

74.202.604



Інтегрований курс

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



Тематичне планування
Система уроків

4
клас

Яцук Г. Ф., Барна Л.С., Коненко Л.Б.,
Радкевич М.М., Голуб М.М.

Інтегрований курс
«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»
4 клас

Тематичне планування
Система уроків

Тернопіль
Астон
2004

Передмова

Яцук Г. Ф., Барна Л.С., Коненко Л.Б., Радкевич М.М., Голуб М.М. Інтегрований курс «Основи здоров'я». 4 клас. Тематичне планування. Система уроків. – Тернопіль: Астон, 2004. – 148 с.

Рецензенти:

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

Грушко В.С.

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

Морська Я.Ф.

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

Дідух Л.Ю.

У даному посібнику розроблено календарно-тематичне планування і теми занять згідно з програмою інтегрованого курсу «Основи здоров'я» (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 четвертого 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-методично радою
Тернопільського обласного комунального інституту
післядипломної педагогічної освіти
(Протокол № 7 від 10.08.2004)

ISBN 966-308-105-8

© Яцук Г. Ф., Барна Л.С.,
Коненко Л.Б., та ін. 2004.
© СМП «Астон», набір, верстка, 2004.

Програма інтегрованого курсу «Основи здоров'я» для 4 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 цієї 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 4 класі.

Учні повинні мати уявлення про:

- здоровий спосіб життя;
- основні складові здоров'я;
- значення екологічних чинників для формування, збереження і зміцнення здоров'я;
- основні аспекти спілкування з людьми;
- значення сім'ї та сімейного виховання для збереження здоров'я;
- вплив аварій на підприємствах на умови життя людей.

Учні повинні знати:

- про здоров'я та його значення для людини;
- про основні вікові ознаки фізичного розвитку учнів початкової школи;
- ознаки статі та особливості розвитку, поведінки та спілкування дівчаток і хлопчиків;
- основні правила харчування та приготування їжі;
- вплив на здоров'я позитивних і негативних емоцій;
- права та обов'язки дітей та інших членів сім'ї щодо збереження та зміцнення здоров'я;
- про шкідливий вплив тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотичних речовин на здоров'я та розвиток дітей;
- шляхи зараження ВІЛ та способи запобігання СНІДу;

67 06 14

- правила поведінки у випадках підозрілої поведінки незнайомих дорослих;
- значення народних традицій для здоров'я;
- наслідки недбалого поводження на кухні (у межах програми);
- сигнали для регулювання дорожнього руху, види перехресть, дорожню розмітку;
- дорожні знаки: 3.8, 4.12, 6.1-6.4, 6.8-6.15, 7.1.4, групи дорожніх знаків, дорожні знаки велосипедиста;
- попереджувальні сигнали водіїв;
- про гальмівний шлях автомобіля, від чого він залежить;
- про рятувальні служби.

Учні повинні оволодіти практичними вміннями та навичками:

- дотримуватись правил організації навчання, відпочинку та розпорядку дня;
- виконувати комплекс ранкової гімнастики (8-10 вправ) та комплекс фізкультхвилинок (3-4 вправи), а також вправи, що підвищують силу, спритність, витривалість, розумову працездатність;
- організовувати та грати в рухливі ігри;
- виконувати самомасаж та масаж «точок бадьорості і здоров'я»;
- правильно вибирати одяг та взуття відповідно до сезону і погоди;
- самостійно виконувати прості загартовуючі процедури: сонячні і повітряні ванни, обтирання холодною водою, ходіння босоніж, купання у відкритих водоймах;
- щоденно (вранці та ввечері) чистити зуби, регулярно відвідувати зубного лікаря для профілактичного огляду, своєчасно лікувати хворі зуби та порушення прикусу;
- здійснювати самоконтроль за правильністю своєї постави під час читання, письма, ходьби;
- виконувати комплекс фізичних вправ для формування правильної постави, профілактики плоскостопості;
- виконувати гімнастику для очей;
- дотримуватися правил доцільного для здоров'я харчування;
- визначати неїстівні рослини і неїстівні гриби з метою запобігання отруєнню;
- керувати своїми емоціями та володіти навичками вирішення конфліктних ситуацій;
- дотримуватись правил спілкування з членами сім'ї, родини, друзями і товаришами, старшими та молодшими, вчителями і дорослими;
- не допускати виникнення шкідливих звичок, та своєчасно їх усувати;
- викликати швидку медичну допомогу, вміти пояснити лікарю, вчителю чи батькам свій стан;

- вимірювати температуру тіла, дотримуватись правил безпечного використання ліків;
- дотримуватись правил безпечної поведінки щодо профілактики СНІДу;
- визначати необхідні антропометричні показники та стан здоров'я (з допомогою вчителя, лікаря або батьків);
- використовувати інформацію про здоров'я з фольклорних джерел;
- вміти запобігати небезпечним ситуаціям, залишившись наодинці вдома;
- виконувати правила безпечної поведінки під час масових заходів.

4 клас (35 год)

Календарно-тематичне планування інтегрованого курсу «Основи здоров'я»

№ п/п	Тема уроку	К-сть год	Дата
1	2	3	4
I. Людина та її здоров'я (2 год)			
1/1	Вікові зміни будови та функцій організму дитини. Чинники, які впливають на здоров'я. Практичні роботи: Визначення вікових можливостей учнів у різноманітній діяльності. Визначення чинників здоров'я учнів.	1	
2/2	Складові здоров'я: фізична, соціальна, психічна і духовна. Гуманне ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям. Практичні роботи: Застереження щодо перевантажень зору, слуху, опорно-рухової системи. Аналіз можливих ситуацій вияву милосердя до людей з обмеженими фізичними можливостями.	1	
II. Фізичний компонент (8 год)			
3/1	Складові фізичного здоров'я. Показники фізичного розвитку людини (відповідність зросту і маси тіла, можливість виконувати фізичну роботу). Практична робота. Визначення ступеня фізичного розвитку учня (вимірювання зросту, зважування, співвідношення фізичних даних з нормативними).	1	
4/2	Фізична активність учня. Вплив рухової активності на розвиток дихальної системи, самопочуття, працездатність і здоров'я.	1	
5/3	Фізичні вправи для розвитку сили, спритності, витривалості.	1	

1	2	3	4
	Практична робота. Вивчення вправ для розвитку сили, спритності та витривалості.		
6/4	Вплив постави й форми стопи на здоров'я. Практична робота. Вивчення комплексу вправ для формування постави, профілактика викривлення хребта, профілактика плоскостопості.	1	
7/5	Гігієна порожнини рота. Тимчасові й постійні зуби. Прикус, шкідливі звички, які призводять до його порушення. Практична робота. Візит стоматолога до класу.	1	
8/6	Складові їжі, їх енергетична цінність. Принципи вибору їжі. Контроль за якістю їжі. Способи очищення води в домашніх умовах. Практична робота. Встановлення вимог до якості їжі.	1	
9/7	Способи загартування: ходіння босоніж, обтирання холодною водою, купання у відкритих водоймах.	1	
10/8	Шляхи зараження ВІЛ. Небезпечно: гратися використаними медичними інструментами та користуватися чужими предметами особистої гігієни.	1	
III. Соціальний компонент здоров'я (5 год)			
11/1	Здоров'я – одна з найбільших цінностей людини. Сім'я як осередок збереження і зміцнення здоров'я у суспільстві. Традиції збереження здоров'я у сім'ї. Догляд за молодшими і немічними членами родини. Практична робота. Вивчення прийомів допомоги молодшим і немічним.	1	
12/2	Стосунки зі старшими і молодшими. Образливі слова і глузування. Спілкування дівчаток і хлопчиків. Формування рис характеру відповідно до статі. Виховання шанобливого ставлення до жінок і дівчаток. Практична робота. Складання правил спілкування дівчаток і хлопчиків. Розв'язування ситуативних завдань.	1	

1	2	3	4
13/3	Поведінка на вулиці і в громадських місцях. Знайомства з людьми. Вибір людей для спілкування. <i>Практична робота.</i> Рольова гра «Будьмо знайомі!»	1	
14/4	Поняття про ВІЛ/СНІД. Шляхи зараження ВІЛ. Ставлення до ВІЛ-інфікованих людей та хворих на СНІД. <i>Практична робота.</i> Розв'язування ситуативних завдань.	1	
15/5	Охорона здоров'я дітей у медичних закладах (поліклініка, лікарня, санаторій). Медичні працівники, які допомагають зберегти здоров'я. <i>Практична робота.</i> Звертаємось за допомогою до медичної установи. Сюжетно-рольові ігри.	1	
IV. Психічний і духовний компоненти здоров'я (6 год)			
16/1	Способи вияву емоцій і виразу почуттів. Характер і здоров'я. <i>Практична робота.</i> Виражаємо свої емоції і почуття.	1	
17/2	Особа і особистість. Індивідуальні особистості. Впевненість і самовпевненість.	1	
18/3	Позитивні і негативні відчуття та емоції, їх значення для збереження і зміцнення здоров'я. Способи подолання негативних відчуттів та емоцій. <i>Практична робота.</i> Розв'язування ситуативних завдань.	1	
19/4	Вплив бажань, вчинків та дій на здоров'я. Воля дитини. Усвідомлений вибір між «хочу», «можу», і «мушу».	1	
20/5	Дія тютюнового диму на психічний стан і настрій людини. Особливість шкідливого впливу алкогольних напоїв і наркотиків на розвиток молодших школярів. <i>Практична робота.</i> Аналіз впливу тютюнового диму на організм людини.	1	
21/6	Цінність і неповторність людського життя. Виявлення і розвиток творчих здібностей. Самопі-	1	

1	2	3	4
	знання, самовиховання і самовдосконалення. <i>Практична робота.</i> Хто я? Який я? Чого я хочу?		
V. Основи безпеки життєдіяльності (14 год)			
22/1	Безпека вдома. Наодинці вдома. Кого можна запрошувати додому. Яких пропозицій треба остерігатися. Як треба діяти, коли незнайомиць добивається у двері. Умови, за яких крадіям легко потрапити до помешкання. Як треба діяти, якщо до помешкання проникли крадії. <i>Практична робота.</i> Складання колективної розповіді «Залишившись наодинці вдома, я не підведу своїх батьків».	1	
23/2	Безпека в побуті. Недбале користування кухонним начинням – причина опіків, порізів та інших травм. Правила безпечного користування електричними та газовими приладами, обов'язкове виконання цих правил. Запобігання небезпечним ситуаціям на кухні. <i>Практичні роботи:</i> Розв'язування прогностичних завдань: що станеться, якщо ялинку прикрасити саморобною електрогірляндюю, свічками, залишити ялинку без нагляду тощо. Вчимося користуватися газовою плитою, електричними приладами. Створення колажу «Ні – небезпечним ситуаціям на кухні».	1	
24/3	Дії дитини за умови опосередкованої небезпеки (пожежа в іншій квартирі, в іншому будинку, відчуття запаху газу з іншого помешкання тощо).	1	
25/4	Безпека школяра. Правила поведінки під час новорічних, різдвяних свят, спортивних змагань, колективних походів до лялькового театру тощо. Вихід із непередбаченої ситуації, та як діяти під час паніки. Що привертає увагу зловмисників. Не кожне знайомство – приємне. Кричати під час переслідування не соромно. Небезпека самотійних	1	

1	2	3	4
	прогулянок у незнайомих місцях у пізній час. Про всяку заповідяну шкоду дитині повинні знати батьки. Не скривдять того, хто не розгубився. Практичні роботи. Формулювання правил поведінки під час масових заходів. Вчимося діяти в небезпечній ситуації (обговорення малюнків, реальних подій).		
26/5	Безпека руху пішоходів. Сигнали для регулювання дорожнього руху. Транспортні світлофори. Регулювальник. Сигнали регулювальника. Практична робота. Змагання юних регулювальників.	1	
27/6	Перехрестя. Види перехресть (чотиристоронні, тристоронні, багатосторонні, регульовані, нерегульовані). Дорожня розмітка. Перехід перехресть з урахуванням місцевих умов. Майдани. Рух майданами (з урахуванням місцевих умов). Перехід дороги з речами, домашніми тваринами. Правила для погонича. Практична робота. Виявлення перехресть, майданів поблизу школи. Вправлення в переході перехрестя, майдану.		
28/7	Ремонт дороги. Безпека руху в цих місцях. Дорожні знаки: 3.8; 4.12; 6.1-6.4; 6.8-6.15; 7.1.4. Групи дорожніх знаків: попереджувальні, заборонені, наказові, інформаційно-вказівні, знаки сервісу, знаки додаткової інформації (таблички). Практична робота. Проведення конкурсу «Хто найкраще знає дорожні знаки».	1	
29/8	Автомобіль – джерело небезпеки на дорозі. Попереджувальні сигнали водіїв. Пішохід і спеціальний транспорт. Гальмівний шлях автомобіля, від чого він залежить (швидкість автомобіля, вид та стан дорожнього покриття, погодні умови тощо). Практична робота. Встановлення гальмівного шляху автомобіля залежно від його швидкості, від виду дорожнього покриття, від погодних умов (на ілюстративному матеріалі).	1	

1	2	3	4
30/9	Дорожньо-транспортні пригоди. Причини ДТП – створення пішоходами на дорогах аварійних ситуацій. Наслідки ДТП.	1	
31/10	Безпека велосипедиста. Велосипедист. Різні види велосипедів. Будова дорожнього велосипеда. Обстеження велосипеда перед їздою. Дорожні знаки для велосипедистів. Правила їзди на дорожньому велосипеді. Що забороняється велосипедистам. Практична робота. Проведення конкурсу «Хто краще знає правила безпечної їзди на дорожньому велосипеді».	1	
32/11	Безпечний відпочинок узимку. Підготовка до зимового відпочинку (одяг, спорядження: санчата, ковзани, лижі). Правила безпечного відпочинку взимку (запобігання травмуванню, обмороженню, переохолодженню, простудним захворюванням, опинитися у холодній воді). Правила поведінки на льоду. Практична робота. Обговорення правил поведінки на льоду.	1	
33/12	Ознаки обмороження, переохолодження. Правила допомоги та самопомоги за цих ситуацій. Практична робота. Рольова гра «Постраждали на прийомі у лікаря».	1	
34/13	Безпека під час аварійних ситуацій. Аварії (виробничі, автомобільні, авіаційні, на водному транспорті). Аварії на підприємствах, що знаходяться там, де проживають учні (хімічні, радіаційні, вибухи і пожежі, гідродинамічні). Їх вплив на умови життя людей (на місцевому матеріалі). Практична робота. Обговорення правил поведінки за умови радіаційного випромінювання.	1	
35/14	Правила поведінки під час аварії на місцевому підприємстві. Звідки надходить допомога (рятувальна служба, пожежна охорона, швидка медична допомога, міліція, аварійна служба газу). Запобігання проявам паніки.	1	


І. Людина та її здоров'я (2 год)

Тема 1. Вікові зміни будови та функцій організму дитини. Чинники, які впливають на здоров'я.

Мета: ознайомити учнів з особливостями росту і розвитку їх організму, його можливостями; сформувати прагнення дітей до спостереження за станом свого здоров'я, до виявлення відхилень в ньому, до здорового способу життя; вказати на вплив різних чинників на здоров'я.

Обладнання: таблиці «Опорно-рухова система», «Кровоносна система», «Нервова система», малюнки, зошит з курсу «Основи здоров'я».

І. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки «Як чарівник Віті допоміг» (з книжки для додаткового читання «Про здоров'я у казках і малюнках» упорядників Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші).

Виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, зміцнення фізичного та психологічного здоров'я дитини є одним із пріоритетів вивчення курсу «Основи здоров'я». Дитина повинна пізнавати особливості людського організму, основні засоби здорового способу життя, вміти попереджувати різні захворювання, протистояти шкідливим звичкам. Навчитися керувати своїм здоров'ям, формувати і зміцнювати його – такий шлях до повноцінного життя.

Кожна людина в дитинстві мріє бути сильною, такою, наприклад, як Кирило Кожум'яка або як Котигорошко. Проте сильними не народжуються, а стають завдяки щоденному, напруженому тренуванню. Стан здоров'я людини оцінюється рівнем розвитку силових якостей. Сильна людина рідше хворіє, легше переносить життєві негаразди.

Людина у своєму розвитку проходить складний шлях від маленької клітини до цілого організму, який є дуже складним механізмом. Головною відмінністю дитячого організму від дорослого є безперервний ріст і розвиток, який починається з моменту народження і завершується, в основному, в 22-25 років. У процесі розвитку в організмі дитини, що росте, відбуваються істотні, якісні зміни. Розвиток різних органів і систем, їх взаємозв'язок і складає загалом розвиток організму як єдиного цілого. Опорою людського тіла є кісткова система – скелет. Він закладається ще в ранньому утробному періоді і складається здебільшого з хрящової тканини. Процес окостеніння здійснюється поступово, завершуючись лише у 20-25 років.

У дітей 9-10-річного віку приріст у висоту становить лише 2-3 см на рік. Ріст відбувається досить рівномірно за рахунок росту тулуба. У дітей віком 10 років кісткова тканина містить мало кальцію і фосфору і багато органічних речовин, що надає кісткам пластичності та еластичності. В 11 років завершується окостеніння фалангів пальців, а в 12 років – зап'ястка.

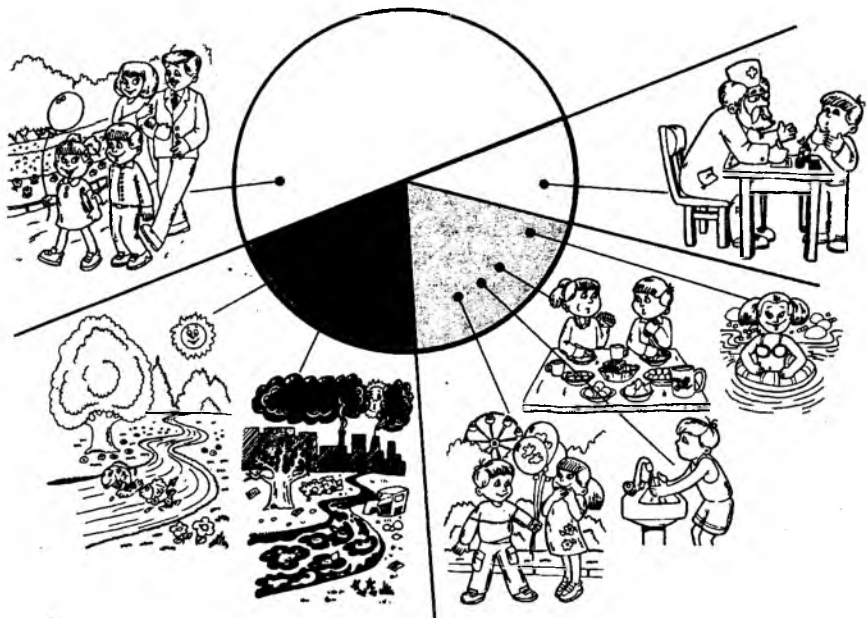
Важливе значення має розвиток нервової системи, оскільки саме вона об'єднує і регулює життєдайні процеси всього організму. Нервові клітини, які утворюють мозок, у процесі росту збільшуються, постійно розвиваються. У дітей 9-10-річного віку вдосконалюється рух, його координація й сприйняття довкілля. Діти цього віку можуть засвоювати більший об'єм інформації, виділяти в ній головне, бути уважнішими, ніж у молодших класах.

У цей час потрібно особливо сприяти нормальному розвитку нервової системи. Для цього треба загартовуватися, дотримуватися чіткого режиму дня, гігієнічних вимог, повноцінно і раціонально харчуватися, вести здоровий спосіб життя, розумно використовувати фізичні навантаження, чергувати розумову працю і відпочинок. У 10-річному віці відбуваються і зміни в роботі серцево-судинної системи: зменшується частота серцевих скорочень (до 84-86 ударів за хвилину), серце працює економніше. Для нормального розвитку серцево-судинної системи слід займатися бігом, ходьбою, надавати перевагу активному відпочинку. Кожній дитині слід уникати поганого настрою намагатися бути доброзичливою, життєрадісною. Це і буде запорукою зміцнення і збереження здоров'я.

Діяльність організму людини залежить від кількості кисню, який надходить через органи дихання. Якщо кисню недостатньо, порушується робота всіх органів і організму загалом. Важливо правильно дихати. У легені повинна потрапляти достатня кількість кисню. Для цього дітям треба займатися дихальною гімнастикою, різними фізичними вправами, які розвивають м'язи грудної клітки. Особливо корисними є плавання, катання на ковзанах, ходьба на лижах тощо. Треба привчатися правильно ходити, стояти, сидіти за партою, дотримуючись прямої постави, бо це підтримує грудну клітку в нормальному положенні, полегшує діяльність легенів, забезпечує наповнення легеневої клітин киснем у достатній кількості.

Треба зауважити, що процес розвитку організму людини загалом та окремих його органів і систем проходить по-різному, внаслідок чого іноді спостерігається затримка чи інші порушення процесу розвитку. Адже розвиток організму залежить від умов життя, довкілля, спадковості, медичного обслуговування та інших чинників.

Вчені доводять, що стан здоров'я на 50 відсотків залежить від спадковості, на 20 – від впливу навколишнього середовища, на 20 – від умов способу життя і лише на 10 відсотків – від рівня розвитку медицини.



Людина невіддільна від природи. Природні чинники – сонце, повітря, вода – мають великий вплив на ріст і розвиток дитячого організму. Під дією сонячних променів у людському організмі утворюється вітамін D («де»), який сприяє росту і розвитку дітей. Перебуваючи на свіжому повітрі, під впливом сонячних променів організм загартовується. Чисте повітря – важливий природний чинник здоров'я. Під час дихання в організм можуть потрапляти і шкідливі речовини. Протягом дня у приміщенні накопичуються пил, вуглекислий газ. А тому потрібно регулярно провітрювати свої кімнати, класи.

Особливо шкідливим є тютюновий дим, який містить, крім нікотину, й сажу. Сажа, осідаючи в легенях, утруднює дихання не лише курців, а й тих, хто дихає нечистим повітрям.

Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної систем, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до застудних захворювань.

Ігри виховують моральні та вольові якості характеру учнів, любов до рідного краю, звичаїв та традицій українського народу, любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

У народних та рухливих іграх одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне та трудове виховання. Активна рухова діяльність ігрового характеру, позитивні емоції підсилюють усі фізіологічні і психологічні процеси в організмі, поліпшують роботу всіх органів і систем. Правила проведення ігор регулюють поведінку гравців, сприяють вихованню взаємодопомоги, виховують чесність, колективізм, дисциплінованість, відповідальність, витримку, цілеспрямованість, сміливість, рішучість, вміння долати труднощі.

Вода також належить до природних чинників. Без води людина не може обходитися у щоденному житті. Лише чиста вода сприяє зміцненню здоров'я.

Дотримання режиму дня, тобто установленого розпорядку дня (чергування роботи, навчання і відпочинку та сну, харчування у певні години) мають великий вплив на здоров'я. Це визначається не тільки нашими бажаннями, але й суспільними вимогами. Кожна людина, незалежно від бажань, повинна зважати на ці чинники і свій особистий розпорядок життя підпорядковувати суспільному.

Дітям потрібно вранці вставати не пізніше сьомої години. Доведено, що прокидання разом з природою забезпечує організм відчуттям бадьорості на увесь день. Рациональний режим базується на основі природних біологічних ритмів. Людина є частиною природи і мусить підкорятися її законам.

Дуже важливим у режимі є ранкова гімнастика. Це комплекс фізичних вправ, який виконують з метою підвищення загального тону організму, посилення функцій усіх систем та органів. Тому зарядку потрібно проводити до сніданку в добре провітреному приміщенні, а влітку – на відкритому повітрі. Тривалість виконання 8-10 вправ до 10 хвилин забезпечить рух майже всіх м'язових груп. Під впливом таких вправ усуваються застійні явища після сну, збільшується рухливість у суглобах, підвищується витривалість м'язів і зв'язок.

Учні 4 класу фізіологічно ще не готові до тривалого нерухомого положення тіла. У дітей 7-10 років м'язи спини та шиї розвинені слабо, їм важко утримувати голову у певному положенні під час письма і читання протягом уроку. У дітей цього віку також виявлено слабкість м'язів спини і живота. Тому до вправ ранкової гімнастики потрібно включати вправи, які допоможуть зміцнити м'язи шиї, живота, спини, кінцівок.

Позитивним у процесі виконання фізичних вправ є виникнення сигналів, які надходять від м'язів у головний мозок і рефлекторно стимулюють кровообіг, дихання та обмін речовин. Одночасно активізуються клітини головного мозку завдяки притоку крові, збагаченої киснем, що сприяє підвищенню рівня розумової праці.

Кожного ранку потрібно обов'язково чистити зуби та вмиватися прохолодною водою. Дуже добре приймати душ: спочатку теплий, а потім (з метою загартування) завершити прохолодним обливанням і швидко розтерти тіло рушником. Ця процедура посилить кровопостачання, збадьорить, забезпечить гарний настрій.

Кожного дня діти повинні ситно снідати. Найкраще працюють органи травлення з 7.00 до 15.00 години. Найнижчий рівень працездатності органів травлення від 19 год вечора до 3 години ночі. Дуже корисно снідати дітям від 7.00 до 9.00. Шлунок у цей час працює найактивніше, їжа швидко перетравлюється.

Рациональне харчування – одна з найголовніших складових здорового способу життя. У повсякденному харчуванні дитини повинні бути білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, клітковина, вода, що забезпечить потрібну калорійність.

У разі недостатньої калорійності їжі організм частково витрачає свої запаси поживних речовин, а нестача білків спричиняє гальмування росту дітей.

Регулярне харчування в одні і ті ж години дисциплінує організм. привчає його до усталеного режиму, сприяє хорошему апетиту, що створює умови для кращого травлення та засвоєння їжі.

Сніданок, який мають учні після другого уроку, вкрай необхідний, бо саме з 9.00 до 11.00 години активно працює підшлункова залоза, яка регулює рівень цукру в крові, підвищує розумову працездатність.

В обід дитина повинна з'їсти 40% добового раціону. Найкраще обідати з 12.30 до 13.00, бо саме з 13.00 до 15.00 – час найвищої працездатності тонкого кишківника, активізації процесів травлення.

Діти повинні знати, що не слід їсти надміру, бо переїдання у харчуванні може зашкодити організму дитини.

З раннього дитинства діти повинні дотримуватися корисних звичок під час прийому їжі, що поліпшить їхнє здоров'я:

- ✓ перед тим, як сісти за стіл, слід помити руки з милом;
- ✓ харчуватися регулярно;
- ✓ їсти не поспіхом, а повільно, пережовуючи їжу і смакуючи її;
- ✓ не розмовляти під час їди, не дивитися телевизор, не читати;
- ✓ не можна їсти в умовах нервового напруження;
- ✓ після споживання їжі треба прополоскати рот водою, помити руки.

Для вчителя. При одноманітній діяльності, значному навантаженні на зоровий аналізатор, нервово-психічному напруженні молодші школярі дуже швидко втомлюються. Тому функціональний стан і працездатність учнів протягом уроку змінюються. Це проявляється нервовим збудженням.

надмірною рухливістю окремих учнів, шумом у класі, порушенням дисципліни тощо. Якщо втому не зняти, то згодом вона переходить у млявість, апатію, сонливість.

Вечеряти бажано до 19.00 години. Вечеря повинна становити 10-15% добової норми. Вона повинна бути легкою, бажано споживати каші, овочі, молочнокислі продукти. Не можна переїдати, адже шлунок також відпочиває у вечірні і нічні години, їжа не зможе перетравитися до ранку, а це спричинить нічні жахіття, важке пробудження, неприємний запах з рота.

Дотримання режиму сну – запорука зміцнення і збереження здоров'я. Лягати дитина молодшого шкільного віку повинна не пізніше 21.00 години вечора. Саме в цей час природа заспокоюється і позитивно впливає на процес засипання, дозволяючи ритмам тіла сповільнюватися природним чином, забезпечує глибокий, освіжаючий сон. Найкраще спати на спині або на правому боці, руки повинні лежати поверх ковдри. Висота подушки (вона має бути не дуже високою) впливає на формування правильної постави, прикусу дитини. Саме в тому віці у дітей відбувається зміна молочних зубів на постійні та інтенсивний ріст кутних зубів.

Діти даного віку (7-10 років) повинні спати 10-11 годин.

Незадовільний вплив на здоров'я дітей мають негативні звички (тютюнопаління, вживання наркотиків). Дуже часто діти хочуть стати чимшвидше дорослими. Але свою дорослість вони хибно вбачають у тому, щоб викурити цигарку, нюхати різні речовини, вживати алкоголь тощо. Це призводить до психічних і тілесних розладів, які згубно впливають на розвиток організму людини.

На здоров'я молодших школярів, як і всіх людей, впливає екологічний стан навколишнього середовища. В нашій країні є проблема чистої води, що негативно впливає на здоров'я людей, особливо дітей.

II. Закріплення

1. Чим відрізняється організм дорослої людини від організму дитини?
2. Чому в дітей більший ризик викривлення хребта, ніж у дорослих при неправильному положенні тіла під час падіння, ходьби?
3. Які чинники впливають на здоров'я людини?

III. Фізкультурна пауза

Вправа 1. Упродовж однієї хвилини проводити масаж долонь і кожного пальця зокрема. Потім масажувати точки, розташовані на бокових поверхнях фаланг рук. Другим і третім пальцями зробити 5-6 масажних рухів одночасно на точки, що знаходяться праворуч і ліворуч від нігтевого ложа,

і так по черзі робити масаж активних точок всіх десяти пальців. Тоді масажувати точку, яка знаходиться в кожній складці шкіри.

Вправа 2. Масажувати точки фалангою великого пальця спочатку на правій руці, потім на лівій. Ця вправа активізує організм учня і стимулює на майбутню навчальну діяльність, поліпшує рівень перебігу основних психічних процесів пам'яті, уваги тощо, поліпшуючи загальний настрій.

Вправа 3. Знайти на шиї хребець, що найбільше виступає. Другим пальцем масажувати точку, розташовану між сьомим шийним і першим грудним хребцями. Ця біологічно активна точка має опосередковані зв'язки з усіма активними точками організму, її масаж впливає на кровопостачання головного мозку.

IV. Практичні роботи:

1. Визначення вікових можливостей у різноманітній діяльності.
2. Визначення чинників здоров'я учнів.
(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

👉 **Здоров'я – це дарунок неба. Його потрібно шанувати і примножувати. Здоров'я – це нормальний природний стан усього живого. Здоров'я формується в процесі життєдіяльності організму.**

Тема 2. Складові здоров'я: фізична, соціальна, психічна і духовна. Гуманне ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям.

Мета: ознайомити учнів зі складовими здоров'я, вказати на їх значення, виховувати в учнів гуманне ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям.

Обладнання: таблиця «Піраміда здоров'я», малюнки підручника, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. 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).

– Що таке здоров'я? Чи можна відповісти на це запитання одним реченням?

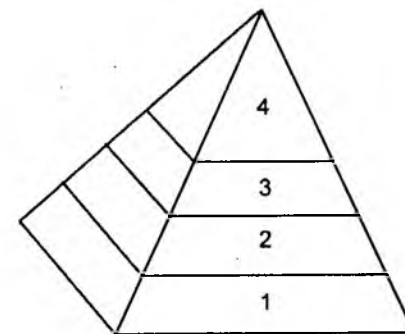
Здоров'я – це стан людини, коли в неї відсутні будь-які недомогання, коли вона має гарний настрій, задоволена своїм життям.

Здоров'я – це одна з найбільш життєвих цінностей людини, це те без чого вона не може бути щасливою. Ми знаємо, що ні за які гроші здоров'я на купити. Здоров'я можна і треба оберігати, формувати, зміцнювати шляхом цілеспрямованої і напруженої праці над собою, набуваючи знань, умінь і досвіду. Здоров'я – це виконання засад здорового способу життя. Завдання кожної людини полягає в тому, щоб навчитися зберігати здоров'я, розумно ставитися до нього.

Кожна людина повинна вміти оцінювати здоров'я не лише як стабільний стан, а й як динамічний процес, знання закономірностей якого дає можливість визначити його кількість та управляти ним. Такий підхід до розуміння здоров'я дає можливість формування, збереження та зміцнення всіх його складових, зокрема, через зміни способу життя.

Звичайно, у повсякденному житті неможливо відокремлювати складові здоров'я. Однак для зручності й послідовності вивчення окремих характеристик і вимірів здоров'я виділяють чотири його основні взаємозалежні складові (компоненти).

Якщо уявити здоров'я людини у вигляді піраміди, то її основою буде фізична складова – фізичний (тілесний) стан людини та її фізичний розвиток. Фізична складова досліджена найбільш досконало. Адже в першу чергу людина пізнає своє тіло.



- 1 – фізичний компонент здоров'я – це висока працездатність і стійкість до захворювань; основою цього є нормальна робота всіх органів і систем організму;
- 2 – соціальний компонент здоров'я можна визначити як ефективну взаємодію з соціальним середовищем;
- 3 – психічний компонент здоров'я – це веселий настрій, ввічлива поведінка, приязні взаємовідносини в сім'ї та школі, забезпечує душевне благополуччя людини;

4 – духовний компонент здоров'я – це повага до батьків, вчителів і старших, доброзичливе ставлення до членів сім'ї та однокласників;

Соціальний компонент здоров'я можна оцінити через успішне ототожнення особи з певним соціальними групами (сім'єю, класом, громадою, професійною спільністю тощо); проявляється в учнів успіхами у навчанні, у взаємостосунках з однокласниками, вчителями, рідними;

Ефективна реалізація соціальної функції людини, її потенційних можливостей і творчих планів значною мірою залежить від її фізичного, психічного і духовного здоров'я. Психічна складова здоров'я – надзвичайно важлива. Психічна складова може сприяти або, навпаки, негативно впливати на фізичне здоров'я і бути причиною різних тілесних захворювань. Вона визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її душевне благополуччя. Реальне пізнання оточуючого світу відбувається за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, уяви, мови. Умовою психічного здоров'я є розвиток різноманітних емоцій та почуттів, вміння контролювати і керувати ними, набуття навичок зменшення впливу чинників, які спричиняють стрес, конфліктні ситуації. Психічне здоров'я є основою пізнання, коли людина може самореалізувати власні потреби.

Духовна складова здоров'я є своєрідною вершиною, в якій зібрано всі найкращі якості людини. Проявляється вона у гуманному вияві милосердя до людей з обмеженими фізичними можливостями, які мають проблеми зі здоров'ям. Протягом усього життя кожна людина повинна прагнути до духовного розвитку і постійного самовдосконалення. Розвивається кожна особистість через розуміння сутності навколишнього світу, місце людини у природі і суспільстві, її життєвих цінностей, відповідальності за здоров'я і життя своє та інших людей.

II. Закріплення

1. Яке найпростіше визначення здоров'я ви знаєте?
2. Які є складові здоров'я?
3. У чому суть фізичного здоров'я?
4. Яке значення має соціальне здоров'я?
5. Чому психічне здоров'я має значний вплив на інші складові здоров'я?
6. Чому ми кажемо, що духовне здоров'я є своєрідною вершиною розвитку людини?
7. Чому ми повинні гуманно ставитися до людей, які мають проблеми зі здоров'ям?

III. Фізкультурна пауза

1. Вихідне положення – 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. Вправу виконати в другу сторону. Дихання довільне. Кожну вправу повторити 5-7 разів.

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

IV. Практичні роботи:

1. Застереження щодо перевантажень зору, слуху, опорно-рухової системи.

2. Аналіз можливих ситуацій вияву милосердя до людей з обмеженими фізичними можливостями.

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

☝ Кожна складова здоров'я – дуже складна, багатогранна. І лише за умови органічного поєднання всіх цих компонентів формується і розвивається людина, через бачення прекрасного у довкіллі і в самій собі. Кожен з нас повинен удосконалювати себе через вироблення і дотримання певних правил поведінки щодо оточуючого світу як за законами суспільства, так і за внутрішнім моральним кодексом.


II. Фізичний компонент здоров'я (8 год)

Тема 3. Складові фізичного здоров'я. Показники фізичного розвитку людини (відповідність зросту і маси тіла, можливість виконувати фізичну роботу).

Мета: ознайомити учнів зі складовими фізичного здоров'я, вказати на значення дотримання співвідношення фізичних даних з нормативними.

Обладнання: секундомір (годинник із секундною стрілкою), ростомір, ваги, малюнки підручника, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 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).

– Що таке здоров'я взагалі і фізичне зокрема? Коли можна вважати, що людина здорова?

Здоров'я – це стан повного щастя і задоволення, коли нічого не болить, коли в людини добре розвинена здатність організму не піддаватися негативним впливам чинників природи, тобто, коли високий показник імунітету.

Здоров'я можна оцінювати за такими ознаками:

- ✓ високою працездатністю і стійкістю до захворювань, основою якої є нормальна робота всіх органів і систем організму;
- ✓ впевненістю у собі, вмінням керувати своїми почуттями і думками;
- ✓ намаганнями і вміннями керувати власним здоров'ям, поводитися без шкоди для свого та для здоров'я інших людей.

Фізична складова здоров'я проявляється нормальним фізичним розвитком, бадьорим самопочуттям, характеризується стійкістю до захворювань.

Велике значення має відповідність зросту і маси тіла дитини до нормативних показників.

Показники зросту і маси тіла дітей різних вікових груп

Вік	Дівчата		Хлопці	
	маса, кг	зріст, см	маса, кг	зріст, см
8	27,5±5,0	129±5,5	28,0±4,5	130±5,5
9	31,0±6,0	134±6,0	30,5±6,0	134,5±6,0
10	34,5±6,5	140,5±6,5	33,5±5,0	140,5±5,5
11	37,5±7,0	144,5±7,0	35,5±6,5	143,5±5,5
12	44,0±7,5	153,0±7,0	41,5±7,5	150,0±6,5

Фізичне здоров'я формується за умов дотримання режиму дня, правильного харчування, достатньої рухової активності.

Здорові діти ростуть від народження до юності.

Ріст у дитинстві досить швидкий.

Від шести до десяти років діти набирають масу швидше, ніж ростуть. Протягом цього часу утворюються жирові тканини, розвиваються м'язи, стають товстішими кістки, збільшується грудна клітка, плечі і крижі стають ширшими, швидко ростуть внутрішні органи.

У підлітковому віці дитина виростає приблизно на 25-30 см і подвоює власну масу тіла.

Для вчителя. Завдання сучасних уроків інтегрованого курсу «Основи здоров'я» і науки про здоров'я (валеології) полягає в тому, щоб допомогти дітям усвідомити зв'язок між складовими здоров'я, певними характеристиками його.

Уже здавна і дотепер успішно визначають здоров'я людини за такими показниками її фізичного стану, як пульс: частота дихання, температура тіла, колір шкіри та слизових оболонок, регулярність фізіологічних випорожнень. Важливою характеристикою фізичної складової здоров'я є спроможність людини ефективно виконувати певні дії, рухатися, працювати. Треба брати до уваги і ступінь фізичного розвитку кожної людини: відповідність її зросту і маси тіла віковим нормам, пропорційність частин тіла тощо. Всі ці показники разом із спеціальними дослідженнями (наприклад, біохімічні аналізи крові, рентгенографія, електрокардіографія тощо) дають можливість з більшою чи меншою точністю оцінити стан фізичного здоров'я людини.

Важливою ознакою фізичної складової здоров'я є здатність людини пристосуватися (адаптуватися) до змін сезонності довкілля (температури повітря, вологості, атмосферного тиску тощо).

Кожна людина повинна навчитися і вміти правильно використовувати профілактичні засоби, щоб ефективно протидіяти хвороботворним чинникам (бактеріям, вірусам, йонізуючій радіації, токсичним речовинам тощо).

Важливо, щоб діти вели рухливий спосіб життя. У дітей шкільного віку переважає малорухливий спосіб, що може призвести і часто призводить до відхилень фізичного розвитку, порушень постави, слабкості опорно-рухового апарату. Потрібно, щоб діти використовували рухливі ігри в перервах між підготовкою домашніх завдань. Заняття спортом, велосипедні прогулянки, катання на лижах, ковзанах, туристичні походи, купання у відкритих водоймах тощо відіграють велику роль у фізичному розвитку дітей.

Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, дотримуються правил безпеки навчання і праці, виконують правила дорожнього руху, яким властива висока духовність, залишаються здоровими до глибокої старості.

На фізичне здоров'я негативно впливають і шкідливі звички. Багато людей, особливо діти і підлітки, нерозумно і протягом тривалого часу випробовують стійкість свого організму, коли палють сигарети, вживають алкогольні напої, наркотики.

Щорічні регулярні огляди дітей у школах показують, що здоров'я дітей в останні роки стало різко погіршуватись. У наш час зовсім здоровими є лише один-два учні з десяти, в інших виявлено різні відхилення у здоров'ї, серед них і хронічні захворювання.

Хвороби хребта і розлади нервової системи, спостерігаються досить часто. Небезпечні вони тим, що погіршують роботу багатьох інших органів, зокрема серця, легень, шлунка тощо. Багато дітей мають порушення зору.

До хвороб хребта належать його різні викривлення. Головною причиною цих порушень є звичка сидіти із згорбленим хребтом, спати на одному боці, носити вантажі (приміром, сумку) в одній руці або на одному плечі.

II. Закріплення

1. За якими ознаками можна оцінювати здоров'я?
2. Які є показники фізичного розвитку людини?
3. Як можна визначити здоров'я?

III. Фізкультхвилинка

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

IV. Практична робота

Визначення ступеня фізичного розвитку учня (вимірювання зросту, зважування, співвідношення фізичних даних з нормативними).

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

📌 «У більшості хвороб винна не природа, а сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й жадобу, а інколи – й від нерозумності», – переконував Микола Амосов.

Тема 4. Фізична активність учня. Вплив рухової активності на розвиток дихальної системи, самопочуття, працездатність і здоров'я.

Мета: відмітити значення активного відпочинку для гармонійного розвитку людини, вплив рухової активності на розвиток дихальної системи людини та її працездатність.

Обладнання: таблиці і малюнки, на яких зображено різноманітні ігри на свіжому повітрі, виконання фізичних вправ, різних видів роботи, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

📖 Читання казки «Як чарівник Віті допоміг» (з книжки для додаткового читання «Про здоров'я у казках і малюнках» упорядників Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші).

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості школярів є виконання фізичних вправ, заняття спортом, ігри на свіжому повітрі тощо. Недостатня ж рухова активність спричиняє серйозні негативні зміни в організмі людини, зокрема в дітей і підлітків.

У школярів обмежена природна рухова активність є вимушеною. Вони тривалий час підтримують незручну позу, сидячи за партами або навчальними столами. Від недостатньої рухливості порушується робота багатьох систем організму школяра, зокрема серцево-судинної і дихальної. При тривалому сидінні дихання стає поверховим, обмін речовин зазнає негативних змін, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що призводить до зниження працездатності всього організму: послаблюється увага, пам'ять, порушується координація рухів.

Внаслідок недостатньої рухової активності знижується опірність молодого організму до застудних та інфекційних захворювань, створюються передумови до формування слабкого, нетренованого серця і пов'язаного з цим розвитку серцево-судинної недостатності. Все це при надмірному харчуванні з надлишком вуглеводів і жирів у щоденному раціоні призводить до ожиріння.

У дітей, які ведуть малорухливий спосіб життя, слабкі м'язи. Вони не можуть підтримувати тіло у правильному положенні, тоді розвивається постава з вадами, формується сутулість. Такі діти часто відстають у зрості.

Щоб нейтралізувати негативні явища, треба проводити активний відпочинок. Руховий режим школяра повинен мати доцільне фізичне навантаження, ранкову фізичну зарядку, рухливі ігри на шкільних перервах, уроки фізичної культури, активний відпочинок на повітрі після уроків, заняття у

спортивних секціях, прогулянки перед сном, активний відпочинок під час вихідних днів і канікул.



Активний відпочинок – це позитивні емоції, бадьорість. Він створює гарний настрій. Велика цінність активного відпочинку полягає ще і в тому, що учні не лише зміцнюють здоров'я й отримують різносторонній фізичний розвиток, але і набувають багато рухових і моральних якостей: гнучкість, швидкість, спритність, витривалість, силу, сміливість, чесність, дисциплінованість, рішучість, колективізм, товариськість тощо.

Організм під впливом фізичного навантаження розвивається й удосконалюється, особливо в дитячому віці. Потреба в русі, фізичній праці життєво необхідна.

II. Закріплення

1. Який вплив має рухова активність на розвиток організму?
2. Які види рухової активності ви знаєте?
3. Чому активний відпочинок корисніший від пасивного?

III. Фізкультурна пауза

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

2. Руки в сторони на 30° від тіла, долоні паралельно до землі, вимовляємо спокійно: «Добридень, мати Земля! Прийми нашу любов і побажання миру, злагоди і процвітання!»

3. Руки в сторони паралельно до підлоги, долоні вниз: «Добридень, чиста Вода! Прийми нашу любов і побажання джерельної чистоти і благодаті!»

4. Руки перед грудьми, під кутом 90° одна до одної, долоні вгору, потім руки підняти: «Добридень, життєдайне Повітря! Прийми нашу любов і найкращі побажання!»

5. Руки долонями догори до Сонця: «Добридень, ласкаве Сонечко! Прийми нашу любов і побажання посилати на Землю промені сили, натхнення і здоров'я!»

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

IV. Самостійна робота

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

👉 Добре здоров'я – одне з головних джерел щастя і радості людини, її неocenіме багатство. Займаючись фізичними вправами і спортом, рухливими іграми на свіжому повітрі, ми зміцнюємо своє здоров'я.

Тема 5. Фізичні вправи для розвитку сили, спритності, витривалості.

Мета: вивчити з учнями ігри та вправи для розвитку сили, спритності та витривалості; вказати на значення фізичних вправ, на розвиток організму, зміцнення здоров'я.

Обладнання: малюнки посібника, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

📖 Читання казки «Про силу, спритність і витривалість» (з книжки для додаткового читання «Про здоров'я у казках і малюнках» упорядників Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші).

«Міцний організм» – так характеризують здорову людину, яка може витримати суворі випробування і вижити в тяжких умовах. Сильна людина менше хворіє, легше переносить життєві негаразди.

– Що ж забезпечує «міцність» організму людини?

Чим краще розвинена людина, тим вищі резервні можливості її організму, і, звичайно, тим міцніше у неї здоров'я. Важливу роль в організмі відіграють м'язи, за допомогою яких людина рухається, пересувається, виконує різні вправи, працює фізично. За допомогою м'язів здійснюються безперервні рухи і у внутрішніх органах (шлунку, стінках кишківника, кровоносних судин).

У тілі людини є дуже багато м'язів, за допомогою яких вона виконує різні рухи. Наприклад, за допомогою м'язів ніг людина ходить, бігає, стрибає, танцює, катається на ковзанах, лижах, їздить на велосипеді тощо. Ми

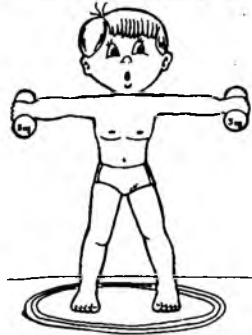
знаємо, щоб виконати роботу, потрібно докласти певні зусилля, тобто мати силу.

Діти можуть виконувати лише посильну роботу. Бувають випадки, що треба виконувати роботу, що не потребує великої сили, але потрібна витривалість. Наприклад, при письмі велика сила не потрібна, але витривалість знадобиться, якщо писати доводиться багато. У житті кожної людини має велике значення і спритність. М'язову спритність і витривалість можна і треба тренувати за допомогою спеціальних вправ та ігор.

Отже, для того щоб організм нормально розвивався, м'язи справно виконували свою функцію, потрібно, щоб дитина виконувала фізичні вправи для розвитку сили, спритності, витривалості.

Рівень розвитку основних рухових якостей – спритності, швидкості, сили і витривалості – дозволяє дитині успішно оволодівати руховими вміннями (бігом, стрибками тощо) і спортивними вправами (катанням на ковзанах, ходінням на лижах, плаванням тощо). Якщо дитина має недостатньо розвинені м'язи, вона не зможе швидко і довго бігати, ходити на лижах, високо стрибати, плавати.

Учень, що має міцний організм, легко засвоює спортивні рухи, може переносити труднощі. Такі діти почуваються впевнено в будь-яких ситуаціях.



Велике значення має повторення вправ з поступовим навантаженням, що сприятиме розвитку сили, тренуванню м'язової системи. Не слід допускати сильної втоми. Силкові вправи слід виконувати плавно, без надлишкової натуги з максимальною амплітудою. Дихання має бути рівним. Важливо враховувати темп виконання вправ. Він має бути помірним для розвитку спритності, витривалості.

Вправи треба виконувати так, щоб була забезпечена зміна працюючих м'язів. Потрібно навчити дітей здійснювати самоконтроль своїх можливостей.

Оцінюючи м'язову силу, контролюючи її, слід враховувати вік, стать, масу тіла. Важливо враховувати, що протягом дня показники сили змінюються. Так, найменша величина її вранці, найбільша – в середині дня. В кінці дня, особливо після тяжкої праці, при нездужанні, порушенні режиму, погіршенні настрою, м'язова сила знижується.

У дітей молодшого шкільного віку показники сили невеликі. Суттєво збільшуються вони з 11 до 17 років. У хлопчиків (особливо після 13 років) показники м'язової сили більші, ніж у дівчаток. У 14-15 років можна починати займатися вправами, які потребують значного силового навантаження.

Це добре розвиває опорно-рухову систему. Дівчаткам можна виконувати вправи з використанням неважких спортивних споряджень.

Можна виконувати різні рухливі ігри на свіжому повітрі.

Рухлива гра «Пострибаємо».

Для проведення гри «Пострибаємо» учнів поділяють на дві команди, що шикуються в колони по одному на відстані 2-3 м від лінії, на якій знаходяться проти кожної команди асистенти. Асистенти обертають довгу скакалку в напрямку знизу від гравців, що біжать. За сигналом гравці, що стоять першими у своїх командах, вбігають під скакалку і виконують по три стрибки, вибігають вперед, повертаються до своїх команд і передають естафету наступним гравцям, а самі стають у кінець своїх колон. Так біжать всі гравці по чергові. Перемагає команда, гравці якої першими закінчили естафету і зробили при цьому найменше помилок.

«Карасі і щука».

Для проведення гри обирають ведучого – «щуку». Всі інші гравці – «карасі». «Карасі», що перебувають на одній стороні майданчика (залу), біжать за сигналом учителя на другу сторону майданчика. «Щука» ловить їх по дорозі. Спіймані беруться за руки, стають посередині майданчика, утворюючи ланцюг – «невід». Під час наступного перебігання карасі повинні неодмінно бігати попід ланцюгом і не потрапити до рук «щуки», яка стоїть позаду ланцюга. Коли ланцюг розростається, він замикається в коло, і тепер «карасі» повинні пробігати крізь коло. Гра закінчується, коли всіх «карасів» буде спіймано.

«Бігуни» і «скакуни».

Беруть участь дві команди – «бігуни» і «скакуни». Позначається стартова лінія, де знаходяться «скакуни». За 15-20 метрів від неї окреслюється зона завширшки 1,5-2 метри – «канава». За першим сигналом обидві команди приймають певне положення старту (низьке, високе, стоячи на одній нозі та ін.), за другим – починають рухатись уперед. «Скакуни» намагаються швидко досягти «канави» і перестрибнути через неї, а «бігуни» – наздогнати і доторкнутись до «скакуна». Той, кому вдається це зробити, отримує очко. Повторюють два-три рази. Підраховуються очки. Потім міняються ролями. Виграє та команда, яка набере більше очок.

«Яструб і курчата».

Гравці обирають «яструба», решта – «курчата». «Яструб» стає обличчям до колони «курчат». У першого «курчати» руки на поясі, інші гравці двома руками тримаються за пояс попереднього. «Курчата» приймають таку саму стійку, як і захисник, і пересуваються тільки приставними кроками. «Яструб» виконує різноманітні пересування (застосовує обманні рухи, різко змінює напрямок і швидкість бігу), щоб раптово наблизитися і

захопити останнє «курча». Якщо йому це вдається, він очолює колону, а «курча» стає «яструбом».

«Квач парами».

Гравці шикуються в дві шеренги обличчям один до одного і стають парами. Перші номери – нападаючі, другі – захисники. Нападаючі, різко змінюючи напрямок і швидкість руху, намагаються рукою торкнутися спини партнера. Захисники пересуваються приставними кроками, їм не можна повертатися спиною до партнера, але дозволяється однією рукою відштовхувати його. Якщо нападаючий торкнувся рукою спини захисника, гравці міняються ролями.

II. Закріплення

1. Як можна і треба тренувати м'язи, розвивати силу, спритність і витривалість?
2. Як можна оцінити свою м'язову витривалість?
3. Як з'ясувати, чи відповідає сила м'язів певному віку?

III. Фізкультхвилинка

Діти дружно всі живуть
І до себе в гості зуть:
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

Вивчення вправ для розвитку сили, спритності та витривалості.
(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

👉 Як хлопчикам, так і дівчаткам треба дбати про розвиток м'язової сили, витривалості та спритності. Ослаблення м'язів негативно впливає на функції внутрішніх органів, хребта, нервів. Для цього треба займатися фізичною культурою, спортом, вести активний спосіб життя.

Тема 6. Вплив постави й форми стопи на здоров'я.

Мета: розучити з учнями вправи для профілактики порушень постави, ознайомити їх із значенням загальнорозвивальних вправ, які впливають на розвиток кісток і м'язів рук, ніг, м'язів грудної клітки і живота, які не допускають прояву порушень постави; ознайомити учнів із значенням профілактики плоскостопості; розучити з ними вправи для профілактики плоскостопості.

Обладнання: крісло, килимок, палиця, таблиці, малюнки.

I. Вивчення нового матеріалу

Постава – це вміння без особливого напруження утримувати своє тіло, зберігаючи правильну позу в різних положеннях: сидячи, під час ходьби, стоячи.

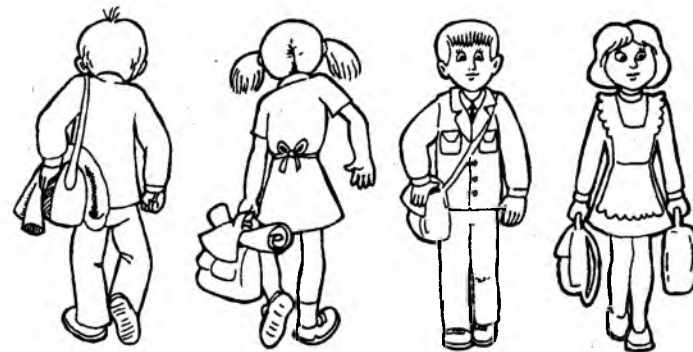
Правильна постава не лише гарна і прикрашає людину, але вона сприяє й нормальній роботі внутрішніх органів. Щоб визначити, чи правильною є постава, досить людині стати біля стіни. Якщо без зусиль торкається її в чотирьох точках: потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами, вважається така постава правильною.

Порушення постави виникають при постійній нераціональній позі під час читання, писання, відпочинку.

Якщо учень сидить за низькою для нього партою (робочим столом) чи сутулиться, соромлячись свого високого зросту, то виникає неприродний вигин хребта. Він може супроводжуватися викривленням грудної клітки, ребер. При цьому стискається серце, легені, порушується дихання.

Щоб сидіти правильно, необхідно так підібрати собі стіл і стілець, щоб можна було довго працювати, не нахиляючись і не згинаючи хребта. Правильна поза дає змогу дотримувати відстані до книжки чи зошита близько 30 см. Це оберігає очі від втоми і запобігає формуванню короткозорості. Після години праці в постійній робочій позі бажано зробити перерву, виконати фізкультурну паузу. До вправ входять нахили вперед, назад, у сторони, присідання, потягування. Це поліпшить не лише поставу, але і настрій та здоров'я загалом.

Викривлення хребта вліво чи вправо може з'явитися при звичці сидіти за столом, спираючись на лікоть, чи носити сумку в одній і тій же руці протягом тривалого часу. Хребці стискають нерви, це спричинює біль і втому в спині, оніміння в руках і ногах.



Звичка сидіти на стільці, підігнувши під себе ногу, особливо шкідлива для дівчаток, бо призводить до викривлення таза. Під час пологів це може спричинити певні утруднення, наприклад, перешкодити дитині нормально з'явитися на світ.

Дефекти постави частіше виникають у тих дітей, які мало, неохоче рухаються, надають перевагу спокійним іграм.

Молодший шкільний вік – важливий період фізичного виховання дітей, коли виробляється їхня постава, розвиваються основні їхні фізичні якості (сила, витривалість, спритність, гнучкість), формуються і вдосконалюються рухові вміння і навички.

Правильна постава починає формуватися з перших днів життя людини.

Постава вважається правильною, коли голова і тулуб займають пряме положення, плечі опущені і злегка відведені назад, груди виставлені вперед, живіт дещо втягнутий.

Якщо вже є порушення постави, необхідно зайти в поліклініку до ортопеда, інструктора ЛФК. Вони підберуть спеціальний комплекс лікувальної фізкультури, яка допоможе виправити постава.

Необхідно запам'ятати такі правила:

- всім треба слідкувати за тим, щоб положення тіла під час сну і бадьорості було правильним;
- правильний розпорядок дня та раціональне харчування – запорука здоров'я, основні вимоги – точність у часі і правильне чергування видів діяльності;
- правильне освітлення робочого місця школяра має велике значення. Світло повинно падати на робочий стіл зліва;
- при читанні, письмі віддаль від очей до книги чи зошита повинна бути не менше 25-30 см;
- одяг і взуття повинні бути підібрані до зросту і відповідно до погоди; передвісник неправильної постави – плоскостопість, тому взуття, як для вулиці, так і домашнє, повинно обов'язково мати підбор і твердий зап'яток;
- меблі повинні бути зручними, стіл і стілець підбирають відповідно до зросту; орієнтовно висота стола повинна бути на 2-3 см вище руки, зігнутої в ліктьовому суглобі і під прямим кутом;
- правильна поза за столом: плечі на одному рівні, руки лежать на столі так, що лікті на 2-3 см виходять за край стола; якщо ноги не дістають до підлоги, треба поставити під них стільчик;
- постава і здоров'я взаємопов'язані, погана постава утруднює роботу серця, зменшує ємність легень, а це призводить до швидкого стомлення, зниження працездатності;

- фізична культура, спорт, фізична праця, щоденні вправи ранкової гімнастики сприяють розвитку постави;
- ходити треба ритмічно, плавно, не тягнути за собою ніг по підлозі, злегка виставивши вперед груди і дещо втягнувши живіт.

Обов'язково треба користуватися порадами медиків, валеологів, і якщо помічені дефекти постави, слід негайно звернутися до лікаря.

Плоскостопість – ущільнення стопи. Для плоскої стопи характерне ущільнення – опускання її склепіння, майже до повного його згладження. Ущільнення по довжині називається поздовжньою плоскостопістю, а ущільнення по ширині – поперечною.

Опускання поздовжнього склепіння супроводжується подовженням стопи за рахунок осідання кісток, які витримують найбільше навантаження тіла. Коли опускається поперечне склепіння, відбувається ніби сплюснення кісток. Якщо м'язи, які підтримують склепіння стопи, слабшають, також може розвинутися плоскостопість. Вона впливає на положення хребта і розвиває неправильну постава. Тоді болять ноги, важко ходити і бігати.

Плоскостопість частіше буває набутою, інколи – вродженою.

Причини плоскостопості можуть бути різні. Це – перенесені раніше захворювання: тиф, скарлатина, хвороби суглобів, судин ніг, травми. Слабкість м'язового апарату і зв'язок буває і вродженою. Ущільненню склепіння стопи сприяє порушення обміну речовин, ожиріння. Деформація стопи виникає і в тих, хто постійно ходить у незручному взутті – тісному або на дуже високих підборах, коли важкість тіла переноситься на передні відділи стопи.

Найбільш ранні прояви плоскостопості – підвищена втомлюваність ніг. Взуття здається тісним, незручним, на стопах утворюються мозолі, які нестерпно болять.



Відбитки стопи:

1 – нормальної; 2 – плоскої.

Визначити, чи має людина плоскостопість, дуже просто. Досить змастити підошву будь-яким кремом і стати на чистий аркуш паперу, на папері залишається чіткий відбиток стопи. Провести пряму лінію у найглибшому місці відбитка сліду. Потім провести перпендикуляр до прямої лінії. Якщо відбиток вузької частини стопи займає не більше однієї третини цієї лінії, стопа нормальна. Якщо відбиток сягає середини лінії, це означає, що є плоскостопість. Варто, не гаючи

часу, звернутися до лікаря-ортопеда, який припише відповідний комплекс лікування або спеціальне взуття.

Запобігти плоскостопості можна, якщо щодня робити вправи для зміцнення м'язів ніг і стоп, влітку намагатися ходити босоніж по піску, траві, гальці й носити взуття на невисоких підборах. Взуття на дуже плоскій підошві також сприяє розвитку плоскостопості.

II. Закріплення

1. Що таке плоскостопість?
2. Як визначити плоскостопість?
3. Як можна запобігти плоскостопості?

III. Психологічне розвантаження

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

Я дихаю вільно.

Моє тіло стає легким, наповнюється життєдайним повітрям.

М'язи відпочивають.

Мені приємно на душі.

Я бажаю собі і всім людям добра, миру, любові і здоров'я.

IV. Практична робота

Вивчення комплексу вправ для формування постави, профілактика викривлення хребта, профілактика плоскостопості.

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

👏 Рухова і фізична активність є винятково важливим чинником формування правильної постави, збереження і зміцнення здоров'я людини, особливо в дитячому віці. Для гармонійного розвитку особистості фізичний розвиток повинен відбуватися водночас із духовним вдосконаленням.

Тема 7. Гігієна порожнини рота. Тимчасові й постійні зуби. Прикус, шкідливі звички, які призводять до його порушення.

Мета: ознайомити учнів з найпростішою будовою зуба, з тимчасовими й постійними зубами; вказати на значення зубів для травлення, дати поради, як зберегти їх міцними і здоровими.

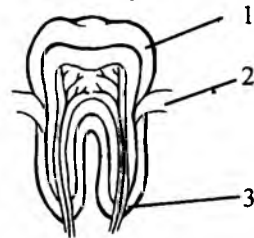
Обладнання: таблиця «Зуби, їх будова», малюнки підручника, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

📖 Читання казки «Казка про фею Гарнозубку» (з книжки для додаткового читання «Про здоров'я у казках і малюнках» упорядників Ячук Г.Ф., Царенко А.В. та інші).

– Чому слід ретельно доглядати за порожниною рота?

Здорові зуби – це гарний і приємний вигляд. Вони прикрашають обличчя, забезпечують чіткість вимови, а відтак і культури мови людини. Здорові зуби – це і гарне самопочуття. Майже у третини хворих на виразку шлунка чи гастрит основною причиною розладу здоров'я є зіпсовані зуби. Адаже від правильного, ретельного пережовування страви залежить не лише засвоєння поживних речовин, а й нормальна діяльність органів травлення: груба, погано подрібнена їжа руйнує слизову оболонку шлунка, а це призводить до його захворювання, може спричинити виснажливий біль. І як наслідок, – тривале лікування, а то й складна кількогадинна операція.



1 – коронка;

2 – шийка;

3 – корінь.

Зуби розміщені у верхній і нижній щелепах. Всі зуби людини мають однаковий план будови. Зуб складається з коронки, шийки і кореня. Біла частина зуба називається коронкою. Інша частина зуба захована в яснах. Ця частина називається шийкою, яка завершується коренем. Кожний зуб має від одного до трьох коренів. Корінь зуба закінчується верхівкою кореня зуба, на якій знаходиться маленький отвір верхівки кореня. Корінь вкритий цементом. Шийку охоплює слизова оболонка ясен. Шийка – це невелике звуження зуба, що розміщується між коронкою і коренем зуба. В середині зуба розміщена порожнина, яка продовжується до кореня у вигляді каналу кореня зуба. Отвір верхівки зуба веде в цей канал.

Зуб вкритий білою та досить твердою частиною зуба. Це – емаль, яка захищає зуб. Під емаллю розміщений дентин – це жовта частина зуба, яка не така міцна, як емаль. Далше розміщена пульпа, в якій містяться нерви та кровonosні судини. Завдяки ним зуб відчуває тепло і холод.

Зуби виконують важливу роботу. Вони кусають, відривають і перетирають їжу. Щоб зуби були здорові, щоб завжди сяяли світлі посмішки,

треба дотримуватися гігієни порожнини рота. Профілактика стоматологічних захворювань повинна супроводжувати людину протягом усього життя. Захворювання зубів доволі поширені, надто карієс, спричиняє їх у багатьох випадках і неправильне харчування, насамперед надмірне вживання солодощів, від тривалого смоктання карамельок стирається емаль, пломби. Дітку частенько хочеться замість борщу, молочної чи іншої страви поласувати цукерками, тістечками, тортом. А тим часом зменшення у їжі білків, молочних продуктів негативно позначається на здоров'ї всього організму і зубів.

До захворювань зубів призводить і невміння доглядати за ротовою порожниною. Через це на зубах відкладаються м'які нашарування, в яких міститься багато мікробів. Вони є найбільшим ворогом наших зубів. Якщо не чистити зуби, мікроби швидко розмножуються. Вони дуже люблять солодке і живляться залишками їжі у роті, виробляючи кислоту, яка руйнує зуби. Коли нашарування не зняти, вони перетворюються на зубний камінь, і тут уже не минути запалення ясен, руйнування емалі. Щоразу після споживання їжі слід споліскувати рот.

Всім треба запам'ятати поради, як слід правильно чистити зуби:

Зуби чистять рухами щітки вгору-вниз і вправо-вліво.

Спочатку чистять кутні зуби боків, потім усі решту.

Усі рухи треба повторювати 9-10 разів.

Зуби треба чистити щодня: вранці після сніданку і після вечері.

Після чищення зубів рот ретельно прополіскують.

Хрумкі й поживні продукти (морква, селера, яблука) знімають часточки їжі, запобігаючи накопиченню нальоту, нашарування якого призводить до псування зубів.

Якщо не чистити зуби, то в роті утворюється кислота, яка руйнує емаль. У тріщину попадають мікроби, які розширюють тріщину. Розпочинається карієс, як показано на малюнках. Незабаром утворюється отвір або порожнина, які доходять до пульпи. Тоді виникає біль.



Перші зуби появляются у дітей 5-7 місяців, а у віці 2-2,5 років їх кількість досягає 20. Це молочні зуби, тимчасові. У дітей 5-7 років молочні

зуби випадають і на їх місці появляются нові постійні зуби. Завершується цей процес до 13-15 років. Якщо молочний зуб, який почав хитатися, доведеться видалити, то це не зашкодить постійному зубу, який повинен вирости на його місці. Але якщо молочний зуб видаляють раніше того, як він буде готовий випасти сам, лікар ставить на місце видаленого зуба спеціальний прилад, який називається фіксатором. Він забезпечує достатній простір на яснах для постійного зуба, щоб сусідні зуби з обох сторін не наближались один до одного і на яснах залишилося місце для постійного зуба, що росте.

У дорослої людини повинно бути 32 зуби. Виділяють чотири форми зубів: різці, ікла, малі корінні і великі корінні зуби (кутні). Зуби мудрості проявляються в період від 12 до 26 років. Тимчасові (молочні) зуби мають ту ж зовнішню і внутрішню будову, що й постійні, але розмір їх у два рази менший. Корені молочних зубів розвинені слабо, шийка добре виражена.

При зближенні щелепи відбувається стулювання зубів верхнього і нижнього рядів зубів. Це стулювання називається прикусом. При нормальному прикусі верхній ряд зубів повинен частково перекривати зуби нижньої щелепи. Верхні різці при цьому заходять попереду нижніх, а горбки корінних зубів верхньої щелепи розміщуються зовні від таких горбиків коронок зубів нижньої щелепи. У результаті всі наступні зуби дотикаються не з одним, а з двома зубами іншого ряду.

– Як попередити псування зубів?

Важливо правильно вибрати зубну щітку – потрібної величини, з належною жорсткістю щетини. Для дітей, підлітків годяться щітки з м'якими ворсинками. Щітка повинна бути особистим засобом гігієни. Зберігають її в окремому футлярі, через 4-5 місяців замінюють новою. Після чищення зубів не слід забувати щоразу промивати щітку теплою водою, а перед новою процедурою – намилювати, а піну потім легко змити. Необхідно також вдало дібрати й зубну пасту. Коли зуби псуються, слід користуватися лікувально-профілактичними пастами, зокрема тими, що містять фтор. Яку саме пасту обрати, може поради́ти лікар.

Не можна розкушувати зубами горіхів чи кісточок від ягід, вживати одразу після гарячої їжі холодну і навпаки.

Після сніданку, обіду слід неодмінно очищати проміжки між зубами зубочисткою і прополіскувати ротову порожнину після кожного споживання їжі.

Якщо діти гризуть нігті, олівці чи інші тверді предмети, то це може спричинити зміщення змикання верхнього і нижнього рядів зубів, тобто до порушення прикусу. виправити цей дефект зможе спеціаліст, лікар-стоматолог. Візит до стоматолога у дітей, а часом навіть у дорослих людей викликає страх. Даремно. При будь-яких ознаках захворювання зубів

(тріщина, дірка, біль) негайно треба звернутися до стоматолога. Сучасні стоматологічні методи значно зменшують, а то і зовсім усувають гострі больові відчуття при лікуванні зубів. Стоматолога для огляду зубів слід відвідувати двічі на рік. Щоб зуби були міцними і здоровими, треба споживати продукти, корисні для зубів.

II. Закріплення

1. Як слід дотримуватись гігієни порожнини рота?
2. Які зуби називаються постійними і які тимчасовими?
3. Яка будова зуба?
4. Що називається прикусом?
5. Які чинники можуть спричинити порушення прикусу?

III. Психологічне розвантаження

Дід Євген і внук Євген
Єриком плывуть ген-ген.
А на березі єнот
Споліскує гарно рот.

(Тетяна Бойченко)

До дітей можна звернутися з такими питаннями:

– Поміркуй скажи, для чого, на твою думку, єнот споліскує рот. А ти це робиш? Коли?

– Хто знає загадки про зуби?

Загадка

Червоні звірі у моїй печері,

Білі звірі сидять біля неї.

І м'ясо, і хліб – всю здобич мою


Я з радістю звірям отим віддаю.

– Що це за звірі отакі? І що то за печера дивна?

IV. Практична робота

Візит стоматолога до класу.

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»):


 Зуби – дуже важливі органи нашого тіла. Оберігати їх треба сумлінно, ретельно і систематично чистити, бо це є запорукою здоров'я людини.

Тема 8. Складові їжі, їх енергетична цінність. Принципи вибору їжі. Контроль за якістю їжі. Способи очищення води в домашніх умовах.

Мета: ознайомити учнів із складовими компонентами їжі; з принципами здорового харчування; ввести поняття «травлення», вказати на його фізіологічну суть; зосередити увагу учнів на основах доцільного (валеологічного) харчування.

Обладнання: таблиці «Схема будови травної системи», «Піраміда здорового харчування», «Чотири групи їжі», зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казок «Вероніка і солодоці» або «Допомога їжачкам» (з книжки для додаткового читання «Про здоров'я у казках і малюнках» упорядників Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші).

– Чи задумувалися ви, чому людина їсть?

Одні з вас скажуть: «Щоб рости», інші – «Щоб мати силу», хтось – «Щоб не хворіти». І всі ви матимете рацію. Адже від того, що і як ми їмо, залежить наше здоров'я, наш розвиток, наш настрій і самопочуття. Нам потрібно їсти, щоб жити.

Організму потрібні різні види енергії, які він отримує шляхом «спалення» калорій, що надходять з їжею. Енергія потрібна для нормальної діяльності мозку та нервів, для утворення речовин, яких потребує організм.

Механічна енергія змушує м'язи працювати. Термічна (теплова) енергія сприяє процесам теплообміну і травлення. Тепло вимірюється калоріями. Задовольнивши власні потреби в енергії. Якщо є надлишок калорій організм направляє, у жирові резервні відкладення.

Їжа дає організму людини енергію, яка необхідна для життєдіяльності. З їжею ми одержуємо пластичні матеріали, які потрібні для росту, розмноження і відновлення клітин нашого організму. В їжі містяться вітаміни та мінеральні речовини, які сприяють формуванню і зміцненню здоров'я людини.

– Які є складові компоненти їжі?

Їжа повинна забезпечувати нас шістьма основними складовими: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, неорганічними речовинами та водою.

Компоненти їжі виконують певні функції:

– найважливіша функція білків полягає у побудові і відновленні клітин організму – пластична функція;



1 грам білків забезпечує організм 6 калоріями, вуглеводів – 4 калоріями, жирів – 9 калоріями енергії. Це енергетична функція.

Для вчителя. Білки утворюються з будівельних блоків, які називаються амінокислотами. Як ми утворюємо тисячі слів з 33 літер абетки, так лише з 20 амінокислот утворюються тисячі різноманітних білків.

У шлунку і кишківнику в процесі травлення їжі білки розщеплюються на амінокислоти. У клітинах організму з цих амінокислот утворюються необхідні білки. Про це учні дізнаються у старших класах.

Наші очі, шкіра, волосся, кістки, мозок і м'язи складаються з різних білків.

Білки містяться у продуктах рослинного та тваринного походження.

Джерелами білків тваринного походження є м'ясо, риба, птиця, яйця, сир, молоко та інші молочні продукти, а рослинного походження – горіхи, різне насіння, бобові, крупи тощо.

Вуглеводи є основним джерелом енергії в організмі людини. Вони містяться у продуктах рослинного і тваринного походження.

Джерелами вуглеводів рослинного походження є цукор фруктів, крохмаль картоплі та зернових.

Джерело вуглеводів тваринного походження – мед, молоко, м'ясо.

Вуглеводи, які на даний момент не використовуються для одержання енергії, відкладаються у тілі людини про запас (у вигляді глікогену та жиру).

Надмірне споживання цукру веде до псування зубів і захворювання на цукровий діабет, може спричинити захворювання серця і кровоносних судин, ожиріння. Продукти з високим вмістом жиру та цукру слід вживати дуже помірно.

Рослинні волокна та клітковина є різновидністю вуглеводів, які не перетравлюються у шлунку та кишківнику. Вони сприяють проходженню їжі в кишківнику (перистальтиці) і забезпечують утворення калових мас.

Продукти, багаті на клітковину, рекомендуються для здорової дієти.

До продуктів, багатих на клітковину, належать яблука, буряки, ягоди, капуста, морква, кукурудза, виноград, салат, цибуля, перець, сливи, ревінь, шпинат, а також оболонки (висівки) зернових культур.

Рослинна клітковина та волокна надходять зі стравами з круп, сухих бобів, гороху, різного насіння, овочів і фруктів.

Жири є концентрованим джерелом енергії.

Для вчителя. Жирні кислоти – складники жирів, беруть участь у побудові мембрани клітин і деяких гормонів – пластична функція.

Жири входять до складу ароматичних речовин. Вони сприяють засвоєнню вітамінів. Вони створюють у нас відчуття ситості.

Жири містяться у продуктах тваринного та рослинного походження.

Джерелами жирів тваринного походження є сало, смалець, вершкове масло, сметана, сир та яєчні жовтки, а рослинного походження – олія, горіхи, соняшникове та інше насіння.

Вітаміни, життєво необхідні для організму людини. Вони входять до складу ферментів і беруть участь в обміні речовин.

При недостатності вітамінів (гіповітамінозі) виникають розлади здоров'я, різні захворювання.

При недостатності вітамінів групи В порушується функція нервової системи, людина відчуває швидку втому, дратівливість.

При недостатності або відсутності вітаміну С виникає захворювання скорбуту (цинга). Людина стає сонливою, швидко втомлюється, кровоточать ясна, випадають зуби. Знижується опірність до інфекційних захворювань.

Якщо в їжі не вистачає вітаміну А, порушується гострота зору, шкіра стає сухою, тріскається, волосся стає ламким та випадає.

Вітаміни містяться майже у всіх продуктах, крім рафінованих (білий цукор, білий рис, біле борошно), консервованих та штучних напоях і цукерках, жувальних гумках.

Велике значення мають неорганічні хімічні речовини.

Макроелементи необхідні для будови, розвитку й нормальної роботи кісток, зубів, крові і м'язів. Прикладами макроелементів є кальцій, калій, натрій, фосфор, залізо.

Для побудови кісток скелета та зубів велике значення мають кальцій і фосфор, які містяться в молоці й молочних продуктах, рибі та продуктах моря, зелених овочах, яйцях, зернових.

Для забезпечення процесу кровотворення організму потрібні сполуки заліза. Вони містяться в яблуках, баклажанах, печінці, м'ясі, жовтках яєць, зелених овочах, горіхах, сухих фруктах, соєвих бобах, чорному хлібі з висівками і кашах (особливо гречаній).

Мікроелементи входять до складу всіх ферментів та гормонів. Прикладами мікроелементів є йод, мідь, магній, марганець та інші.

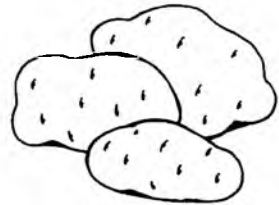
Йод необхідний для утворення гормонів щитоподібної залози. Він міститься у продуктах моря та йодованій солі.

Магній дуже важливий для нормальної роботи нервової системи. Він міститься у продуктах моря, гречаній крупі, жовтках яєць, молочних продуктах, висівках зернових культур.

Зернові продукти – хлібобулочні і круп'яні вироби – джерело енергії для організму. Вони забезпечують його вуглеводами, білками, вітамінами, неорганічними речовинами та невеликою кількістю жирів.

Круп'яні вироби – це продукти з пшениці, кукурудзи, жита, проса, ячменю, гречки, рису. З них виготовляють каші, борошно, макаронні вироби. З борошна печуть хліб, булки, печиво, торти, тістечка.

Овочі та фрукти містять велику кількість вуглеводів (у вигляді природного цукру – глюкози і фруктози), вітамінів, неорганічних речовин, води та клітковини.



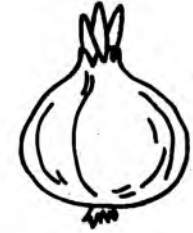
«Другим хлібом» її звать,
Варять, смажать і печуть,
Всіх страв з нею не злічити,
Її не можна не любити.
Заради неї восени
Усі виходять на лани,
Викопують старі й малі
_____ – щедрий дар землі.

Вона червона і красива,
У ній живе велика сила,
А ще вона лікує зір!
_____ з'їж – і перевір!



Щоб побачитися з Вами –
Переплив я океан,
Тепер я фрукт усюди знаний,
Я називаюся _____.

Золота красива куля
Називається _____.
І хоча від мене плачуть,
Та їдять в морози й сніг,
Бо застуду, грип і кашель
Я лікую краще всіх!



На ній листочків густо-густо.
Та це ж – улюблена _____.
Часто в ній дітей шукають,
За столом не обминають.

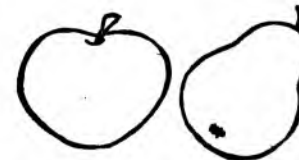
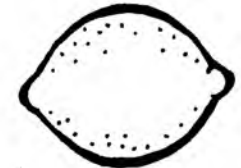


У салатах їх багато,
Це – улюблені томати.
Дарують задоволень море
Смачні червоні _____.



Щоб у сім'ї настало свято,
Слід борщ смачний приготувати.
Борщу основа, його смак –
Молодий _____.

Його смакують всі навкруг,
Він чаю найвірніший друг
І вітамінів чемпіон!
Вже здогадались?
Це ж _____.



Всі люди ці плоди смакують,
Ще й гостям часто пропонують.
Це _____ і його подружка –
Медова соковита _____.

Молоко і молочні продукти постачають організм неорганічними речовинами, білками та окремими вуглеводами вітамінами. Деякі з них мають високий вміст жиру.

Разом з білками тваринного походження при надмірному їх вживанні в організм надходять тваринні жири і холестерин, які можуть спричинити у дорослому віці захворювання серцево-судинної системи. Тому краще вживати білки рослинного походження, які містяться в бобових культурах, олії, горіхах, соняшниковому та гарбузовому насінні.

Їжа допомагає нам рости.

Діти, які ростуть, потребують на 1 кілограм маси більше поживних речовин, ніж дорослі. Активний десятирічний хлопчик потребує приблизно стільки калорій, скільки потребує 50-річний чоловік. Десятирічній дівчинці потрібно на день приблизно на 400 калорій більше, ніж її 35-річній мамі.

Їжа впливає на нашу зовнішність.

Люди вважають блискуче волосся ознакою здоров'я й привабливості. Продукти, багаті на білки, сприяють поліпшенню стану волосся, тому що воно складається з білків.

Здорова рум'яна шкіра є ще однією ознакою гарної зовнішності. Нігті, волосся та шкіра потребують білків для росту і здоров'я. Їх стан вказує, чи достатньо білків отримує наш організм.

Постава також є однією ознакою міцного здоров'я. Кальцій зміцнює кістки, що робить нас високими і стрункими.

Важливо щодня споживати різноманітні продукти, тому що кожен з них має різний склад, а поживні речовини найкраще діють тоді, коли «співпрацюють».

– Чи знаєте ви, що продукти можуть впливати на наш настрій?

Прикладом цього можуть бути цукерки і печиво. Їх вживання швидко піднімає рівень енергії в організмі, оскільки цукор, що є в них, швидко засвоюється. Але значне підвищення вмісту цукру в крові стимулює збільшення інсуліну, необхідного для переробки цукру, і невдовзі дитина знову відчуває голод, стає дратівливою і примхливою.

Важливим складовим компонентом їжі є вода. Давно відомо, що людина може втратити майже всі жири, значну кількість білків і все-таки залишитися живою. А от запас води в організмі повинен постійно поповнюватися: без води можна прожити лише кілька діб.

«Вода! Ти не просто необхідна для життя, ти і є саме життя», – так сказав французький письменник Антуан де Сент-Екзюпері.

А Леонардо да Вінчі дав воді дуже гарну назву: «Сік життя».

Організм людини на 67% складається з води, а головний мозок містить 80% води. Її можна виявити в кожній клітині нашого тіла. Вода є головною складовою частиною крові, лімфи, допомагає розносити поживні речовини

до всіх клітин організму і виводити відходи обміну речовин до легень, шкіри, нирок. Вода необхідна для вироблення слини, жовчі, шлункового соку. Вода розчиняє різноманітні речовини і тому необхідна для використання продуктів харчування. У присутності і за допомогою води в організмі людини відбуваються життєво важливі хімічні реакції.

У спекотні дні літа вода сприяє охолодженню тіла, виділяючись з потом. Вона допомагає розчиняти всі поживні речовини. Вода є основною складовою частиною крові, лімфи, які несуть поживні речовини до клітин. Відпрацьовані продукти життєдіяльності організму, розчинені у воді, утворюють масу, яка виводиться з організму.

Вода входить до складу слини, яка необхідна для жування і ковтання, а також травних соків і слизу шлунка і кишківника.

У складі поту, з яким виділяються з організму шкідливі речовини, вода допомагає регулювати температуру тіла (завдяки випаровуванню).

Вода потрапляє в організм безпосередньо при її питті, а також з рідкою їжею, овочами та фруктами. Учень втрачає в середньому до 1,5-2 літрів води на добу і обов'язково повинен ці втрати поповнювати.

– Скільки ж потрібно випивати води?

У прохолодний день, коли нема великого фізичного навантаження, треба випивати приблизно 1,5-2 літри, включаючи суп, компот, чай та інші рідини.

Після уроків фізкультури, ігор або фізичної роботи, у спеку організм потребує значно більше води. Але відразу після бігу, гри у футбол, напруженої фізичної праці пити не рекомендується. Також треба пам'ятати, що хто п'є забагато води, той лише шкодить своєму здоров'ю. Адже наше тіло може утримувати стільки води, скільки йому потрібно, а надлишок завжди виділяється. Якщо людина п'є багато води і сильно пітніє, піт не встигає випаровуватися, і тіло тоді надмірно охолоджується. Крім того, при надлишку споживання води серце і нирки змушені працювати з посиленням навантаженням. Разом з потом і сечею вода виносить з організму і розчинні в ній мінеральні солі і вітаміни. Добре втамовують спрагу кавуни, дині, огірки, мінеральна вода, квас, натуральні фруктові соки. Корисно пити навари із сухофруктів, шипшини, різних трав. Але повністю замінювати воду не рекомендується. Не варто пити лимонади та інші солодкі напої, які і спраги не втамовують, і для здоров'я дають мало користі.

Потрібно щоденно споживати 2,5-3 л води у вигляді рідких страв, різних напоїв і чистої води.

Бажано знати і запам'ятати поради, як споживати воду:

- воду слід пити за 10-15 хв до вживання їжі і через 30 хв після їжі;
- бажано пити воду по 1/4 склянки через кожні 30-45 хв у перервах між споживаннями їжі;

- не можна запивати їжу і пити зразу після їжі. Їжа, змочена водою, швидко проковтується і погано обробляється слиною, що наносить шкоду процесу травлення. У громадських місцях воду треба пити лише з індивідуального посуду;
- корисно пити воду сиру, джерельну;
- воду з крана пити не можна, її потрібно прокип'ятити, відстояти;
- оскільки у прокип'яченій воді відсутні мікроелементи, які є у сирій воді, треба збагатити її ними, добавляючи несолодкий настій листків чорної смородини, малини, суниць тощо;
- прокип'ячену воду корисно перелити із склянки в склянку, щоб збагатити її киснем;
- вранці натще бажано випити склянку теплої води, це допоможе очистити шлунок і кишківник;
- воду, яка залишилася в чайнику, не слід кип'ятити повторно, вона є вже шкідливою для організму;
- пити воду слід з думками про те, що кожний ковток освіжає, приносить нам енергію і здоров'я.

Можна запропонувати такі найпростіші способи очищення і знезараження води:

- ✓ сиру воду перед використанням необхідно відстояти у відкритому посуді 8-10 годин, зберігати таку воду можна в трилітровій банці, накривши її марлею;
- ✓ у банку можна опустити срібну річ (ложечку, перстень, монету), така вода набуде корисних властивостей;
- ✓ для знезараження воду необхідно прокип'ятити протягом 5-7 хв.

Учням можна порекомендувати після кожного уроку випити два-три ковтки очищеної води. Це допоможе зняти розумову втому, попередити головні болі. Випиваючи півсклянки води маленькими ковтками, можна позбутися головного болу, сильного нервового напруження.

Регулярне споживання води маленькими ковтками сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я.

Для вчителя. Можна запропонувати виконати вдома таку практичну роботу «Визначення придатності води для пиття»:

- Налити у чисту склянку (або баночку) води.
- Розглянути, чи прозора вода у скляному посуді, якого вона кольору, чи є якісь домішки.
- Дати воді відстоятися, розглянути, чи утворився осад.
- Зробити два-три ковтки води, потримавши секунду-дві у роті. Визначити, який смак має вода.

II. Закріплення

1. Які є складові компоненти їжі?
2. У чому полягає цінність їжі?
3. Якими принципами слід керуватися при виборі їжі?
4. Яке значення має вода для здоров'я людини?
5. Які є способи очищення води в домашніх умовах?

III. Фізкультурна пауза

1. Стати рівно, плечі розправити на одному рівні, голову підняти вгору, 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

Встановлення вимог до якості їжі.

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

☞ Кожна людина має власні потреби щодо харчування. Для росту організму потрібно більше поживних речовин, ніж для підтримання його життєдіяльності. Хлопці та чоловіки потребують більше енергії і поживних речовин, ніж дівчата чи жінки. Люди, які одужують після хвороби, які багато працюють (фізично і розумово), потребують більше поживних речовин.

Тема 9. Способи загартування: ходіння босоніж, обтирання холодною водою, купання у відкритих водоймах.

Мета: ознайомити дітей зі способами і правилами загартування, з важливим значенням загартування для формування і зміцнення здоров'я.

Обладнання: таблиці, малюнки, на яких зображено способи загартування, схема, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

Найважливішими засобами загартування є використання природних чинників – повітря, води і сонячного проміння.

Однак кожний з цих чинників можна застосовувати лише в тому випадку, коли він відповідає екологічним і валеологічним вимогам. Як повітря, так і вода, перш за все, повинні бути чистими, тобто без пилу, шкідливих хімічних речовин, мати мінімальну бактеріальну забрудненість і певну температуру.

Організм людини піддається впливу і холоду, і тепла, і механічних подразників. Надзвичайно цінним є спільна дія цих чинників.

Загартування включає в себе систему різних способів, які спрямовані на підвищення опірності організму шкідливим впливам довкілля, зокрема метеорологічним чинникам. Особливо велика роль розумного використання природних сил природи – сонця, повітря і води – у профілактиці застудних захворювань. Воно поліпшує кровообіг, підвищує тонус центральної нервової системи, нормалізує обмін речовин, зміцнює здоров'я загалом.

Ранкова гігієнічна гімнастика з наступними водними процедурами, рухливі і спортивні ігри на свіжому повітрі, купання у відкритих водоймах, туристичні походи і прогулянки підвищують загартовуючий ефект. Активний відпочинок взимку сприяє загартуванню організму.

У процесі загартування при багаторазовому повторенні впливів різних чинників утворюються захисні реакції організму.

Завдяки загартуванню організм краще пристосовується до змін умов навколишнього середовища, менш безболісно переносити надмірні охолодження, перегрівання тощо. Купання у відкритих водоймах – це чудовий спосіб відпочивати і загартовуватися. Так, при повторному і систематичному застосуванні холодної води спостерігається посилена тепловіддача і підвищується температура шкіри. Разом з тим, потовщується її роговий шар, що зменшує інтенсивність подразнення нервових закінчень, які тут розміщені. Все це сприяє підвищенню стійкості організму до впливу низької температури.

Починати загартовуватися можна практично в будь-якому віці. Однак, чим раніше розпочати це робити, тим здоровішим і стійкішим буде організм людини.

Під впливом повітря рефлекторно звужуються та розширюються і кровоносні судини, що має вплив на механізми регуляції температури.

Рухова активність підвищує тонус м'язів, зміцнює витривалість серцево-судинної системи, покращує кровопостачання всіх органів і тканин, поліпшуючи процеси травлення й обміну речовин.



Виконувати різноманітні фізичні вправи, приймати повітряні ванни потрібно систематично, незалежно від пори року. Починати слід у приміщенні при температурі не нижче 20°C з поступовим зниженням до 18°C. Тривалість процедур 3-5 хв. Якщо самопочуття добре, додають щоденно ще по 1 хв, доводячи загальну тривалість повітряних ванн до 20-25 хв.

Поряд із цим бажано додати ходіння босоніж по кімнаті, спочатку по 1 хв, потім через кожні 5-7 днів додаючи по 1 хв.

Після такої попередньої підготовки можна приймати повітряні ванни, ходити босоніж по землі. Тривалість першої повітряної ванни при температурі 6-14°C повинна становити не більше 1-2 хв, останньої – 8-10 хв. Узимку повітряні ванни бажано проводити у приміщенні і поєднувати їх із гімнастикою та водними процедурами.

А якщо щоденно віддавати 15-30 хвилин оздоровленню на природі, іншими словами – загартуванню, лише користь від цього буде. Ходити босоніж по землі, купатися в річці, більше бувати на свіжому повітрі, не відмовлятися від сонця – ось джерела, звідки можна черпати здоров'я, заряджати бадьорістю і молодістю. Це і є загартування.

Потрібно знати загальні правила загартовування.

- Процедури для загартування треба проводити з врахуванням стану здоров'я, індивідуальних особливостей і розвитку школяра, умов навчальної і позашкільної діяльності.
- Силу чинників, які загартовують організм (повітря, вода, сонячне опромінення), слід збільшувати поступово.
- Загартування необхідно здійснювати систематично протягом всього року, при цьому обов'язково слід врахувати особливості клімату, сезону і погоди.
- Всі процедури, які загартовують організм, треба проводити лише за умови позитивної емоційної настроєності.

- Забезпечити систематичне проведення процедур для загартування протягом року можна лише тоді, коли вони будуть частиною розпорядку дня кожного школяра.

II. Закріплення

1. В якому віці можна почати загартовування?
2. Які чинники загартування ви знаєте?
3. Яке значення має загартування для організму людини?

III. Психологічне розвантаження

Закрити очі, увяйти: «Ми дуже втомилися. Здається, життєвих сил у вас не залишилося зовсім. І ось попали на тихий берег річки, босими ногами ступили на траву, вдихнули свіжого повітря, повернули обличчя до сонця, заслухались плескотом води». Через кілька хвилин повинні відчувати, що відпочили, що в судинах ніби свіжа кров тече, а тіло налилося силою. Звідки? Від землі, повітря, сонця, води.

IV. Проведення дискусії

Тема «Чи правильні дані твердження»:

– Одна з причин зростання застудних захворювань – постійне вмивання теплою водою, навіть гарячою. Варто знати, що постійне користування теплою водою блокує механізм загартування, старить шкіру, обличчя, робить її пористою. Яка ваша думка?

– Щоб мати добре здоров'я, насамперед треба припинити умиватися теплою водою. Було б помилкою вважати, що загартування зводиться до одноразових процедур. Треба пам'ятати, що загартування – це відповідний температурний режим життя, що постійно впливає на організм: від прохолодного повітря у приміщенні і легкого верхнього одягу до контрастного або холодного душу. Лише згодом можна спробувати і зимове плавання. Як думаєте ви?

– Який висновок можна і треба зробити?

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

☞ Загартування, особливо у поєднанні з фізичними навантаженнями, зміцнюють здоров'я, фізично і духовно розвивають організм людини, підвищують стійкість до несприятливих впливів довкілля, поліпшують працездатність, що призводить до продовження активного життя і тривалої молодості.

Тема 10. Шляхи зараження ВІЛ.

Мета: ознайомити учнів із шляхами зараження ВІЛ, вказати на правила, які сприяють безпеці як дорослих, так і дітей.

Обладнання: таблиці, малюнки, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

СНІД – тяжке інфекційне захворювання. Хвороба виникає, коли в кров людини попадає вірус дефіциту імунітету. Цей вірус назвали ВІЛ – вірус імунодефіциту людини. Проникаючи в організм, він руйнує імунну систему яка необхідна для захисту від різних інфекцій. Особливістю вірусу імунодефіциту людини є те, що він проникає в клітини крові, знищуючи їх. В організмі інфікованої людини вірус міститься у всіх біологічних рідинах. Однак вміст його в них різний. Найвища концентрація вірусу виявлена у крові, значно менша – у спермі, менструальних виділеннях, зовсім незначна його концентрація в грудному молоці, поті, слині, слюзах.

Для того, щоб уникнути СНІДу, потрібно виконувати заходи профілактики цієї хвороби. Профілактика – це правила поведінки, які допомагають нам не захворіти. Вірус передається в більшості випадків статевим шляхом, через кров, а також через попадання його на слизову оболонку організму. Заразитися можна, коли цілісність шкірних покривів порушується гострим предметом (голкою, бритвою, навіть зубною щіткою) від інфікованої людини, кров якої залишилася на цих предметах.

Цією смертельною хворобою найчастіше можна заразитися при повторному використанні шприца чи голки, при переливанні крові, а також передається від інфікованої матері під час вагітності і годування грудьми.

Зараження може статися не тільки в лікарні, а й у перукарнях, манікюрних кабінетах, при проколюванні вух, коли інструменти, які там використовуються, не стерилізуються (не проходять спеціальну обробку), вони можуть бути заражені вірусом СНІДу.

А тому кожному постійно потрібно виконувати правила особистої гігієни: чистити зуби тільки своєю щіткою, не торкатися до викинутих шприців, голок, бритв, інших гострих предметів, не користуватися чужими манікюрними ножицями.

Для вчителя. Можна провести дискусію про шляхи зараження ВІЛ. Діти поділяються на групи, яким даються карточки, в яких зазначені питання про шляхи зараження ВІЛ:

– ВІЛ – це вірус, що спричиняє СНІД.

– Чи можна заразитись ВІЛ, випивши зі склянки, якою користувався ВІЛ-інфікований?

– ВІЛ передається через дружній поцілунок.

– Можна заразитися ВІЛ при переливанні крові.


III. Соціальний компонент здоров'я (5 год)

Тема 11. Здоров'я – одна з найбільших цінностей людини. Сім'я як осередок збереження і зміцнення здоров'я у суспільстві.

Мета: виховувати почуття пошани до родичів, старших поколінь, дбайливого ставлення до молодших сестер і братів, до немічних членів родини; вказати на значення дружніх стосунків у сім'ї для збереження і зміцнення здоров'я.

Обладнання: таблиці, фотографії, на яких зображено подружні пари, щасливі сім'ї, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки «Тепло материнської любові» (з книжки для додаткового читання «Про здоров'я у казках і малюнках» упорядників Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші)

Одним з важливих чинників здоров'я є сім'я. І щасливою кожна людина може бути лише тоді, коли в сім'ї усі здорові, коли члени сім'ї живуть у мирі й злагоді.

Здорова людина не задумується над тим, що таке здоров'я. Але як тільки людина захворіє, відразу починаються ходіння по лікарях, пошуки здоров'я. Та хіба не краще берегти здоров'я, вміти і намагатися зміцнювати свій організм?! Є багато чинників, які допомагають людині зміцнювати здоров'я, підтримувати імунітет. Всі ми знаємо, що активний і здоровий спосіб життя, фізичні вправи, загартування, праця, як фізична, так і розумова, сприяють зміцненню і збереженню здоров'я.

«Без здоров'я нема щастя» – говориться в українському прислів'ї. І це дійсно так. Коли ми здорові, то радіємо гарному сонячному дню і теплому дощику, помічаємо, що в природі відбуваються різні зміни, що пташки співають весело, що нас оточують приємні і гарні люди.

Та ось дитина застудилася, піднялася температура, важко стало дихати. І всі відтінки природи тьмяніють і пташки щебечуть вже не та весело, і квітки не так приємно пахнуть.

Зілля рідне, страви, води –
Все вживаєш, як хворієш.
Бігаєш, шукаєш ліки,
На них гроші не жалієш.

- Комарі можуть переносити ВІЛ.
 - Використання одноразових шприців може захистити від зараження ВІЛ.
 - Можна заразитися ВІЛ, сидючи на унітазі.
- Діти обговорюють ці питання самостійно, і пізніше кожна група доводить правильність тверджень.

II. Закріплення

1. Чому стверджують, що СНІД – це небезпечна хвороба?
2. Чи можуть бути люди, хворі на СНІД, загрозою для інших людей?
3. Граючи у футбол, Михайлик розбив коліно. Коля поспішив допомогти і затиснув йому ранку рукою, щоб зупинити кровотечу. Чи правильно поступив Коля? Чому?
4. Граючись у «Лікарню», дівчатка вирішили використати шприц, знайдений на вулиці. Чи можна це робити?
5. До Марійки приїхала на канікули подруга. Вона забула зубну щітку і попросила Марійку дати їй свою. Марійка відмовила їй. Чому?

III. Фізкультхвилинка

Нумо всі, нумо всі	Як сороки-білобоки.
Потанцюймо по росі.	Стрибу-стрибу! Скоки-скоки!
Станьмо струнко!	А тепер, як жабенята,
Руки в боки!	Хочем трохи поплигати.
Пострибаймо, як сороки,	Ква-ква-ква! Ква-ква-ква!
Щоб спочила голова.	

IV. Самостійна робота

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

Для того, щоб не заразитися ВІА, потрібно використовувати всі засоби профілактики, в тому числі не можна гратися використаними медичними інструментами та користуватися чужими предметами особистої гігієни.

Та не купиш і за гроші
Ти здоров'я, мій хороший.

– Що ж таке сім'я?

Ти, твої батьки, твої брати і сестри – це сім'я. Люди утворюють сім'ї і родини. Завдяки сім'ї існує і розвивається суспільство. З любові народжуються діти, які є продовженням роду людського.

Прагнення, бажання мати сім'ю та здорових дітей – одна з провідних потреб людини. Діти створюють психологічну завершеність життєвого шляху, дають змогу ще раз прожити своє дитинство: пізнати світ, поновому глянути на себе, на оточення очима своїх дітей.

Сім'я. Це слово розшифровується як «сім Я», тобто семеро людей. Це означає, що справжня сім'я повинна мати п'ятеро дітей. Або в сім'ї можуть жити разом батьки, діти і бабуся з дідусем. Звичайно, виростити, виховати п'ятеро дітей важче, ніж одну чи двоє.

Виховання дитини – це новий важливий етап у житті сім'ї. Коли батьки виховують дитину, то прагнуть передати їй усе те краще, про що дізналися, зробили за своє життя; допомагають уникнути тих помилок, які можуть негативно вплинути на її розвиток. Батьки повинні забезпечити майбутній дитині фізичне здоров'я, любов та емоційну підтримку.



Дитина у сім'ї – навантаження і радість не лише для матері, але і для батька. Батько повинен відчувати себе відповідальним за життя і здоров'я своєї дружини і малюка. Він стає годувальником і захисником. Жінка знаходиться вдома і потребує підвищеної турботи та уваги чоловіка. Участь батька в житті сім'ї, його любов до дитини впливає на емоційний

стан матері і дитини. Турбота батька про дитину, піклування і вияв материнської любові до неї створюють різноманітну палітру відчуттів. Це виховує в дитині впевненість у собі, дає почуття надійності, формує рішучість, задоволення від спілкування з членами родини. У взаєминах батьків діти бачать себе у майбутньому. У сім'ї діти вчаться працювати, засвоюють певні моральні принципи, формують свій характер.

Любов одне до одного й до своїх дітей – фундамент здоров'я і добробуту сім'ї. Діти в дружніх сім'ях народжуються здоровими, розвиваються краще, ростуть здоровішими, спокійнішими, виростають щасливими.

Дружба між членами сім'ї – важлива умова формування і зміцнення здоров'я.

У сім'ї дитина дістає зразок для наслідування, відчуття приналежності до родини, без чого вона почувається самотньою. Саме у сім'ї вона може реалізувати потребу в безпеці, захисті від життєвих незгод і негараздів. Роль сім'ї у вихованості здорових дітей надзвичайно відповідальна. Адже лише у сім'ї відбувається формування, становлення і розвиток дитини. Сім'я є тим найважливішим чинником, який сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини.

II. Закріплення

1. Що таке сім'я?
2. Як впливають стосунки батьків на формування характеру і моральних принципів дітей?
3. В якій сім'ї – малочисельній чи багаточисельній – діти дружніші, працьовитіші? Від чого це залежить?

III. Фізкультхвилинка

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

IV. Практична робота

Вивчення прийомів допомоги молодшим і немічним.
(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

☞ У сім'ї дитина формує почуття своєї неповторності та індивідуальності. У родинному колі кожен з нас почувається повноцінною людиною, може проявити відчуття своєї значущості. Лише у сім'ї дитина може відчути взаємні допомогу і підтримку, тепло і любов.

Сім'я – це специфічний життєвий світ, де відбувається формування не лише тіла, а й душі людини.


Тема 12. Стосунки зі старшими і молодшими. Спілкування дівчаток і хлопчиків. Формування рис характеру відповідно до статі.

Мета: вказати на значення добрих стосунків між ровесниками, між хлопчиками і дівчатками; сприяти встановленню позитивних взаємостосунків між дітьми різної статі, вчити їх проявляти взаємну повагу; формувати уявлення про специфічні якості, характерні як для хлопчиків, так і для

дівчаток; виховувати ввічливість, культуру спілкування, повагу до старших.

Обладнання: сюжетні малюнки із зображенням різноманітних ситуацій поведінки дітей різної статі; фрагменти з мультфільмів «Снігова королева», «Буратіно», сигнальні картки, зошит з курсу «Основи здоров'я».

І. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки «Як Арсена покарала фея Добра» (з книжки для додаткового читання «Про здоров'я у казках і малюнках» упорядників Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші).

Для вчителя. Читання або розповідь казки «Снігова королева» Г.Х.Андерсена.

– Яким був Кай до зустрічі з Сніговою королевою і яким став після того, як його серце перетворилось на кусочок льоду. Чи можна зараз зустріти людей з «холодним» серцем? Що можна сказати про них? Що значить мати добре серце?

– Яким краще бути: добрим і щирим, чи скупим і недоброзичливим?

Звичайно, ввічливі і чемні діти, які поважають один одного, створюють у класі, сім'ї, громадських місцях атмосферу доброзичливості, людяності.

Виховання людяності, доброзичливості набуває зараз особливого соціального значення.

Ці моральні якості людини виражають принципи гуманізму стосовно повсякденних взаємостосунків людей. Людяність включає в собі ряд особистих принципів: доброзичливість, повагу до людей, співчуття і довіри до них, великодушність, самопожертву заради інтересів інших людей, а також передбачає скромність, чесність, щирість.

Вік молодших школярів – найкращий час, що підходить для виховання в них бажання здійснювати добрі вчинки, для формування поняття «добро». Діти завжди вважають себе добрими, уважними, готовими робити добрі вчинки. Цю особливість їх характеру потрібно максимально розвивати.

– Чи буває так, що діти чимось засмучують рідних людей? Як впливає це на здоров'я?

До всіх людей потрібно бути доброзичливими і уважними. Злість, образи направлені на оточуючих людей, заставляють серце стискатися, стукати сильніше, і воно може захворіти.

Для вчителя. Можна провести гру «Кому належить серце».

На дошці прикріплені два серця. Одне – велике, чисте. Друге – зморщене, маленьке.

У дітей карточки з написаними словами (у кожного по 1 карточці).

добрий
щирий
людяний
вдячний
уважний
сердечний
ввічливий
життєрадісний

злий
скупий
жорстокий
невдячний
зневажливий
безсердечний
грубий
похмурий

Кожен з дітей підходить і прикріплює свою карточку під зображенням серцем, яке на їх думку відповідає людині, що має ту чи іншу рису характеру.

Тоді підвести підсумок, чому серця, зображені на малюнку, такі різні.

– Чому деяким дітям подобається дражнити та ображати інших?

Говорити образливі слова чи лаятися – це прояв невихованості. Вихована людина ніколи не зможе лайливим словом зневажати іншу людину.

У деяких дітей говорити образливі слова, лаятися стало звичкою. Таких звичок потрібно позбутися.

Для цього потрібна сила волі, переконання.

Щоб уявити, яке враження справляють на когось образи, треба згадати, який настрій у тих, кого дражнять, ображають, глузують. Такий настрій називають пригніченим.

Більшу частину часу дитина проводить у колі друзів, ровесників, хлопчиків і дівчаток.

– Які вони, ці дівчатка і хлопчики? Як вони спілкуються між собою?

Вже змалку потрібно формувати культуру статі (статеві стосунки), критеріями яких є встановлення правильної поведінки хлопчиків і дівчаток, турбота один про одного. Як у сім'ях, так і в школі потрібно виховувати позитивні якості (риси характеру). Виховання у хлопчиків сміливості, майстерності в якій-небудь справі, лицарства, працьовитості, готовності прийти на допомогу жінці тощо; у дівчаток – жіночності, ніжності, любові до дітей, співчуття тощо, та совісті, довір'я, вірності, милосердя, мудрості як в одних, так і в інших має надзвичайно велике значення у житті, у збереженні здоров'я.



Звичайно, і хлопчики, і дівчатка можуть однаково успішно грати в шахи і футбол, мати однакові уподобання і в інших сферах.

Нормально повинно сприйматися те, що хлопчики миють посуд, прибирають у квартирі, взявши на себе типові «маміні» обов'язки, а дівчатка майструють з батьками. Це допоможе їм у майбутньому знайти своє справжнє місце в суспільному житті, вибрати професії за покликанням, а головне – навчитися розуміти іншу стать, бути рівними у подружньому житті та виконувати взаємозамінні сімейні ролі.

Ні хлопчики, ні дівчатка не мають права проявляти грубість, жорстокість, зверхність, неповагу до гідності людини, яка є найвищою цінністю, бо це аж ніяк не пов'язано із статевою приналежністю особистості.

Однак спостерігаються певні відмінності в особливостях розвитку хлопчиків і дівчаток. Ці особливості вже чітко проявляються в молодшому шкільному віці: різний загальний темп фізичного розвитку (в тому числі і статевого) хлопчиків і дівчаток: дівчатка швидше дорослішають, раніше усвідомлюють себе як особу жіночої статі. Такі зміни у хлопчиків проходять на 2-3 роки пізніше.

Тому можна і треба заспокоїти хлопчиків, які мають менший зріст, ніж дівчата. Вони швидко наздоженуть своїх ровесниць.

Для вчителя. Під час аналізу хороших і поганих вчинків варто звертати увагу на переживання таких почуттів, як: спільна радість, гордість, гідність, любов тощо. Оцінка повинна бути конкретною, тобто сформованою на аналізі умов, коли оцінено вчинок (під час зимової екскурсії хлопчик віддав дівчинці свої рукавички, дівчинка допомогла хлопчику зібрати підручники, після уроку хлопчик уступив дівчинці місце в тролейбусі тощо).

Розглянути ряд малюнків, де зображено хороші і погані вчинки дітей різної статі відносно один одного. Обговорити кожну ситуацію.

II. Закріплення

1. Чи можуть бути друзями хлопчики і дівчатка?
2. Яку дівчинку хотіли б хлопчики вибрати собі в друзі?
3. Які друзі-хлопчики подобаються дівчаткам?
4. Хто такі лицарі?

III. Фізкультурна пауза

1. Щоб запобігти нежиті, натискуємо точки біля крил носа (7-9 разів).
2. Щоб попередити кашель, постукуємо 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. Практичні роботи

Складання правил спілкування дівчаток і хлопчиків. Розв'язування ситуативних завдань.

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

☝ Сім'я – це те середовище, де людина почувається найкраще. Кожен з нас повинен бути впевнений, що лише у сім'ї, родині завжди затишно і тепло. Тут пікаються один про одного і гарантована безпека від різних життєвих негараздів.

Тема 13. Поведінка на вулиці і в громадських місцях. Знайомства з людьми. Вибір людей для спілкування.

Мета: поглиблювати знання дітей про правила поведінки на вулиці, в громадських місцях; виховувати в них культуру спілкування, культуру мови, вміння знайомитися з іншими людьми.

Обладнання: малюнки, роздатковий матеріал, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу



Читання казки Наталі Забіли «Зайчатка і свиня»...

Усе в житті піде чудово,
Якщо будеш ти здоровим
І духовно, і фізично,
Будеш людям симпатичним,
Добрим, чесним, милосердним,
Пам'ятати будеш твердо,
Що і як робити треба,

Щоб тобі земля і небо
У ділах допомагали,
Силу і любов давали.
Тож розумного навчайся,
А шкідливого цурайся.
Будь веселим і кмітливим,
Будь здоровим і щасливим.



Неодноразово ми з вами були свідками того, що діти поводяться на вулиці, не дотримуючись норм культурної поведінки. Звичайно, всі діти полюбляють пустувати. Однак буває, що їх пустощі не мають нічого спільного з вихованістю, коли вони кричать, лаються,

створюють бійки і глузують з менших чи старших за себе, бігають, заважаючи відпочинку інших людей. Окремі діти малюють і пишуть на стінах, знущаються над тваринами, знищують дерева, кущі, квіти. Неввічливе поводження з людьми і невміння відповідно поводитися, вести себе в громадських місцях – це далеко не весь перелік негативних явищ у поведінці наших дітей. Боротися з цими негативними явищами треба повсякчас і кожному з нас. Варто починати з культури спілкування.

– До кого з людей слід звертатися на «Ви», а до кого – на «ти»?

Для вчителя. У збірнику прислів'їв В.І.Даля є ряд привітань, звернень, які існували в минулому. Бажано, щоб дітей з допомогою батьків ознайомили з ними.

– Як існують форми звертання до співрозмовника?

Форма звертання на «ти» виражає більш близькі стосунки з людиною. Вона переважає між однолітками. На «ти» говорять дітям, друзям, рідним тощо. Якщо люди не настільки близькі, або зовсім незнайомі, потрібно говорити «Ви».

Прекрасна риса людини – чемність. Чемна дитина у школі, магазині, музеї завжди привітається. У традиції нашого народу є багато хороших привітань: «Доброго ранку», «Доброго дня», «До побачення», «На добраніч», «Будьте здорові». Своїм товаришам на вулиці можна казати «Привіт» чи «Бувай». Але зі старшими так не вітаються. Ввічлива і вихована дитина буде вітатися з усіма знайомими. Вважається тоном невихованості, якщо дитина здалеку помітила знайому людину і кричить на всю вулицю. Можна помахати рукою чи вклонитися, що залежатиме від того, кого вітають. В окремих регіонах існують і релігійні вітання, і такі, які звучать в окремі часи релігійних свят.

Ухилитися від привітань, не відповідати на них – ознака невихованості.

– А як слід поводитися в громадських місцях, на вулиці?

Невиховані діти кидають обгортки від цукерок на вулиці у транспорті, у коридорах школи чи класі. Для цього існують ящики для сміття, які є на кожній вулиці, в коридорах різних закладів.

Вдома мама прибере, у дворі – двірник,

А без них від нечупар навкруги – смітник.

Можна навести приклад негативної поведінки в громадському місці. Микола вирішив піти в кінотеатр на новий фантастичний фільм. Щоб йому було цікавіше дивитися фільм, хлопчик купив собі пачку жувальної гумки, насіння соняшнику, «Кока-колу». Місце він зайняв заздалегідь і приготувався до перегляду фільму, активно лузаючи насіння і кидаючи лушпиння під крісло. Почався фільм. Він був напружений, і щелепи хлопчика рухались ще активніше від хвилювання. Коли перегляд сеансу закінчився, Коля задоволено потягнувся, вийняв з рота жувальну гумку і приліпив її до ручки

крісла, пляшку від «Кока-кола» поставив під крісло. Хлопець вийшов із залу задоволеним.

– Як поведився хлопчик у кінотеатрі?

– Яка повинна бути поведінка вихованої дитини?

Кожна дитина повинна знати, що люди бувають доброзичливі, порядні і злі, а тому мати справу необхідно тільки з тими, кого знаєш. Обов'язково треба знати і дотримуватися правил чотирьох «не»:

- не розмовляй з незнайомцем;
- не сідай у машину до незнайомця;
- не грайся дорогою зі школи додому;
- не гуляй з настанням темряви.

Діти зобов'язані знати, що на вулиці на будь-які слова незнайомої людини вони повинні відповідати: «Пробачте, ні» або «Пробачте, я не знаю, запитайте в дорослих» і відійти. Якщо ж незнайомиць наполягає на розмові, потрібно гукнути кого-небудь із дорослих.

Школярам потрібно триматися осторонь від підозрілих, нетверезих людей, не вступати в розмови з водієм або пасажирами будь-якої машини, що зупинилася.

Якщо ж дитина має бажання познайомитися з новою людиною, то вона повинна це робити у присутності дорослих. Не можна знайомитися з людьми, які є в стані алкогольного сп'яніння чи наркоманами. Якщо ж дитина хоче познайомитися з ровесником чи ровесницею, то потрібно робити це ввічливо з допомогою слів «Будь ласка, давай будемо дружити» тощо.

II. Закріплення

1. Як повинні поводитися діти, коли вони виходять на вулицю?
2. Яких правил поведінки в громадських місцях треба дотримуватися?
3. Яких людей можна вибирати для спілкування?

III. Фізкультурна пауза

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

IV. Практична робота

Рольова гра «Будьмо знайомі!».

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

☞ Внутрішній світ дитини відбивається у поведінці та культурі спілкування. Кожна дитина повинна пам'ятати, що з людьми, які її оточують, треба бути чемною і вихованою.

Тема 14. Поняття про ВІЛ/СНІД. Шляхи зараження ВІЛ.

Мета: дати дітям уявлення про ВІЛ і СНІД як реальну загрозу життю людини, знайомити їх із основними методами профілактики ВІЛ/СНІД; виховувати милосердя, гуманне ставлення до ВІЛ-інфікованих людей чи людей, хворих на СНІД.

Обладнання: плакати, малюнки, роздатковий матеріал, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

Для вчителя. У класі розвішуються плакати, направлені на боротьбу проти СНІДу: «Увага! СНІД!», «СНІД – це смерть» тощо, на дошці бажано розшифрувати аббревіатури ВІЛ і СНІД.

«ВІЛ» – «В» – вірус, «І» – імунодефіциту, «Л» – людини.

«СНІД» – «С» – синдром, «Н» – набутого, «І» – імунного, «Д» – дефіциту.

На дошці слід записати словничок.

вірус – мікроорганізми, збудники хвороби;

синдром – ряд ознак, які вказують на наявність хвороби;

імунна система – природна захисна функція організму;

дефіцит – відсутність, недостача чого-небудь;

імунодефіцит – відсутність захисної реакції організму від хвороб;

набутого – такого, що з'явився протягом життя, а не від народження.

СНІД – це невеличкова хвороба. Від неї помирають.

Вчені та лікарі всього світу ведуть безперервні пошуки вакцини, яка могла б захистити людей від ВІЛ, але поки що всі спроби безрезультатні. Можливо, це буде зроблено найближчим часом.

Історія знає багато випадків, коли спалах хвороби (чуми, тифу, холери, віспи) забирав мільйони людських життів. Тепер людству загрожує нова смертельна загроза, знати про яку повинен кожен. Ця хвороба називається СНІД – синдром набутого імунного дефіциту (пояснення кожного слова із словничка, написаного на дошці).

Перші випадки захворювання на СНІД було діагностовано 1981 р. у США. Спочатку хвороба видавалася вельми загадковою. У Франції було сформовано групу дослідників для її вивчення під керівництвом вченого-вірусолога Люка Монтен'є. За два роки було з'ясовано загальну картину хвороби, виявлено її збудника – вірус імунодефіциту людини (ВІЛ), розроблено методи, за допомогою яких виявляють вірус хвороби в організмі, виявлено механізм негативної дії вірусу на організм.

ВІЛ – це вірус імунодефіциту людини, який розвивається та розмножується в організмі людини і призводить до повної втрати захисних сил організму.

СНІД – це синдром набутого імунодефіциту, тобто хвороба імунної системи, спричинена вірусом. Віруси є збудниками багатьох хвороб, наприклад, грипу, вітряної віспи, кору, скарлатини, деяких видів раку. ВІЛ, як і інші віруси, є мікроорганізмом, що його неможливо побачити за допомогою звичайного мікроскопа. ВІЛ можна виявити за допомогою спеціальних методів дослідження крові.

Люди – носії ВІЛ упродовж тривалого часу можуть виглядати і почуватися здоровими, хоча відразу після інфікування спостерігаються симптоми, що нагадують застуду. Потім настає прихований період, коли вірус себе не проявляє. Цей період може тривати роками. Весь цей час ВІЛ-інфікована людина відчувається добре і, не підозрюючи, що в неї ВІЛ-інфекція, може заражати інших. Та з часом імунна система дедалі більше ослаблюється, а вірус сильнішає. Минають роки, і людина врешті захворює на СНІД, що через деякий час призводить до смерті. Дуже часто причиною смерті є навіть не СНІД, а інші хвороби, з якими організм, ослаблений ВІЛ-інфекцією, не в змозі боротися.

Однак від людей, хворих на СНІД/ВІЛ, не можна відмежуватися. Лишати їх самих наодинці зі своєю хворобою дуже жорстоко. При дотриманні певних правил безпеки з ними можна спілкуватися, дружити. Це значно допоможе хворій людині боротися з хворобою.

СНІД – епідемічне захворювання людини з довготривалим інкубаційним періодом – до 15 років і навіть більше, від моменту зараження до виникнення перших клінічних проявів.

II. Закріплення

1. До захворювання якої системи призводить СНІД?
2. Що означає аббревіатура ВІЛ?
3. Чому СНІД вважають чумою сучасного світу?

III. Фізкультхвилинка

Встало вранці ясне сонце,
Зазирнуло у віконце.
Ми до нього потяглися,
За промінчики взялися.

Будем дружно присідати,
Сонечко розвеселяти:
Встали – сіли, встали – сіли:
От уже й розвеселили.

IV. Практична робота

Розв'язування ситуативних завдань.

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

☝ Отже, СНІД – це хвороба, що виникає у ВІА-інфікованої людини. Вірус СНІДу передається через кров. Організм людини, хворої на СНІД, не може протистояти будь-яким збудникам хвороб. Тому причиною смерті може стати навіть застуда.

Тема 15. Охорона здоров'я дітей у медичних закладах (поліклініка, лікарня, санаторій). Медичні працівники, які допомагають зберегти здоров'я.

Мета: поглибити знання учнів, як правильно звертатися за допомогою щодо здоров'я в медичні заклади, до лікарів, з правилами їх обстеження у поліклініці; ознайомити школярів з медичними закладами і лікарями, які займаються охороною здоров'я дітей, з їх правами, які стосуються охорони здоров'я; провести зустріч з медичними працівниками.

Обладнання: таблиці, малюнки, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

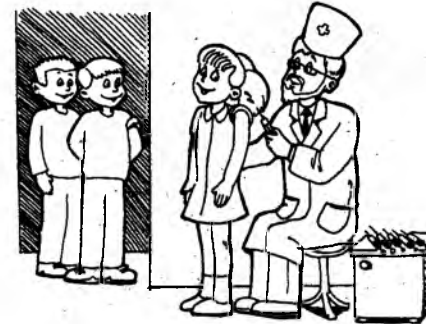
📖 Читання казки «Королева Лілая виховує Федю» з книжки для додаткового читання «Про здоров'я у казках і малюнках» упорядників Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші).

У Конституції України (ст. 49) записано, що найвищою соціальною цінністю в державі є людина, її життя та здоров'я. Ні за які гроші життя і здоров'я купити не можна. Здоров'я можна лише формувати, шляхом напруженої праці над собою, зміцнювати щодня, щогодини. Кожен громадянин має право на охорону здоров'я, медичну допомогу, медичне страхування.

Всі держави світу, в тому числі і наша, повинні виконувати вимоги Конвенції ООН про права дитини і її статті 24, де записано: «Держави-сторони визнають право дитини на користування найбільш досконалими послугами

системи охорони здоров'я та засобами лікування хвороб і відновлення здоров'я». Працівники медичних закладів, лікарі повинні піклуватися про дітей, які мають право на якісне безплатне медичне обслуговування.

Найбільше багатство – здоров'я людини!
А люди здорові – багатство країни.
А будуть здоровими діти рости,
То буде країна багатством цвісти.



Кожна дитина повинна знати, куди потрібно дзвонити, до кого звертатися в разі потреби.

Учні 4 класу повинні знати і знають, який номер телефону швидкої допомоги. Це – 03. Лікар швидкої допомоги надає першу медичну допомогу і направляє до лікаря-педіатра (дитячого лікаря), а той при необхідності – до інших лікарів. Важливо, щоб всі діти знали, які лікарі є в найближчій поліклініці.

Педіатр лікує загальні захворювання дітей, терапевт – загальні захворювання дорослих, хірург – різні ушкодження органів (робить операції), окуліст – органи зору, отоларинголог – вуха, горло, ніс, невропатолог – нервову систему, уролог – сечовидільну систему, стоматолог – ротову порожнину, зуби, фтизіатр – дихальні органи (легені, бронхи, трахеї), дерматолог – шкірні захворювання, кардіолог – серцево-судинну систему, травматолог – ушкодження опорно-рухової системи.

Для вчителя. Під час зустрічі з педіатром можна розглядати такі питання: –

- Коли звертатися до лікаря?
- Хто такий дільничний лікар-педіатр?
- У чому полягає профілактика найбільш поширених захворювань?
- Чи потрібно робити щеплення?
- Які хвороби потребують стаціонарного лікування, які – амбулаторного?
- Які початкові ознаки найбільш поширених хвороб?
- Яку першу допомогу можна надавати дитині, що захворіла?
- Чи варто боятися лікарів?

Крім поліклінік і лікарень, існують ще інші заклади охорони здоров'я дітей. Це – дитячі санаторії. В них здійснюється санаторно-курортне лікування дітей, реабілітація захворювань. Туди направляються діти з місцевих

поліклінік, в яких хвороби перейшли в хронічні, тобто такі, які час від часу повторюються і потребують санаторного лікування. У санаторії діти не тільки лікуються і отримують профілактичне оздоровлення, а й відпочивають. Малі діти перебувають там з батьками. Найбільше таких санаторіїв є на берегах, у прикарпатській зоні, в Карпатах. Крім державних органів, оздоровлення дітей здійснюються багато громадських організацій: «Червоний хрест», спортивно-туристичні станції, дитячі і оздоровчі табори тощо. Найбільш відомий республіканський оздоровчий табір – «Артек», де відпочивають і оздоровлюються діти не лише з України, але і з усього світу.



II. Закріплення

1. Куди можуть звертатися діти при захворюванні?
2. До яких лікарів вам доводилося звертатися?
3. Кого направляють до санаторію?

III. Фізкультурна пауза

1. Стати рівно, плечі розправити на одному рівні, голова піднята вгору, 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

Звертаємося за допомогою до медичної установи. Сюжетно-рольові ігри. (Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

☞ **Всі діти нашої країни повинні мати і мають право звертатися до лікарів, працівників медичних закладів. Здоров'я дітей – це багатство країни, цінність батьків. Лише здорові діти мають добрий апетит, гарний настрій, можуть успішно навчатися.**

IV. Психічний і духовний компоненти здоров'я (6 год)

Тема 16. Способи вияву емоцій і виразу почуттів. Характер і здоров'я.

Мета: ознайомити учнів з поняттями «характер», «риса характеру», із значенням позитивних рис характеру в житті людини, у збереженні і зміцненні здоров'я, із способами вияву емоцій; вказати на залежність здоров'я від емоцій і почуттів.

Обладнання: таблиця «Риси характеру», діафільм або відеофільм, малюнки, зошит з курсу «Основи здоров'я».

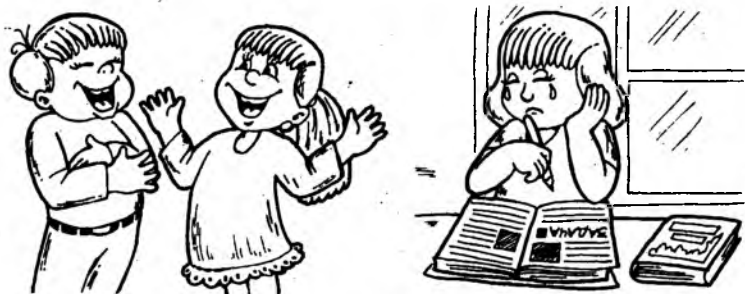
I. Вивчення нового матеріалу

Кожна людина завжди реагує певним чином на докідля, що її оточує. Одні люди люблять весну з її неповторною чарівністю відродження, інші – восени почувуються бадьорими і сильними, а осінні тумани і дощі навівають їм поетичний настрій і заспокоєння.

В основі душевного переживання людини лежать емоції, які й визначають її самопочуття. У певні періоди свого життя людина відчуває і проявляє різні емоції, від чого залежить стан психічного благополуччя чи духовного занепаду.

Отже, під емоціями розуміють всі переживання, які пов'язані зі сприйняттям навколишньої дійсності. Переживання людини виникають і внаслідок можливого і неможливого задоволення своїх життєвих потреб.

Одна дитина досягла відмінних успіхів у навчанні, інша – у музиці була найкращою – все це спричинило появу приємних відчуттів радості, задоволення. Позитивні емоції зміцнюють здоров'я. До емоцій, які сприяють зміцненню здоров'я, належать веселість, захоплення, спокійність, рішучість тощо.



За допомогою відчуттів та емоцій можна виразити ставлення до навколишньої дійсності, до всього, що відбувається у житті людини. Відіграють у цьому роль певні риси характеру.

У характері об'єднуються розумові, емоційні і чуттєві якості особистості, які свідчать про сприйняття людиною дійсності та самої себе. Ці якості людини називаються рисами її характеру. Вони є як позитивними так і негативними. Наприклад, у стосунках з іншими людьми можуть проявлятися такі риси характеру, як товарицькість або відлюдність, правдивість або брехливість, тактовність чи грубість.

Риси, в яких проявляється ставлення людини до суспільства та до інших людей: відвертість, щирість, відкритість, товарицькість, чуйність, чесність, доброзичливість, правдивість, патріотизм, колективізм, відданість, комунікабельність тощо. Це – позитивні риси. До цієї групи рис характеру належать і негативні: черствість, лицемірство, нечесність, зрадливість, зарозумілість, владолюбство тощо.

Окрему групу становлять риси, які виражають ставлення людини до самої себе: скромність, самокритичність, почуття власної гідності, упевненість у собі або ж, навпаки, хвалькуватість, нескромність, приниженість, невпевненість, сором'язливість тощо.

Є риси характеру, які виражають ставлення до праці: добросовісність чи недбалість, працелюбність чи лінивість, ініціативність чи безініціативність, відповідальність чи безвідповідальність та інші. Риси характеру, які виражають ставлення до суспільної та особистої власності: акуратність чи неакуратність, ощадливість чи скупість, економність чи марнотратність.

Особливе значення мають вольові риси характеру: цілеспрямованість, самостійність, наполегливість, рішучість, терплячість тощо.

Отже, існують як позитивні, так і негативні риси характеру. Залежно від того, які з них переважають, можна говорити, який характер у людини. Риси характеру визначають способи поведінки, в тому числі і звички, які корисні, так і шкідливі.

Поєднання різноманітних рис характеру створює неповторну індивідуальність людини.

При переживанні неприємних відчуттів (страху, смутку, зневіри, розпачу тощо) виникають емоції, які спричиняють різні захворювання.

Наприклад, поведінка дітей, які відчувають постійну небезпеку, супроводжується страхом. Якщо страх у дитини стає нав'язливим, це дуже небезпечно для здоров'я. У людини, яка відчуває страх, тіло стає важким, ноги ватяними, в роті пересихає, дихання зупиняється, обличчя блідне і все тіло «обмивається холодним потом». Всі ці ознаки свідчать про перенапруження роботи різних органів і систем організму. Щоб не виникали ці хворобливі ознаки, треба намагатися позбутися цих емоцій, прагнути, щоб переважали позитивні почуття.

Почуття виникають внаслідок діяльності людини і впливають на цю діяльність, на її характер і продуктивність.

Для вчителя. Дитина повинна почуватися як у школі, так і в сім'ї задоволеною і безпечною. Адже неприємності найчастіше виникають в учнів, які не отримують задоволення від своєї праці. Діти повинні знати, що навіть у найскладніших життєвих ситуаціях важливо вміти створювати добрий настрій, усміхатися навіть тоді, коли на душі сумно і важко. Кожній дитині треба допомогти бути оптимістичною, доброзичливою, терпливою до людей, які її оточують.

Найбільше шкодить здоров'ю зневіра в себе, невпевненість у своїх рішеннях, невиконання власних намірів і планів. Навіть маленька перемога робить дитину значно впевненішою.

Знаючи характер людини, можна наперед сказати, як вона поводитиметься у тій чи іншій ситуації, що зробить або що скаже.

На світі не існує цілком досконалих людей. Коли людина усвідомлює свої дії, виникає потреба самовдосконалення, самовиховання. Вона може чимало змінити у своєму характері, розвивати позитивні і позбуватися негативних рис його. Якщо людина знаходить у своєму характері риси, які заважають у житті, наприклад, запальність, егоїзм, то вона повинна намагатися їх усунути, а тренувати і розвивати бажані позитивні риси характеру. Й особливо важливо навчитися робити це в юному віці, коли риси характеру ще не набули стійких властивостей.

Високий рівень знань і досвіду роблять дитину спокійною, незалежною. Така дитина зберігає впевненість у собі у навіть складній обстановці. Недостатня ж озброєність знаннями і вміннями, досвідом надає характеру рис бентежності і хвилювання за своє положення серед людей, ревнивого ставлення до успіхів інших. Така дитина стає залежною від підтримки чи заступництва і поблажливості старших.

Формування рис характеру залежить від умов життя, виховання у сім'ї, природних особливостей людини.

Таким чином, для формування позитивних рис характеру важливо, щоб у процесі розвитку дитини були задоволені основні її потреби. А діти з позитивними рисами характеру ростуть здоровими, можуть переборювати життєві труднощі і незгоди.

Індивідуальні риси характеру людини формуються, зміцнюються у позитивну чи негативну сторони у процесі всієї її життєдіяльності, але особливо активно – у дитячому і підлітковому віці. Характер людини продовжує активно формуватися у перехідному віці з 11 до 16 років. Очевидно, саме в цьому віці потрібно сформувати якомога більше позитивних звичок і навчитися стримувати негативні прояви свого характеру. Це формування залежить від нервової системи дитини, від культурного середовища, в якому вона живе. Отже, характер дитини залежить від середовища і виховання. Діти у більшості випадків беруть приклад від батьків, близьких людей, навіть сусідів. Слід відмітити, що існує багато прикладів, коли характери дітей, підлітків і батьків практично не співпадають. Щоб зрозуміти причину цього, важливо проаналізувати, як дитина задовольняє свої потреби і які у неї переважають емоції і почуття. Так, у дитини, яка росте у вільних умовах, зазвичай формується вольовий характер, а з дитини, яку з малих років занадто опікують, найчастіше виростає людина з негативними рисами характеру.

Характер дітей тісно пов'язаний із задоволенням або незадоволенням потреб, залежить від озброєності знаннями і вміннями.

II. Закріплення

1. Що таке емоції?
2. Які є способи вияву емоцій?
3. Що таке характер людини?
4. Яке значення має пізнання характеру особистості?
5. Як можна пізнати свій характер?

III. Фізкультурна пауза

1. В.п. – стоячи, корпус прямий, ноги разом, руки вздовж тулуба, дихання вільне. Нахили 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. – кругові рухи рух у плечових суглобах вперед-назад (по 5 разів).

IV. Практична робота

Виражаємо свої емоції і почуття. Розв'язування ситуативних завдань.
(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

☞ Отже, емоції – це певні переживання, що виражають ставлення людини до самої себе, оточення, подій чи явищ довкілля. А характер – поєднання найстійкіших рис особистості, важливих якостей і способів поведінки, які є типовими для даної людини.

Тема 17. Особа і особистість. Індивідуальність особистості. Впевненість і самопевненість.

Мета: ознайомити учнів з поняттями «особа» і «особистість», «впевненість» і «самопевненість», вказати на важливість розвитку особистості, на значення прагнення у досягненні мети для розвитку і становлення особистості.

Обладнання: таблиці, схеми, малюнки, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

Коли народжується дитина, кажуть, що народилася нова людина, тобто особа, індивід. Всякий живий організм являє собою не суму окремих органів, а таку єдність, в якій всі складові системи зв'язані між собою, залежать одні від інших. Якщо порушується життєдіяльність будь-якого органу, то порушується і ця єдність. Таким чином, кожна людська істота, особа є цілісною і неподільною.

– Чи можна говорити про особистість новонародженої дитини?

Звичайно, що ні. Людина народжується особою (індивідуумом), яка лише поступово стає особистістю. Нею вона стає поступово, і цей процес відбувається протягом багатьох років. Особистість розвивається розумово і психічно протягом всього життя. Розвиток мови, пам'яті, уяви визначає розумовий розвиток особи. З кожним роком особа стає старшою, а особистість – дорослішою. Ніколи не було і не буде на землі людини, у всьому подібної до іншої. Неповторність, індивідуальність кожної людини не є випадковою. Це одна із закономірностей розвитку особистості.

Розвиток особистості людини залежить від того, як вона вміє відповідати за свої вчинки, контролювати свої почуття та емоції. Високий розумовий розвиток ще не означає, що людина стала справжньою особистістю.

Особистість – це продукт розвитку особи в суспільстві. Кожен з нас – це особистість, тобто людина, наділена особливими якостями (рисами характеру) і властивостями, що дозволяє їй пізнавати світ і займати певне місце серед інших людей у суспільстві.

Самоусвідомлення себе як фізичної сутності, яка має певну форму, поставу та інші характеристики і може бути предметом самооцінки і суджень інших людей, супроводжує людину протягом всього життя. Особа розвивається на основі фізіологічних відчуттів і вражень, що відчувається організмом на найперших стадіях його існування.

Для того щоб особа стала особистістю, потрібен, звичайно, не тільки час. Вона повинна постійно перебувати в людському суспільстві, вступати з ним у ті чи інші стосунки.

Зв'язок «людина – суспільство» і формує особистість. І вже на першому році життя у дитини легко помітити потребу в спілкуванні з дорослими. В нормальних умовах людина дуже швидко починає спілкуватися з людьми, які її оточують, з колективом, суспільством (рідні, сусіди, дитячий садок, школа тощо). Ці стосунки постійно міняються, розвиваються, стаючи з кожним днем більш різноманітними.

На формування особистості впливають також діяльність і особливості індивідуума.

Особистість можна уявити у вигляді дерева. Ґрунт, на якому воно виростає, – це прабатьківський генофонд, тобто генетична спадковість, ніби ґрунт в який дерево входить коренями. Корені можуть увібрати в себе властивості мами чи тата або потроху від кожного з них. Можуть дітьми бути успадковані також властивості від бабусь чи прабабусь, дідусів чи прадідусів, тітки чи дядька.

Отже, з перших днів свого існування дитина поводить певним чином. У тому, як вона заявляє про себе, коли їй щось не подобається, як спить, як спілкується, може вказуватися подібність з кимось з рідних саме в особливостях її темпераменту.

Розвиток особистості тісно пов'язаний з мотиваційною сферою потреб. Потреби – це стан вимог організму людини певних умов, яких йому не вистачає для нормального існування, розвитку. Голод – це потреби в їжі, спрага – у воді. Це – біологічні потреби. До потреб значно вищого ґатунку належить, наприклад, потреба в самоутвердженні. Поведінка особистості обумовлюється комплексом чинників, які об'єднуються поняттям мотивація. Мотиви, на відміну від потреб, властиві тільки людині.

Підпорядкування своїх безпосередніх потреб – це початок формування особистості, яке відбувається в дошкільному віці. У молодшому шкільному і підлітковому періоді діти вже мають усвідомлювати свої мотиви. У дітей цього віку формується здатність до самопізнання, самовиховання і саморегуляції.

Самопізнання – це виявлення своїх позитивних якостей та можливостей, задатків, які потім шляхом самовиховання людина зможе перетворити у здібності, в талант, у стійкі риси характеру. Головні функції самопізнання – це пізнання себе, удосконалення себе, пошук змісту життя. Основне правило самопізнання – шукати в собі істинне «Я».

Важливим етапом у процесі самопізнання є самоусвідомлення, самовизначення своєї спрямованості, темпераменту, характеру, здібностей і таланту.

Самоусвідомлення людини являє собою єдність трьох складових: пізнавальної (самопізнання), емоційно-поцінувальної (самовиховання) і дієво-вольової, регулятивної (саморегуляція). Завершальний етап формування особистості міцно пов'язаний із триединою основою мети виховання – вихованням інтелектуальної, емоційної, вольової її сфер. Провідною у самовихованні є вольова сфера, яка забезпечує саморегуляцію самовиховання.

Керувати своїми почуттями та емоціями можна, використовуючи самопідбадьорення, самопереконання, самонаказ, самонавіювання. Формувати в собі ці властивості бажано кожній людині.

У дитини формується і така риса характеру, як впевненість або самовпевненість. Впевненість є позитивною рисою, яку треба розвивати кожній дитині, а самовпевненість може спричинювати багато прикрощів у майбутньому житті.

Впевнена людина вміє поводитися в товаристві, приймати правильні рішення, доводити розпочату справу до завершення. Самовпевнена людина не може об'єктивно себе оцінити, приймає неправильні рішення, що свідчить про незрілість її як особистості.

II. Закріплення

1. Що таке особа і особистість?
2. Яких людей можна назвати особистістю з великої букви в наші дні?
3. В чому полягає індивідуальність людини?

III. Психорегулююча вправа

– Діти вільно сідають, розслабляючись. Подумки повторюють слова, записані на дошці:

- Я лежу на березі річки в лісі.
- Дзюрчить вода, співають птахи.

- Шумлять листки дерев.
- Я спокійний(а).
- Я лежу на спині, вдивляючись у голубе небо.
- Там пливуть хмаринки.
- Наді мною гойдаються верхівки дерев.
- Я слухаю заспокійливий шум лісу.
- Мені легко дихається.
- Я ніби знаходжусь у стані невагомості.
- Моє тіло відпочиває у приємних променях сонця.

IV. Самостійна робота

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

👉 Становлення особистості – це постійна праця думки, прагнень душі людини. Потрібно прагнути ставати кращими. Кожна дитина повинна навчитися пильно вдивлятися не лише у світ, який її оточує, але і в саму себе, прагнути пізнати не тільки речі, явища навколо себе, але і свій внутрішній світ. Сила її душі повинні бути спрямовані на те, щоб зробити саму себе кращою, досконалішою.

Тема 18. Позитивні і негативні відчуття та емоції, їх значення для збереження і зміцнення здоров'я. Способи подолання негативних відчуттів та емоцій.

Мета: ознайомити учнів з позитивними і негативними емоціями, вказати на значення позитивних емоцій для збереження і зміцнення здоров'я.

Обладнання: малюнки, на яких зображено різні ситуації і прояви емоцій, 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 Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші).

Людина за допомогою емоцій не лише відображає навколишній світ, орієнтується і діє в ньому; але і переживає все те, що в цьому світі відбувається. Людина певним чином (позитивно чи негативно) ставиться до всього, що її оточує, і до того, що вона здійснює сама. Основу душевного переживання людини складають емоції, які і визначають її самопочуття. Емоції – сильний комплекс переживань. Наприклад, патріотизм, любов до Батьків-

щини спричиняють сильні емоційні переживання, про що свідчать численні героїчні подвиги наших пращурів (подвиги стрільців, воїнів УПА, солдат під час Великої Вітчизняної війни). Емоційне забарвлення мають і відчуття: зорові, слухові смакові, м'язові тощо.

Під емоціями розуміють і переживання людини, які виникають у неї в результаті можливості чи неможливості задоволення своїх життєвих потреб.

Слабке чи помірне за силою, порівняно стійке і довготривале переживання будь-яких емоцій називають настроєм. Настрій є своєрідним емоційним фоном діяльності людини, в тому числі і навчання школярів.



Для вчителя. Дуже сильні і короточасні емоційні переживання називають афектами. Афекти зазвичай виникають у критичних умовах, коли людина не може знайти виходу з небезпечної ситуації, яка несподівано склалася. А тому афекти слід розглядати як різновидність емоційного стресу, під час якого окремих людям важко контролювати свою поведінку.

Емоції людини пов'язані з можливістю або недоцільністю задоволення певних потреб чи досягнення мети. Збільшення цієї ймовірності породжує позитивні емоції, а її зменшення спричиняє негативні емоції. Таким чином, емоції бувають позитивними (переживання приємного) і негативними, коли людина переживає неприємні ситуації, явища чи життєві умови (стах, сум, спів тощо).

Кожній людині властивий певний набір емоційних переживань: впевненість (або безстрашність), радість і сором та супровідні від них: торжествування, ніяковість, незграбність, безповоротність, триумф тощо. Якщо переважають позитивні емоції, людина відчуває задоволення.

Звичайно, у кожній окремої людини (особистості) переважають ті чи інші емоції, їх перехід здійснюється індивідуально. Це залежить від характеру, від вміння керувати своїми емоціями, нарешті, від сили волі.

Ми вже знаємо, що характер – це сукупність стійких індивідуальних особливостей (якостей) людини, які обумовлюють типові для неї способи поведінки.

Страх виникає при загрозі існування людини, зокрема, коли виникають перепони для задоволення таких життєво важливих потреб, як потреба в їжі, повітрі, сні, тобто в самому існуванні життя.

Сум (зажура) виникає в людини тоді, коли хворіють, вмирають близькі їй люди, або хворіє вона сама. Отже, ці емоції пов'язані з потребою людини у збереженні власного здоров'я і здоров'я близьких.

Гнів (злість) сформувався у людини в боротьбі з дикою природою або іншими людьми за засоби існування.

Психіка людини влаштована так, що природним продовженням її негативних емоцій є позитивні емоції. Серед основних позитивних емоцій людини можна виділити три: впевненість (або безстрашність), радість і сором.

Емоції впевненості, заспокоєння базуються на задоволенні людиною своїх біологічних потреб в їжі, сні, одязі, житлі тощо. Вони пов'язані з соціальною потребою утвердитись у певному виді діяльності.

Радісний стан сучасна людина відчуває, приміром, коли задовольняє свою соціальну потребу у самовираженні через творчість (мистецтво, науку, спорт та інші види продуктивної діяльності). Емоцію сорому людина переживає, коли потребує збереження своєї репутації і відновлення добрих стосунків з іншими людьми.

Негативні і позитивні емоції взаємодіють між собою. Вони зазвичай розвиваються таким чином: страх – сум – гнів – сором – радість – впевненість. Це значить, що негативні і позитивні емоції ніби чергуються, кожна нова емоція появляється лише після затихання попередньої. Треба врахувати, що сила попередньої емоції передається наступній. Приміром, коли здорова людина в стані сильного гніву зробила непорядний вчинок, то коли заспокоїться, їй стає соромно за скоєне. Причому, чим сильніший був гнів, тим сильнішим буває наступне каяття. Кожна домінуюча емоція має свої супровідні емоції (наприклад, впевненість – безоглядність). Перехід одних емоцій в інші може здійснюватися по-різному, індивідуально в кожній людини. Це залежить від багатьох причин, зокрема, від вміння керувати своїми емоціями, від характеру, стану нервової системи.

Для вчителя. У цьому віці учнів треба привчати до дискусії, диспуту. Можна запропонувати і таку тему «Як навчитися контролювати свої почуття, керувати емоціями»

– Як діяти, коли отримав(ла) зауваження вчителя за недоброякісне виконання певної роботи чи завдання.

– Що робити, коли посварився(лася) з однокласником.

– Які почуття, емоції переважають, якщо: вчитель фізкультури похвалив за правильне виконання вправ:

– твір виявився найкращим у класі;

– класний керівник повідомив, що клас зайняв перше місце за збір макулатури.

Можна провести диспут на тему:

«Які є способи подолання негативних відчуттів та емоцій»

Клас поділити на 2-3 групи за бажаннями учнів. Кожній групі дати питання, які допоможуть сконцентрувати увагу дітей і краще підготуватися до диспуту. Наприклад, можна запропонувати такі питання:

– *Що можна запропонувати, коли учень від хвилювання при розмові зі старшим, може вестися себе неввічливо?*

– *Дівчатка соромляться, хвилюються, коли треба виступати перед класом чи групою учнів. Що можна їм порадити?*

– *Чи можна подолати прояви нервозності, дратівливості шляхом самовиховання?*

II. Закріплення

1. Наведіть приклади позитивних і негативних емоцій.
2. Які ви знаєте способи подолання негативних відчуттів та емоцій?
3. Як впливають негативні емоції на здоров'я людини?
4. Яке значення мають позитивні емоції для збереження і зміцнення здоров'я?

III. Фізкультхвилинка

Ми шикуюмося всі рівенько.

(стають між партами чи столами)

Раз, два, три, чотири, п'ять –

Маршируємо ми всі гарненько –

(марширують)

Шість, сім, вісім, дев'ять, десять.

Руки в боки, руки в верх –

(виконують рухи)

Раз, два, три, чотири, п'ять –

Повороти вліво-вправо, вліво-вправо –


(виконують повороти)

Шість, сім, вісім, дев'ять, десять.

IV. Практична робота

Розв'язування ситуативних завдань.

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

 **Чим частіше людина відчуває позитивні емоції, тим менше шкідливих напружень виникає в її організмі, а значить, тим здоровішою**


вона буде. І не лише вона сама. Поряд із життєрадісною, спокійною, доброзичливою людиною й іншим людям легше живеться і працюється. Дуже важливо кожній людині навчитися контролювати свої почуття, керувати своїми емоціями і настроєм.

Тема 19. Вплив бажань, вчинків та дій на здоров'я. Воля дитини. Усвідомлений вибір між «хочу», «можу» і «мушу».

Мета: вчити школярів усвідомленому вибору між бажаним і необхідним; розвивати навички саморегуляції.

Обладнання: роздаткові карточки, плакати, малюнки, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки «Історія про яблуню» з книжки для додаткового читання «Про здоров'я у казках і малюнках» упорядників Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші).

У поведінці дітей відображаються їхні почуття та емоції, виховання та інтелект. Діти, яким змалку прищеплювали культуру поведінки, ростуть ввічливими і чемними, справедливими і співчутливими до чужих бід і негараздів. Загальна культура дитини, її розуміння життєвих ситуацій сприяють розвиткові волі, дисципліни, наполегливості, витримки. Дитина, яка здатна прийняти правильне рішення, розсудливо оцінити свої вчинки та вчинки інших, стає вимогливішою до себе і об'єктивнішою до людей, які її оточують. Велике значення у житті людини має усвідомлений вибір між «хочу», «можу» і «мушу». Прикладів, коли людина вибирає «можу» і «мушу», щоб якнайкраще розв'язувати життєві завдання, є багато. Можна пригадати героїчні епізоди з часів козацтва, Великої Вітчизняної війни, Української Повстанської армії, коли розвідники, санітари, солдати виконували свій священний обов'язок. Вони керувалися усвідомленим вибором: треба йти в розвідку, потрібно рятувати своїх побратимів під кулями й бомбами, треба загинути, а врятувати зв'язкового.

Діти даного віку вже можуть і повинні мати бажання, хотіти, вміти самостійно вибирати між «хочу», «можу» і «мушу».

У молодших школярів вже сформована самостійність як риса особистості. Вони володіють навичками саморегуляції і зазвичай вже можуть контролювати свої вчинки і поведінку.

Саморегуляція – це вміння управляти своїми емоціями, почуттями. Важливо шляхом самовиховання вольових якостей підвищувати внутрішню дисципліну.

Можна навести приклади різних ситуацій.

Ось одна з таких ситуацій. Учень четвертого класу Юрко прийшов зі школи додому. Сів робити уроки. У відчинене вікно долинали вигуки: «Держи його, обходь зліва! Промазав...». Хлопчик затуляє долонями вуха. Але, не витримавши й кількох хвилин, рвучко кидається до вікна. Там на дворі хлопці грають у футбол.

– Знову на воротах нікого немає. От, коли б я там був.., – думає Юрко.

Хлопчик сердито дивиться на підручник. Він пам'ятає, що вчора обіцяв татові спочатку зробити уроки, а потім піти на прогулянку чи пограти в футбол.

– Але ж там пусті ворота. Краще зараз пограю з хлопцями, а потім вивчу уроки, – міркує він.

Заспокоївши себе такою думкою, Юрко прожогом вискочив з квартири.

Гра була захоплюючою. Юркова команда виграла. Хлопчик був і воротарем, і нападаючим – і скрізь не без успіху. Схаменувся, почувши сердитий голос мами:

– А йди-но сюди! На кого ти схожий! Уроки вже зробив? Що ти пообіцяв татові?

– Я ще встигну! – вигукнув Юрко і, випереджаючи маму, побіг додому: На годиннику 18.00. Зараз повернеться з роботи тато. Юркові соромно. Знову не встиг зробити уроки.

– Швидше, швидше... Хоч би тато затримався. Ні, завтра так не буде... Завтра у мене буде порядок.., – метушливо думає хлопчик. А рука поспіхом виводить незграбні літери...

– Чи правильно поступив Юрко?

– Що він повинен був зробити спочатку: грати у футбол чи робити уроки? Чому?

– Чи має хлопчик силу волі?

– Що було б, якби хлопчик виконав обіцянку, дану татові?

– Як вплинула дана ситуація на здоров'я Юрка?

У житті учнів дуже важливо бути організованими. Організованість – це впорядкованість, порядок у всьому: в думках, бажаннях, вчинках. Організованість у навчанні – це вміння тримати в порядку своє робоче місце, розподіляти і берегти час, планувати і контролювати свої дії.

Цю позитивну якість треба формувати змалку. Неорганізованій людині буває важко у житті. Вона не вміє розподіляти час, сили, передбачати труднощі, доводити справу до кінця.

Іноколи в нашому внутрішньому світі виникають ситуації, коли людина ніби сперечається сама з собою. Тоді виникає внутрішній конфлікт.

Для прикладу можна навести ще одну ситуацію.

У дівчинки Оленки в душі зіткнулися два бажання.

На уроці вчителька попросила дітей підготуватися до самостійної роботи з української мови. Вона попередила, що це робота дуже важлива, тому підготовка до неї має бути поглибленою.

Прийшовши додому і зробивши всі інші уроки, Оленка сіла готуватися до самостійної роботи.

Раптом із сусідньої кімнати пролунав голос її брата:

– Оленко, зараз по телевізору показують дуже цікавий фільм, той, що недавно рекламувався!

Дівчинка спочатку хотіла вже йти дивитися телевізор, але присіла на диван і задумалась: «Якщо я зараз піду дивитися фільм, то не встигну підготуватися до самостійної роботи. Тоді я напишу погано цю роботу. Вчителька, мама з татом будуть незадоволені. Я підведу і вчителя, і клас, адже ми на канікулах маємо їхати на екскурсію в столицю України Київ. Поїдуть кращі учні. Якщо я напишу погано самостійну роботу, то, напевно, мене не візьмуть. Ні, фільм я подивлюся іншим разом, а зараз мушу виконувати завдання вчителя».

І Оленка, незважаючи на заклики брата, продовжувала готуватися до самостійної роботи. Вона сама свідомо вибрала не слово «хочу», а слова «можу», «мушу». І нагородою їй за це стали високий бал за роботу, похвала вчителя, відбір її роботи на конкурс, вітання і радість батьків та омріяна екскурсія в столицю».

Одні учні не знають, куди подіти вільний час, в інших все до хвилини розписано; одним не вистачає часу, щоб уроки вивчити, а про стадіон, туристичний похід чи відвідування театру і говорити нема що, а інші і літературні новинки прочитати встигають, і виставки відвідують та до всіх уроків завжди підготовлені. У чому ж тут справа? Різні здібності у людей? Так, якоюсь мірою це також має значення. Але головне тут зовсім в іншому. Школярі, які захоплені цікавою справою, мають перед собою певну мету, зазвичай вміють цінувати час, намагаються всі свої дії аналізувати і планувати.

Щоб добре вчитися, потрібно вміти заглиблюватись у роботу, не помічати навколишнього, що не стосується до даної теми. А тому потрібно вміти знаходити вдома таке місце для роботи, де було б менше зовнішніх подразників. Потрібно виховувати в собі зайнятості здатність не помічати сторонніх розмов, звуків музики тощо, коли треба виконати важливу роботу.

Слід уникати і внутрішніх перешкод. Адже цікавий фільм, довготривала гра на свіжому повітрі, детективний роман, хвилювання через певну суперечність тощо можуть досить довго залишати «слід» у свідомості, що і буде внутрішньою перешкодою для учнівських занять.

Важливо розумно використовувати свій вільний час. Школярам, які зайняті напруженою розумовою діяльністю, навчанням, дуже корисними будуть фізичні вправи, туристичні походи, екскурсії, фізична праця. Треба вміти знаходити час і для читання книг, для відвідування театрів та концертів.

У багатьох людей є можливість їсти стільки, скільки вони хочуть. Але чи доцільно їсти без роздумів і безперервно? Чим це може закінчитися? З'явиться надлишкова маса, відбудеться порушення обміну речовин, що спричинить багато різних захворювань.

Інший приклад – сон. Уявимо собі, що хочеться спати і можемо спати по 10-12 годин на добу. Чи можна буде в такій обстановці вчитися, працювати?

Щоб зробити усвідомлений вибір між «хочу», «можу», «мушу», потрібно докласти певних зусиль. Отже, сила волі має велике значення. Силу волі треба розвивати змалку, привчати себе виконувати те, що в цей час є обов'язковим.

II. Закріплення

1. Чи правильно поступила Оленка в цій ситуації?
2. Чи можна Оленку назвати сильною дівчинкою? В чому її сила?
3. Порівняйте ситуації з Юрком і Оленкою. Хто з цих дітей залишився у виграші? Чому?
4. Як ви розумієте слова «хочу», «можу», «мушу»?
5. Який вплив мають бажання, вчинки на здоров'я?

III. Фізкультхвилинка

Руки за голову ставимо сміло,
І повертаємось вправо і вліво.
Двічі наліво, двічі направо,
Зробимо чітко, діти, що вправу.
Двічі наліво, двічі направо,
Будемо мати гарну поставу.

IV. Самостійна робота

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

✎ **Важливо з малих років навчатися правильно оцінювати свої дії і можливості, приймати правильні рішення, ставити перед собою реальну мету та досягати її. Потрібно постійно підвищувати свій позитивний емоційний стан різноманітними корисними заходами, не впадати у відчай навіть у важкі дні життя.**

Тема 20. Дія тютюнового диму на психічний стан і настрій людини. Особливість шкідливого впливу алкогольних напоїв і наркотиків на розвиток молодших школярів.

Мета: ознайомити учнів зі шкідливим впливом тютюнопаління, вказати на шкідливість алкоголю і наркотиків на розвиток молодших школярів.

Обладнання: таблиця «Мотиви тютюнопаління школярів різних вікових груп»; малюнки або таблиці «Будова дихальної системи», «Внутрішня будова легень», схема «Вплив тютюнового диму на організм людини», зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

Тютюнопаління є найпоширенішою шкідливою для організму людини звичкою. Нікотин та інші компоненти тютюну спричиняють ураження майже всіх органів і систем організму. Тютюнопаління знижує працездатність людини, послаблює імунітет, знижує пам'ять.

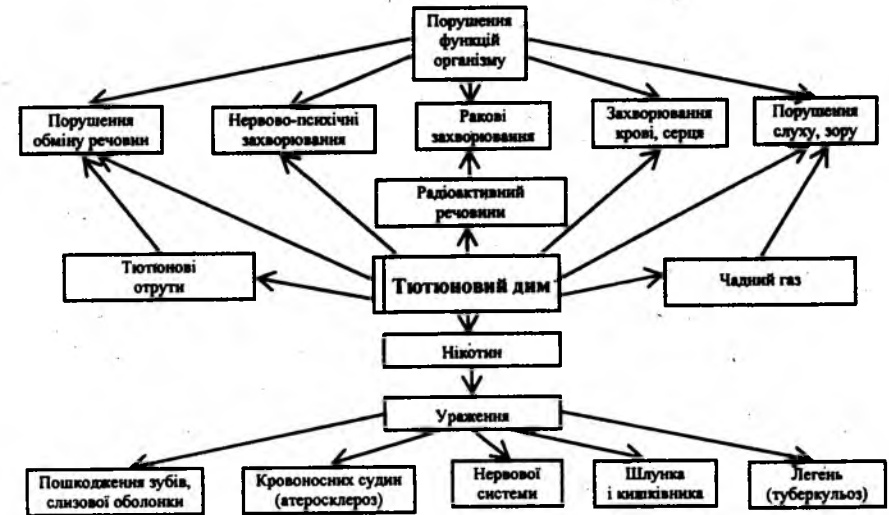
Жодна із шкідливих звичок не наносить стільки шкоди здоров'ю, як тютюнопаління. Особливо тривожить поширення тютюнопаління в дитячому, підлітковому і юнацькому віці. Встановлено, що найнебезпечнішим віком, коли діти прилучаються до тютюнопаління, є вік 14, 17 і 19 років. Підлітковий вік вважається критичним. Дослідженнями підтверджено, що 20% людей, які курять, почали курити у віці до 15 років. Варто відмітити й те, що більшість людей знають: тютюнопаління спричиняє багато захворювань і веде до передчасної смерті. Крім того, воно вражає не лише курців, а і тих, хто знаходиться поруч. Вчені стверджують, що пасивне тютюнопаління (коли палять у присутності людини, яка не палить) навіть шкідливіше, ніж активне.

Тютюновий дим нейтралізує вітамін С. Різко падає вміст вітамінів В₆ і В₁₂. Імунна система послаблюється, підвищується загроза алергічних захворювань. Особливо шкідливе пасивне тютюнопаління. Адже організм тих, що не курять, не призвичаєний до нікотину.

Як хочеш швидко підрости
І розвиватися як слід,
Себе повинен вберігати
І захищатися від бід.
– Яка ж біда спіткати може?
– О! Бід навколо ціла тьма!
Ти не роби, чого негоже,
Не підставляй себе дарма.

Цигарку взяв малий хлопчина,
Як паровоз іде й димить.
Й не думає того дитина,
Що це страшна для нього мить.
Він виробля погану звичку,
Бо вже звикатиме палить.
Здоров'ячко, як рукавичку,
Він може просто загубить.

Негативний вплив куріння на організм дитини проявляється у швидкій втомі, млявості, поганому апетиті, роздратованості, відставанні у фізичному розвитку, хворобах легень. Тютюновий дим затримує корисні ультрафіолетові промені, у курців жовті зуби, пальці.



Вплив тютюнового диму на організм людини

– Чому ж люди палять цигарки, люльки?

Як уже відмічалось, багато людей набули цю звичку в дитинстві. Цю згубну звичку, коли людина хоче курити знову і знову, важко перебороти тому, що у тютюні і його димі є речовини, зокрема нікотин, до яких організм людини звикає. Адже нікотин є наркотиком. Людина, вживаючи його, поступово звикає до нього настільки, що стає рабом цигарки. Тяжкі наслідки від застосування нікотину проявляються не відразу.

Коли людина виконує якісь дії часто, неусвідомлено, в неї виробляється звичка. Якщо звичка поліпшує здоров'я, сприяє успіхам у навчанні, вона є хорошою звичкою (наприклад, робити ранкову гімнастику, допомагати батькам, сумлінно виконувати домашні завдання тощо). І, навпаки, звички, які шкодять здоров'ю самої людини, довкіллю, називають шкідливими (згубними) звичками (гризти нігті, палити цигарки тощо).

У більшості випадків діти починають курити під впливом компанії друзів. Одна з головних причин тютюнопаління у підлітків – оманливе прагнення до самовираження, утвердження власної самостійності, «дорослості».

Не випадково досить часто можна почути фразу: «А чому ти не куриш? Ти що, не мужчина?» І підліток намагається закурити, щоб виглядати нібито справжнім мужчиною... Дорослі, зокрема батьки, вчителі, повинні довести хибність поширення серед підлітків твердження, що тільки той справжній мужчина, хто курить і п'є. Такі думки є помилковими і шкідливими.

Тютюнопаління швидко стає звичкою, якої важко позбутися. Виникає хвороблива пристрасть, організм звикає і потребує нікотину. Уже через 2-3 години після паління однієї цигарки в людини з'являється бажання знову закурити.

Зазвичай у прилученні дітей до тютюнопаління винні і батьки, які є прикладом для дітей. У багатьох випадках діти наслідують їхній негативний приклад. Організм легко звикає до цієї, здавалося б, спочатку пустої забави. Виникає згубна звичка, яку потім важко побороти. Формування такої звички в одних людей відбувається повільно (від кількох місяців до кількох років), а в інших – швидко (за кілька тижнів). Причини захоплення тютюнопалінням різноманітні. Вченими були вивчені основні причини тютюнопаління школярів різних вікових груп.

Мотивами тютюнопаління школярів молодшої вікової групи є: зацікавлення, вплив однокласників, наслідування дорослих, бажання не відставати від «моди», намагання схуднути, тощо.

Підлітки намагаються у більшості випадків приховати від батьків і вчителів своє захоплення тютюнопалінням. Вони палять цигарки, ховаючись, а тому курять поспішно, сильно затягуючись тютюновим димом. А в таких випадках в організм поступає більше отрут, зокрема нікотину потрапляє у два рази більше, ніж під час повільного тютюнопаління. Зазвичай діти випалюють цигарки до кінця, допалюють недопалки, а це дуже шкідливо, так як у них міститься більше нікотину, ніж у першій половині цигарки.

Не маючи грошових заощаджень, діти купують найдешевші сорти цигарок, які містять шкідливих речовин значно більше, ніж цигарки високих сортів. Часто використовують гроші, які були призначені на харчування.

Від тютюнопаління погіршується діяльність головного мозку, гальмується активне мислення, пам'ять. Після короткочасного збудження розвивається загальне сповільнення нервової діяльності. Під впливом нікотину судини мозку втрачають еластичність, просочуються холестерином і солями кальцію, внаслідок чого знижується кровопостачання і живлення мозку через стінки капілярів. У дітей, підлітків та юнаків ці явища виражені сильніше, оскільки їх нервові клітини і кровоносні судини більш чутливі до отрути.

У тютюні, алкогольних напоях і наркотиках містяться речовини, які шкідливо впливають на клітини мозку. Вони збуджують і одночасно руйнують мозок. А зруйновані клітини мозку не відновлюються. Ось чому

людина, яка багато курить, вживає алкоголь і наркотики, поступово втрачає волю, пам'ять, здоров'я.

Ризик захворіти на бронхіальну астму у курців у кілька разів вищий, ніж у тих, хто не курить.

Особливу шкоду тютюнопаління наносить органам чуття. Нікотин та інші отрути тютюнового диму сприяють зниженню світлової чутливості, гостроти зору. Діючи на слуховий нерв, вони погіршують слух. У курців знижуються смакові відчуття. Вчені і лікарі виявили, що довготривале тютюнопаління призводить до розвитку побутової ніотинової інтоксикації. Нікотин підвищує психічний настрій курця, внаслідок чого виникає залежність від нього. Для хронічних курців відмова від тютюнопаління супроводжується порушенням психічних функцій: змінами поведінки, підвищенням збудливості, агресивності, високою дратівливістю. Явище залежності від нікотину (нікотинної абстиненції) спостерігається після вичурювання сигарети або після введення в організм невеликої дози нікотину, а після відмови від куріння зберігається протягом 2-3 тижнів, але потяг до тютюну залишається довгий час.

На жаль, багато людей ставляться до шкідливої дії тютюнопаління зневажливо. Їх не бентежить, наприклад, те, що нікотин – дуже сильна отрута, яка порушує обмін речовин, пошкоджує органи дихання і серцево-судинної системи. В організмі людини немає практично ні одного важливого органу чи системи, які не пошкоджувалися б отруйними речовинами тютюну. Щоб позбутися шкідливої звички тютюнопаління, потрібна сила волі і в багатьох випадках допомога спеціаліста.

Надзвичайно підступним ворогом є алкоголь. Алкогольним напоям дають різних фруктових смаків, вигадують їм різні назви, широко рекламують. Алкоголь – сильний наркотик, який уражає мозок і центральну нервову систему. Він проникає в усі важливі органи, руйнує їх, розладнює їхню роботу. Особливо згубно він діє на печінку, яка відіграє важливу роль.



У дитячому і підлітковому віці ще не завершилося формування організму, в цей період у печінці відсутній спеціальний фермент – алкогольдегідрогеназа, що розщеплює етиловий спирт на прості нетоксичні сполуки. Ось чому вживання дитиною навіть незначної кількості алкоголю може призвести до дуже небезпечних наслідків. В організмі дитини алкоголь швидко розноситься кров'ю і концент-

рується в мозку. Навіть навеликі дози спиртного спричиняють у дітей сильну реакцію, порушення психіки, важкі симптоми отруєння.

В людини, яка вживає алкоголь змолоду, набагато швидше формується алкогольна залежність. В організмі таких людей уражаються життєво важливі органи і системи.

Давно помічено, що люди які мають згубну звичку до спиртного, частіше за інших хворіють на різні застудні хвороби органів дихання. Алкогольна отрута, ослаблюючи опірність легеневої тканини до інфекції, сприяє виникненню туберкульозу легенів, збільшує імовірність смерті від цієї хвороби.

Навіть одноразове вживання порівняно невеликої кількості спиртного може спричинити сильне сп'яніння, що рівнозначне гострому отруєнню з різким пригніченням діяльності мозку і навіть зупинкою дихання та серцевої діяльності.

Внаслідок одного сильного сп'яніння гине 20 тис. клітин головного мозку, а клітини мозку не відновлюються.

Алкоголь впливає на координацію рухів, змінює поведінку людини, яка стає непередбачуваною і небезпечною. Під впливом алкогольного сп'яніння люди скоюють різні ганебні вчинки, навіть убивства. Причиною більш як половини всіх травм і нещасних випадків також є сп'яніння.

Дуже небезпечними для людини будь-якого віку є наркотики, які спричиняють швидку залежність організму до їх вживання. Особливо небезпечно вживати наркотики неповнолітніми, чий організм ще росте і розвивається, коли формується характер, виробляються певні звички.

Наркотики – це отрути, що руйнують клітини мозку, печінки, та інших важливих органів нашого організму.

Наркотичні речовини безпосередньо змінюють свідомість людини і руйнують її пам'ять, інтелект, пригнічують відчуття та емоції, а також спричиняють психологічну та фізіологічну залежності.

А вживання наркотиків через шприц є небезпечним через високу ймовірність заразитися СНІДом.

Якщо дитина чи підліток набуде хоч одну із цих поганих звичок, їх здоров'я і життя опиняться під загрозою. З часом спиртне виходить на перший план, відсунувши всі інші радощі людського життя. Вживання алкоголю часто є причиною розладу сімейних стосунків. П'яниці не лише пропивають гроші, вони влаштовують скандали, ображають членів сім'ї, створюючи нестерпні умови проживання.

Встановлено, що навіть після найменших доз алкоголю та інших наркотиків, випаленої цигарки, погіршується працездатність, різко знижується точність рухів, послаблюється увага, пам'ять, реакція, зростає кількість помилок у тестах.

II. Закріплення

1. Якої шкоди завдають організму людини нікотин, алкоголь і наркотичні речовини?
2. Яка ваша думка, чому діти курять?
3. Що треба робити, щоб запобігти появі таких шкідливих звичок, як тютюнопаління, вживання алкоголю і наркотиків?

III. Фізкультурна пауза

1. Сісти прямо, хребет прямий, голова піднята, шия розслаблена, дихання спокійне.
2. Повільно опустити очі вниз, потім підняти вгору до крайньої точки. Повторити 3 рази.
3. Повільно відвести очі вліво, потім вправо. Повторити 3 рази.
4. Повільно відвести очі у лівий верхній кут класу і по діагоналі у нижній правий кут. Повторити 3-5 разів.
5. Повільно відвести очі у правий верхній кут і по діагоналі у нижній лівий кут, і так 3-5 разів.
6. Опустити очі вниз і повільно проводити очима по колу за годинниковою стрілкою, потім проти неї, і так 3-5 разів.

IV. Практична робота

Аналіз впливу тютюнового диму на організм людини.
(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

☞ Діти, які палять цигарки і вживають спиртні напої, наркотики, часто хворіють, стають дратівливими, злим, зухвалими у сім'ї, втрачають контакт зі своїми однолітками, заводять сумнівні вудичні знайомства, порушують спокій у громадських місцях, скоюють небезпечні злочини, стають причиною загибелі невинних людей. У таких дітей розвиваються негативні риси характеру (егоїзм, пивнізм, зухвалість, хамство тощо).

Тема 21. Цінність і неповторність людського життя. Виявлення і розвиток творчих здібностей. Самопізнання, самовиховання і самовдосконалення.

Мета: ознайомити учнів з поняттями самопізнання і самовдосконалення, вивчити з ними найпростіші правила самовдосконалення, вказати на цінність і неповторність людського життя.

Обладнання: малюнки, на яких зображено виконання найпростіших правил самовдосконалення, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Виучення нового матеріалу

Потреба у розкритті людської сутності, цінності і неповторності людського життя, врахування індивідуальних рис людини – ці питання дуже актуальні в наш час.

Швидкі темпи виробництва і пересування, високе емоційне напруження характеризують життя сучасної людини, впливають на характер її мислення. Особливий вплив ці чинники мають на психіку підлітків, коли формується характер людини, в якій не повністю сформовані захисні механізми.

Кожен з нас має певні уявлення про себе. Однак здебільшого у процесі порівняння з іншими ми підсвідомо підкреслюємо власні переваги і приховуємо недоліки або вади, чим тільки відсуваємо свідоме вирішення своїх проблем. Не кожен може самостійно правильно зорієнтуватися на життєвому шляху, не кожен вміє критично подивитися на себе збоку.

Для цього треба знати своє «Я», позитивні і негативні риси свого характеру.

Давно доведено, що існує певна закономірність: доля людини залежить від її вчинків, характеру, а значить, доля суспільства – від «характеру суспільства». Ця закономірність відображена у прислів'ї: «Посієш вчинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш події, посієш події – пожнеш долю».

Не треба доводити, що людина з поганим характером неминуче пожинає його плоди як в індивідуальному і сімейному, так і в соціальному житті.

Кожній людині властива індивідуальність, певні здібності.

Серед загальної маси дітей виділяються діти з високим розумовим розвитком, що є наслідком як природних задатків, так і сприятливих умов навчання і виховання. Про таких дітей кажуть, що вони обдаровані, талановиті, мають творчі здібності.

Обдаровані особистості – це ті, що мають здібності, що дозволяє їм досягти вагомих результатів у одному або декількох видах діяльності, що є цінними для суспільства. Ця якість формується і проявляється в діяльності, в навчанні.

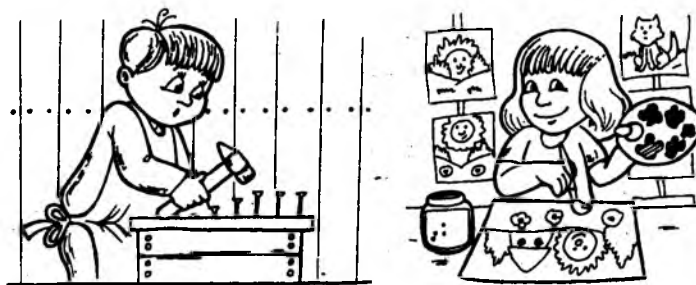
Талановиті, творчі особистості – це ті, що мають дуже високий ступінь здібностей до якої-небудь спеціальної діяльності (музичної, художньої, літературної, технічної, спортивної). Важливо своєчасно допомогти розвиватися творчим здібностям таких особистостей. Потрібно сприяти, щоб природжені творчі якості домінували і розвивалися.

Для вчителя. Всі діти талановиті, мають задатки творчих здібностей. Потрібно лише побачити їх, допомогти розвиватися. Однак є діти, в

яких виражений прискорений розумовий розвиток або є ознаки нестандартних здібностей. Вчителю треба вміло допомагати розвитку таких здібних особистостей. Серед таких школярів зустрічаються учні з непростим характером, незалежні, вперті, недостатньо контактні.

Учні з прискореним розумовим розвитком – це учні, які при рівних умовах різко виділяються високим рівнем інтелекту, особливо бувають помітні в молодших класах. За даними психологів, прискорений розвиток інтелекту завжди буває пов'язаний з великою розумовою активністю, з ненаситною пізнавальною потребою.

Учні з ранньою розумовою реалізацією – це учні, в яких при звичайних умовах, однакових рівнях інтелекту спостерігається особлива «тяга», цікавість до якого-небудь окремого навчального предмета (до якої-небудь галузі науки чи техніки). За «свого» предмета він може виділятися, значно випереджуючи ровесників, легкістю, з якою йому дається специфіка матеріалу, поглибленістю інтересу. Уроки ж з інших предметів можуть його обтяжувати.



Учні з окремими ознаками нестандартних здібностей, що виділяються своїми розумовими особливостями, не випереджують ровесників у загальному розвитку інтелекту і не проявляють яскравих успіхів з того чи іншого навчального предмета, але відрізняються особливими якостями окремих психічних процесів. У них може бути надзвичайна пам'ять на які-небудь об'єкти, багатство уяви або здатність до спостереження.

Талант – це велике багатство для країни чи суспільства в будь-яку історичну епоху.

Розвиток і виховання обдарованих і талановитих дітей вирішує проблему формування творчого потенціалу суспільства, забезпечує можливості інтенсивного соціального розвитку і наукового прогресу, дальший розвиток науки і культури, всіх галузей виробництва і соціального життя.

Відомий вчений, лауреат Нобелівської премії П.Л. Капиця звернув увагу на ті ознаки, які показують залежність рівня суспільства від зростання духовних та інтелектуально здібних людей.

Для вчителя. Важливою практичною проблемою для педагогічних працівників є те, як уже в ранньому віці виявити, розпізнати великі потенційні можливості розвитку дитини в майбутньому. Це дозволило б дати кожному такому учневі поради, вказівки, які сприяли б розвитку його здібностей.

Окремі діти із задоволенням виконують складні і довготривалі завдання, якщо це питання їх зацікавить, якщо вони бачать у цьому потребу. Завдяки частому звертанню до засобів масової інформації вони, у більшості випадків, вміють швидко виділяти найбільш значимі відомості, самостійно знайти важливі джерела інформації. Порівняно зі своїми ровесниками вони краще вміють розкривати взаємозв'язки між явищами і сутністю, думати, маніпулювати логічними операціями, систематизувати, класифікувати, узагальнювати їх. Чимало з них ставлять перед собою завдання, виконання яких вимагає багато часу.

У багатьох здібних дітей можуть бути перебільшені почуття страху від неможливості реалізації своїх планів, емоційна незбалансованість порівняно з їхніми однолітками.

Завдяки певним особливостям поведінки, вмінню абстрагувати, ставити цікаві запитання, робити висновки обдаровані учні привертають до себе увагу науковців, вчителів, однокласників, батьків. У результаті наукових досліджень виділяють такі характерні особливості обдарованих дітей:

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

У талановитих творчих дітей добре розвинена свідомість, в них переважає теоретичний спосіб мислення. Обдаровані діти настирливі в досягненні результатів у сфері, яка їх цікавить. Для здібних дітей характерний творчий пошук.

Обдаровані діти зазвичай дуже активні і завжди чимось зайняті. Вони прагнуть працювати більше за інших або займають себе самі, інколи справами, що не мають безпосереднього стосунку до уроку.

Обдаровані діти ставлять високі вимоги до себе, у них гостро розвинуте почуття справедливості. Вони боляче сприймають суспільну несправедливість.

Обдаровані діти хочуть вчитися і досягають у навчанні значних успіхів.

Вони вміють класифікувати, можуть встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, планувати і прогнозувати, робити висновки. Обдаровані особистості краще за інших займають самостійною діяльністю в різних галузях літератури, математики, географії, музики, співу, хімії, біології тощо. Вони вміють критично оцінювати навколишню дійсність і прагнуть проникнути в суть речей і явищ, фантазувати. Задаючи багато питань, вони зацікавлені у позитивних відповідях на них.

Урок для здібних учнів особливо цікавий тоді, коли використовується дослідницький метод.

Обдаровані діти проявляють великий інтерес до читання, мають великий словниковий запас.

Для обдарованих дітей характерне почуття гумору. У більшості випадків вони мають добре здоров'я, життєрадісні, хоча зрідка зустрічаються із поганим здоров'ям.

Кожній особистості притаманні свої специфічні риси, характеру. І якщо людина знає їх досконало, то їй легше керувати своїми почуттями та емоціями, тим легше їй удосконалюватися.

Кожна дитина прагне самовдосконалюватися, хоче щоб її помітили, оцінили її намагання бути кращою, приховати негативні якості характеру.

Самовдосконалюйся, друже!

Ми даруєм вам ласкаво
Цілу низку добрих правил.
Всі ці правила прості,
Допоможуть у житті.
Ліні ти не потурай –
Лиш прокинувся – вставай.
Квітоньку роса умила,
А тебе – вода і мило.
Час до школи – треба йти,
Вчись хвилини берегти!
За поріг ще не ступав? –
Перевір, чи все узяв!
В школі, вдома – не смітити,
А насмітиш – підмети!
Чепуритися не гріх!
Будь взірцем завжди для всіх!
Старших завжди поважай
І малят не ображай!
Вчись добре і зразково,
Бо знання – плоди чудові!
Друзів треба шанувати,
Незнайомих поважати!
Клас, немов одна сім'я, –
В ньому рівні ти і я!
В бджілки працю вчись любити,
Клас шанує працюючих!
"Ні" даремно не кажи.
Кому можеш – поможи.

Щоб тебе хвалили люди,
Чемним, добрим будь усюди!

(Анатолій Тютюнников, переклад Івана Складного)

- Важливо розуміти, знати і використовувати сім порад самовдосконалення і самовиховання, яких треба обов'язково дотримуватися кожному з нас:
 - не треба зводити рахунки з недругами, бо цим можна нашкодити більше собі, ніж їм;
 - намагатися не думати погано про тих людей, які спричинили неприємність;
 - не слід переживати із-за невдячності інших людей, не очікувати подяки;
 - робити добро задля власних радості і задоволення, діяти, щоб бути корисною людиною для себе і суспільства;
 - не наслідувати інших, вивчити себе, залишатися завжди собою, знайти власну стежку в житті;
 - намагатися частіше дивитися на себе збоку, бути критичнішим до своїх вчинків;
 - важливо навчитися здобувати користь від втрати.

Якщо проаналізувати життєвий шлях когось із знайомих чи рідних, можна переконатися, що невезіння, невдачі були наслідком негативних рис характеру даної особи. Часто сама людина не усвідомлює своїх вчинків, не аналізує причин їх негативного стану. А тому одна з умов самовдосконалення – прагнення до постійного усвідомлення, аналізу своїх негативних вчинків.

Друга умова самовдосконалення – самопізнання, вміння співвідносити власні риси з подіями життя, в яких вони знаходять свій прояв.

Третя умова самовдосконалення – бажання не тільки пізнати себе, але і прагнути, намагатися змінити негативні риси характеру, негативні сторони своєї особистості на позитивні, і робити це треба повсякчас.

– А чи завжди ми вміємо правильно спілкуватися? Чи намагаємося вести себе завжди так, щоб не було потім соромно перед батьками, друзями, вчителями і навіть сторонніми людьми? Вміння контролювати себе, свої дії і вчинки має велике значення.

Самоконтроль зовсім не означає, що потрібно придушувати певні почуття бажання. Істинні почуття і природні бажання повинні мати місце у житті кожної людини. Однак необхідно усвідомлювати, чи правильні наші вчинки, чи не шкодять ближнім, які нас оточують. Є багато способів направляти енергію у правильне русло. Їх треба лише вміло використовувати.

Деколи вважають, що самоконтроль обмежує свободу людини. Самоконтроль дає людині впевненість у собі, приносить насолоду, задоволення від виконаного обов'язку, від вміння стриматися в потрібний момент.

Стриманість – це правильне спрямування своїх бажань, вміння керувати своїми намаганнями і діями. Самоконтроль допоможе краще пізнати себе, привчить самовдосконалюватися.

Дуже корисно складати список справ на певний час для того, щоб можна було планомірно їх виконувати. Важливо навчитися приймати певне рішення і вміти складати план дій, щоб досягти позитивного результату.

Слід постійно вчитися виховувати самого себе бути самостійним, вміти себе контролювати, переборювати труднощі життя, складні періоди навчання. Якщо молода людина навчиться поважати інших, розуміти життєві складності, зможе не звертати уваги на незначне, але залишатиметься принциповою у головному, то в майбутньому ці властивості стануть у нагоді при спілкуванні з людьми, а пізніше у створенні своєї власної сім'ї.

Перша умова самовиховання – пізнання самого себе. Треба навчитися правильно оцінювати свій характер, свої вчинки і можливості, самовдосконалюватися. І починати це треба не відкладаючи, з молодшого шкільного віку.

Здатність усвідомлювати, контролювати свої вчинки, керувати своїми емоціями, діями за допомогою розуму – це дуже важливі якості людини. Самоконтроль недарма вважають показником зрілості кожного з нас.

II. Закріплення

1. У чому полягає цінність і неповторність людського життя?
2. Як можна розвивати творчі здібності?
3. Якими способами можна самовдосконалюватися?

III. Фізкультхвилинка

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

Будьмо здоровими, любі дітки!

Складемо подяку за це Господу Богу нашому.

(Складають відповідно руки і схиляють голови)

Сонечку теплого привіт пошлемо!

(Руки вгору піднімають до сонця)

Повітрячку чарівному вдячність віддамо!

(Махають піднятими руками)

Вітрові ласкавому подяку спрямуємо!

(Руки в сторони розводять махають ними)

Водичці милосердній подякуємо!

(Проводять руками внизу навколо себе)

Землі-годувальниці любов принесемо!

(Нахиляючи тулуб вниз, руки направляють від серця до землі)

Україні-неньці нашій на відданість присягнемо!

(Складають руки навхрест на грудях, присідають, потім піднімаються, подивившись вгору і руки піднявши догори).

IV. Практична робота

Хто я? Який я? Чого я хочу?

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

👉 «Змінити свою сутність не можна, можна лише спрямувати на благо різні особливості людського характеру, навіть його недоліки – в цьому й полягає велика таїна і велике завдання виховання» (Жорж Санд).

V. Основи безпеки життєдіяльності (14 год)

Тема 22. Безпека вдома.

Мета: ознайомити учнів з умовами, коли діти залишаються вдома наодинці; вказати, кого можна запрошувати додому, як треба діяти, якщо до помешкання добивається незнайомец.

Обладнання: таблиця «Я вдома один», малюнки посібника, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

📖 Читання казки Наталі Забіли «Зайчатка і свиня» з книжки для додаткового читання «Про здоров'я у казках і малюнках» упорядників Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші).

Усе своє життя ми проводимо в оточенні інших людей – рідних, друзів, учителів, знайомих і незнайомих. І це дуже добре, тому що без спілкування життя людини неможливе. Але, на жаль, навколо нас ще існують злодії, шахраї і хулігани.

Діти повинні знати, як поводитися, коли хтось залишився наодинці вдома; кого можна запрошувати додому та як треба діяти, коли незнайомец добивається у двері.

Їх треба ознайомити з тим, що крадіжки, пограбування, шантаж ще зустрічаються в нашому житті.

Предметом крадіжки є майно, що перебуває в державній, колективній чи приватній власності (жилі будинки, квартири, предмети домашнього вжитку, худоба, засоби виробництва, насадження на дачі, городі, вироблена

продукція, гроші, цінні папери тощо). Крадіжка – це злочин, за який встановлена міра покарання від 2 до 15 років позбавлення волі залежно від виду крадіжки та особи, яка її вчинила.

Пограбування – це відкрите викрадення державного, колективного чи особистого майна, яке здійснюється без насилля над особистістю або з насиллям, небезпечним для життя і здоров'я. За пограбування встановлена міра покарання до 15 років позбавлення волі залежно від його виду.

Шантаж є різновидом вимагання і полягає у вимозі передачі майна або здійсненні яких-небудь дій майнового характеру під загрозою розкриття або розголошення компрометуючих відомостей.

Часто діти є свідками таких подій або їх заставляють бути учасниками крадіжок, пограбувань чи шантажу. В таких випадках треба про все розказати батькам.

– Коли крадіям легко потрапити до помешкання?

Найчастіше це відбувається, коли відчинене вікно, а вдома нема нікого, коли ключі заховані аби як.

Найбільшу небезпеку матеріально-побутовому становищу людей заважають крадіжки індивідуального майна.

Подбати про міцність дверей і надійність замків – це справа дорослих. Але і від правильної поведінки дітей залежить збереження нажитого батьками упродовж багатьох років майна.

Треба домогтися, щоб всі члени сім'ї (звичайно, мова не йде про малюків) мали власні ключі від квартири. Залишати ключі під хідниками, у поштової скриньці чи в інших місцях не можна. Ними легко може скористатися грабіжник.

Треба запам'ятати такі поради:

- Не слід вішати ключі від квартири на шию або на пояс, а покласти їх у внутрішню кишеню, або залишити у сусідів або родичів.
- Не слід передавати ключі від своєї квартири навіть своїм знайомим. Нечесні люди можуть з них зробити копію і використати для крадіжки майна.
- Якщо дитина залишилася вдома одна, треба включити радіо, магнітофон, світло – це може налякати зловмисників.
- Не можна запрошувати до своєї оселі малознайомих людей, а запрошувати можна лише тих хто добре знайомий.
- Не можна хвалитися, особливо перед незнайомими людьми, про коштовні речі, які є вдома.

Діти повинні запам'ятати, що ніколи й нікому не можна казати, що вдома сам.

Коли незнайомец добивається у двері, можна запропонувати скористатися такими порадами:

- Не можна відчиняти двері, не подивившись у вічко і не спитавши, хто прийшов.
- Не можна відкривати двері незнайомим людям, навіть якщо вони представляються працівниками ЖЕКів, санепідемстанції тощо. Можна запропонувати їм прийти, коли будуть вдома дорослі члени сім'ї.
- Не слід відчиняти двері на відповідь: «Це я!», треба попросити назвати ім'я повністю.
- Ніколи й нікому не можна розповідати про розпорядок дня членів своєї сім'ї.



Якщо у квартирі дитина сама, а злочинець намагається відкрити двері квартири, треба подзвонити у відділення міліції або знайти можливість дати знати про це сусідам чи знайомим.

Якщо відчинено помилково двері та не можна їх зачинити через поставлену ногу, треба кликати на допомогу, можна скористатися аерозолем, направивши струмінь просто в лице зловмисникові.

— Як треба діяти, якщо до помешкання проникли крадії?

Якщо дитина прийшла додому, а двері до помешкання відкриті, то в квартиру входити не можна. Треба звернутися до сусідів, викликати міліцію. Якщо у квартирі хтось є, потрібно закрити двері на ключ і залишити його в замку. Якщо в обкраденій квартирі нікого немає, все залишити на місці, нічого самому не слід перевіряти до прибуття міліції.

Важливо усунути умови, за яких крадіям легко потрапити до помешкання: зачинити вікна чи кватирки, перевірити надійність замків.

При виході з дому треба добре позачиняти вікна і входні двері.

Перед тим, як відчиняти двері, треба подивитися у вічко, чи нема за дверима сторонніх.

Якщо з вічка не видно, але чути голоси людей, треба почекати, поки люди не підуть з площадки.

Відчинивши двері і вийшовши з квартири, треба зачинити за собою двері, перевірити, чи спрацював замок.

Якщо ви вийшли, але побачили сторонніх людей в коридорі чи у дворі, треба повернутися назад у помешкання.

Якщо хтось із незнайомих людей, або навіть зі знайомих, просить винести з квартири (дому) якісь речі, треба сказати про це батькам.

Якщо ви самі удома,
То запам'ятайте:
Ви людину незнайому
В дім свій не пускайте.
Бо дитина не може знати,
В кого що на думці.
Незнайомець може мати
Зброю в своїй сумці.
Може речі всі забрати
І дитину вбити.

То ж не треба відчиняти,
Краще потерпіти,
Доки тато, доки мама
Не прийдуть до хати.
Вам людину незнайому
Не треба впускати.
Двері добре зачиняйте
Кожен раз, постійно!
Правила запам'ятайте
І живіть спокійно!

II. Закріплення

1. Чому не можна відчиняти двері незнайомцеві, навіть якщо він у мілицейській формі?
2. Чому не можна вихвалитися дорогими речами?
3. Чому не можна відчиняти двері навіть сусідові, якщо він перебуває у стані алкогольного сп'яніння?

III. Фізкультхвилинка

Я бажаю здоров'я, радості, знань всім, тим хто ліворуч від мене,
(повертаються вліво, руки підняті)

Я бажаю здоров'я, радості, знань всім тим, хто праворуч від мене,
(повертаються вправо, 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 перехрещуючи їх)

IV. Практична робота

Складання колективної розповіді «Залишившись наодинці вдома, я не підведу своїх батьків».

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).


📌 Розумна поведінка дітей удома – запорука збереження здоров'я, навіть життя. Знання правил і порад допоможе дітям правильно діяти в різних ситуаціях.

Тема 23. Безпека в побуті. Правила безпечного користування електричними та газовими приладами.

Мета: ознайомити учнів з безпечними умовами в побуті, вказати на правила безпечного користування електричними та газовими приладами.

Обладнання: малюнки посібника, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки «Вогонь Добротворець і Вогонь Злюка» з книжки для додаткового читання «Про здоров'я у казках і малюнках» упорядників Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та інші).

У кухні є безліч приладів, якими можна нанести травми. Все, що ріже, коле або може вдарити, є для дитини небезпечним. Руки дитини ще не вміють вправно користуватися кухонним приладдям.

Недбале користування кухонним начинням може стати причиною опіків, порізів та інших травм.

Особливо велике значення має знання правил безпечного користування електричними та газовими приладами:

- Кухонне приладдя – це не іграшки, а тому гратися ними не можна.
- Не можна брати за лезо ніж.
- У жодному разі не слід різати «до себе» хліб або будь-що інше.
- Якщо вдома нема дорослих, не можна вклучати кухонних електроприладів і користуватися ними.

Коли ж дитина все-таки поранилася, потрібно вміти надати першу допомогу.

Якщо дитина подряпалася чи порізалася, треба ваткою або бинтом промити місце навколо рани. Далі змочити у перекисі водню інший шматок вати і прикласти його до рани. Цим дитина захистить рану від потрапляння мікробів і зупинить кровотечу.

Потім потрібно змасти поріз чи подряпину йодом або зеленкою. Глибокий поріз обов'язково потрібно перев'язати бинтом. Якщо перекису водню вдома немає, то потрібно змастити ранку зеленкою або йодом відразу після обмивання її водою.

Якщо дитина отримала опік, треба шкіру навколо ураженої ділянки протерти спиртом або одеколоном, після чого накласти стерильну пов'язку (бинт). Якщо утворилися пухирі, їх ні в якому разі не можна проколувати, розрізати, бо туди може потрапити інфекція. При великих опіках обов'язково викликати лікаря по телефону 03. До надання медичної допомоги, вражене місце можна охолодити водою.

Відгадайте загадку:

– Що це? В печі горить, тепло дарує, а при пожежі все руйнує?

Важко уявити собі життя людини без вогню. Він допомагає приготувати їжу, зігрітися, коли холодно. На заводах, фабриках та інших підприємствах вогонь використовують, щоб виплавляти метал, виготовляти посуд, тканини, пекти хліб, вогонь приходить на допомогу в різних життєвих ситуаціях.



Вогонь – друг людини. Але якщо він потрапить у невмілі руки, то може стати грізним ворогом. З вогнем треба поводитися обережно.

Наслідком неправильного і необережного поводження з вогнем, газовими та електроприладами є пожежі. Вогонь знищує хлібні лани і ліси, жилі будинки і підприємства. Під час пожеж гинуть люди. Щоб не виникла пожежа, треба знати і виконувати правила пожежної безпеки. Сьогодні піде мова про пожежну безпеку в побуті.

Пожежу може спричинити недотримання правил користування газовими плитами, балонами.

«Мама донечці-малечі
Варить кашу кожний вечір
І говорить їй щоразу.
«Обережно, доню, з газом!
Витік газу небезпечний,
Газ отруйний, і до речі,

навіть від іскринки газ
Може вибухнути враз.
Від його вогню пожежі...
Будь уважна з ним – без межі!
Будь обачна з ним завжди!
І не станеться біди».

Діти повинні знати і запам'ятати такі поради:

- Газ – легкозаймиста речовина. Від найменшого вогника чи навіть іскринки він вмить займається і починає горіти.
- Газ – невидимий, і якщо він витікає, не можна визначити, скільки його є в приміщенні, потрібно провітрити, відчинивши вікна і двері.
- Газ отруйний. Дихати ним навіть незначний час небезпечно для життя.

З газом треба поводитися обережно!

Коли раптом у домі почнеться пожежа, то впоратися з нею буває важко навіть дорослій людині.

Тому відразу потрібно кликати на допомогу дорослих, негайно зателефонувати по телефону 01 і викликати пожежників. Якщо вогонь зайнявся

від електроприладу чи газової плити, ні в якому разі не можна заливати його водою. Якщо полум'я невелике, можна гасити піском, землею. Якщо у приміщенні з'явилось багато диму, треба пробиратися до виходу поповзом.

Після того, як повідомлено пожежників, негайно потрібно вийти на вулицю, кликати на допомогу сусідів.

Правила користування газовими приладами:

- Запалюючи газ, спочатку треба піднести до пальника вогонь, а потім відкривати газ.
- Після закінчення користування газом обов'язково треба перекрити його.
- Предмети, що здатні горіти (папір, занавіска, рушник, ганчірка тощо), не повинні бути біля пальника. Перед запалюванням газу їх треба прибирати.
- Перш ніж запалити газ, потрібно відчинити квартиру.
- Не можна залишати газ без нагляду навіть на короткий час.

При закипанні вода з чайника або каструлі може загасити вогонь. Як тільки це станеться, потрібно перекрити газ і відчинити вікно.

Учні повинні знати, як користуватися електроприладами, і пам'ятати такі поради:

- Всі електроприлади після користування потрібно негайно вимкнути.
- Потрібно стежити, щоб на них не попала вода.
- Не можна торкатися обірваних проводів і кабелів.
- Не можна користуватися зіпсованими електроприладами.

II. Закріплення

1. Що потрібно зробити, коли дитина подряпалась чи порізалась?
2. Чому потрібна обережність при користуванні газом?
3. Які є правила безпечного користування електроприладами?
4. Як правильно користуватися ножем?

III. Фізкультхвилинка

Раз! Два! Час вставати –
Будемо відпочивати.
Три! Чотири! Присідаймо,
Швидко втому проганяймо.

П'ять! Шість! Засміялись,
Кілька разів нахилились.
Сім! Вісім! Час настав
Повернутися до справ.

IV. Практичні роботи:

1. Розв'язування прогностичних завдань: що станеться, якщо ялинку прикрасити саморобною електрогірляндюю, свічками, залишити ялинку без нагляду тощо.
2. Вчимося користуватися газовою плитою, електричними приладами.

3. Створення колажу «Ні – небезпечним ситуаціям на кухні».
(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

У побуті люди використовують багато електричних і газових приладів. Недбалас та необережне поводження з ними може спричинити пожежі, травмування і загибель людей. Велику роль у боротьбі з пожежами відіграють працівники пожежної справи. Вогнеборці свідомо присвятили своє життя нелегкій, але почесній справі захисту життя людей та майна від пожежі. Їхня життєва мудрість, ерудиція й наполегливість допомагають підкорити нові вершини на благо Незалежної України. Духовні сили, втілення в життя усіх благородних задумів наших вогнеборців проти небажаного вогню допомагають нам у збереженні майна, здоров'я і життя.

Тема 24. Дії дитини за умови опосередкованої небезпеки.

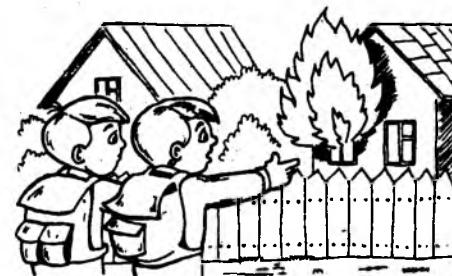
Мета: ознайомити учнів з правилами поведінки за умови опосередкованої небезпеки (пожежа в іншому будинку, запах газу).

Обладнання: таблиці, малюнки, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

Опосередкована небезпека – це пожежа в іншій квартирі, в іншому будинку, відчуття запаху газу з іншого помешкання.

Основними причинами пожежі у житлових будинках є необережне поводження з вогнем, дитячі пустоші з сірниками, запальничками та іншими пожежонебезпечними предметами, порушення встановлених правил експлуатації електроустановок, побутових електроприладів та приладів опалення тощо.



Учні повинні запам'ятати порядок дій у разі пожежі в житловому будинку. Найперше, слід подбати про те, щоб мешканці будинку покинули

свої квартири, повідомити про пожежу в пожежну охорону й до прибуття пожежників допомогти гасінню пожежі підручними засобами. Для захисту органів дихання від чадного газу можна використовувати просочені водою хустки, рушники тощо, якими слід прикривати рота. Рухатися в напрямку виходу слід поповзом, притискаючись до підлоги, де менше скупчуються отруйні складові чадного газу. Якщо на людині загорівся одяг, необхідно терміново накрити її щільною ковдрою і викликати швидку допомогу.

Якщо пожежа виникла в багатоповерховому будинку, необхідно передовсім забезпечити евакуацію мешканців, використовуючи сходову клітку, яка не задимлюється, привести в дію інженерні системи протипожежного захисту будинку шляхом натискання відповідної кнопки в шафах внутрішніх пожежних кранів, якщо такі системи не спрацювали в автоматичному режимі.

(Інколи саме діти розкомплектовують такі системи, псують протипожежне обладнання та засоби пожежної сигналізації, якими обладнуються багатоповерхові будинки).

Якщо біда не обминула, то головне – не панікувати! Якщо діяти спокійно і розсудливо, то завжди легше уникнути тяжких наслідків. Паніка – це завжди втрата здатності шукати розумний вихід. Про виникнення пожежі передусім потрібно негайно повідомити пожежну охорону за номером телефоном «01». Викликаючи пожежників, треба чітко повідомити назву населеного пункту або району, назву вулиці, номер будинку, поверх, місце, де виникла пожежа. Потрібно чітко пояснити, що горить: квартира, горище, підвал, коридор, сховище, ферма тощо. Сказати, хто дзвонить, назвати номер свого телефону.

Якщо у домі немає телефону і дитина чи доросла людина не може вийти з будинку або квартири, треба відкрити вікно й гукати на допомогу криками «пожежа», привернути увагу перехожих.

Необхідно терміново залишити приміщення й допомогти вийти іншим. Передусім слід терміново вивести із зони пожежі дітей, людей похилого віку та хворих. У приміщенні необхідно вимкнути, якщо є можливість, газ та електрику. Спочатку треба звільнити приміщення, де загроза життю людей найбільша, а також верхні поверхи будівлі. Дуже важливо взимку під час сильних морозів взяти з собою теплий одяг і вдягти дітей або закутати їх у ковдри.

Якщо сходи задимлені, треба швидко відчинити вікна на сходовій клітці або вибити скло, щоб випустити дим і дати приплив свіжого повітря, а двері приміщень, звідки проникає на сходи дим, щільно зачинити. Не слід намагатися вийти через задимлений коридор або сходи, бо дим дуже токсичний, а крім того, гарячі гази можуть обпекти легені. Якщо сходи виявляться відрізнаними вогнем або сильно задимленими, то слід підійти до вікна або

вийти на балкон і привернути увагу перехожих, перед тим якомога щільніше зачинити двері, через які може проникати дим, використавши для цього мокру тканину або змочене водою ганчір'я. Рятуватися тоді слід через балкон зовнішніми стаціонарними, висувними або приставними драбинами. Спускатися по водостічних трубах і стояках та за допомогою зв'язаних простирадл дуже небезпечно, ці прийоми можливі тільки у виняткових випадках.

Недопустимо стрибати з вікон вище другого поверху, бо в цьому випадку травми неминучі.

Якщо у приміщенні є вогнегасник, то слід заздалегідь навчитися користуватися ним.

При відчутті запаху газу потрібно подзвонити по телефону за номером 04.

II. Закріплення

1. Що таке опосередкована небезпека?
2. Які повинні бути дії дітей, дорослих при пожежі в сусідньому будинку?
3. Що потрібно зробити, коли відчули запах газу в коридорі?

III. Фізкультпауза

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

IV. Самостійна робота

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

👉 **Важливо за умов опосередкованої небезпеки діяти розсудливо, без паніки, щоб допомогти дітям, людям хворим та похилого віку, вибратися з небезпечних умов і посприяти подати сигнал тривоги відповідним службам.**

Тема 25. Безпека школяра.

Мета: ознайомити учнів з правилами безпеки під час свят, змагань, колективних походів до театру, відвідувань кінофільмів тощо; навчити дітей правил поведінки з незнайомими людьми.

Обладнання: піротехнічні засоби, таблиці, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

Усі діти дуже люблять новорічні та різдвяні свята. Але для того, щоб вони принесли людям радість, відпочинок, дорослі і діти повинні подбати про дотримання основних вимог пожежної безпеки при влаштуванні ялинки та проведенні святкових заходів.

Як дорослі, так і діти повинні знати правила поведінки під час новорічних, різдвяних свят, спортивних змагань, колективних походів до лялькового театру тощо.

Новорічний дарунок

«Чим порадувати сина? – Замислилась мати. – Одинаково своєму Що подарувати. Живемо, щоправда, нині Не дуже багато. Але ж день який підходить – Новорічне свято!	Накупию вогників бенгальських Для свого малого. Хай потішиться дитина – Що у тім лихого?» Про фінал ви здогадались... Не було в них свята, Бо пішли з пекельним димом І майно, і хата!
--	---

Потрібно знати і дотримуватися таких порад:

- Ялинка має встановлюватися на стійкій основі;
- Ялинку не слід встановлювати в проходах, біля виходів;
- Не дозволяється прикрашати ялинку целулоїдними іграшками, малярною ватою;
- Забороняється дітям одягати костюми з легкозаймистих матеріалів (вати, паперу, марлі тощо);
- Забороняється запалювати бенгальські вогні у приміщенні, особливо біля новорічної ялинки;
- Потужність лампочок у гірляндах не повинна перевищувати 25 Вт;
- Не можна використовувати саморобні гірлянди.

Гірлянда

Обладнав ялинку сват Лампочками по 100 ват. А ввімкнув їх у мережу –	Де не взялася пожежа... Щоб гірлянду змайструвати, Слід усе ґрунтовно знати!
--	--

Петарди – небезпечні іграшки. Для того, щоб ними гратися, потрібно уважно прочитати інструкцію.

Петарди продаються цілими зв'язками по 30, 40 і 100 штук. До нескладних і порівняно безпечних належать «вертушки». Їх треба класти на рівну поверхню (лід, асфальт), а тоді підпалювати. Ще є ракети, які кріпляться до палички-стабілізатора. Вони злітають, розсипаючись салютом і даючи звуковий ефект. Є і складніші салютні установки. Але ці забавки дорогі, в багатьох випадках небезпечні.

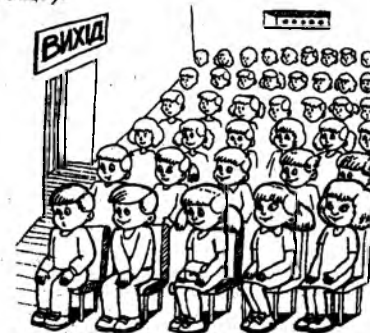
Якщо дитина вперше ознайомлюється з піротехнікою, треба почати з простіших іграшок, щоб не мати прикрощів. Слід уважно прочитати інструкцію, в якій має бути вказаний тип піротехнічного засобу й ефекти, які він спричиняє, правила запуску, заходи безпеки, та правила утилізації.

Такі іграшки найкраще використовувати самому під наглядом дорослих. Заздалегідь потрібно вибрати місце для феєрверку. Це має бути – подвір'я, скверник чи галявина, де поблизу нема будинків, дерев, чагарників.

Треба уважно оглянути вибране місце: чи нема неподалік (у радіусі 50 метрів) пожежонебезпечних об'єктів, стоянок автомашин, дерев'яних хлівів, гаражів. Адже від розмірів майданчика залежить і те, яку піротехніку можна використовувати. Слід дотримуватися певної відстані для глядачів (15-20 метрів).

У жодному разі не можна запускати піротехнічні засоби попід вікнами будинків, аби вони не потрапили в шибку, не залетіли на горище чи чийсь балкон і не спричинили там пожежі.

Під час новорічних, різдвяних свят, спортивних змагань, колективних походів до лялькового театру можна опинитися у натовпі. Натовп – це скупчення різних людей. Проте, хоча люди розумні істоти, натовп може бути некерованим, він має величезну силу. Натовп утворюється, якщо багато людей одночасно рухається в одному напрямку, наприклад до гардеробу чи до дверей. Особливо натовп стає небезпечним під час екстремальної ситуації (пожежі, вибуху тощо).



У приміщеннях, де збирається багато людей, іноді виникають екстремальні ситуації: пожежі, бійки тощо. Коли небезпека загрожує відразу багатьом людям, виникає паніка.

Паніка – це такий стан, коли людина втрачає контроль за своїми діями і намагається будь-що врятувати своє життя. Така поведінка створює додаткову небезпеку і для самої людини, і для навколишніх. Якщо людей охопила паніка, вони будь-якою ціною прагнуть дістатися виходу. Виникає стрімкий некерований натовп.

– Як же уникнути небезпеки?

Збираючись у громадському місці, де можливе велике скупчення людей, слід заздалегідь подбати про свій одяг і речі, які можна брати із собою. Шарф, хустка, намисто або ланцюжок на шиї можуть затягнутися, якщо ними за що-небудь зачепитися. Вузькі штани, занадто довга сукня заважають вільно рухатися, рюкзак або сумку натовп може затиснути. Через це можна втратити швидкість і впасти.

Якщо це можливо, треба намагатися уникати натовпу. Збираючись у кіно, на виставу, спортивні змагання, слід постаратися прийти раніше. Якщо на квитку не вказане місце, сісти потрібно ближче до виходу і подалі від центрального проходу. По закінченні вистави чи перегляду фільму краще зачекати, поки люди вийдуть.

Усе своє життя ми проводимо в оточенні інших людей – рідних, друзів, учителів, знайомих і незнайомих. І це дуже добре, тому що без спілкування життя людини неможливе. Але, на жаль, навколо нас ще існують злодії, шахраї і хулігани.

Кожна дитина повинна запам'ятати прості правила, які допоможуть не потрапити в біду:

- не слід розмовляти на вулиці зі сторонніми людьми, якщо при цьому не присутні батьки або хтось з добре знайомих людей;
- не можна брати гостинці від незнайомих людей і погоджуватися кудись з ними йти;
- не слід хвалитися, особливо перед незнайомими людьми, про коштовні речі, які є вдома, запрошувати їх у квартиру;
- якщо хтось з незнайомих людей, або навіть зі знайомих просить вилучити з квартири (дому) якісь речі, потрібно сказати про це батькам;
- кожна дитина повинна запам'ятати номери телефонів, куди зможе подзвонити в разі небезпеки:
 - 01 – пожежна частина;
 - 02 – міліція;
 - 03 – швидка допомога;
- діти повинні казати батькам, де будуть гратися, куди йдуть, з ким будуть проводити вільний час;

- потрібно вчасно приходити додому (у визначений батьками час);
- не слід сідати в чужу машину, навіть для того, щоб показати дорогу;
- якщо водій виявився наполегливим, дитина може підійти до будь-якого будинку і, зробивши вигляд, що живе саме тут, помахати рукою та поклукати родичів, яких вона ніби-то «бачить»;
- ніколи і за жодних обставин не вступати в суперечку в громадських місцях;
- п'яним людям, краще поступитися йому місцем, перейти у другий кінець автобуса, трамваю чи тролейбуса і в жодному випадку не вступати з ними у діалог;
- незнайомцю який, пропонує подивитися щось або допомогти донести сумку, обіцяючи заплатити, треба відповідати категоричною відмовою.

Однією з основних моральних заповідей є «Не вкради». Крадії переслідуються законами усіх країн світу. Чому ж деякі люди, порушуючи закони суспільства і норми моралі, стають злочинцями? Найчастіше тому, що прагнуть легкої наживи, не вміють і не хочуть працювати і жити на чесно зароблені кошти. Але вкрадені гроші швидко витрачаються, злочинець знову мусить порушувати закон. Яким спритним він не був би, врешті-решт опиняється за ґратами. Та іноді діти стають співучасниками злочину ненавмишно, під тиском старших підлітків або дорослих, які можуть наказати дитині щось вкрати, когось обдурити. Якщо дитина опинилася у таких ситуаціях, обов'язково потрібно звернутися за допомогою до батьків, учителів, міліції, але нізащо не ставати злочинцями.

На жаль, викрадення дітей, насильства і вбивства трапляються не лише в кіно. Якщо не розгубитися і правильно діяти в небезпечній ситуації із незнайомцями, то можна уникнути великих неприємностей.

Незнайома людина може підійти і сказати, що вона працює разом з батьками, і вони доручили забрати дитину зі школи. Вона може назвати їхнє ім'я, місце роботи, адресу, але якщо це незнайома людина, то на всі її пропозиції слід відповідати: «Я вас не знаю. Я нікуди з вами не піду». І негайно треба йти геть. Якщо незнайомиць піде слідом або намагатиметься затримати, відразу потрібно знімати галас: «Допоможіть, рятуйте, я його (її) не знаю!»

Іноді зловмисники викрадають дітей, користуючись їхньою довірливістю, а також вихованістю. Зрозуміло, що це – чудові риси характеру, але в розмові з незнайомими людьми треба бути завжди насторожі. А якщо є підозра, що незнайомиць має лихі наміри, слід забути про гарні манери.

Якщо незнайомиць намагається затримати або кудись завести, не лише можна, а й треба використовувати всі можливості для самозахисту: хитру-

вати, погрожувати, голосно кричати, кусатися, дряпатися, битися. Діти повинні знати, що кричати під час переслідування не соромно.

Можна кинути в обличчя жменю піску, ключі, книжку, вчепитись у довге волосся. Коли зловмисник послабить захват або відпустить, негайно потрібно бігти до людей. Якщо на вулиці нікого немає, потрібно повернути до себе увагу в будь-який спосіб. Встановлено, що люди менше реагують на крики: «Рятуйте! Допоможіть!», тому краще кричати: «Пожежа!» Найкраще розбити шибку. В цьому випадку хтось обов'язково вискочить з будинку і захистить від переслідування. А за шибку батьки із задоволенням заплатять – це не велика ціна за життя дитини.

Треба всім запам'ятати правило п'яти «Не»:

- Не розмовляти із незнайомцями.
- Не сідати у машину до незнайомців.
- Не брати нічого у незнайомців.
- Не звертати з дороги від школи додому.
- Не гуляти надворі після того, як стемніло.

II. Закріплення

1. Яких правил поведінки треба дотримуватися під час новорічних чи різдвяних свят?
2. Які ви знаєте правила безпеки під час спортивних змагань?
3. Чому є небезпечним некерований натовп?
4. Які різні ситуації з незнайомими людьми зустрічалися у вашому житті?

III. Фізкультхвилинка

Що ж, мабуть, прийшла пора	Два – схилились всі додолу.
Трохи відпочити.	Руки в боки!
Хочу на фізкультхвилинку	Повернулись, нахилились
Всіх вас запросити.	І вправо, і вліво –
Раз – підняли руки вгору.	Щоб нічого не боліло.

IV. Практичні роботи:

Формулювання правил поведінки під час масових заходів. Вчимося діяти в небезпечній ситуації (обговорення малюнків, реальних подій).

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

☞ Безпека школярів залежить від дотримання правил поведінки під час різноманітних свят, колективних походів до культурних закладів, спортивних змагань.

Вчитися мудрості поведінки у дорослих, дотримуватися безпеки у громадських місцях, під час переслідування зловмисників і незнайомих людей, самостійних прогулянок потрібно повсякденно. Виховання в дітей культури поведінки, витримки, вміння орієнтуватися в різних ситуаціях допоможе уникнути небезпеки, зберегти здоров'я та життя.

Тема 26. Безпека руху пішоходів. Сигнали для регулювання дорожнього руху

Мета: вивчити правила переходу вулиць і доріг, ознайомити учнів із сигналами регулювання дорожнього руху.

Обладнання: таблиці, відеофільми, зошит з курсу «Основи здоров'я».

1. Вивчення нового матеріалу

Для водіїв і для безпеки руху пішоходів використовуються попереджувальні сигнали: сигнали що передаються світловими покажчиками повороту або рукою; звукові сигнали; перемикання світла фар; увімкнення ближнього світла фар у світлу пору доби; увімкнення аварійної сигналізації.

Подавати звукові сигнали у населених пунктах забороняється, крім випадків, коли без цього неможливо запобігти дорожньо-транспортній пригоді.

Потрібно бути спостережливими. Водії автомобілів подають сигнали за допомогою фар:

- На автомобілі біля фари блимає оранжевий вогник – це сигнал повороту.
- Автомобіль, у якого блимає правий сигнал повороту, повертатиме праворуч.
- Автомобіль, у якого блимає лівий сигнал повороту, повертатиме ліворуч.

Вірними друзями пішоходів і водіїв, які організують дорожній рух та сприяють його безпеці, є світлофор і регулювальник.

І вдень, і вночі весело підморгує автомобілям і пішоходам світлофор. Він установлений для того, щоб кожен знав, коли можна переходити вулицю без перешкод, коли треба чекати, а коли дозволяється їхати або йти. «Світлофор» – складне слово, і утворене воно з двох слів – «світло» і «фор».

Слово «світло» пояснення не потребує, воно всім відоме. А «фор» – це грецьке слово. Повністю воно звучить як «форос», що означає «носій» або «несе». Отже, слово «світлофор» означає «носій світла».

Світлофору понад 100 років. Він старенький уже, але так, як і колись, весело моргає своїми різнокольоровими очима.

Хоча спочатку у нього було всього два ока – зелене і червоне. Називався він тоді двосекційним. І засвічував його гас. Дванадцять років він був двооком. Допомігав йому в той час свисток регулювальника, нагадуючи всім, що зараз один колір зміниться іншим. Та це було незручно. Невдовзі свисток замінили жовтим оком. Тепер для регулювання руху автотранспорту використовують світлофори, які мають світлові сигнали червоного, жовтого і зеленого кольорів. Червоне світло – це тривога, вогонь, не можна, не смій! Червоний колір забороняє, видно його далеко. Тому і заборонні знаки мають червоне облямуння.

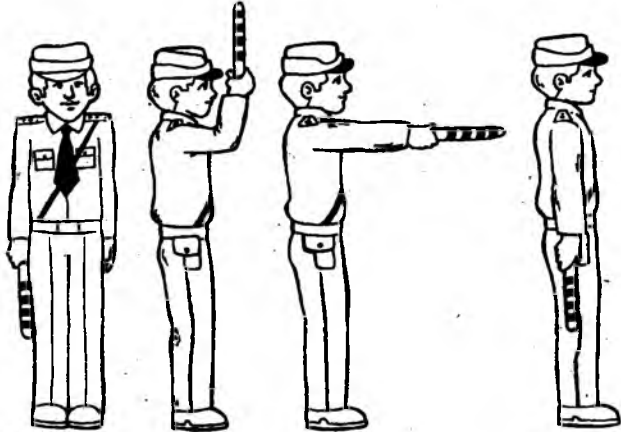
Жовтий колір – це сонечко, це тепло. Він попереджає, насторожує і каже: «Увага! Готуйся до руху! Зараз засвітиться зелений колір, і можна буде рухатися вперед».

Зелене світло спокійне. Воно означає тишу, спокій і життя. Тому й вибрали цей колір для того, щоб дозволити рух.

Світлофори є різні. Вони поділяються на пішохідні і транспортні.

Більшість світлофорів працюють автоматично. Але є такі, за допомогою яких можна регулювати рух самостійно. Їх встановлюють у місцях, що вимагають особливої уваги як водіїв, так і пішоходів.

Але треба пам'ятати, що час на перехід вулиці пішоходам завжди коротший, ніж час для проїзду машин. Потрібно дуже ретельно готуватися до переходу вулиць і не затримуватися на проїжджій частині дороги.



Інколи рухом транспорту і пішоходів керує регулювальник. Регулювальник може бути працівник міліції, військової автоінспекції, дорожньо-експлуатаційної служби черговий на залізничному переїзді, паромній переправі, які мають відповідне посвідчення та екіпіровку (форменний одяг або розпізнавальний знак, нарукавна пов'язка, жезл, диск з червоним сигналом або світлоповертачем, червоний ліхтар, або прапорців). На наших дорогах найчастіше у руці регулювальника є жезл. Це паличка, на якій чергуються білі та чорні смуги. Вона наче «зебра», що вказує місце переходу пішоходам. Цей жезл продовжує руку регулювальника, щоб її було далеко видно.

Всередині жезла може бути електролампочка, яку регулювальник вмикає тоді, коли темно. Постовий то піднімає вгору жезл, то опускає його вниз, то відводить вбік.

Регулювальник може подавати й інші сигнали, зрозумілі водіям і пішоходам. Наприклад: сигнал, поданий свистком, служить для привертання уваги учасників руху.

II. Закріплення

1. За допомогою чого здійснюється регулювання дорожнього руху?
2. Що означає кожен з кольорів світлофора?
3. Як регулювальник дозволяє рух транспорту і пішоходам? Як забороняє? Як закликає до уваги?

III. Практична робота

Змагання юних регулювальників.

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

☞ Дотримання правил безпечної поведінки під час дорожнього руху – запорука збереження життя та здоров'я як дітей, так і дорослих, як пасажирів, пішоходів, так і водіїв.

Тема 27. Перехрестя. Види перехресть. Дорожня розмітка.

Мета: ознайомити учнів з правилами переходу перехресть, їх видами, як перейти дорогу з домашніми тваринами.

Обладнання: таблиці, малюнки, зошит з курсу «Основи здоров'я».

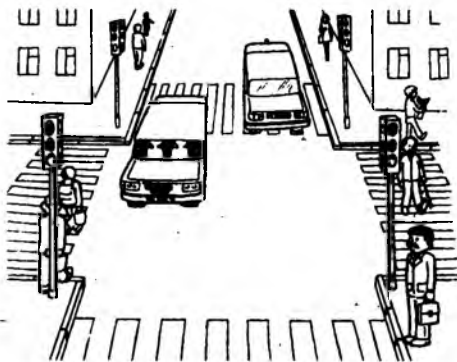
I. Вивчення нового матеріалу

На перехресті двох доріг,
Щоб кожний тут в безпеці міг

Проїхати або пройти,
Щоб не зазнав ніхто біди
В дорожньо-транспортній пригоді,
Для водіїв і пішоходів
Є світлофор обов'язково,
Працює він цілодобово.

Дороги, немов ріки, пронизують наші міста і села. Вони вливаються одна в другу. Місця, де дороги чи вулиці перетинаються, називаються перехрестями. Отже, перехрестя – це місце перехрещення, прилягання або розгалуження доріг на одному рівні, межею якого є уявні лінії між початком заокруглень проїжджої частини кожної дороги.

Найчастіше зустрічаються чотиристоронні та тристоронні перехрестя, бувають і багатосторонні.



Крім того, перехрестя бувають регульовані і нерегульовані.

Регульованим називається перехрестя, на якому дорожній рух регулюється сигналами світлофора, або (коли світлофор відсутній або не працює) регулювальником.

Нерегульованим називається перехрестя, на якому немає світлофора, або він блимає жовтим світлом, і рух не регулюється регулювальником.

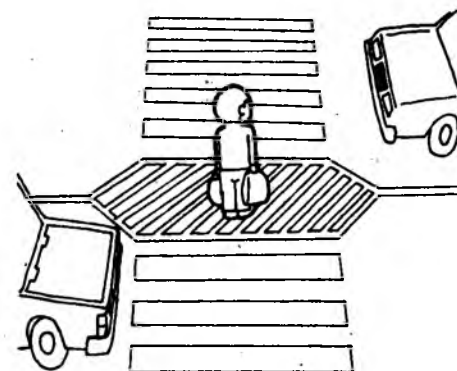
На перехрестях потрібна особлива увага як водіїв, так і пішоходів.

– Що таке дорожня розмітка?

На проїжджій частині вулиць і доріг можна побачити різні лінії, нанесені білою чи жовтою фарбами. Ці лінії називаються дорожньою розміткою. Вона допомагає водіям і пішоходам орієнтуватися в русі, сприяє підвищенню безпеки руху.

Перехід позначають широкими смугами білого кольору – лініями пішохідного переходу («зебра»).

Пішохідний перехід – це ділянка проїжджої частини або інженерна споруда, призначена для руху пішоходів через дорогу. Пішохідні переходи позначаються дорожніми знаками і дорожньою розміткою, світлофорами. За відсутності дорожньої розмітки межі пішохідного переходу визначаються відстанню між дорожніми знаками, а на перехресті – шириною тротуарів.



На широких дорогах посередині пішохідного переходу позначають «острівці безпеки», де пішохід може перечекати потік машин.

Розділовальна смуга або осьова лінія розділяє зустрічні потоки транспорту. Цю лінію наносять посередині проїжджої частини. Вона може бути позначена суцільною або переривчастою лініями дорожньої розмітки. Переривчасту лінію водії можуть перетинати з обох сторін. Перетинати суцільну лінію розмітки чи їхати по ній забороняється.

На дорозі є лінії, що ділять проїжджу частину на смуги (ряди), по яких рухаються автомобілі в одному напрямку. Смуга руху – це поздовжня смуга на проїжджій частині, що позначена або не позначена розміткою і має ширину, достатню для руху транспортних засобів в один ряд.

Лінії зупинки громадського транспорту – ці лінії зигзагоподібні, жовтого кольору. Їх позначають на проїжджій частині місця зупинки автобуса, тролейбуса, таксі.

Для того, щоб перейти регульоване перехрестя, потрібно запам'ятати такі правила:

- Переходити дорогу можна тільки при зеленому сигналі світлофора, Перш ніж розпочати перехід, треба неодмінно зупинитися, прислухатись і уважно оглянути дорогу.
- Тільки тоді, можна виходити на проїжджу частину дороги коли автомобілі перед пішохідним переходом зупинилися.

- Якщо світлофор блимає зеленим світлом, не слід розпочинати перехід, бо це означає, що зараз буде увімкнено заборонний сигнал.
- Стояти між потоками машин навіть на «острівці безпеки» – небезпечно.
- Нерегульовані перехрестя слід переходити особливо обережно.
- Пішоходам треба бути дуже обережними на нерегульованих перехрестях і дотримуватися таких вимог:
- Йти через дорогу треба лише по пішохідній лінії між тротуарами.
- Завжди треба перед початком переходу зупинитися, подивитися назад, ліворуч, вперед і праворуч.
- При переході проїжджої частини не можна відволікатись і затримуватися на ній, але не можна й поспішати або бігти, аби не впасти і не заподіяти собі шкоди.

У багатьох населених пунктах є майдани.

У багатьох містах, селищах і селах рух майданами у більшості випадків є безпечним. Рух автомашин там заборонений.

Перехід дороги з речами, домашніми тваринами потребує дотримання певних порад. Досить часто вигулювати собаку доручають дітям.

Найголовнішим правилом вигулу собак є те, що з собакою не слід навіть наближатися до перехожих. Тому собак можна вигулювати лише у спеціально відведених для цього місцях, обов'язково у наморднику і з нашійником. А собак, породи яких віднесено до небезпечних, слід вигулювати лише на короткому повідку. Особливо уважними слід бути поблизу дороги. Навіть найрозумніший пес не здатен оцінити ситуацію на дорозі.

Щоб перейти дорогу, потрібно взяти собаку на короткий поводок або за нашійник і міцно тримати. Потрібно врахувати, що собака може почати переходити дорогу й тоді, коли автомобілі ще не зупинилися. Якщо собака несподівано вибіжить на-дорогу і стане причиною дорожньо-транспортної пригоди, відповідати за її наслідки доведеться власникові тварини.

За законодавством України, кримінальну відповідальність за вчинки, скоєні собакою, несе її власник. Залежно від наслідків це може бути штраф, конфіскація собаки й навіть позбавлення волі власника тварини.

Перехід дороги з домашніми тваринами потребує великої обачності. Існують спеціальні правила для погонича:

- Для прогону стада тварин по дорозі залучається така кількість погоничів, щоб можна було направляти тварин якомога ближче до правого краю дороги і не створювати небезпеку, перешкоди іншим учасникам дорожнього руху.
- Переводити поодиноких тварин (не більше двох на одного погонича) через залізничні переїзди потрібно лише за вуздечку, повід.
- Дітям до 14 років забороняється переганяти худобу через дорогу.

Погоничам забороняється:

- залишати на смузї відведення дороги тварин без нагляду;
- вести тварин по дорогах з удосконаленим покриттям, якщо поруч є інші дороги;
- переганяти тварин по дорогах у темну пору доби та в умовах недостатньої видимості;
- переганяти тварин через залізничні колії і дороги з удосконаленим покриттям поза спеціально відведеними місцями.

II. Закріплення

1. Що таке перехрестя?
2. Які є види перехрестя?
3. Які ви знаєте правила для погонича тварин?

III. Фізкультхвилинка

Трави ростуть низько-низько,
Дерева ростуть високо!
А ми ідемо тихо-тихо,
Щоб не зробить нікому лиха.

Вітер дме сильно-сильно,
Дерева хита невпинно,
А нам у класі так затишно –
Ми до занять готові сісти.

IV. Практична робота

Виявлення перехрестя, майданів поблизу школи. Вправління в перехіді перехрестя, майдану.

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я». Практичні роботи можна виконати безпосередньо під час екскурсії).

☝ У дворі чи шкільному майданчику діти можуть поводитися вільно. Під час руху людей і транспорту на дорогах існує певний порядок, який визначається Правилами дорожнього руху. Ці правила повинні знати як діти, так і дорослі.

Тема 28. Ремонт дороги. Безпека руху в цих місцях. Дорожні знаки.

Мета: ознайомити учнів з умовами безпечного руху в місцях ремонту дороги, вказати на значення дорожніх знаків.

Обладнання: таблиці, стенди, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу



Регулювання дорожнього руху здійснюється за допомогою регулювальника, світлофора, дорожніх знаків і дорожньої розмітки. На узбіччях доріг можна побачити великі щити. На них розміщуються інформаційно-вказівні знаки. Вони вказують напрямки доріг, відстань до населених пунктів, дозволена швидкість руху, місця проведення дорожніх робіт.

На цій ділянці шляху, де ведуться дорожні роботи, потрібно бути особливо обережними.

– Як бути, якщо на шляху трапилась перешкода?

Перед виходом на проїзджу частину з-за будь-яких перешкод пішоходи повинні впевнитись у відсутності транспортних засобів, що наближаються. Адже всього за одну секунду автомобіль, що мчить зі швидкістю 72 км/год, проїжджає 22 метри!

На дорогах є спеціальні знаки, які застерігають від біди, попереджують про небезпеку, наказують учасникам руху рухатися там, де буде найбезпечніше для них.

Дорожні знаки – це наші друзі й помічники. Вони встановлені на всіх автомобільних дорогах земної кулі. Тому їх називають міжнародними. Знаки попереджають, наказують, забороняють, дають поради.

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

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

Особливу увагу слід звернути на такі знаки, запам'ятати їх:



3.8

Рух на велосипедах
заборонено



4.12

Доріжка
для велосипедистів



6.1

Пункт першої
медичної
допомоги



6.2

Лікарня



6.3

Телефон
для виклику
аварійної служби



6.4

Вогнегасник



6.8

Телефон



6.9

Пункт довідко-
вої служби



6.10

Пост ДАІ



6.11

Туалет



6.12

Питна вода



6.13

Ресторан
або їдальня



6.14

Буфет



6.15

Місце
відпочинку

Щоб легше й швидше було розпізнавати дорожні знаки, їх розділили на групи.

Перша група – попереджувальні знаки, вони вказують водіям і пішоходам на те, що їх чекає попереду на шляху. Ці знаки мають форму трикутника, обведеного червоною лінією.



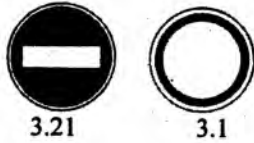
1.33



1.34

Друга група – заборонні знаки. Це – найсуворіші серед дорожніх знаків. Заборонні знаки – це червоні кружечки з білою серединою із зображенням

знаків. Їх багато. В певних місцях вони не дозволяють водіям зупинятися, рухатися, робити обгін та інші дії.



Третя група – наказові знаки. Наказові знаки мають форму круга, на голубому фоні якого білою фарбою намальований символ. Кожен із них наказує водієві або пішоходові виконати якусь дію.



Четверта група – інформаційно-вказівні знаки – це квадрати чи прямокутники голубого кольору. Вони повідомляють про розташування на дорогах різних об'єктів.



Інформаційно-вказівні знаки – це наші помічники. Вони підказують, де буде перехід, яка відстань до вашого села або міста, де зупинка автобуса, тролейбуса, трамвая.

П'ята група – знаки сервісу. Слово «сервіс» означає «обслуговування». Ці знаки приємні для ока водія і пасажера. Вони сповіщають про послуги, які можна отримати в дорозі.



Шоста група – знаки пріоритету. Вони вказують, яким транспортним засобам, що рухаються по головній дорозі, треба дати перевагу, та надається право першочергового проїзду на нерегульованих перехрестях.



Велике значення мають таблички до дорожніх знаків або знаки додаткової інформації, наприклад «Відстань до об'єкта», «Зона дії» тощо, наприклад, 7.1.4



Все може трапитись в дорозі, –
Ці знаки стануть у підмозі.
Вас терміново підлікують,
Або машину зремонтують,
Бензину повний бак заллють, –
Легка й безпечна буде путь!
Якщо стомився ти в дорозі

І більше їхати не в змозі,
Ці знаки смачно нагодують
І відпочить запропонують.
По телефону зв'яжуть з домом,
Хай будеш ти і за кордоном.
Вивчайте правила дорожні, –
Їх добре знати має кожний.

II. Закріплення

1. Які знаки зображені у крузі, обведеному червоною лінією? Яке їх призначення?
2. Які знаки зображені у трикутниках, обведених червоною лінією? Про що вони попереджають?
3. Які знаки зображені у кругах голубого кольору? Про що вони інформують?
4. Які знаки зображені у прямокутниках голубого кольору? Про що вони повідомляють?
5. Які знаки ти ще знаєш? Що вони означають?

III. Фізкультурна пауза

1. В.п. – 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, підніматися на носки, (7 разів).

IV. Практична робота

Проведення конкурсу «Хто найкраще знає дорожні знаки».
(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

👉 **Вибираючи дорогу, треба пам'ятати: найкращий той маршрут, який найбезпечніший. Під час руху на дорогах важливо бути спостережливим. Адаже на дорозі є багато дорожніх знаків, мову яких повинні розуміти всі учасники дорожнього руху.**

Тема 29. Автомобіль – джерело небезпеки на дорозі.

Мета: ознайомити учнів з попереджувальними сигналами водія та гальмівними шляхами.

Обладнання: таблиці, малюнки, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

У XIX столітті з'явилися перші самохідні екіпажі. Їх двигуни були такими ж, як у паровозів, тобто працювали на вугіллі або дровах, а швидкість не перевищувала 20-30 км/год. Будь-який кінь залюбки обганяв такі карети. Коли ж під їх колеса потрапляли неухажні пішоходи, газети знімали страшенний галас, вимагаючи негайно заборонити їх появу на вулицях.

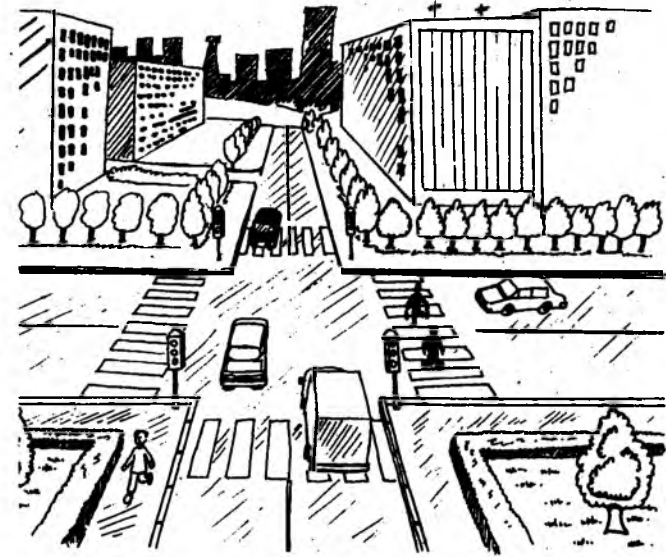
Минуло більше 150 років. Автомобіль став невід'ємною частиною нашого життя. Звісно, за цей час він дуже змінився: став зручнішим, потужнішим. Та й мчить незрівнянно швидше зараз є автомобілі різних марок і типів: вантажні, легкові, спеціальні, автобуси тощо. До спеціально транспорту належать трамваї, тролейбуси тощо.

Керує автомобілем водій. Щоб бути водієм, треба добре знати Правила дорожнього руху, вміти водити машину, знати її будову. Водієм автомобіля може бути людина, якій виповнилось 18 років і яка склала спеціальні екзамени і отримала права водія.

Всі інші люди, що їдуть в автомобілі, – пасажери. На передньому сидінні в машині біля водія дозволяється їхати тим, кому виповнилось 12 років. Пасажири повинні поводитися так, щоб не заважати водію. Однак абсолютно безпечні автомобілі і далі залишаються мрією, і конструктори постійно удосконалюють і розробляють нові засоби їх активної і пасивної безпеки.

Всім учасникам дорожнього руху треба знати попереджувальні сигнали водіїв, бути спостережливим на дорогах.

Часто нам доводиться переходити дорогу, і тут основне – увага і обережність. Спочатку треба переконатися в тому, що поблизу немає автомобіля, який наближається.



Дивлячись на автомобіль здалеку, дуже важко визначити, з якою швидкістю він їде.

– Як же визначити, далеко автомобіль чи близько, встигнеш перейти дорогу чи ні?

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. А людині, коли вона біжить, відразу зупинитися неможливо.

Шлях, який проїде автомобіль з того часу, коли водій побачить перешкоду, і до повної зупинки транспорту, називається зупинним шляхом.

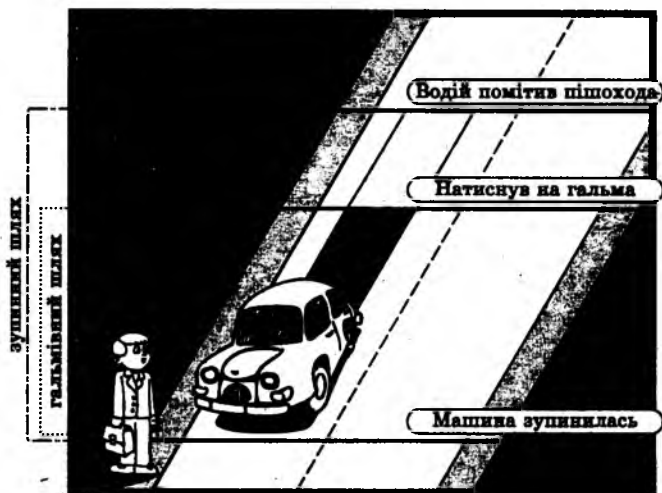
Важливе значення має гальмівний шлях автомобіля. Гальмівний шлях – це відстань, що проходить транспортний засіб під час екстреного гальмування з початку натискання на педаль (рукоятку) до місця його зупинки.

Довжина зупинного шляху залежить від довжини гальмівного шляху і реакції водія.

Отже, гальмівний шлях транспорт проїжджає 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.

Навіть після того, як водій натисне на гальма, транспорт рухається ще довго сам за інерцією. Часто нам доводиться чути, як скриплять гальма. А як страшно, коли скрегочуть колеса поїзда при гальмуванні! Іноді навіть іскри вилітають з-під коліс. Це буває тоді, коли дорога суха. У цьому разі між колесами і дорогою велика сила зчеплення. А коли поверхня дороги мокра від дощу або слизька від льоду, та ще й колеса машини старі, зношені, сила зчеплення буде дуже малою. Машина в такому разі гальмуватиме довго. Її гальмівний шлях буде великим.



Гальмівний шлях залежить від сили зчеплення між колесами і поверхнею дороги, від швидкості руху і маси транспортного засобу, виду та стану дорожнього покриття, погодних умов тощо.

Щоб вчасно зупинити машину, треба, щоб водій якомога раніше помітив перешкоду, з приводу якої він гальмує. А ще йому потрібен час, щоб з моменту, коли він побачить перешкоду, зреагувати на неї і зразу ж натиснути на гальма.

Реакція повинна бути швидкою. Розвинути її допомагають заняття фізкультурою, спортом. Якщо водій втомився, погано себе почуває, машина може зупинитися пізно, і з вини водія може статися аварія.

Треба бути особливо обережними, коли учні повертаються зі школи та коли люди їдуть після роботи втомлені.

II. Закріплення

1. Що таке зупинний шлях?
2. Що називається гальмівним шляхом? Від чого він залежить?
3. Що таке реакція водія?

III. Фізкультурна пауза

Гра. У класі з товаришами визначити «на око» відстань між двома віддаленими предметами (від м'яча до дверей або стіни).

А потім виміряти відстань рулеткою. Якщо немає рулетки, можна виміряти кроками. Виграє той, хто точніше вкаже відстань.

IV. Практична робота

Встановлення гальмівного шляху автомобіля залежно від його швидкості, від виду дорожнього покриття, від погодних умов.

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

Ідучи до школи, бібліотеки, магазину, на стадіон, слід обирати той шлях, де легше переходити вулицю, де переходи, позначені світлофорами чи дорожніми знаками. На дорогах, де рух транспорту досить інтенсивний, треба бути особливо уважними і обережними. При переході вулиці не можна поспішати.

Тема 30. Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП). Причини ДТП. Наслідки ДТП.

Мета: дати поняття про дорожньо-транспортну пригоду; систематизувати знання учнів про види і причини аварій на дорогах, ознайомити з правилами поведінки пасажирів при потрапленні у ДТП.

Обладнання: таблиці «Правила дорожнього руху», малюнки, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

Дорожньо-транспортна пригода (ДТП) – подія, що сталася під час руху транспортного засобу, внаслідок якої загинули або поранені люди чи заподіяно матеріальних збитків. Щоб попередити дорожньо-транспортні пригоди, небезпечні ситуації для здоров'я і життя, треба дуже добре знати Пра-

вила дорожнього руху і дотримуватися їх. Потрібно, щоб був технічно справним транспортний засіб, якісне дорожнє полотно тощо.

На жаль, не всі добре знають ці Правила й іноді нехтують ними. А тому щорічно на наших дорогах гинуть тисячі дітей і дорослих. Ще більше людей отримують тяжкі травми.

Причин дорожньо-транспортних пригод є багато. Найголовнішою причиною дорожньо-транспортних пригод є порушення Правил дорожнього руху пасажирами і пішоходами. Через свою неухважність і недисциплінованість люди отримують важкі травми, гинуть під колесами автомобілів, поїздів.

Багато дорожньо-транспортних пригод трапляється з вини дітей. Ось одна із них.

«Трапилося це вранці якраз у годину «пік», коли багато людей вирушають у своїх справах: діти – у школу, а дорослі – на роботу. Віталій, учень четвертого класу, дуже поспішав, щоб не запізнитися на урок. Вистрибнув із автобуса, глянув ліворуч – і мерщій через дорогу. Але він не помітив, що із-за рогу будинку виїхав легковий автомобіль. Водій побачив хлопчика, коли зупинити машину вчасно вже було неможливо. Заскрипіли гальма, та машина продовжувала рух. Водій спробував взяти ліворуч, але там зустрічний потік транспорту. З важкими травмами хлопчика забрала машина швидкої допомоги. Він довго перебував у реанімації, де допомогу надавали лікарі. А от водія врятувати не вдалося».



Також причиною ДТП є несприятливі погодні та дорожні умови.

Щоб уникнути дорожньо-транспортних пригод, потрібно пам'ятати і виконувати такі поради:

- При переході вулиці чи дороги обов'язково потрібно зупинитися на краю тротуару чи узбіччя біля проїжджої частини. Коли транспорту поблизу немає, тільки тоді можна спокійно переходити дорогу.

- Переходячи дорогу, ні в якому разі не можна бігти.
- Переходити вулицю тільки на зелений сигнал світлофора. Перш ніж зійти з тротуару, потрібно переконатися, що транспорт зупинився.
- Не можна переходити дорогу зразу після виходу з транспорту. Тротуаром потрібно дійти до пішохідного переходу або перехрестя і тільки там переходити проїжджу частину.
- У сільській місцевості, де тротуари відсутні, потрібно дочекатися від'їзду транспорту від зупинки, переконатися в безпеці і тоді переходити дорогу.
- Для переходу доріг потрібно користуватися підземними і надземними пішохідними переходами. Там, де вони відсутні, переходити дорогу потрібно в місцях, позначених дорожньою розміткою типу «зебра» або знаком «Пішохідний перехід».

Наслідки ДТП можуть бути різними: приміром, травми, (опіки, переломи тощо), смертельні випадки.

Якщо людина стала свідком ДТП, то повинна вжити можливих заходів для надання першої долікарської допомоги, при потребі викликати автомобіль «швидкої допомоги», допомогти водію у збереженні слідів пригоди і чекати прибуття працівників міліції. Якщо водій втік з місця пригоди, необхідно запам'ятати і відразу ж записати номер, марку, колір і будь-які прикмети автомобіля і водія, надати першу допомогу потерпілим, викликати «швидку допомогу» і ДАІ.

На випадок ДТП водій має аптечку, яка необхідна при наданні першої долікарської допомоги. В аптечці повинні бути засоби дезинфекції (йод, перексид водню, зеленка тощо), серцеві засоби (нітрогліцерин, валідол, валеріана), пристрій для штучного дихання, засоби для зупинки кровотечі та накладання пов'язок при травмах (стерильний бинт, лейкопластир, джгут, медичні рукавички, косинка перев'язочна, марлева салфетка) і додаткові засоби (ножиці, інструкція для користування засобами автомобільної аптечки).

Під час аварії потрібно зберігати спокій, щоб реально оцінити небезпеку і прийняти правильні рішення.

Велику небезпеку для пішоходів можуть становити автомобілі, які перевозять вантаж, який виступає по довжині або ширині. Адже він може зачепити неуважного пішохода як на пішохідному переході, так і на тротуарі. Такий вантаж називають негабаритним. Автомобілі, які його перевозять, мають спеціальний знак, який знаходиться на частинах вантажу, що виступає. У темний період доби та в інших умовах недостатньої видимості краї вантажу позначаються ліхтарями різного кольору (спереду – білого, позаду – червоного, збоку – жовтогарячого).

II. Закріплення

1. Що таке дорожньо-транспортна пригода?
2. Які засоби допомоги пасажиром, що потрапили в дорожньо-транспортну пригоду, повинні бути в громадському транспорті?
3. Які небезпечні вантажі може перевозити автотранспорт?
4. Який вантаж називають негабаритним?

III. Фізкультурна пауза

1. Щоб запобігти нежиті, натискуємо точки біля крил носа.
2. Щоб попередити кашель, постукуємо напівзигнутими 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. Самостійні роботи

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

Однією з причин дорожньо-транспортних пригод є порушення Правил дорожнього руху пасажиром, пішоходами і водіями. Через неувважність і недисциплінованість можна отримати важкі травми, втратити здоров'я і спричинити загибель людей.

Тема 31. Безпека велосипедиста.

Мета: ознайомити учнів з будовою велосипеда, правилами їзди на дорожньому велосипеді, вказати на дотримання правил їзди на дорожньому велосипеді.

Обладнання: таблиці, малюнки, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

Велосипед – транспортний засіб, приводиться в рух силою м'язів людини, що їде на ньому. Це – дуже зручна машина. Нею користуються і дорослі, і діти. У деяких країнах велосипед є основним видом транспорту.

Історія сучасного велосипеда почалася з дерев'яного самоката, який був зроблений у XIX столітті. Першим його придумав ще близько 500 років тому видатний італійський художник, вчений, лікар, механік Леонардо да

Вінчі. Він зробив креслення велосипеда. Однак виготовити велосипед йому не вдалося. Тоді це було зробити не так просто.

Значно пізніше, у XIX ст., німець Драйз зробив бігову машину, яка була дуже схожою на велосипед. Тільки щоб їхати на ній, потрібно було відштовхуватися ногами від землі.

Через деякий час інший винахідник Дальзей придумав педалі. З їх допомогою крутилося дуже велике переднє колесо. Його спиці миготіли, наче ноги величезного павука. Велосипед так і називали «павук». Згодом зробили дитячий триколісний велосипед. Але він був не дуже схожий на сучасний. Оскільки метал був тоді дорогим, колеса виготовляли з дерева. Такий велосипед був великим, удвічі вищим за сучасний.

Відтоді минуло 130 років. Із величезного «павука» вийшов красень, якого зараз маємо.

Сучасний велосипед зручний, легкий, красивий. В Україні багато таких велосипедів виготовляють у Харкові, Львові та інших містах. Слово «велосипед» має походження від латинських слів «велокс» – швидкий і «педас» – ноги. В перекладі дослівно – «швидконіг».

Велосипед – помічник людини. Він їй служить, приносить радість. Це найпоширеніша машина у світі.

Велосипеди є різних моделей: дитячі, дорожні, туристські, спортивні, гідровелосипеди, транспортні, вантажні.

Грапляються велосипеди дуже незвичайної конструкції. Згадайте індійського рикшу-велосипедиста, в якого невеликий критий возик, де сидять один-два пасажири.

Дуже оригінальні велосипеди-тандеми: на одній рамі кілька сидінь і стільки ж педалей. Кожен з велосипедистів крутить свої педалі, але кермо повертає тільки перший головний велосипедист. А які привабливі водні велосипеди-катамарани. Ще є й такі велосипеди, які допомагають тренуватися людям, відновлювати і зміцнювати здоров'я. Це – велотренажери.

Для того, щоб користуватися певним видом транспорту, треба знати його будову і правила поведінки з ним.

Щоб їзда на велосипеді була безпечною, треба, щоб він був технічно справним. Для велосипедистів у Правилах дорожнього руху передбачена глава 6, в якій визначаються основні вимоги до руху. Для велосипедистів встановлені такі дорожні знаки:



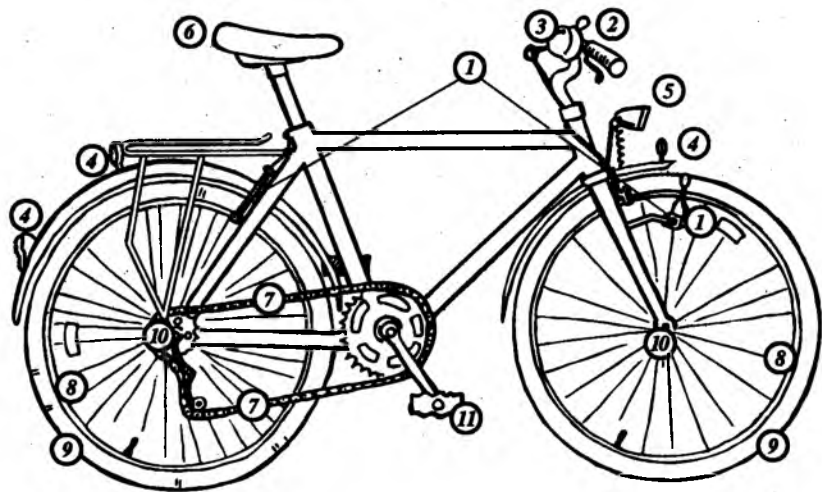
1.34

Виїзд велосипедистів



3.8

Рух на велосипедах заборонено



Обстеження велосипеда перед їздою має велике значення. Перед їздою потрібно уважно оглянути і перевірити роботу його основних вузлів, підтягнути болтові з'єднання:

Перед виїздом велосипед потрібно перевірити:

- машина повинна мати надійні гальма (1), кермо (2) добре закріплене.
- чи працює звуковий сигнал – дзвоник (3).
- світловідбиваючі прилади (4) та ліхтар (5).
- висоту і зручність сидіння (6), натяг ланцюга (7), стан коліс (8), тиск у шинах (9), затягнення різьбових з'єднань на осях передніх і задніх коліс (10) та в інших місцях, кріплення педалей (11).

Велосипед повинен бути обладнаний світловідбивачами: спереду білого кольору, з боків – оранжевого, ззаду – червоного.

Кататися на дитячому велосипеді може навіть малюк, але тільки на закритих для руху машин майданчиках, стадіонах та інших безпечних місцях.

Велосипед повинен бути підібраний відповідно до зросту.

На велосипеді дозволяється перевозити лише такі вантажі, які не заважають керувати велосипедом і не створюють перешкод іншим учасникам дорожнього руху.

Велосипедистам забороняється:

- рухатися по проїжджій частині, коли поряд є велосипедна доріжка;
- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);
- під час руху триматися за інший транспортний засіб;
- буксирувати велосипед;

- їздити, не тримаючись за руль, та знімати ноги з педалей;
- перевозити пасажирів, за винятком дітей до семирічного віку на додатковому сидінні, обладнаному надійно закріпленими підніжками;
- керувати велосипедом з несправним гальмом і звуковим сигналом, також без освітлення у темну пору доби та в умовах недостатньої видимості;
- чіплятися до автомобіля на ходу, під час руху триматися за інший транспортний засіб;
- перевозити вантажі на кермі.

II. Закріплення

1. З якого віку дозволяється їздити на велосипеді по вулицях і дорогах?
2. Де можна, а де заборонено їздити на велосипеді?
3. Як обладнується велосипед?
4. Що необхідно перевірити на велосипеді перед виїздом?
5. Що забороняється велосипедисту?

III. Фізкультхвилинка

Що ж, мабуть, прийшла пора
Трохи відпочити.
Хочу на фізкультхвилинку
Всіх вас запросити.
Раз – підняли руки вгору.

Два – схилились всі додолу.
Руки в боки!
Повернулись, нахилились
І вправо, і вліво –
Щоб нічого не боліло.

IV. Практична робота

Проведення конкурсу «Хто краще знає правила безпечної їзди на дорожньому велосипеді».

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

📌 Пам'ятати треба всім: правила для велосипедистів нескладні, але дотримуватись їх треба обов'язково.

Тема 32. Безпечний відпочинок узимку.

Мета: ознайомити учнів з безпечним відпочинком у зимовий період; вказати на дотримання правил і рекомендацій, як відпочивати взимку, щоб не сталося біди.

Обладнання: таблиці, малюнки, зошит з курсу «Основи здоров'я».

І. Вивчення нового матеріалу

Читання віршованого тексту «Зимові пригоди зайців-пустунців».

Все було спокійно й тихо,
Всі у радості жили.
І зайців минало лихо,
Гарно всі себе вели.
От уже зима настала
І задуло холодком.
Скрізь снігів понасипала,
Воду затягла льодком.
Тільки лід тоненький дуже,
А тому туди не йди!
Потерпи ще трошки, друже,
Щоб не трапилось біди.
Але їм кортить швиденько
Стати всім на ковзани, –
Стали пробувать легенько
Міцність льоду всі вони.
Хоч і зайчики легенькі,
Але лід від них тріщить.
А вони ідуть, дурненькі,
Кожен з радості пищить.
Та найважчий провалився.
Правда, мілко там було.
Якось він за куш вхопився,
Щоб в ріку не потягло.
Раптом правила згадали,
Сіли всі на бережок.
З переляку задрижали,
Мерз від холоду дружок.
А тепер його ангіна
Дуже мучить день і ніч.
Нетерплячка в цьому винна, –
Гра така не варта свіч.
Ось, як ще мороз узявся,
Цілу нічку аж тріщав,
Став під товстий лід сховався,
Лід твердий як камінь став.

І тепер всім зрозуміло,
Можна грати тут в хокей.
І сковзатись можна сміло
Для зайців і для дітей.
І зайці всю зиму грались
На замерзлому ставку.
Розважались, катались
На прозорому льодку.
Та взялася хуртовина,
Замела усі стежки,
Вкрила сніжня лавина
Лід на річці й бережки.
Не пройдуть тут звірі хижі,
Грузнуть лапи їхні в сніг.
Стали всі зайці на лижі
І катались, хто як міг!
Взимку всім було чудово, –
Справжнє диво, ця зима!
Гарно, весело, казково,
Серед літа так нема!
З гірок звірі всі катались
І на лижах, й на санках,
Весело спускались,
І не брав нікого страх,
Бо не лізли, де високо,
Де страшенна круговерть.
І скажу вам, цього року
Не взяла нікого смерть.
Хоч катались всі зайчата
І на лижах, й на санках,
В сніжки бавились малята,
Їздили на ковзанах
Але правила всі знали
І виконували їх.
Тому радість всі пізнали
І звучав всю зиму сміх.

Багато людей люблять відпочивати на річці або ставку не тільки влітку, але й взимку, коли вода замерзає. Хтось рибалить, хтось катається на ковзанах, а хтось навіть пірнає в ополонку.

Діти люблять кататися на санках, ковзанах. Дуже корисним є ходьба на лижах. Важливо лише дотримуватися певних правил і порад під час відпочинку взимку.



З настанням перших морозів розпочинається льодостав на річках, ставках, озерах тощо. Міцність льоду можна визначити за кольором та іншими ознаками. Необхідно знати, що міцним вважається прозорий лід із синюватим чи зеленуватим відтінком при товщині 12 см. У відлигу лід вкривається водою, в заметілі запорошується снігом. Потім набуває жовтуватого кольору. Такий лід стає слабким і його товщину брати до уваги не слід.

Чисте незапорошене снігом місце на засніженій поверхній льоду, а також темна пляма на рівному сніжному покриві свідчать про те, що тут лід зміцнів. ріки з швидкою течією замерзають повільніше і нерівномірно. Лід над проточною водою не такий міцний як над стоячою. Особливої обережності треба дотримуватися в місцях, куди стікають стічні води і каналізація. Лід може неміцним поблизу кущів, очерету, поблизу заметів, у місцях де водорості вмерзли в лід. Ділянки покриті товстим шаром снігу є небезпечними. Під ними крига наростає повільніше, і лід там завжди тонкий. Особливу небезпеку становить лід на прибережних ділянках водойми коли вітер дме із суші. У цей час нещасні випадки бувають головним чином через невиправдану квапливість, необережність, через те, що діти залишені без нагляду батьків.

Щоб безпечним був відпочинок взимку, треба до нього підготуватися. Важливо підібрати одяг для прогулянок взимку. Головні вимоги до нього: зручність, міцність, здатність захищати тіло від холоду. Одяг, який одягають просто на тіло, має бути з натуральної тканини.

Кататися взимку на санках, лижах, ковзанах потрібно тільки у відведених для цього місцях. На санках з'їжджати з гірки тільки там, де немає шосейної дороги. Зимове спорядження має бути справним, не саморобним.

Однак купатися в ополонці можуть тільки дуже загартовані люди. А для решти опинитися у крижаній воді – це величезна біда і велика небезпека.

Слід запам'ятати, що дітям перебувати на льоду можна тільки разом з дорослими.

Міцність льоду протягом зими неоднакова. На початку її та в кінці лід значно слабкіший, аніж посередині. Тому ймовірність провалитися під лід набагато зростає перед льодоставом та льодоходом.

Встановлено, що перехід поодиноких пішоходів можливий за товщини льоду не менш як 5 см. Група людей може переходити за товщини льоду не менше, ніж 7 см, але кожен пішохід повинен іти на відстані не менш як 5-6 м один від одного. Відкриття ковзанок на водоймі рекомендується при товщині льоду не менше як 25 см.

На льоду потрібно бути особливо обережними і дотримуватись таких правил:

- переходити водойми в перевірених і обладнаних місцях, позначених віхами чи жердинами;
- не можна кататися на ковзанах, санках, лижах на неміцному льоду й у незнайомих місцях, особливо там, де є ділянки зі швидкістю течією, зі стоком теплих і виходом ґрунтових вод;
- не слід збиратися на льоду великими групами, зупинятися біля крутих стрімких берегів під час льодоходу і наводку, наближатися до місця затору льодоходу;
- під час льодоставу ні в якому разі не можна підпускати дітей до водойми без нагляду дорослих.

Особливо небезпечно:

- ✓ розпалювати на льоду багаття;
- ✓ бігати і стрибати по кризі;
- ✓ кататися на санчатах з берега на лід;
- ✓ ставати на крижини;
- ✓ заходити на лід далеко від берега;
- ✓ підходити близько до ополонки.

Треба запам'ятати такі поради:

- можна виходити на лід, що має синюватий або зеленуватий відтінок;
- лід жовтого та білуватого відтінку – ненадійний;
- біля берегів та на ділянках, вкритих заметами чи снігом, лід тонший.

Перш ніж іти на лід, треба подивитися, чи є на ньому стежка або свіжі сліди. І якщо є, то потрібно йти по них, бо міцність льоду там уже перевірена іншими. Можна взяти палицю і вдарити нею перед собою. Якщо на льоду з'явиться вода, то далі йти не можна.

Особливо уважними слід бути на льоду під час відлиги. У періоди потепління лід стає дуже крихким, у цей час краще на нього не виходити взагалі.

Якщо все ж таки хтось провалився під лід, треба перш за все не лякати-ся і не панікувати, а відразу кликати на допомогу і, водночас, намагатися вилізти з ополонки самостійно. Прагнучи вибратися з води, ні в якому разі не можна робити різних рухів, щоб не обламувати країв льоду, спираючись на нього спиною чи грудьми.

Вилазити з ополонки треба обов'язково з того самого краю, з якого впав.

Для цього треба широко розкинути руки, підтягнутися і повільно, без



різких рухів виповзати грудьми на лід. Обережно витягнути з води одну ногу, відсунути від краю ополонки, а потім витягнути й другу. Потрібно повзти по пластунськи до берега тією самою дорогою, якою тільки що йшов, бо там міцність льоду вже перевірена. На березі потрібно швидко встати на ноги і якомога швидше бігти,

щоб зігрітися. Вдома відразу ж переодягнутися в сухий одяг, зігріти руки під теплою водою і випити чогось гарячого. Повідомити дорослих про те, що сталося, і сісти біля тепла, щоб добре зігрітися. Потрібно обережно розтерти долонями собі руки та ступні ніг, а пальцями – ніс та вуха, тому що при переохолодженні та обмороженні вони страждають найпершими.

Свідок такої події повинен сказати потерпілому, щоб той розкинув руки в боки, поклав їх на лід і почекав допомоги.

Наближатися до ополонки можна тільки поповзом. Краще підкласти під себе лижі або якусь дошку. Ні в якому разі не можна підповзати до самого краю ополонки, бо лід може обламатися.

Потрібно обережно подати потерпілому дошку, багор, драбину, мотузку, шарф, зв'язані ремені чи знятий одяг. Коли потерпілий міцно схопитися за поданий предмет, треба витягнути його до берега чи на міцний лід. Якщо людину, яка провалилася, затягло під лід, пірнати за нею можна тільки обв'язавшись мотузкою, кінець якої знаходиться у руках людини, що страхує.

Треба всім запам'ятати: вилізти з ополонки чи когось з неї витягти дуже важко. Це буває інколи не під силу навіть дорослій людині. І тоді постраждалий гине. А тому без дорослих, не можна йти на лід.

Відпочиваючи взимку, можна отримати травму. В такому випадку потрібно зразу звернутися за допомогою до дорослих до лікаря.

II. Закріплення

1. Як треба одіватися, коли хочеш відпочивати на льоду?
2. Чому дітям без дорослих не можна виходити на лід?
3. Як визначити міцність льоду?
4. Що треба робити, коли хтось попаде в ополонку?

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 струмись видиху, і думкою направляти його по хребту вниз. Зосередити увагу на диханні, розслабити м'язи спини.

IV. Практична робота

Обговорення правил поведінки на льоду.

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

☞ Зима – прекрасна пора року для відпочинку. Катання на санках, ковзанах, ходьба на лижах, просто прогулянки серед зимового пейзажу сприяють оздоровленню організму. Потрібно лише знати і дотримуватися правил, порад, рекомендацій, щоб зберегти здоров'я.

Тема 33. Ознаки обмороження, переохолодження. Правила допомоги та самопомоги за цих ситуацій.

Мета: формувати в учнів поняття «обмороження», «переохолодження», вказати на правила допомоги і самопомоги у випадках обмороження та переохолодження організму людини.

Обладнання: таблиці, малюнки, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

Серед побутових і виробничих травм особливе місце займають травми, які виникають у результаті дії, мінусових температур, коли порушується терморегуляція. Обмороження можуть виникати і при плюсовій (від 0 до +5°C) температурі повітря за сильного вітру і підвищеної вологості.

Розрізняють загальне переохолодження, коли знижується температура всього тіла, і місцеве обмороження кистей, ступнів, вушних раковин, носа, щік, поверхонь колінних суглобів.

Погіршенню самопочуття сприяють втому, малорухомість, алкогольне сп'яніння, збудженість чи нервова виснаженість, голод, тощо. Чинниками, які посилюють пошкодження організму від низьких температур, можуть бути: вітер, підвищена вологість, легкий одяг, тісне або мокре взуття.

Обмороження можуть наступити при низькій температурі повітря і сухому вітрі; при температурі повітря 0°C...+5°C і вологому вітрі; при доторкуванні з дуже холодними предметами (контактні); у вологому середовищі (гострі і хронічні).

При сильному охолодженні організму відбувається порушення кровообігу (тривалі спазми і закупорка судин), обмінних процесів (порушення живлення тканин з наступним їх омертвінням). Глибина і обширність омертвіння тканин залежать від тривалості і ступеня дії низької температури та інших несприятливих чинників на організм.

При переохолодженні потрібно людину зігріти, занести в тепле приміщення, роздягнути, можна покласти у ванну з теплою водою (37-38°C). Якщо ванни немає, то тіло накривають ковдрами, і зверху на неї можна покласти грілку. Можна також дати випити гарячого чаю чи кави. Не рекомендується класти потерпілого близько гарячих печей, батарей центрального опалення. Ефективніше швидко розтирати тіло для зігрівання. Якщо людина не дихає, потрібно зразу приступати до проведення штучного дихання, поки не приїде «швидка допомога».

Існує два періоди в реакції тканин на дії чинників, які спричиняють обмороження: прихований період і період виражених реакцій. У перші години визначити глибину і площу пошкодження тканин неможливо. Цим пояснюється важкість правильної діагностики обмороження.

Зовнішні ознаки обмороження, переохолодження можуть бути такими: побіління шкіри, синюшність, заокочоблі руки і ноги, непритомність. Кожна людина насамперед повинна знати симптоми (ознаки) переохолодження і замерзання. Людину спершу морозить (напружуються м'язи, судомить). Температура тіла падає часом до +30...+32°C. Утруднюється дихання, посилюється серцебиття, підвищується артеріальний тиск. При дальшому охолодженні з'являється сонливість, оскільки розширюються судини, ви-

никає оманливе відчуття тепла, а за ним – глибокий сон, під час якого поступово згасає серцева діяльність, зникає дихання.

Перша допомога тут полягає в тому, щоб швидко зігріти людину, відновити дихання і кровообіг. Замерзлого закутують, переносять у тепле приміщення, зігрівають грілками, розтирають заощодблі руки й ноги спиртом, горілкою, одёколоном, можна м'якою рукавицею чи іншими шерстяними речами. Але ні в якому разі не можна частини тіла розтерати снігом.

А тому краще, коли першу допомогу людям, які постраждали, надають у медичній установі. Однак значно частіше це доводиться робити шляхом само- і взаємодопомоги, і, на жаль, не завжди правильно, в результаті чого виникає немало тяжких ускладнень.

Надаючи першу допомогу чи самопомогу при обмороженні, не можна розтирати обморожені частини тіла снігом, що посилює наслідки обмороження і травмує шкіру кристаликами льоду. А це загрожує внесенням інфекції в обморожені частини тіла і нагноєнням.

Не можна зігрівати обморожені частини тіла сухим теплом. Швидко зігрівання в теплому приміщенні може спричинити омертвіння тканин.

Встановлено, що основні порушення при обмороженнях відбуваються в мікросудинному руслі уражених тканин, в яких і знижується кровообіг. Вони одержують тоді недостатню кількість кисню. Однак при низькій температурі це не спричиняє органічних змін. Під час швидкого зігрівання тканини нагріваються нерівномірно, спочатку зігріваються верхні шари, в яких відновлюються обмінні процеси. Глибші шари прогріваються повільніше, що перешкоджає відновленню нормального кровообігу, а значить, і живленню поверхневих тканин, внаслідок чого вони відмирають.

Щоб попередити омертвіння тканин, зігрівання при обмороженнях не можна робити швидко. Всі зусилля необхідно направити на відновлення порушеного кровообігу в тканинах. Цього можна досягти лише повільним зігріванням.

Перед тим, як внести потерпілого в тепле приміщення, треба покласти на обморожені частини теплоізолюючі пов'язки з марлі або широкого бинта з шаром вати. Можна використати шарфи, косинки, теплі ватні або шерстяні рукавиці, будь-які теплі речі.

Цим можна ізолювати обморожені тканини від навколишнього повітря – і зігрівання буде проходити повільніше.

Потерпілому треба дати випити гарячого чаю. Ні в якому разі не можна зігрівати обморожені ділянки за допомогою гарячих ванн. Це може різко посилити обмінні процеси, що може спричинити (омертвіння) некроз тканин, так як кровообіг у них ще не відновлено. Некротичні зміни в тканинах при обмороженнях нерідко розвиваються не зразу, а через 3-5 днів після переохолодження. Поступово може наростати набряк на фоні вираженої

синюшності шкіри, pojawiaються міхури. Це свідчить про глибокі пошкодження тканин, що може спричинити серйозні наслідки. А тому завжди в таких випадках після надання першої допомоги потерпілі повинні бути оглянуті лікарем.

При незначному обмороженні обличчя треба розтерти бліді частини м'якою шерстяною тканиною (рукавицями, шарфом). Погладжуючи ушкоджену частину тіла в напрямку до серця, покращують кровообіг, запобігають закупорюванню судин. Розтерати обморожені місця треба до тих пір, доки не з'явиться біль, тобто повернеться чутливість. Подаючи першу допомогу, треба попросити потерпілого, щоб він поворухнув пальцями на ушкодженій руці або нозі. Це також пришвидшує відновлення кровообігу. Необхідно пам'ятати, що одяг і взуття з обморожених частин тіла треба знімати дуже обережно; якщо ж це зробити не вдасться, можна розпороти ножем ту частину одягу чи взуття, які утруднюють доступ до ушкоджених ділянок тіла.

При обмороженні потрібно негайно зігріти потерпілого, особливо обморожену частину тіла за допомогою теплових ванн з температурою води від 20 до 40°C. Потім уражені місця висушують, закривають стерильною пов'язкою і накривають теплими ковдрами. Заборонено розтирати уражене тіло льодом, снігом. Можна розтирати вовною, хутром.

Замерзання при зниженні температури тіла людини до 24°C є смертельним.

Загальне замерзання настає при охолодженні всього організму. Потерпілого переносять у тепле приміщення і поступово відігрівають у ванні з водою кімнатної температури, проводячи масаж всього тіла. Воду нагрівають до 36°C. Коли з'являється рожевий колір шкіри і зникає одубіння кінцівок, проводять масаж серця і штучне дихання. Коли з'являється самостійне дихання і потерпілий приходить до свідомості, його кладуть на ліжко, тепло вкривають, дають пити гарячий чай, каву, молоко, відправляють до лікарні.

II. Закріплення

1. Які є ознаки обмороження?
2. Які ознаки переохолодження можете назвати?
3. Що треба робити при переохолодженні та обмороженні?

III. Психорегулююча вправа

Закрити очі, розслабитися. Уявити, що здійснюєте мандрівку в Країну Здоров'я, ходите вулицями цієї Країни, розмовляєте з людьми, спостерігаєте за ними. Як виглядають ці люди, як почуваються? Чим займаються, про що розмовляють, як живуть, до чого прагнуть? Яких знайомих можна зустріти в цій Країні?

IV. Практична робота

Рольова гра «Постраждали на прийомі у лікаря».
(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

☞ Якщо доводиться довго працювати або перебувати взимку на відкритому повітрі, треба перш за все строго дотримуватися правил безпеки. Потрібно тепло одягатися, використовуючи весь комплект спецодягу чи зимового одягу дитини. Відчувши холод, треба зайти у приміщення, щоб зігрітися.

Тема 34. Безпека під час аварійних ситуацій.

Мета: формувати в учнів поняття про можливі небезпеки на підприємствах населеного пункту, вказати на дотримання правил поведінки під час аварії на підприємстві.

Обладнання: таблиці, малюнки, зошит з курсу «Основи здоров'я».

І. Вивчення нового матеріалу

Промислові підприємства є в багатьох населених пунктах України. В одних – це невеликі заводи, в інших – промислові гіганти. Деякі з них цілком безпечні для довкілля. Інші можуть бути небезпечними. На сучасних підприємствах намагаються впроваджувати екологічно безпечні технології, але, на жаль, навіть найсучасніші виробництва не гарантують цілковитої безпеки.

Аварія – це небезпечна подія техногенного характеру, що створює на об'єкті загрозу для життя і здоров'я людей та призводить до руйнування будівель, споруд, обладнання і транспортних засобів, порушення виробничого або транспортного процесу, завдає шкоди довкіллю. Внаслідок аварії можуть постраждати люди не тільки на даному об'єкті, а й на прилеглий території.

Аварії бувають транспортні (з поїздами, автомобілями, літаками, кораблями) і промислові (на заводах, фабриках, атомних електростанціях тощо).

Досить часто автотранспорт змушений перевозити вантажі, необхідні для народного господарства, які є небезпечними як для водіїв та пішоходів, так і для навколишнього середовища. Вони можуть стати причиною значного забруднення оточуючої природи, призвести до виникнення надзвичайної ситуації, коли під загрозою опиниться життя і здоров'я значної кількості людей. Тому автомобілі, які перевозять такі вантажі, мають спеціальний знак, на якому позначено, який саме вантаж перевозиться та вид небезпеки, яку він становить.

До таких небезпечних вантажів належать вибухові, радіоактивні, отруйні та інші речовини і тара з-під них. Перевезення цих вантажів здійснюється тільки за спеціальними правилами та інструкціями, а транспортні засоби, які їх перевозять, повинні бути забезпечені протипожежними, знешкоджувальними та іншими приладами, відповідно до правил перевезення даного вантажу.

Всі небезпечні підприємства поділяють на такі основні групи: хімічні, радіаційно небезпечні, пожежо- та вибухонебезпечні, гідродинамічні (пошкодження водопостачання).

Багато областей належать до сільськогосподарських, тому на їх території знаходяться запаси хімічних речовин, які становлять значну небезпеку для здоров'я людини. Ці речовини зберігаються в досить великих кількостях на територіях сільськогосподарських господарств і під час можливих аварій можуть потрапити в атмосферу та поширитися завдяки вітру і води на досить великі площі.

Аварія на хімічно небезпечному об'єкті з викидом хімічних речовин може призвести до зараження довкілля, хімічного ураження людей або до їх загибелі. Такі аварії можуть виникати на підприємствах хімічної, нафтопереробної, целюлозно-паперової промисловості, водопровідних і очисних спорудах, а також при транспортуванні небезпечних хімічних речовин. До хімічно небезпечних об'єктів належать підприємства, які мають на озброєнні холодильні установки, водонапірні станції і очисні споруди, на яких використовується хлор, або аміак. Ураження аміаком спричиняє аритмію, різь в очах, слъзоточивість, нудоту.

До таких потенційно небезпечних підприємств також належать м'ясокомбінати, де зберігаються значні запаси аміаку, який використовується в холодильних агрегатах. На окремих підприємствах зберігаються запаси хлору, який використовується для відбілювання тканин, хлороводень, який застосовується для одержання штучних шкір і гальванічної обробки металів.

Кожне місто є досить великим залізничним центром, через який проходять потяги, що перевозять великі об'єми сильнодіючих отруйних речовин.

Потенційно небезпечними для населення можна вважати і величезну кількість автозаправних станцій, де зберігаються значні запаси пального.

Вибухи і пожежі можуть трапитися на газопроводах, на територіях комбінатів хлібопродуктів і цукрових заводів тощо.

Аварії на таких підприємствах спричиняють зараження прилеглих до підприємства територій, що може призвести до масового ураження людей, тварин, рослин. Токсичні речовини при вдиханні зараженого повітря через шкіру, воду або харчові продукти можуть потрапити в організм людини.

При вдиханні високих концентрацій аміаку та інших небезпечних речовин порушується координація рухів, з'являється марення можлива смерть. При потраплянні отруйних газів у навколишнє середовище можливе зараження як приземного шару атмосфери, так і водних джерел, ґрунту, рослин. Забруднюється система водопостачання, можуть вийти з ладу енергетичні й теплові системи внаслідок дії агресивного середовища.

Особливо небезпечними є аварії на АЕС. На чорнобильській техногенній аварії, яка стала аварією глобального масштабу, необхідно акцентувати дещо більшу увагу. Сильним радіоактивним забрудненням уражено 5 млн. га території України (32 райони шести областей). Понад 200 тис. людей мешкають в умовах забруднення, яке перевищує норму за цезієм у сотні разів. Ще 1,5 млн. чоловік проживає на території, де радіоактивний фон у десятки разів перевищує допустимі норми. Дезактиваційні роботи, на які було в 1986-1989 рр. витрачено мільйони, бажаних результатів не дали.



Велику небезпеку довкіллю завдають близько 1000 тимчасових могильників навколо ЧАЕС і саркофаг над четвертим блоком, який вибухнув у 1986 році.

В Україні ще й досі ліквідуються наслідки чорнобильської катастрофи. Наслідки цього лиха – вічні, глобальні. В результаті катастрофи вже загинуло багато тисяч чоловік. Вплив Чорнобильської аварії на здоров'я людей дуже значний і буде проблемою не тільки для нас, а й для кількох прийдешніх поколінь. Загрозливо зростають захворювання на рак і смертність.

На сучасному етапі намагаються впроваджувати екологічно безпечні технології, але, на жаль, навіть найсучасніші виробництва не гарантують цілковитої безпеки.

– Як же діяти під час виникнення аварійних ситуацій?

Головною особливістю хімічних і радіоактивних речовин є здатність розповсюджуватись на великі території, де можуть виникати великі зони небезпечного забруднення навколишнього середовища.

У випадку загрози виникнення хімічної та радіоактивної небезпек необхідно:

- Якщо чуються сирени і переривчасті гудки підприємств, негайно вимкнути приймач радіотрансляційної мережі або телевізор і уважно вислухати повідомлення про надзвичайну ситуацію та порядок дій.
- При оголошенні небезпечного стану не панікувати.

- На вхідних дверях прикріпити повідомлення, що у квартирі хтось є, або сповістити по телефону рятувальні служби про місце свого перебування.
- Чекати на допомогу.
- Попередити сусідів, допомогти інвалідам, людям похилого віку та дітям.
- Ужити заходів для зменшення проникнення отруйних і радіоактивних речовин у квартиру: закрити щільно вікна та двері, щілини заклеїти.
- Підготувати запас питної води: набрати воду в герметичний посуд чи в ємності, підготувати найпростіші засоби санітарного оброблення (мильний розчин для миття рук).
- Харчуватися лише продуктами, що є вдома.
- Дізнатися в місцевих органах влади про місце збору мешканців для евакуації та уточнити час її початку.
- Підготуватися: упакувати в герметичні пакети та скласти у валізу документи, цінності та гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на 2-3 доби.

Виходячи з приміщення, треба одягнути куртку, штани і головний убір з цупкої тканини та чоботи або взуття з високими халявами; штани випустити поверх взуття, перев'язати внизу мотузкою.

Якщо люди, перебуваючи на відкритій місцевості, почули сирену, то їх дії повинні бути такими:

- уникати низин – отруйні речовини здебільшого важчі за повітря і накопичуються саме в низинах;
- не пити воду з відкритих водойм (річок, озер, колодязів);
- не збирати і не їсти ягід, фруктів, городини;
- вийшовши у безпечне місце, зняти верхній одяг і запакувати його у поліетиленовий пакет;
- якщо є можливість, треба ретельно помитися під душем.

Одержавши повідомлення (по радіо або з інших засобів оповіщення) про небезпеку хімічного чи радіоактивного зараження, потрібно виконати такі заходи:

- Перед виходом з будинку вимкнути джерела електро-, водо- і газопостачання, взяти підготовлені речі, одягнути засоби захисту.
- Надягнути засоби індивідуального захисту органів дихання та найпростіші засоби захисту шкіри.
- По можливості негайно залишити зону хімічного чи радіоактивного зараження.
- Виходити із зони хімічного зараження в бік, протилежний напрямку вітру.

- Вийшовши із зони зараження, зняти верхній одяг, ретельно вимити очі, ніс та рот, по можливості прийняти душ.

Захист від хімічних і радіоактивних речовин полягає у використанні різноманітних видів протигазів: промислових, цивільних, військових, дитячих. Можна використовувати ватно-марлеву пов'язку, змочену водою або 2%-ним розчином питної соди.

Для надання першої допомоги при отруєнні хімічними речовинами потерпілого спочатку виносять із зони ураження і забезпечують йому спокій і тепло. При необхідності роблять інгаляцію або штучне дихання. Очі, ніс, рот промивають 2%-ним розчином питної соди, дають пити молоко з питною содою або мінеральну воду, каву, викликаючи блювання; дають рослинну олію, молоко або яєчний білок. При зупинці дихання роблять штучне дихання.

При подразненні дихальних шляхів – вдихати нашатирний спирт.

При ураженні амоніаком потерпілого виносять на свіже повітря, забезпечують спокій і тепло, роблять інгаляцію зволженим киснем або теплою водяною парою з розчином ментолу у хлороформі, шкіру і очі промивають водою або 25%-ним розчином борної кислоти протягом 15 хвилин, змачують вазеліном або оливковою олією; дають велику кількість води, добавляючи оцту або лимонного соку.

II. Закріплення

1. Які бувають аварії?
2. Які підприємства там, де ви проживаєте?
3. Що треба зробити для надання першої допомоги при отруєнні чи ураженні радіонуклідами?

III. Фізкультурна пауза

Я бажаю здоров'я, радості, знань всім, тим 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 моему 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 перехрещуючи їх)

IV. Практична робота

Обговорення правил поведінки за умови радіаційного випромінювання.
(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

☞ Під час аварійних ситуацій, зокрема за умови радіаційного випромінювання, необхідно дотримуватися безпечних правил поведінки, порад, зберігати спокій і розсудливість.

Дотримання порад і правил під час аварійних ситуацій, не допущення проявів паніки може зберегти здоров'я і життя багатьох людей.

Тема 35. Правила поведінки під час аварії на місцевому підприємстві. Звідки надходить допомога. Запобігання проявам паніки.

Мета: продовжувати формувати в учнів поняття про способи самопорадунку та взаємодопомоги при виникненні аварійних ситуацій; вказати на значення запобігання проявам паніки.

Обладнання: таблиці, малюнки, ватно-марлева пов'язка, респіратор, протигаз, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

Аварії на промислових об'єктах є дуже небезпечними. Вони спричиняють забруднення повітря. Забруднене повітря дуже небезпечно для дихальної та кровоносної систем людини, може спричинити онкологічні захворювання. Механічні частинки, які знаходяться в забрудненому повітрі, потрапляючи в дихальну систему людини, викликають загострення легеневих захворювань. Найбільш поширеною шкідливою домішкою повітряного середовища є чадний газ. Надмірна кількість цього газу в повітрі призводить до швидкої втомлюваності людини, головного болю, запаморочення, ослаблення пам'яті, порушення серцево-судинної діяльності.

Слід запам'ятати, що проживання поблизу промислового підприємства потребує додаткових заходів безпеки:

- ✓ потрібно дізнатися, що виробляють на цьому підприємстві;
- ✓ на рамі вікон та кватирок, що відчиняються, має бути густа сітка або марля;
- ✓ забороняється провітрювати приміщення, коли вітер дме з боку промислового об'єкта;
- ✓ потрібно дотримуватися чистоти: щодня митися самому і робити в квартирі вологе прибирання;

- ✓ забороняється купатись у водоймах, розташованих поблизу промислових об'єктів.

Ознаками таких аварій є поява будь-якого незнайомого запаху, неприємний присмак у роті, хмара диму над підприємством, заграва, яку видно на великій відстані, що спричиняє загибель дрібних тварин, пожовтіння рослин, у людей – раптову сльозоточивість, кашель.

У випадку виникнення небезпечної для життя людей на прилеглий території надзвичайної ситуації населення оповіщається засобами масової інформації (радіо та телебачення). Для того, щоб населення знало про виникнення аварії, подаються сигнали транспортних засобів, переривчасті гудки підприємств, гудки-сирени. Ці сигнали означають попереджувальний сигнал «Увага всім!». Почувши його, потрібно ввімкнути теле- та радіопередавачі і слухати термінове повідомлення місцевих органів влади або штабів цивільної оборони. Усі подальші дії визначаються їхніми вказівками.



Про аварію на підприємстві може сповістити також свисток міліціонера, сирена пожежних автомобілів, автомобілів «швидкої допомоги» та аварійної служби газу поблизу, що знаходиться промислового об'єкта.

Якщо трапилось щось таке, з чим людина не може упоратися самостійно, слід негайно повідомити рятувальників. Допомога в таких випадках надходить від різних служб: рятувальної, пожежної охорони, швидкої медичної допомоги, міліції, аварійної служби газу.

Небезпечною у випадках будь-якої надзвичайної ситуації є паніка. Першим завданням у таких ситуаціях є вміння зосередитись, заспокоїтись, а тоді прийняти рішення і діяти рішуче і чітко.

Якщо під час надзвичайної ситуації, що виникла, поруч з дітьми будуть дорослі, потрібно, щоб діти виконували їх вказівки щодо того, як діяти.

Кожна дитина повинна ретельно виконувати основні правила поведінки в надзвичайних ситуаціях. У випадках аварійної ситуації не можна лякати-ся. Якщо діти залишилися самі вдома, тоді треба покликати когось із дорослих, за допомогою телефону звернутися до відповідних служб, якщо є така можливість.

II. Закріплення

1. Перелічити підприємства, які є в населеному пункті.
2. Назвати способи оповіщення населення про аварію.
3. Яке значення має дотримання заходів безпеки під час аврій на місцевому підприємстві?

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. Зосередити увагу на диханні, розслабити м'язи спини.

IV. Самостійна робота

(Використання зошита з курсу «Основи здоров'я»).

! Залишитися живим і неушкодженим зможе тільки той, хто знатиме, як діяти за тих чи інших обставин, хто зможе скористатися допомогою різних рятувальних служб.

Потрібно всім запам'ятати: метушня та паніка неприпустимі під час надзвичайних ситуацій.

Зміст

Передмова	3
Календарно-тематичне планування інтегрованого курсу «Основи здоров'я»	6
I. Людина та її здоров'я (2 год)	12
Тема 1. Вікові зміни будови та функцій організму дитини. Чинники, які впливають на здоров'я.....	12
Тема 2. Складові здоров'я: фізична, соціальна, психічна і духовна. Гуманне ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям.....	18
II. Фізичний компонент здоров'я (8 год)	22
Тема 3. Складові фізичного здоров'я. Показники фізичного розвитку людини (відповідність зросту і маси тіла, можливість виконувати фізичну роботу).....	22
Тема 4. Фізична активність учня. Вплив рухової активності на розвиток дихальної системи, самопочуття, працездатність і здоров'я.....	25
Тема 5. Фізичні вправи для розвитку сили, спритності, витривалості.....	27
Тема 6. Вплив постави й форми стопи на здоров'я.....	30
Тема 7. Гігієна порожнини рота. Тимчасові й постійні зуби. Прикус, шкідливі звички, які призводять до його порушення.....	34
Тема 8. Складові їжі, їх енергетична цінність. Принципи вибору їжі. Контроль за якістю їжі. Способи очищення води в домашніх умовах.....	39
Тема 9. Способи загартування: ходіння босоніж, обтирання холодною водою, купання у відкритих водоймах.....	47
Тема 10. Шляхи зараження ВІЛ.....	51
III. Соціальний компонент здоров'я (5 год)	53
Тема 11. Здоров'я – одна з найбільших цінностей людини. Сім'я як осередок збереження і зміцнення здоров'я у суспільстві.....	53
Тема 12. Стосунки зі старшими і молодшими. Спілкування дівчаток і хлопчиків. Формування рис характеру відповідно до статі.....	55
Тема 13. Поведінка на вулиці і в громадських місцях. Знайомства з людьми. Вибір людей для спілкування.....	59
Тема 14. Поняття про ВІЛ/СНІД. Шляхи зараження ВІЛ.....	62
Тема 15. Охорона здоров'я дітей у медичних закладах (поліклініка, лікарня, санаторій). Медичні працівники, які допомагають зберегти здоров'я.....	64
IV. Психічний і духовний компоненти здоров'я (6 год)	67
Тема 16. Способи вияву емоцій і виразу почуттів. Характер і здоров'я.....	67

Тема 17. Особа і особистість. Індивідуальність особистості. Впевненість і самовпевненість.....	71
Тема 18. Позитивні і негативні відчуття та емоції, їх значення для збереження і зміцнення здоров'я. Способи подолання негативних відчуттів та емоцій.....	74
Тема 19. Вплив бажань, вчинків та дій на здоров'я. Воля дитини. Усвідомлений вибір між «хочу», «можу» і «мушу».....	78
Тема 20. Дія тютюнового диму на психічний стан і настрої людини. Особливість шкідливого впливу алкогольних напоїв і наркотиків на розвиток молодших школярів.....	82
Тема 21. Цінність і неповторність людського життя. Виявлення і розвиток творчих здібностей. Самопізнання, самовиховання і самовдосконалення.....	87
V. Основи безпеки життєдіяльності (14 год)	94
Тема 22. Безпека вдома.....	94
Тема 23. Безпека в побуті. Правила безпечного користування електричними та газовими приладами.....	98
Тема 24. Дії дитини за умови опосередкованої небезпеки.....	101
Тема 25. Безпека школяра.....	104
Тема 26. Безпека руху пішоходів. Сигнали для регулювання дорожнього руху.....	109
Тема 27. Перехрестя. Види перехресть. Дорожня розмітка.....	111
Тема 28. Ремонт дороги. Безпека руху в цих місцях. Дорожні знаки.....	115
Тема 29. Автомобіль – джерело небезпеки на дорозі.....	120
Тема 30. Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП). Причини ДТП. Наслідки ДТП.....	123
Тема 31. Безпека велосипедиста.....	126
Тема 32. Безпечний відпочинок узимку.....	129
Тема 33. Ознаки обмороження, переохолодження. Правила допомоги та самопомоги за цих ситуацій.....	134
Тема 34. Безпека під час аварійних ситуацій.....	138
Тема 35. Правила поведінки під час аварії на місцевому підприємстві. Звідки надходить допомога. Запобігання проявам паніки.....	143

Яцук Г. Ф., Барна Л.С., Коненко Л.Б.,
Радкевич М.М., Голуб М.М.

Інтегрований курс

«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

4 клас

Тематичне планування
Система уроків

Редактор Ігор Миколів
Верстка Мар'яни Тераз
Набір Ірини Парадюк
Обкладинка Лілії Цимбал

Підписано до друку 17.08. 2004 р. Формат 70х90 1/16.
Папір офсетний. Гарнітура Шкільна. Друк офсетний.
Умовно-друк. арк. 8,60. Облік.-видавн. арк. 10,12. Зам. № 101.

СМП «Астон» м. Тернопіль вул. Гайова, 8 тел. (0352) 22-71-36

Віддруковано в ТОВ «Гал-Друк». м. Тернопіль вул. Гайова, 8

Зам. 59-А.