчики, покинуті будинки, звалища, скирти, території підприємств тощо. Діти навіть не задумуються, що це дуже небезпечно. У старих шахтах і кар'єрах можуть статися обвали. Можна попасти під обвал піску, породи, залишитися засипаним у глибокій ямі. У смітниках, смітте-

звалищах можуть водитися отруйні комахи, гадюки. Там знаходять притулок різні бродячі і здичавілі тварини.

Гратися у небезпечних місцях не можна. Адже врятуватися у деяких випадках майже неможливо.

Бувають випадки, коли діти, граючись, зачиняють когось у підвалах або горищах, а потім забувають про це. Важливо тоді не панікувати, а намагатися повідомити про себе. Найкраще заздалегідь попередити когось із дорослих, друзів або знайомих про можливе місце своєї гри. Тоді дорослі знатимуть, де шукати. У скрутному становищі можуть опинитися друзі або знайомі, однокласники або учні інших класів чи навіть шкіл. Треба застерегти їх не гратися у небезпечному місці і повідомити когось із дорослих про вибір ними небезпечних місць для ігор. Якщо ж випадково хтось дізнався, що діти пішли гратися у небезпечне місце, що хтось опинився під завалою зруйнованої будівлі або замкненим у підвалі чи горищі, треба негайно повідомити про це батьків чи будь-кого з дорослих.

Трапляється, що діти граються у ліфті. Дуже небезпечно, якщо при цьому вони щось палять або використовують вибухо- та вогнебезпечні речовини. Пожежа в ліфті може спричинити загибель людини. Врятуватися майже неможливо.

Дітям потрібно запам'ятати такі поради:

- якщо, очікуючи ліфт, помітив наближення сторонньої людини, повернись до неї обличчям і будь готовим до відбивання нападу;
- кабіна ліфта підійшла, але біля нього стоять незнайомі люди, відмовся від поїздки під приводом, що забув щось узяти вдома або залишив на вулиці;
- ти їхав у ліфті, коли в нього увійшов хтось сторонній, треба вийти з кабіни;
- якщо ти вирішив продовжувати підніматися на ліфті разом із незнайомим, треба стати обличчям до нього, зайняти місце поруч з дверима;
- якщо незнайомиць починає чіплятися, знімати одяг, не погрожувай, що ти розповіси все міліції чи батькам, не плач, будь спокійним, постарайся порозмовляти зі зловмисником;
- якщо з собою є аерозоль, направ струмінь просто в обличчя насильникові, зроби удар коліном у пах і натисни на кнопку найближчого поверху, а потім утікай;
- якщо з'явилася можливість тікати, не збирай одяг, біжи в чому є.

#### II. Закріплення

- Які небезпеки чатують на дітей у населених пунктах?
- Чому не можна затівати ігор на проїжджій частині дороги?
- Які місця в населених пунктах можуть бути небезпечними для дітей?



### III. Фізкультхвилинка

Що ж, мабуть, прийшла пора  
Трохи відпочити.  
Хочу на фізкультхвилинку  
Всіх вас запросити.  
Раз – підняли руки вгору.

Два – схилились всі додому.  
Руки в боки!  
Повернулись, нахилились  
І вправо, і вліво –  
Щоб нічого не боліло.

### IV. Практична робота.

#### Обстеження небезпечних місць для розваг, що знаходяться неподалік від школи.

Можна провести екскурсію навколо школи, ознайомити учнів з територією, що знаходиться неподалік від школи.

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

▲ Дотримання правил і порад безпечної поведінки в населеному пункті має значення для збереження здоров'я, а інколи і життя.

### Тема 31. Незнайомі люди. Хто вони? Правила поведінки під час зустрічі з незнайомими людьми.

Мета: навчити дітей виконувати правила поведінки під час зустрічей з незнайомими людьми.

Обладнання: таблиці, зошит з курсу „Основи здоров'я”.

#### I. Вивчення нового матеріалу

📖 Читання української народної казки „Вовк і семеро козенят” (з книжки для додаткового читання „Про здоров'я у казках і малюнках” упорядників Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші).

Як і переважна більшість дітей даного віку, уже самі, без дорослих, гуляють на дворі, ходять до школи або в магазин.

Перебуваючи на вулиці, слід пам'ятати правила п'яти „не”:

- Не розмовляй із незнайомцями.
- Не сідай у машину до незнайомців.
- Не бери нічого у незнайомців.
- Не звертай з дороги від школи додому.
- Не гуляй надворі після того, як стемніло.
- На жаль, викрадення дітей, насильства і вбивства трапляються не лише в кіно. Сподіваємось, діти цього віку ніколи не опиняться у такій ситуації, але недарма кажуть, що озброєний той, хто попереджений. Якщо не розгубитися і правильно діяти у небезпечній ситуації із незнайомцями, то можна уникнути великих неприємностей.

Діти повинні запам'ятати такі поради:

- Якщо автомобіль гальмує біля дитини, потрібно відійти якомога далі та в жодному випадку не сідати, навіть якщо вулиця, яку шукають по дорозі.
- Якщо водій виявився наполегливим, можна підійти до будь-якого будинку і зробити вигляд, що хтось чекає тут, помахати рукою та покликати родичів.
- Ніколи і за жодних обставин не вступати у суперечку в громадському місці.
- Якщо у транспорті їде п'яний чоловік, краще поступитися йому місцем, перейти у другий кінець автобуса і в жодному випадку не вступати з ним у діалог.
- Якщо незнайомиць пропонує подивитись щось або допомогти донести сумку, обіцяючи заплатити, потрібно відповісти категоричною відмовою.
- Якщо, очікуючи ліфт, помітили наближення сторонньої людини, треба повернутися до неї обличчям і бути готовим до відбивання нападу.
- Кабіна ліфта підійшла, але біля нього стоять незнайомі люди: треба відмовитися від поїздки під приводом, що треба щось узяти вдома або залишено на вулиці.
- Коли їдучи в ліфті ввійшов хтось сторонній, треба вийти з кабіни.
- Якщо все ж вирішено продовжувати підніматися на ліфті разом із незнайомим, потрібно стати обличчям до того, хто увійшов, зайнявши місце поруч із дверима.
- Якщо незнайомиць починає чіплятися, знімати одяг, не слід загрозувати міліцією чи батьками, не плакати, бути спокійним, постаратися порозмовляти із зловмисником.
- Якщо з собою є аерозоль, треба направити струмінь просто в обличчя насильникові, зробити удар коліном у пах і натиснути на кнопку найближчого поверну, а потім утікати.
- Якщо з'явилася можливість втекти, не варто збирати одяг, а бігти в чому є.



#### II. Закріплення.

- Які люди вважаються незнайомими?
- Як треба поводитися з незнайомими людьми?

– Які поради поведінки дітей на вулиці, в транспорті ви запам'ятали?


### III. Фізкультурна пауза

1. Щоб запобігти нежиті, натискуємо точки біля крил носа (7-9 разів).
2. Щоб попередити кашель, постукаємо напівзігнутими пальцями по верхній частині грудної клітки (12-16 разів).
3. Виконуємо звукові вправи з довгим „з-з-з” і „ж-ж-ж” на видиху.
4. Щоб зміцнити загальний стан організму, промасажуємо вказівними пальцями точки біля вух зі сторони обличчя (7-9 разів).
5. Зустрічними рухами вказівних пальців обох рук масажуємо точки на лобі (7-9 разів).

### IV. Практична робота.

#### Обговорення правил поведінки з незнайомими людьми.

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

 Виконання правил поведінки з незнайомими людьми для всіх дітей є обов'язковим.

**Тема 32. Небезпечні предмети (вибухонебезпечні, горючі, легкозаймісті та ін.). Правила поведінки з небезпечними предметами, необхідність їх виконання.**

**Правила поводження з ключами від свого помешкання. Що робити, якщо загублено ключі від свого помешкання.**

*Мета: ознайомити дітей з правилами поведінки з небезпечними предметами, вказати на необхідність їх виконання.*

*Обладнання: таблиці, зошит з курсу „Основи здоров'я”.*

#### I. Вивчення нового матеріалу

Небезпечними є всі речовини, які при порушенні правил користування ними можуть зашкодити людині. Сюди належать вибухонебезпечні, горючі, легкозаймісті хімікати тощо.

Речовини і матеріали, які можуть спричинити пожежу, є пожежонебезпечними. До них належать легкозаймісті речовини і горючі матеріали.

Легкозаймісті речовини – це спирт, бензин, ацетон, гас, скипидар та ін. Вони спалахують навіть при незначному нагріванні.



Легкозаймісті речовини є особливо пожежонебезпечними, оскільки можуть вибухати.

Про наявність у посудині легкозаймістих та вибухонебезпечних речовин попереджають такі знаки:



Щоб легкозаймісті речовини не стали причиною пожежі, потрібно зберігати їх у щільно закритому металевому або скляному посуді (каністрах, пляшка).

Забороняється:

- тримати в житлових приміщеннях більше як 10 л легкозаймістих речовин;
- зберігати їх біля печей, газових плит, у місцях, у підвалах та на горіщах;
- використовувати легкозаймісті речовини для розпалювання вогню;
- користуватися відкритим вогнем у місцях зберігання легкозаймістих речовин.

Дітям забороняється користуватися легкозаймістими речовинами.

Легкозаймісті речовини не можна гасити водою. Це може викликати їх розбризкування і ще більше поширення вогню. Вогнище пожежі потрібно накрити ковдрою або змоченою у воді товстою тканиною.

Матеріали, які займаються від вогню, і продовжують горіти, називаються *горючими*. До твердих горючих матеріалів належать: кам'яне вугілля, торф, деревина, папір, гума, пластмаси, солома, сіно, тканини та ін.

Дим, який виділяється під час горіння пластмас, кіно- та фотоплівки, синтетичних тканин, дуже небезпечний, бо містить отруйні речовини.

Рідкими горючими речовинами є мазут, нафта, машинні масла, фарби та емалі.

Такі горючі матеріали, як торф, вугілля, сіно, можуть самозайматися. Тому їх слід зберігати під навісами на відкритих майданчиках, очищених від сміття.

Забороняється:

- зберігати горючі матеріали на горищах, у підвалах;
- розташовувати сховища горючих матеріалів на віддалі менше ніж 10 м від будівель;
- розпалювати вогнище поблизу місць зберігання горючих матеріалів.

Підприємства, на яких використовують, виробляють або зберігають легкозаймисті речовини, є не тільки пожежо-, а й вибухонебезпечними. До них належать: нафтопереробні, нафтохімічні і хімічні заводи, склади нафтопродуктів, автозаправні станції та ін.

Бувають випадки, коли дітям доводиться брати ключі від свого помешкання з собою у школу. Ключі треба заховати у певне відділення портфеля (сумки), можна покласти у внутрішню кишеню або залишити у сусідів. Не слід хвалитися, що ключі від помешкання у вас.

*Правила поведінки з ключами:*

- ключі від квартири треба носити з собою, надійно заховавши, або залишити у сусідів, яким довіряють твої батьки, чи в родичів, які живуть поблизу;
- ключі від квартири не слід вішати на шийку та не залишати на поясі;
- не давати ключі від помешкання стороннім людям, які представилися вашими знайомими;
- якщо ж ключі загубилися, треба повідомити про це вчителя і батьків.

## II. Закріплення.

- Які ви знаєте небезпечні предмети?
- Чому необхідно виконувати правила поведінки з небезпечними предметами?
- Що треба робити, якщо загублено ключі від свого помешкання?

## III. Психологічне розвантаження

Грицева лічилка

Не вмикай на кухні газ – Раз,  
Не клади в запіч дрова – Два,  
В лісі сірників не три – Три,  
Не лишай вогонь в квартирі – Чотири,  
Не лягай при свічці спати – П'ять,  
Іскра впала на підлогу – погасить – Шість,  
Зачинить вікно, коли в небі грім, – Сім,  
У грозу під деревом не стійте в лісі – Вісім,

*Сірником не забавляйтеся знічев'я – Дев'ять,  
Пам'ятайте всі, про що в лічилці йдеться, – Десять.*

## IV. Практичні роботи.

**Ознайомлення із застережними знаками:** „легкозаймиста речовина”, „вибухова речовина”, „отруйна речовина”, „ураження електричним струмом”, „Інфекційне вогнище”.

**Обговорення правил поведінки з ключами від свого помешкання.**

*(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).*


**▲** Дотримання правил поведінки з небезпечними предметами є обов'язковими. Виконання їх збереже здоров'я і життя всіх членів сім'ї, зокрема дітей.

## Тема 33. Безпека під час відпочинку.

**Мета:** ознайомити учнів з правилами безпеки під час відпочинку.

**Обладнання:** таблиці, зошит з курсу „Основи здоров'я”.

### I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки „Випадок у лісі” (з книжки для додаткового читання „Про здоров'я у казках і малюнках” упорядників Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші).

Навчання і працю корисно чергувати з відпочинком. Найкращий відпочинок – це прогулянка і рухливі ігри на свіжому повітрі. Біг, стрибки, ігри, їзда на велосипеді, на роликах, ковзанах, лижах, санках, скейтбордах, плавання тощо допомагають зняти розумову втому, зміцнюють здоров'я, піднімають настрій. Прогулянка на природі – це справжня насолода. Та не слід забувати, що для більшості дітей світ, який починається за околицею, незнайомий.

*Ліс – це диво, ліс – це казка,  
Вабить, кличе кожжен день.  
То ж заходьте й ви, будь ласка,  
У чарівний світ пісень.  
Вчора ще дерева голі –  
Лише квітів килими.*

*Нині – зелені доволі  
На деревах бачим ми.  
Хто у ліс піти захоче,  
Хай заходить без вагань.  
Радість душу залосконе,  
Казка тут живе, поглянь!*

Щоб цікаво провести вільний від навчання і праці час, потрібно не забувати про власну безпеку. Треба з'ясувати умови, за яких школярі будуть відпочивати, вибрати безпечні місця для ігор та відпочинку.

*Запам'ятайте:*

- не можна йти одному в ліс, в поле, на луки, озеро чи став;
- потрібно передбачити всі небезпеки, які можуть підстерігати за стінами рідного дому;
- не вирушати з дому, коли погана погода;
- не забувати про негативний вплив сонячних променів;
- під час відпочинку може бути обмежена кількість медичних закладів, протипожежних служб;
- перебуваючи в лісі чи іншій незнайомій місцевості, можна заблукати чи зустріти небезпечних тварин;
- не слід незнайомі ягоди і гриби класти у кошик;

*Перебуваючи на природі, треба дотримуватися таких правил:*

- Ніколи не можна йти із незнайомими людьми. Треба намагатися втекти від людини, яка кличе піти з нею. Потім важливо про це повідомити міліціонера, вчителя, батьків.
- Гуляючи на природі, не можна заходити далеко, щоб не заблукати. Дітям ходити до лісу можна тільки разом з дорослими.
- У лісі слід остерігатися кліщів. Деякі з них переносять небезпечні хвороби.
- Не можна пити сиру воду з ріки, озера, болота, калюжі.
- Не можна збирати незнайомі гриби та ягоди: серед них можуть бути смертельно отруйні.
- Не можна використовувати човни, плоту без дозволу дорослих.
- У лісі не можна їсти жодних ягід.
- Небезпечно наближатися до пораненої тварини.

Готуючись до прогулянки, важливо знати, що треба взяти із собою з необхідних речей.

Треба подбати про головний убір. Він знадобиться і в спеку, і в прохолодну погоду.

Не буде зайвою легка куртка з водонепроникної тканини. Добре, якщо куртка і штани матимуть багато кишень.

Слід брати бавовняні шкарпетки для теплої погоди і вовняні – для холодної. Обов'язково треба взяти пару шкарпеток про запас.

Особлива увага – до взуття. Воно має бути закритим і на товстій підшви.

Не слід йти в похід у нових черевиках, які можуть муляти.

Крім цього, слід взяти продукти, воду, сірники.

Перебуваючи на прогулянці в лісі, степу, потрібно дотримуватися правил протипожежної безпеки при розкладанні вогнища:

- розпалювати багаття слід лише на старих вогнищах якнайдалі від сухої трави та засохлих дерев;
- не можна розводити вогонь у суху, спекотну й вітряну погоду, бо за цих умов достатнього малесенької іскринки, щоб спалахнула пожежа;
- не можна залишати вогнище не загашеним. Перш ніж від нього піти, треба добре залити увесь жар водою або присипати землею;
- категорично заборонено розпалювати вогнища дітям.

Природа чарує нас своєю красою. Відпочинок у сільській місцевості, на дачі, у лісі, на лузі допоможе зміцнити здоров'я. Вона викликає радість, здивування, а іноді – смуток.

У природі зустрічається багато небезпек. Це – отруйні рослини, хижі тварини, пожежа, громовиця, вода, лід і т. п.

Треба вміти визначати небезпеку, знати основні правила безпечної поведінки, коли заблукав, при пожежі, на водоймі, на льоду, оцінювати правильні і неправильні дії людей, які відпочивають в лісі, на воді або льоду, самому поводитися в природі достойно, з повагою і любов'ю до неї.

*Слід пам'ятати:*

- Щоб не заблукати, не ходіть до лісу самі, без дорослих.
- В лісі потрібно триматися разом. Якщо загубите батьків чи друзів, кричіть голосніше.
- Якщо ви заблукали, не панікуйте. Не біжіть, куди очі дивляться. Сядьте в одному місці, позначте його позначкою.

Багато дітей люблять у вільний час читати, малювати, вишивати або дивитися телевізор. Це також добре, але не слід забувати про користь руху і свіжого повітря, адже від того, як ви відпочиваєте, залежить ваше здоров'я.

*Основні поради безпеки на відпочинку.*

- Не можна гратися в небезпечних місцях: на дорозі, будові, в підвалах, на горищах, смітниках, гаражах, біля водойм, скірт, трансформаторних будок тощо.

- На велосипеді дозволяється їздити по вулиці лише з 14 років. У молодшому віці на велосипеді можна кататися тільки на закритих для руху автомобілів майданчиках чи стадіонах.

- На роликах, самокаті, скейтборді можна кататися у дворі, на спортивному майданчику, на стадіоні, у парку.

- На санчатах, лижах, ковзанах можна кататися в парку (лісі), на спортивному майданчику, стадіоні (в закритих для руху автомобілів місцях).

*Треба дотримуватися певних правил і порад під час громовиці:*

- не можна ховатися під окремим деревом;
- не можна ховатися під високим деревом – краще перечекати грозу в кушах або в траві;

• якщо гроза застала вас у воді, треба негайно вийти на берег.

*Щоб не було пожежі в лісі:*

- не грайтеся сірниками і вогнем;
- не розводьте без дорослих вогнище, особливо під деревом;
- не залишайте вогнище, не погасивши;
- якщо почалася пожежа, погасіть вогнище землею, піском; якщо вогонь не гасне, негайно вибігайте з лісу й біжіть у той бік, звідки дує вітер;

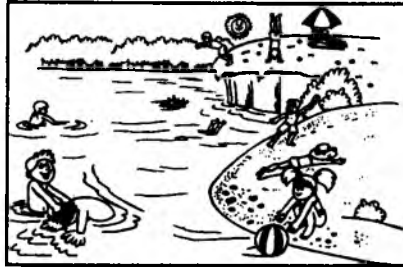
• негайно повідомте про пожежу дорослих.

Приємно і корисно відпочивати на водоймі.

Життя людини пов'язане з водою. Ви також, мабуть, бували на берегах річок, озер, моря. Вода – стихія, яку люди знають давно. Але вона теж приховує небезпеку.

*Запам'ятайте основні правила:*

- не можна перебувати біля водойми без дорослих;
- не варто купатися в невідомих місцях;
- не можна стрибати з крутого берега у річку (озеро), в невідоме місце;
- небезпечно запливати далеко від берега на матраці (камері) – він може перевернутися або з нього може вийти повітря;
- не пустуйте у воді.



*На льоду.*

Багато людей люблять відпочивати на річці або ставку не тільки влітку, але й взимку, коли вода замерзне.

Діти катаються на ковзанах, дорослі полюбляють рибалити, хтось навіть пірнає в ополонку.

Лід також небезпечний: він слизький – можна посковзнутися; на ньому можуть бути тріщини, ополонки, в які можна впасти; він може бути тонким і несподівано проламатися.

*Перебуваючи на льоду, необхідно пам'ятати про правила безпечної поведінки:*

- Дітям молодшого віку виходити на лід без дорослих забороняється.
- Переходити річку, озеро по льоду можна тільки в добру погоду, коли дорога позначена мітками.
- Кататися на ковзанах треба у спеціально відведеному, розчищеному місці, бажано в одному напрямі; довго не стояти, коли розігрівся.

*Але якщо ви все ж таки провалилися під лід, то:*

- не лякайтеся, не панікуйте, а кличте на допомогу;
- вилазити з ополонки треба з того боку, з якого ви в неї впали;
- потрібно розкинути руки, підтягнутися і повільно виповзати грудьми на лід;
- спочатку вийняти з води одну ногу, посунутись на льоду, потім вийняти другу ногу;
- не потрібно відразу вставати – повзіть по-пластунськи до берега;
- опинившись на березі, швидко біжіть додому, щоб зігрітися;
- якщо в ополонку впав товариш, то до нього треба підповзти і протягнути палку або шарф. Але краще покликати дорослих.

## II. Закріплення

– Яке значення мають різні види відпочинку?

– Чому треба дотримуватися правил безпеки під час відпочинку?

– Які небезпечні випадки можуть статися з дітьми під час відпочинку?

## III. Фізкультхвилинка

*Трави ростуть низько-низько,  
Дерева ростуть високо!  
А ми ідемо тихо-тихо,  
Щоб не зробить нікому лиха.*

*Вітер дує сильно-сильно,  
Дерева хита невпинно,  
А нам у класі так затишно –  
Ми до занять готові сісти.*

## IV. Практична робота.

**Складання правил безпечної поведінки під час відпочинку біля води, у воді.**

*(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).*

Прочитати вірш, звернути увагу на правила безпечної поведінки біля води.

### На пляжі

*Хлопчині хвилі говорили:  
„По світу довго ми ходили  
І добре знаємо, що всюди  
На пляжі люблять бути люди,  
Виконуй правила безпеки:  
Один купатись не ходи,  
Бо так недовго й до біди.  
І плавай (тільки не до втоми)  
Лише в місцях, тобі відомих.  
Не випливай і на фарватер –  
Щоб не потрапити під катер,*

*На сонці довго не сиди,  
Не пий холодної води.  
І за буйки не запливай,  
І не пірнай вниз головою:  
Буває камінь під водою.  
З товаришами чемно грай, –  
Іх не топи і не штовхай!  
Про надувний матрац забудь!  
Скрізь завжди обережним будь!  
І стане радісним тоді  
Твій відпочинок на воді”.*

**▲ Дотримання правил і порад безпечної поведінки під час відпочинку є обов'язковими для всіх – і дорослих, і дітей.**

## Тема 34. Безпечна поведінка зі свійськими тваринами. Укуси комах. Надання першої допомоги.

*Мета: ознайомити учнів з правилами безпечної поведінки зі свійськими тваринами, способи запобігання та надання першої допомоги, якщо укусила собака, кліщ і тощо.*

*Обладнання: таблиці, бинт, бактерицидний пластир, йод тощо, зошит з курсу „Основи здоров'я”.*

### I. Вивчення нового матеріалу.

Домашні тварини, за якими доглядають люди, можуть стати причиною багатьох захворювань.

Утримання собак і котів вдома вимагає дотримання певних порад. При їх виконанні кіт чи собака ніколи не будуть причиною хвороби.

*Варто запам'ятати:*

- Треба навчити тварину, щоб вона знала своє місце, не дозволяти їй спати на дивані чи ліжку.
- Раз на місяць слід мити її теплою водою з милом. Якщо завелися блохи, треба використовувати спеціальні засоби, щоб їх позбутися (наприклад, нашійник від блох).
- Не можна дозволяти тварині бігати без нагляду, ритися в смітнику.
- Щороку, разом із дорослими, потрібно водити собаку у ветлікарю для огляду, де їй зроблять щеплення від сказу.
- При найменших ознаках хвороби треба відвести тварину у ветлікарню, де можна отримати поради з питань лікування.

Якщо діти допомагають доглядати тварин, то слід уважно слідкувати за їх поведінкою, зовнішнім виглядом. При незвичайній поведінці або вигляді тварин обов'язково слід звернутися до ветеринара.

При догляді за тваринами на фермі чи вдома слід працювати тільки у призначеному для роботи одязі. Треба одягнути халат чи фартух, рукавиці, чоботи, шапочку (хустинку). Після роботи треба зняти цей одяг і переодягтися у чистий.

Приміщення, де утримуються тварини, слід прибирати лише певним інвентарем: вилами, лопатами, віниками та ін.

На фермі завжди повинна бути аптечка з бинтом, йодом, зеленкою для обробки подряпин і ран.

Після контакту зі свійськими тваринами необхідно вмити руки теплою водою з милом.

Щороку в Україні десятки тисяч людей стають жертвами нападу собак. Укус собаки небезпечний тому, що може призвести до захворювання на сказ.

Більшість людей зазнає нападу собак через власну необачність, на невміння правильно поводитися з твариною. Щоб такого не сталося, треба *запам'ятати такі правила:*

- Не можна зачіпати незнайомих собак.
- Не можна наближатися до собаки, яка щось охороняє або їсть.
- Не можна наближатися до собак під час шлюбних ігрищ.

Трапляється, що собака нападає на людину з невідомої причини. Що робити?

*Слід скористатися такими порадами:*

- не тікати. У собак добре розвинений мисливський інстинкт. Він обов'язково кинеється і наздожене, бо бігає краще за дитину;
- не махати руками й не робити різких рухів. Собака може сприйняти це як вияв агресії з боку людини й почне готуватися до нападу;
- якщо собака готується до нападу, треба відходити від нього повільно, не повертаючись спиною. Тварина не повинна відчувати страху людини;
- якщо вкусив незнайомий собака або собака, якому не зроблено щеплення від сказу, слід негайно звернутися до лікаря.

У наших лісах і паркових зонах, особливо наприкінці весни – на початку літа, зустрічаються кліщі. Деякі з них є носіями особливо небезпечних хвороб.

Якщо кліщ неглибоко проник у шкіру, його можна видалити в такий спосіб. Уражене місце змастити олією, вазеліном. Масляниста рідина перекриває доступ повітря до органів дихання комах, і кліщ через деякий час загине або спробує вилізти. Якщо він сам не випав, треба взяти кліща пінцетом чи пальцями, обгорнутими марлею, і повільно викручувати його. Давити чи різко висмикувати кліща не можна, щоб у шкірі не залишилися частини тіла. Ранку слід продезинфікувати йодом чи зеленкою.

### II. Закріплення

- Чи живуть у твоєму домі свійські тварини? Які?
- Як ти за ними доглядаєш?
- Яких свійських тварин утримують твої батьки, дідусь і бабуся?
- Як ти допомагаєш дорослим у догляді за свійськими тваринами?

### III. Фізкультурна пауза

1. Щоб запобігти нежиті, натискуємо точки біля крил носа.
2. Щоб попередити кашель, постукаємо напівзігнутими пальцями по верхній частині грудної клітки.
3. Виконуємо звукові вправи з довгим „з-з-з” і „ж-ж-ж” на видиху.

4. Щоб зміцнити загальний стан організму, промасажуємо вказівними пальцями точки біля вух зі сторони обличчя.

5. Зустрічними рухами вказівних пальців обох рук масажуємо точки на лобі.

#### IV. Практичні роботи:

**Розігрування ситуації „Зустріч з незнайомою собакою” (або іншою свійською твариною).**

**Прочитай оповідання і поспробуй розіграти його в класі зі своїми однокласниками.**

**Вчимося користуватися йодом, бинтом та іншими медикаментами і медичними матеріалами.**

**Рольова гра „У медпункті”.**

(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).

**▲** Домашні тварини – наші друзі, помічники і годувальники. Їх треба любити і доглядати за ними.

### Тема 35. Безпека у природному середовищі.

**Мета:** ознайомити учнів з правилами поведінки під час стихійного лиха.

**Обладнання:** таблиці, зошит з курсу „Основи здоров'я”.

#### I. Вивчення нового матеріалу.

Є в світі різні небезпеки:  
Пожежі, повені і селі,  
Цунамі, шквали мчать здалека  
І катастрофи невеселі.  
Є землетруси і вулкани,  
Ще й оповзні у горах різні.  
І смерчі й бурі, й урагани –  
Всі явища природні грізні.  
А ми лиш люди в цьому світі,  
Для нас багато є загрози.  
Весною, восени і влітку,  
А ще узимку, у морози.  
Коли несеться хуртовина,  
Сніги утворюють замети...

Крім того, винайшла людина  
Ще різну зброю і ракети,  
Щоб нищити, вбивать природу  
І не дават' живому жити.  
Хімічно забруднити воду  
І радіацією вбити.  
Ми вижити повинні, люди,  
Крім того, ще й прогрес творити.  
Понищимо все – і що в нас буде?  
Як далі думаємо жити?  
Тому навчайтеся любити  
Красу земну, довкілля рідне.  
Навчайтеся в безпеці жити,  
І щоб життя було в нас плідне.

Несприятливі погодні умови та стихійні лиха супроводжують людей завжди. А час від часу трапляються справжні природні катастрофи. Так, у

1978 році в Індії внаслідок повені залишилися просто неба близько 45 мільйонів людей.

У 1927 році в Криму стався землетрус, що зруйнував кілька населених пунктів на його південному узбережжі.

Стихійні лиха – це явища природи, які виникають раптово і призводять до порушення нормального життя, а іноді й до загибелі людей.

**До стихійних лих належать:**

#### 1. Землетруси.

Землетруси – це раптові струси земної поверхні, які ми відчуваємо як поштовхи і коливання. Тривають землетруси від кількох секунд до декількох хвилин і можуть повторюватися.

Слабкі землетруси спричиняють у будинках дзенькіт посуду, розгойдування люстр. Під час сильних – тріскаються стіни в будинках, обвалюється стеля. Дуже сильні землетруси призводять до тріщин на поверхні землі, обвалів у горах, руйнування будівель.

#### 2. Повені.

Вони з'являються після раптового і довгого танення снігу, під час сильної зливи. Вода при цьому виходить із берегів річок і затоплює все навколо. Недарма в народі кажуть, що найстрашніше для людини – це вода і вогонь.



3. Бурі – це сильні тривалі вітри. На морі вони викликають великі хвилі, а на суші – руйнують будинки, ламають дерева, перекидають лінії електропередач.

#### 4. Засухи.

Засухи бувають, коли влітку місяць і більше не випадають дощі. Вони наносять значної шкоди сільському господарству, призводять до не врожайності. Під час засухи важко забезпечувати людей продуктами харчування і водою, що спричиняє різні шлунково-кишкові захворювання. Під час засухи часто виникають пожежі.



#### 5. Снігові замети.

Унаслідок тривалих снігопадів з'являються снігові замети. Вони також викликають різні порушення транспортного зв'язку, пошкодження електричних ліній, ліній радіопередач.

При цьому трапляються випадки обмороження частин тіла, замерзання людей.

**Треба запам'ятати порядок дій у надзвичайних ситуаціях:**

**1. Послідовність дій під час землетрусу:**

- При перебуванні у будинку негайно треба вийти з нього. З одноповерхового будинку можна вибратися через вікно. З багатоповерхового будинку виходять сходами. Ліфтом користуватись не можна, він може застрягти.
- На вулиці швидко відійти від будинку на відстань, рівну його висоті, у напрямі скверу, широкої вулиці, спортивного майданчика.
- Потрібно бути особливо організованим, якщо землетрус застав у театрі, магазині, громадському транспорті.

**2. Під час повені слід діяти таким чином:**

- У багатоповерховому будинку треба з першого поверху піднятися вище.
- При знаходженні в одноповерховому будинку можна піднятися на горище, дах.
- Якщо людина опинилася в лісі, треба знайти підвищене місце, вилізти на дерево.
- Коли хтось опинився у воді, елід пливати за течією до найближчої незатопленої ділянки, використовуючи при цьому дошки, колоди тощо.

**3. Під час снігопадів треба:**

- Постаратися не виходити з дому.
- Якщо снігопад застав у дорозі, слід намагатися дійти до найближчих осель.

## **II. Закріплення**

- Які стихійні лиха бувають у вашій місцевості?
- Як треба поводитися під час стихійного лиха?
- Який порядок дій у надзвичайних ситуаціях?

## **III. Фізкультпауза (вправи для очей)**

Сісти прямо, хребет прямий, голова піднята, шия розслаблена, дихання спокійне.

1. Повільно опустити очі вниз, потім підняти вгору до крайньої точки. Повторити 3 рази.
2. Повільно відвести очі вліво, потім вправо. Повторити 3 рази.
3. Повільно відвести очі у лівий верхній кут класу і по діагоналі у нижній правий кут. Повторити 3-5 разів.
4. Повільно відвести очі у правий верхній кут і по діагоналі у нижній лівий кут, і так 3-5 разів.
5. Опустити очі вниз і повільно поводити очима по колу за годинниковою стрілкою, потім проти неї, і так 3-5 разів.

## **IV. Практичні роботи.**

**Обговорення наслідків стихійного лиха (за даними різних джерел інформації, за спостереженнями дітей (якщо є такі у класі)).**

**Обговорення прислів'я: „Не той пропає, хто в біду попав, а той пропає, хто духом занепає”.**

*(Використання зошита з курсу „Основи здоров'я”).*

**▲ Під час будь-яких стихійних явищ, несприятливих погодних умов потрібен спокій, дотримання безпечних правил поведінки.**



## Рекомендована література

1. Бойченко Т.Є. Абетка здоров'я. – К.: Освіта, 1997. – 71 с.
2. Бойченко Т.Є. Здоров'я як предмет валеології, медицини та педагогіки // Біологія і хімія в школі. – 1999. – № 2. – С. 8-12.
3. Бойченко Т.Є. Школа здоров'я: Навч. посібн. для 1 кл. – К.: Рута, 2000. – 71 с.
4. Бойченко Т., Вадзюк Н., Волкова С., Горащук В., Мовчанюк В., Муратова В., Усатенко Т., Царенко А., Шабатура М. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні // Шкільний курс «Валеологія». Збірник матеріалів. – К.: Освіта, 1994. – С. 5-19.
5. Бойченко Т., Вадзюк Н., Мовчанюк В., Муратова В., Усатенко Т., Царенко А., Шабатура М. Базовий зміст шкільної валеологічної освіти // Шкільний курс «Валеологія». Збірник матеріалів. – К.: Освіта, 1994. – С. 20-35.
6. Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А., Жеребецький Ю., Голі Д., Луцок Р. Як виростити дитину здоровою. – К.: Прем'єр-Медіа, 2001. – 204 с.
7. Будна Н.О. Охорона життя і здоров'я дітей. Робочий зошит/ 2 (1) клас. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2000. – 40 с.
8. Гнатюк О.В. Основи безпеки життєдіяльності. Робочий зошит для учнів 1 класу чотирирічн. початк. шк. – Харків: Скорпіон, 2000. – 28 с.
9. Гнатюк О.В., Гнатюк М.Р. Основи безпеки життєдіяльності. 1 клас: Посібн. для вчителів початк. кл. – Харків: Скорпіон, 2000. – 80 с.
10. Колотій Н.М. Формування психологічного здоров'я особистості // Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. – Харків: ХДПУ, 2001. – Вип. 6. – С.143-148.
11. Мечник Л.А., Гемзюк О.Р., Жаркова І.І, Терещук Б.М. Охорона життя і здоров'я учнів. 2 (1) клас: Навч. посібн. – Тернопіль: Підручники і посібники, 1999. – 64 с.
12. Мечник Л., Жаркова І.І. Зошит з охорони життя і здоров'я учнів. 2 (1) клас. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. – 32 с.
13. Савченко О.Я. Барвистий клубок: Дивись, міркуй, відповідай: Навчання і розваги. – К.: Бліц, 1996. – 112 с.
14. Савченко О.Я. Умій учитися: Навч. посібн. для молодших школярів. – К.: Освіта, 1996. – 192 с.
15. Савченко О.Я., Бойченко Т.Є., Колотій Н.М., Царенко А.В. Програма предмета «Основи здоров'я» для 1-4 класів // Початкова школа. – 2001. – № 7. – С. 21-25.
16. Савченко О., Колотій Н., Бойченко Т., Царенко А. Валеологія в школі: Посібник для вчителів (1-4 клас). – К.: МЗЗ, 2001. – 297 с.
17. Савченко О.Я., Бойченко Т.Є., Колотій Н.М., Царенко А.В. Основи здоров'я. 1 клас: Робочий зошит. – К.: КІМО – Рута, 2001. – 72 с.
18. Сухомлинський В.О. Батьківська педагогіка. – К.: Рад.школа, 1978. – 263 с.
19. Яцук Г.Ф., Царенко А.В., Колотій Н.М., Радкевич М.М. Про здоров'я у казках і малюнках. Для додаткового читання з інтегрованого курсу «Основи здоров'я». 1-4 класи. – Тернопіль: Астон, 2002. – 68 с.
20. Яцук Г.Ф., Царенко А.В., Бабин І.І. Скарбничка здоров'я. Збірка казок до інтегрованого курсу «Основи здоров'я». – Тернопіль: Мандрівець, 2003. – 56 с.

## Зміст

<b>I. Людина та її здоров'я .....</b>	<b>13</b>
Тема 1. Показники здоров'я. Сила й витривалість як показники здоров'я. Сила м'язів.....	13
Тема 2. Здоровий спосіб життя – провідна умова збереження і зміцнення здоров'я. Складові здорового способу життя.....	16
<b>II. Фізичний компонент здоров'я .....</b>	<b>19</b>
Тема 3. Фізичний компонент здоров'я. Працездатність учня. Активний відпочинок.....	19
Тема 4. Підтримання і відновлення розумової та фізичної працездатності. Чергування розумового і фізичного навантаження.....	24
Тема 5. Індивідуальний вибір їжі та страв. Основні правила приготування їжі.....	27
Тема 6. Попередження харчових отруєнь.....	30
Тема 7. Культура харчування. Традиції харчування (корисні й шкідливі).....	33
Тема 8. Корисні та шкідливі мікроби. Інфекційні хвороби. Запобігання інфекційним хворобам (кишковими інфекціями та ін.).....	38
Тема 9. Чинники природи, що сприяють збереженню здоров'я людини.....	42
Тема 10. Екологічні особливості регіону проживання.....	45
<b>III. Соціальний компонент здоров'я.....</b>	<b>48</b>
Тема 11. Сім'я як чинник здоров'я. Піклування про здоров'я – обов'язок членів сім'ї.....	48
Тема 12. Соціальні ролі жінки і чоловіка, матері та батька.....	51
Тема 13. Продовження роду, народження і виховання дітей – одна з найголовніших функцій сім'ї. Спілкування з молодшими сестричкою і братиком.....	54
Тема 14. Квартира (хата), під'їзд (подвір'я), клас, школа як чинники здоров'я.....	56
Тема 15. Права дитини на здоров'я у сім'ї та суспільстві.....	60
<b>IV. Психічний і духовний компоненти здоров'я.....</b>	<b>62</b>
Тема 16. Поведінка, звички і здоров'я. Самовиховання та самовдосконалення. Спілкування з друзями, товаришами у класі.....	62
Тема 17. Увага і пам'ять учня. Їх зв'язок із здоров'ям людини.....	67
Тема 18. Формування звичок здорового способу життя. Шкідливий вплив тютюнопаління і вживання алкоголю на здоров'я дитини.....	70
Тема 19. Правда і кривда. Твори дитячих письменників про перемогу добра над злом.....	74
Тема 20. Творчість і здоров'я. Вплив творів мистецтва на збереження та зміцнення здоров'я.....	77
Тема 21. Народні традиції здорового способу життя. Народні свята, звичаї, обряди та здоров'я.....	80
<b>V. Основи безпеки життєдіяльності.....</b>	<b>83</b>
Тема 22. Безпека вдома. Тимчасове вимкнення світла. Вміння орієнтуватися у темряві. Правила користування сірниками, свічками, газовою лампою.....	83
Тема 23. Електрика в побуті. Правила безпечного користування електроприладами. Дії в екстремальних ситуаціях, пов'язаних з електрикою (коротке замикання, загоряння електропроводки, пошкодження електроприладів). Як уникнути ураження електричним струмом.....	86
Тема 24. Пожежа – найстрашніша біда. Причини виникнення пожежі – порушення правил протипожежної безпеки. Пожежники – захисники життя та здоров'я людей. Як необхідно діяти під час пожежі у квартирі чи у власному будинку. Правила евакуації з приміщення.....	88
Тема 25. Безпека у школі. Правила поведінки у школі. Причини травматизму дітей у школі, попередження його. Конфлікті ситуації серед дітей, їх вирішення без застосування фізичної сили.....	93
Тема 26. Безпека пішоходів. Перехід вулиць, доріг з обмеженою оглядовістю.....	96
Тема 27. Перехід вулиць, доріг за несприятливих умов.....	99

Тема 28. Залізничний переїзд. Правила поведінки на переїзді, біля залізничної колії. ....	101
Тема 29. Безпека пасажирів.....	103
Тема 30. Безпека в населеному пункті. ....	108
Тема 31. Незнайомі люди. Хто вони? Правила поведінки під час зустрічі з незнайомими людьми. ....	110
Тема 32. Небезпечні предмети (вибухонебезпечні, горючі, легкозаймисті та ін.). Правила поведінки з небезпечними предметами, необхідність їх виконання. Правила поводження з ключами від свого помешкання. Що робити, якщо загублено ключі від свого помешкання.....	112
Тема 33. Безпека під час відпочинку.....	115
Тема 34. Безпечна поведінка зі свійськими тваринами. Укуси комах. Надання першої допомоги. ....	120
Тема 35. Безпека у природному середовищі.....	122
Рекомендована література.....	126

Навчальне видання  
Інтегрований курс  
**„Основи здоров'я”**  
**3 клас**

*Яцук Ганна Федорівна*

– вчитель-методист, вчитель початкових класів, вчитель біології;

*Бабин Іван Іванович*

– кандидат педагогічних наук;

*Пошила Любов Степанівна*

– кандидат педагогічних наук;

*Радкевич Марія Миколаївна*

– вчитель вищої категорії основ безпеки життєдіяльності.

Редактор *Ігор Миколів*

Художник *Віктор Стецюк*

Обкладинка художника *Лілії Цимбал*

Комп'ютерна верстка *Марії Логош*

---

Підписано до друку 07.07. 2003 р. Формат 60x84 1/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Шкільна. Друк офсетний.  
Умовно-друк. арк. 7,44. Облік.-видавн. арк. 8,76. Зам. № 87.

СМП «Астон» м. Тернопіль  
вул. Гайова, 8 тел. (0352) 22-25-60, 22-71-36

Віддруковано в ТОВ «Гал-Друк», м. Тернопіль вул. Гайова, 8

Зам. 128-А.