

74.202.027



Основи  
здоров'я

Зошит



# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



**1**  
клас

*Яцук Г. Ф., Бабин І. І., Бабин Н. М., Радкевич М. М.*

# ***ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я***

**1 клас**

***Тематичне планування***

*Рекомендовано вченою радою Тернопільського  
державного педагогічного університету  
ім. Володимира Гнатюка*

**Тернопіль  
Астон  
2001**

**Рецензенти:**

- Грушко В. С.** – кандидат медичних наук, доцент кафедри валеології і охорони здоров'я дітей Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.
- Морська Я.Ф.** – завідувач лабораторії дошкільної і початкової освіти обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти.
- Величко В.О.** – вчитель початкових класів вищої категорії середньої спеціалізованої школи № 5 м. Тернополя з поглибленим вивченням іноземних мов;

**Регіональний науково-практичний  
центр освітніх технологій  
“ВОРТ – 2000” Інституту  
педагогіки і психології ТДПУ  
імені Володимира Гнатюка**

У даному посібнику розроблено календарно-тематичне планування і теми занять відповідно до програми інтегрованого курсу “Основи здоров'я” (2001 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 вчителю початкових класів більш цілісно представити поняття здоров'я, здорового способу життя. Однак при навчанні дітей основам здоров'я цей навчальний матеріал потрібно пристосовувати до рівня засвоєння знань, умінь і навичок учнів першого класу, враховуючи індивідуальні властивості учнів, специфіку класу, школи, регіону тощо.

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

© Яцук Г. Ф., Бабин І. І.,  
Бабин Н. М., Радкевич М. М., 2001.  
© Астон, набір, верстка, , 2001.

**Пояснювальна записка до програми інтегрованого курсу  
“Основи здоров'я”**

Збереження і розвиток здоров'я молодого покоління – найважливіше завдання шкільної освіти. На законодавчому рівні вона закріплена законами України “Про освіту” (1996), “Про загальну середню освіту” (1999).

Сутність і шляхи реалізації оздоровчої функції школи методологічно окреслено у проекті Концепції 12-річної загальної середньої освіти (2000). Зокрема, передбачено зменшення обов'язкового навчального навантаження, скорочення тривалості уроків (у 1 класі – 35 хв, у 2 класі – 40 хв), продовження перерв. Наголошено на необхідності систематичного валеологічного виховання учнів, включення валеологічного змісту в інші навчальні предмети початкової школи тощо.

Відповідно до Типового навчального плану початкової школи, який затверджено на виконання цієї Постанови (Наказ МОЕ від 28.02.2001 р.), освітню галузь “Основи здоров'я і фізична культура” введено до складу його інваріантної частини, вона може реалізуватися інтегрованим курсом “Основи здоров'я і фізична культура”, а також через зміст окремих предметів. У разі реалізації вищезазначеної освітньої галузі через окремі предмети у 1-4 класах викладання одногодинного інтегрованого курсу “Основи здоров'я” і предмета “Фізична культура” – 2 години на тиждень.

**Мета, завдання, зміст навчального предмета “Основи здоров'я”**

Метою інтегрованого курсу “Основи здоров'я” є: формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я; оволодіння основами здорового способу життя, навичками безпечної для здоров'я поведінки.

Здоров'я людини, як відомо, багатогранний показник. У курсі “Основи здоров'я” воно розглядається цілісно і водночас багатовимірною – через фізичну, психічну, соціальну та духовну його складові.

Змістовою основою курсу є знання, уміння й навички учнів з валеології та основ безпеки їх життєдіяльності. Валеологія – наука про здоров'я людини. Термін цей походить від латинського слова “vale” – “бути здоровим” та грецького “logos” – “вчення, наука”.

За Національною програмою “Діти України” валеологічні знання передбачено для всіх рівнів освіти. Ці перші кроки підготували ґрунт для усвідомлення педагогічною громадськістю необхідності систематичного валеологічного виховання дітей і молоді, а в перспективі – створення системи неперервної валеологічної освіти.

Діючий у школі курс “Основи безпеки життєдіяльності” передбачає формування в учнів безпечної для особистого здоров'я і здоров'я оточуючих поведінки вдома, в школі, на вулиці, в громадських місцях.

Валеологічна складова і “Основи безпеки життєдіяльності” багато у чому близькі за своєю метою і кінцевими результатами. Саме це зумовлює їх інтеграцію в одному навчальному курсі.

Завдання цього курсу у початковій школі:

– формування в учнів активної мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення і творення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я;

– формування в учнів уявлень і понять про фізичний розвиток людини, взаємозв'язки людського організму з природним і соціальним оточенням;

– формування в учнів уявлень і понять про духовне здоров'я та його вияви через загальнолюдські цінності (милосердя, співчуття, взаємодопомогу), оволодіння вміннями й навичками морально-етичної поведінки;

– формування знань, умінь та навичок безпеки життєдіяльності вдома, у школі, на вулиці, в громадських місцях;

– засвоєння учнями знань, умінь і навичок особистої гігієни, профілактики захворюваності й травматизму у класі, сім'ї та інших місцях;

– ознайомлення з впливом рухової активності та загартування організму, раціонального харчування, режиму дня на здоров'я та розвиток дитини;

– профілактика в учнів порушень постави, плоскостопості, розладів органів чуття, порушень зору.

Відповідно до завдань курсу зміст програми структурується таким чином: 1) людина та її здоров'я; 2) фізична складова здоров'я; 3) соціальна складова здоров'я; 4) психічна та духовна складова здоров'я; 5) безпека життєдіяльності учнів вдома, у школі, на вулиці, в громадських місцях.

Зазначені напрями є наскрізними для всієї початкової школи, але у кожному класі зміст і обсяг пропонованої учням інформації, організація їх засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних, психологічних особливостей учнів. Тому послідовність і кількість годин на ці складові курсу можуть змінюватися відповідно до робочого плану школи. Адже при вивченні цього курсу необхідно своєчасно і доступно для даного віку реагувати на конкретні умови, у яких відбувається навчальний процес (скажімо, наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо).

Тематичний зміст складових програми за бажанням педагогічної і батьківської рад може включати додаткові теми за рахунок шкільного компонента, що дасть змогу максимально врахувати статеві, індивідуальні особливості дітей та територіальне розташування школи.

Джерелом курсу "Основи здоров'я" є також змістові і мотиваційні його зв'язки із змістом інших предметів початкової школи (фізична культура, природознавство, навколишній світ, читання).

Оскільки до основних складових здорового способу життя належить спосіб життя не лише особи, а й сім'ї, групи людей, суспільства, ідеї валеологічної освіти доцільно поширити на батьківську громаду.

Особливість методики проведення занять з курсу "Основи здоров'я" в початковій школі полягає в тому, що засвоєння переважної частини інформації доцільно організувати шляхом практичної та ігрової діяльності, широ-

ко використовувати фольклор – ознайомлення і вивчення народних звичаїв, обрядів, застосування творчих видів завдань оздоровчої тематики.

Система уроків має бути гнучкою, органічно поєднувати навчально-пізнавальну та оздоровчо-рухову діяльність учнів, включати різні види діалогу, групової співпраці.

Особливе значення для формування в учнів здорового способу життя має емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення (з цією метою доцільно широко використовувати відеофільми, кінофільми, мультфільми, персонажі казок, слайди, навчальні екскурсії тощо).

Одним із важливих факторів ефективності валеологічної освіти є особистість вчителя, його спосіб життя, ставлення до власного здоров'я, особистий приклад. Тому знання та виконання програми потребують обов'язкової спеціальної підготовки або перепідготовки вчителів.

У першому класі діяльність вчителя зосереджується на виконанні наступних завдань:

1. Формування в учнів уявлення про цілісність, багатогранність поняття здоров'я (це не лише відсутність хвороб, а й пристосувальні можливості організму, позитивне психологічне самопочуття, добрі соціальні стосунки тощо).

2. Розширення знань про власне здоров'я та шляхи його збереження, зміцнення.

3. Формування у першокласників уміння вибирати у співпраці із вчителем валеологічно доцільну та безпечну для життя модель поведінки.

4. Формування потреби застосовувати в повсякденному житті набуті знання, сформовані навички й уміння з метою зміцнення і збереження здоров'я.

5. Формування уміння приймати усвідомлені рішення щодо поведінки та вчинків, які сприяють зміцненню та збереженню здоров'я.

**І КЛАС**  
**Календарно-тематичне планування інтегрованого курсу**  
**“Основи здоров’я”**

| №п/п   | Тема уроку   | К-сть год. | Дата |
|--|--|------------|------|
| <b>І. Людина та її здоров’я (5 год)</b>      |  |            |      |
| 1.   | Що вивчає курс “Основи валеології”   | 1          |      |
| 2.   | Здоров’я і його ознаки. Практична робота №1 “Дерево здоров’я”  | 1          |      |
| 3.   | Щоденник піклування про здоров’я   | 1          |      |
| 4.   | Здоров’я і хвороби (інфекційні хвороби)  | 1          |      |
| 5.   | Здоров’я і хвороби (застудні захворювання, щеплення тощо)  | 1          |      |
| <b>ІІ. Фізична складова здоров’я (6 год)</b> |  |            |      |
| 6/1.   | Як росте і розвивається людина. Практична робота №2. Визначення зросту і маси тіла.  | 1          |      |
| 7/2.   | Розпорядок дня учнів і його вплив на здоров’я. Навчання дітей уміння організувати працю і відпочинок. Правильна організація робочого місця в класі. Практична 3. Оволодіння самомасажем вух, носа; гімнастика для очей.  | 1          |      |
| 8/3.   | Охайність і особиста гігієна першокласників: як правильно умиватися, купатися, доглядати за зубами, вухами, носом та очима. Практична робота №4. Удосконалення навичок догляду за порожниною рота, руками, волоссям.   | 1          |      |
| 9/4.   | Роль харчування для здоров’я.  | 1          |      |
| 10/5.  | Рух і здоров’я. Мотивування дітей до систематичного заняття фізичними вправами. Рухливі ігри для цілеспрямованого тренування певних груп м’язів. Практична робота №5. Розучування “валеологічних хвилинок” для зменшення втоми і підвищення працездатності на різних уроках. | 1          |      |
| 11/6.  | Методика загартування; засвоєння елементарних правил приймання повітряних і сонячних ванн, купання у водоймах тощо.  | 1          |      |

| <b>ІІІ. Соціальна складова здоров’я (4 год)</b>         |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 12/1.   | Цінність життя і здоров’я. Повага до себе та інших людей. Особливості поведінки хлопчика та дівчинки.  | 1 |  |
| 13/2.   | Право дитини на здоров’я. Як звертатися за порадою та допомогою щодо здоров’я.   | 1 |  |
| 14/3.   | Піклування про здоров’я в сім’ї. Доброзичливі та турботливі стосунки між членами родини. Як виявляти своє співчуття, допомогу.   | 1 |  |
| 15/4.   | Вибір друзів, уміння товаришувати і спілкуватися у класній сім’ї. Практична робота №6. Обговорення ситуації поведінки. Розігрування діалогів у ситуації знайомства.  | 1 |  |
| <b>ІV. Психічна і духовна складова здоров’я (7 год)</b> |  |   |  |
| 16/1.   | Які органи чуттів має людина. Специфіка різних органів чуття. Формування знань про органи чуттів у пізнанні навколишнього світу. Органи зору. Як вони допомагають людині. Ігри і досліди, які розвивають уміння пізнавати свої можливості у зорових відчуттях. | 1 |  |
| 17/2.   | Органи слуху. Як вони допомагають людині. Ігри і досліди, які розвивають уміння пізнавати свої можливості у слухових відчуттях.  | 1 |  |
| 18/3.   | Органи нюху, смаку. Як вони допомагають людині Ігри і досліди, які розвивають уміння пізнавати свої можливості у нюхових та смакових відчуттях.  | 1 |  |
| 19/4.   | Органи дотику. Як вони допомагають людині. Ігри і досліди, які розвивають уміння пізнавати свої можливості у тактильних відчуттях  | 1 |  |
| 20/5.   | Значення гарного і веселого настрою для збереження здоров’я. Практична робота №7. Обговорення поведінки відомих літературних героїв (або мультфільмів), у їх ставленні до здоров’я.  | 1 |  |
| 21/6.   | Корисні звички у спілкуванні з однолітками, дорослими людьми, членами своєї родини.  | 1 |  |
| 22/7.   | Елементарні уявлення про духовну складову здоров’я. Різні вияви краси поведінки людей. Створення ситуацій, у яких діти виявляють найкращі почуття; добро, ввічливість, чесність.   | 1 |  |

| <i>У. Знання і способи поведінки, безпечної для здоров'я людини (10 год.)</i> |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 23/1.   | Дитина вдома. Вибір місця та предметів для безпечної гри. Пересування важких предметів. Як уникнути небезпечних ситуацій під час відсутності дорослих (поведінка на балконі, біля вікна, на горищі тощо). Практична робота №8. Визначення небезпечних місць вдома, створення малюнка або розповіді на тему подолання небезпеки. Повідомлення про безпеку по телефону 01, 02, 03, 04. | 1 |  |
| 24/2  | Поведінка дитини в небезпечних ситуаціях (пожежа, поломка електро- та газо- обладнання, теплота водомереж).  |   |  |
| 25/3  | Правила користування ліфтом. Поведінка у під'їзді, на вулиці з незнайомими людьми. Як необхідно діяти, коли дзвонять у двері, по телефону. Як поводитися в населених пунктах, місцях, коли заблукали. Практична робота №9. Повідомлення про безпеку та можливі дії самозахисту.  | 1 |  |
| 26/4  | Місця підвищеної безпеки у школі. Запобігання травматизму під час навчальної праці. Правила рухливих ігор у школі. Практична робота №10. Безпечні та небезпечні місця у шкільному дворі.   | 1 |  |
| 27/5  | Мікрорайон школи. Вулиці, що розташовані навколо школи, їх назви. Будова вулиці (проїжджа частина, край проїжджої частини (бордюр), тротуар, перехрестя, перехід). Основні відомості про організацію дорожнього руху (дорога – для автомобілів, тротуари – для пішоходів). Практична робота №11. Визначення небезпечних місць на вулиці для пішохода.                                | 1 |  |
| 28/6  | Безпечний перехід вулиці. Місця, в яких можна переходити дорогу, їх облаштування. Умови безпечного переходу (автомобілі зупинилися, автомобілів на дорозі немає, автомобілі далеко, достатня оглядовість). Практична робота №12. Визначення безпечних місць переходу дороги на шляху додому.   | 1 |  |

|        |   |   |  |
|--------|---|---|--|
| 29/7   | Вибір безпечного маршруту від дому до школи. Перелік можливих небезпек на маршруті “дім–школа”, “школа–дім”: будівельні майданчики, канави, траншеї, ями, каналізаційні люки. Практична робота №13. Екскурсія по місту (селу). Обговорення маршруту (дім–школа, створення різних схем поведінки).         | 1 |  |
| 30/8.  | Безпека під час відпочинку. Вибір безпечних для відпочинку ігор та розваг: катання на велосипедах, самокатах, роликах, ковзанах, санчатах, лижах, скейбордах.   | 1 |  |
| 31/9.  | Відпочинок на природі. Безпечна взаємодія людини і природи. Правила безпечного поводження з вогнем, плавання, купання в водоймах, під час розваг, на льоду взимку. Практична робота №14. Визначення правильних і неправильних дій людей, які відпочивають на воді або льоду через малюнки, сюжетні твори. | 1 |  |
| 32/10. | Практична робота №15. Як ми навчилися берегти здоров'я (тестування через запитання, малюнки, ігри).   | 1 |  |

**Закінчуючи 1 клас, учні повинні мати уявлення про:**

- складові курсу “Основи здоров'я”;
- складові здоров'я;
- необхідність запобігати інфекційним захворюванням;
- валеологічні аспекти спілкування;
- значення сім'ї як джерела підтримки та допомоги кожної людини;
- права та обов'язки дитини в сім'ї;
- безпечну та небезпечну поведінку учнів вдома, в школі, на вулиці;

**знати про:**

- здоров'я та його значення для людини;
- відмінності між хлопчиками і дівчатками;
- вплив на здоров'я позитивних і негативних емоцій;
- правила поведінки з незнайомими дорослими;
- номери телефонів рятувальних служб;
- правила безпечної поведінки вдома, в школі, на вулиці у дворі;
- поводження з незнайомими предметами;
- правила поведінки в екстремальних ситуаціях: пожежа, вибух, паводок, напад тощо;

- місця, безпечні для відпочинку;
- оволодіти вміннями та практичними навичками:**
- дотримувати розпорядку дня;
- чистити зуби вранці і ввечері;
- вибирати корисну для здоров'я їжу;
- дотримуватися правил поведінки в грі;
- вміти робити самомасаж носа і вух та гімнастику очей;
- разом з дорослими виконувати прості загартовальні процедури: сонячні і повітряні ванни, ходіння босоніж, купання у відкритих водоймах;
- дотримуватися правил спілкування з членами сім'ї, родини, друзями;
- викликати швидко медичну допомогу, пояснити медичному працівникові, вчителю чи батькам свій стан;
- дотримуватися правил безпечної поведінки щодо профілактики інфекційних захворювань;
- обирати безпечні місця для гри та розваг вдома, на подвір'ї, в лісі тощо.
- розуміти значення і свідомо використовувати слова:**
- валеологія, здоров'я, хвороба, загартування, інфекційні хвороби, корисні звички, зріст, вага, розпорядок дня.

## I. Людина та її здоров'я (5 год)

### Тема 1. Що вивчає курс “Основи здоров'я”

**Мета:** ознайомити учнів із змістом курсу “Основи здоров'я”, його значенням в збереженні та зміцненні здоров'я.

**Обладнання:** таблиці і малюнки, на яких зображено дітей під час різноманітних ігор, прогулянки в природі тощо, зошит з “Основи здоров'я”.

Основне поняття курсу “Основи здоров'я” – здоров'я здорових людей. Здоров'я багатомірне, багатогранне і складне. Його основні складові – фізична, соціальна, психічна, духовна – переплітаються, доповнюють одна одну, взаємоузгоджуються, утворюючи поняття про здоров'я як своєрідне цілісне явище.

Звичайно, у повсякденному житті ніхто не відокремлює згадані складові здоров'я. Адже в такому випадку виникло б щось подібне до ситуації з сороконіжкою: вона не змогла рушити з місця, коли її запитали, з якої ноги вона починає йти. Та для зручності та послідовності вивчення курсу “Основи здоров'я” навчальний матеріал згруповано у так звані наскрізні лінії. В кожній з них детально і послідовно представлено ту чи іншу складову

ву здоров'я. У нашій свідомості ці складові мають об'єднатися, зінтегруватися в цілісне поняття “здоров'я”. І не як абстрактне поняття, а конкретне, власне здоров'я

Отже, курс “Основи здоров'я” об'єднує кілька великих тем, вивчивши які учні дізнаються, що треба робити, щоб бути здоровим. А тому курс і називається інтегрованим.

Під час вивчення курсу “Основи здоров'я” можна здобути всі необхідні знання про те, як зберегти здоров'я, як його зміцнити. Є наука про здоров'я людини, яка називається *валеологією*. Валеологія походить від слів “вале” – здоров'я, “логос” – вчення, наука.

### Фізкультхвилинка

Вийти за парти, стати всі в ряд,  
 Наче шикуюсь ми на парад.  
 Руки попереду, нарізно ноги,  
 Вперед нахилитись, торкнутись підлоги.  
 Раз – нахилися, два – піднімися,  
 В темпі виконуй і не барися.

На уроках з “Основи здоров'я” потрібно вчитися берегти і зміцнювати своє здоров'я.

Щоб бути здоровими, треба багато часу проводити на свіжому повітрі.



### Українські прислів'я гласять:

Найбільше щастя в житті – здоров'я.

Не просімо в Бога хліба, а просімо здоров'я.

Поки людина здорова, то й здоров'я не шанує.

(Використання зошита з “Основ здоров'я”).

**Треба всім запам'ятати: зберігати і зміцнювати здоров'я допоможуть фізичні вправи, рухливі ігри, загартування, дотримання здорового способу життя.**

## Тема 2. Здоров'я і його ознаки

**Мета:** ознайомити учнів з поняттям “здоров'я”, вказати на його ознаки.

**Обладнання:** малюнки, таблиці, на яких зображені усміхнені здорові діти, зошит з “Основ здоров'я”.

Що є найдорожчим, найціннішим у житті людини?

Що таке здоров'я?

Коли можна сказати, що ви є здоровими?

Лише здорова людина може сказати:

– У мене нічого не болить.

– В мене хороший настрій, я усміхаюся в душі і наяву.

– Почуваюся добре вдома.

– Я залюбки вчуся в школі.

– Займаюся у хореографічному гуртку, люблю співати, мені подобаються уроки фізкультури, інші уроки.

– Маю багато друзів, мені з ними приємно і добре.

Отже, якщо дитина весела, їй хочеться бігати, стрибати, якщо вона їсть з апетитом і міцно спить, значить вона здорова. На уроках такі діти уважні, активні і старанно пишуть, читають, розв'язують задачі. Вони залюбки малюють, співають. Такі діти нормально ростуть, їхня вага і зріст не мають великих відхилень від норми.

А якщо не хочеться їсти, появляється поганий сон, з'являється кволість, пригніченість, або щось болить, значить здоров'я погіршилося. Про це обов'язково треба сказати мамі, вчителю або звернутися до шкільного лікаря.

### Фізкультхвилинка

Якщо хочеш бути здоровим,

Якщо хочеш бути здоровим,

Роби так... (руки вгору).

Роби так... (повороти вліво-вправо).

Якщо хочеш бути здоровим,

Роби так... (руки вниз),

Якщо хочеш бути здоровим,

Посміхнись і будь бадьорим.

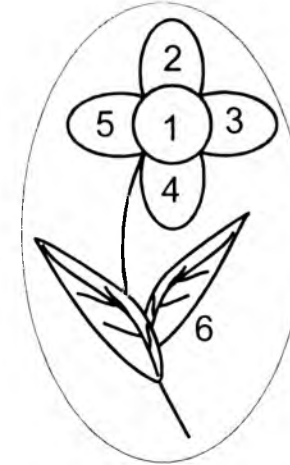
Якщо хочеш бути здоровим,

Дихай так... (вдихають носом, видихають ротом),

Якщо хочеш бути здоровим.

Роби так... (крокують на місці).

Які є складові здоров'я?



### Квітка здоров'я

1 – здоров'я людини;

2 – фізична складова здоров'я;

3 – соціальна складова здоров'я;

4 – психічна складова здоров'я;

5 – духовна складова здоров'я;

6 – вплив довкілля на здоров'я.

**Фізична складова здоров'я** – це фізичний (тілесний) стан людини та її фізичний розвиток. Ця складова досліджена найглибше і найбільше. І це не дивно, адже своє тіло людина пізнає в першу чергу.

Вже з давніх-давен 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 відправлень. Важливою характеристикою фізичної складової здоров'я є також спроможність людини ефективно виконувати якусь дію: рухатись, працювати. Беруть до уваги і ступінь фізичного розвитку кожної людини, зокрема, відповідність зросту і маси тіла віковим нормам, пропорційність частин тіла тощо. Всі ці показники, які визначаються щоденному житті, як і багато інших, разом зі спеціальними дослідженнями (наприклад, електрокардіографія, рентгенографія, біохімічні аналізи тощо) дають можливість з більшою чи меншою точністю оцінити стан фізичного здоров'я людини.

**Соціальну складову здоров'я** можна визначити як виважену та ефективну взаємодію людини із соціальним середовищем, тобто співжиття у певних соціальних групах: сім'ї, класі, громаді, колективі однокурсників, співробітників тощо.



**Психічна складова здоров'я** – надзвичайно важлива. Вона визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її пристосування в соціальному середовищі та душевне благополуччя. Психічне здоров'я розкривається через збалансований розвиток психіки людини та її вплив на інші функції організму.

Психічні процеси у здорової людини реалізуються через різноманітні почуття та емоційні стани. Пізнання світу відбувається за допомогою відчуттів, сприйняття, почуттів, уваги, пам'яті, мислення, мови. Умовою психічного здоров'я є розвиток різноманітних емоцій та почуттів, вміння контролювати і керувати ними, набуття навичок зменшення шкідливого впливу стресових чинників. Психічне здоров'я дає можливість людині оптимально пристосуватися до змін соціального середовища, пізнати себе, реалізувати власні потреби та задатки в процесі самоутвердження її особистості.

**Духовна складова здоров'я** є своєрідною вершиною, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому індивід стає особистістю. Протягом усього життя людина прагне до духовного розвитку і самовдосконалення. Розкривається вона через неповторні поєднання:

- бачення прекрасного у довкіллі і в собі;
- виробленні певних правил поведінки щодо оточуючого світу як за законами суспільства, так і за внутрішнім моральним кодексом;
- розуміння сутності навколишнього світу, місця людини в природі й суспільстві, її життєвих цінностей, вибору способу власного життя, відповідальності за здоров'я і життя своє та інших людей;
- набуття унікальної властивості вірити і мати можливість вибору того, у що віриш.

Кожна складова здоров'я багатогранна, непроста. Але лише завдяки органічному поєднанню цих компонентів може формуватися і розвиватися здоров'я людини.

Всім треба запам'ятати: **Здоров'я – найбільший скарб у житті. Берегти його і зміцнювати необхідно повсякчас!**

**Практична робота 1.** Дерево здоров'я.

Використання зошита з "Основ здоров'я".

### Тема 3. Щоденне піклування про своє здоров'я

**Мета:** навчити дітей дбайливо ставитися до свого здоров'я

**Обладнання:** таблиці, малюнки, на яких зображено виконання спортивних вправ, ігри на свіжому повітрі; зошит з "Основ здоров'я".

Здоров'я передається спадково від батьків. Воно залежить від стану навколишнього середовища, способу життя людини і лише трохи від медичного обслуговування. Кожна людина може і повинна впливати на стан свого здоров'я, обравши здоровий спосіб життя.



Коли людина здорова, вона бадьора і весела, будь-яка справа, тоді їй під силу. Лише щоденне піклування про своє здоров'я, допоможе його зберегти. Помічниками у боротьбі з хворобами, у збереженні здоров'я є мило, зубна щітка, зубна паста, рушник, гребінець тощо. (Розповіді дітей про значення цих предметів).

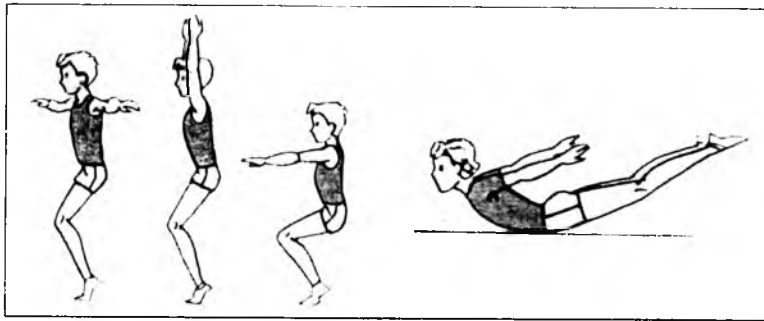
Як ви розумієте вислів: "Щоденно треба піклуватися про своє здоров'я".

Потрібно більше рухатися, бігати, стрибати, займатися спортом, розвивати силу і спритність, гнучкість і швидкість, загартовувати своє тіло, робити щоранку гімнастику.

Всім треба пам'ятати такі правила:

- Сиди за партою рівно, не згинайся.
- Не лягай животом на парту під час письма.
- Не горбся під час ходи, держи спинку рівною, не втягуй плечі, а голову тримай високо.
- Не носи портфель весь час в одній руці, краще користуйся ранцем.
- Не сутулься, розправляй плечі.
- Займайся фізичними вправами, які посилять для твого віку.
- Щодня роби зарядку, загартовуй своє тіло.
- Слідкуй, як ти ходиш, сидиш.

Виконуючи щодня ранкову зарядку, займаючись фізичними вправами, можна не лише зберегти своє здоров'я, але і значно зміцнити його.



## Фізкультхвилинка

Час наступає взятись за діло  
І повернутись вправо і вліво.  
Двічі “наліво”, двічі “направо” –  
Зробимо чітко, діти, цю вправу.  
Двічі “наліво”, двічі “направо” –  
Будемо мати ми гарну поставу.

Розкажу вам зараз, діти,  
Дуже правила прості.  
Як за партою сидіти –  
Це потрібно у житті.

Як іде урок читання,  
Книжку рівно покладіть,  
Не сидіть, як знак питання,  
Гарно плечі розведіть.

Зараз буде малювання.  
Дуже любите, авжеж?  
Малювати є бажання,  
Але правила є теж.

Сісти треба тут красиво,  
Можна й стати за мольберт.  
Не як-небудь, косо-киво,  
Не складайтесь, як конверт.

Спинку рівною тримайте,  
Рук на книжку не кладіть.  
Голову не нахилийте,  
Як окличний знак сидіть!

Будуть в вас здорові очі,  
Швидко будете рости.  
Хто здоровим бути хоче  
– Вмій здоров'я берегти.

А тим часом все страждає:  
Шлунок стиснувся і болить,  
Ще й печінка набрякає,  
Селезінка, аж пищить.

І не бачать добре очі,  
Серце дрібно стукотить.  
Кожен орган волі хоче  
І здоровим хоче жити.

Ніг не треба закладати,  
Опустіть їх до землі.  
Про здоров'я треба дбати,  
Доки ви іще малі.

На письмі сидіти важко.  
Правил тут багато є.  
Хтось зігнувся, бідолашка,  
Мало носом не клює.

І забув про все, до речі,  
Животом на парту ліг.  
І зібгав до купи плечі,  
Ще й зсугулився, як міг.

А тому запам'ятайте  
Дуже правила прості.  
Спинку рівною тримайте  
– Це потрібно у житті.

Буде гарною постава  
І красивою хода.  
Будь, дитино, вправна, жвава,  
Не спітка тебе біда.

Бережіть здоров'я власне,  
Поки є на це ще час.  
Бо ж життя таке прекрасне  
І одне воно у нас!

- Обговорення правил щоденного піклування про своє здоров'я:
- Правила особистої гігієни ( догляд за тілом, зубами, волоссям, одягом, житлом. )
  - Правильне харчування.
  - Фізкультура для загального зміцнення організму.
  - Прогулянки.
  - Загартування.
  - Відсутність шкідливих звичок.
  - Доброзичливе ставлення до друзів, членів сім'ї, однокласників.

Потрібно щорічно проходити медичне обстеження. Медичне обстеження проводиться не для того, щоб звільнитися від уроків. Адже чим раніше лікарі виявлять хворобу, тим швидше людина стане здоровою.

(Використання зошита з “Основ здоров'я”).

Потрібно всім запам'ятати: **Життя і здоров'я у нас одне, необхідно берегти і любити себе, не набувати поганих звичок, які зашкодять здоров'ю. Будьте всі здорові і красиві!**

## Тема4. Здоров'я і хвороби (інфекційні хвороби)

**Мета:** дати учням поняття основ профілактики, інфекційних хвороб, ознайомити їх з правилами догляду за своїм тілом.

**Обладнання:** таблиці, малюнки, схеми, зошит з "Основ здоров'я".

Світ навколо нас наповнений мікробами. Вони є скрізь – у повітрі, воді, на землі, на нашому тілі. Слово "мікроб" походить від двох грецьких слів: "мікрос", що значить "малий", і "біос" – "життя". Отже, мікроби – малі живі істоти: бактерії, віруси.

Той, хто не дружить з водою і милом, зубною щіткою і пастою, їсть немиті овочі і фрукти, може захворіти на небезпечні інфекційні хвороби.



Хвороби, які передаються від людини до людини або від тварин до людини, називаються інфекційними. Вони викликаються найдрібнішими невидимими організмами – бактеріями та вірусами.

Джерелами інфекційних захворювань можуть бути людина та різні тварини.

Інфекційні захворювання передаються від хворої людини до здорової людини різними шляхами.



Щоб запобігти інфекційним захворювань треба дотримуватись певних правил гігієни та чистоти.

**Ці правила повинна знати кожна людина:**

- Мікроби дуже бояться мила, тому потрібно щодня вранці і ввечері мити з милом обличчя і шию.
- Мікроби живляться залишками їжі у роті. Вони виділяють кислоти, що руйнує зуби, а тому зуби потрібно ретельно чистити.
- Брудні руки можуть стати причиною дуже небезпечних хвороб: холери, дизентерії, черевного тифу. Їх так і називають – "хвороби брудних рук".
- Якщо накопичується багато сміття і бруду, то мікроби там знаходять поживні речовини. Вони швидко розмножуються і можуть спричинити захворювання людини. Чим більше сміття, тим більше хвороб.

Дуже часто діти хворіють на таке інфекційне захворювання як грип. Під час захворювання грипу буває висока температура.

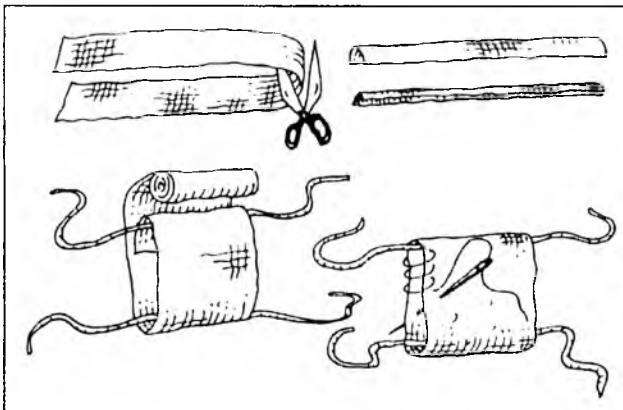
Чим вимірюють температуру тіла? Яка температура тіла вважається підвищеною? (Демонстрування термометра).

При підвищеній температурі треба обов'язково дотримуватися порад лікаря. Щоб рідше хворіти, потрібно загартовуватись.



Що треба робити, щоб не захворіти самому, якщо вдома хворий? (Розповіді учнів).

Марлева пов'язка допоможе вберегтися від вірусних інфекцій, від попадання мікробів в організм людини. Марлеву пов'язку можна зробити самостійно, за допомогою цих малюнків.



**Запам'ятайте!** Пов'язку треба щоденно прати в гарячій воді з милом. Найкраще зробити декілька пов'язок для всієї сім'ї, щоб під час епідемії грипу змінювати їх найчастіше.

Хто з дітей ризикує захворіти.

Якими шляхами мікроби та віруси потрапляють до організму людини?

Як уникати інфекційних хвороб? (Використання зошита з "Основ здоров'я").

**Запам'ятайте!** Незагартована людина часто хворіє на інфекційні захворювання.

**Чистота – головна зброя в боротьбі з інфекційними хворобами!**

## Тема 5: Здоров'я і хвороба (застудні захворювання)

**Мета:** дати учням поняття основ профілактики застудних захворювань.

**Обладнання:** таблиці, малюнки, схеми, зошит з "Основ здоров'я".

Найпоширенішими хворобами вважаються застудні. Це – нежить, гостре респіраторне захворювання, на які більшість людей не звертає уваги. Однак всі повинні знати, що ці хвороби спричиняють тяжкі ускладнення органів слуху, зору, дихання, кровообігу тощо. Існує індивідуальна сприйнятливність організму до застудних захворювань. Відомо, що загартовані люди хворіють ними значно рідше і переносять їх легше.

Здоровий спосіб життя, правильне харчування, заняття фізкультурою, обов'язкові щеплення – це запорука здоров'я.

Щеплення – це спеціальне введення медичних препаратів, за допомогою яких можна швидко знищити небезпечних ворогів організму.

Той, хто не робить щеплення, може захворіти на дуже небезпечні хвороби.

Для того, щоб не так часто хворіти, потрібно загартовуватись. Загартування зміцнює організм людини. Ослаблений організм не може відбити напад мікробів, а загартування допомагає організму перемогти інфекцію, уникати застудних захворювань. Потрібно дотримуватися і строго виконувати гігієнічні вимоги не лише у ставленні до організму але і до приміщення, в якому перебуває дитина. Восени і взимку кімнати потрібно провітрювати кілька разів на день протягом 10-15 хвилин, а перед сном слід відкрити квартиру на 5-7 хвилин. Весною і влітку провітрювати приміщення треба постійно. Прибирання кімнати слід здійснювати зволоженою ганчіркою щоденно.

Дуже корисним є сон на свіжому повітрі.

### Фізкультхвилинка

Прилетіли пташки  
Пташки невеличкі:  
Все літали, все літали,  
Крильцями махали.  
Так вони літали,

Три, чотири – виринають,  
П'ять, шість – на воді  
Кріпнуть крильця молоді.  
Сім, вісім, – що є сили  
Всі на березі полетіли.

Крильцями махали,  
На доріжку прилетіли,  
Крихти поклювали.  
Раз, два – всі пірнають,

Дев'ять, десять – розгорнулись,  
Обсушилися, потягнулись,  
І пішли попід горою  
Снідають травкою смачною

Розповіді учнів, як вони загартовують себе, як це роблять, хто допомагає їм.

(Використання зошита з “Основ здоров’я”)

Розповіді казок, декламування віршів, співання пісень, малювання малюнків.

Використання зошита з “Основ здоров’я”.

**Особиста гігієна, чисте повітря, загартування сонцем, повітрям і водою, активні ігри, фізичні вправи допоможуть зберегти і зміцнити здоров’я.**

**Пам’ятайте! Використовувати їх для зміцнення здоров’я треба розумно.**

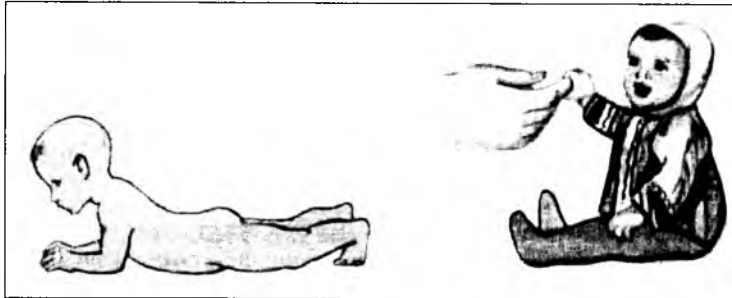
## II. Фізична складова здоров’я (6 год)

### Тема 1. Як росте і розвивається людина

*Мета: ознайомити учнів з поняттями “ріст” і “розвиток”.*

*Обладнання: ростомір, вага, сантиметрова стрічка, олівець, лінійка, зошит з “Основ здоров’я”.*

Повноцінно вважається сім’я, коли в ній народжуються діти. Адже коли в сім’ї народилася дитина – це велике щастя для батьків.



Протягом життя людина змінюється. Її організм росте і розвивається. Зріст, вага та розміри окремих частин тіла визначається фізичним розвитком людини.

Фізичний розвиток людини залежить від спадковості та фізичних навантажень. Щоб бути фізично розвиненим, потрібно робити ранкову гімнастику, восени, навесні, улітку їздити на велосипеді, самокаті чи роликів дощці (скейті), бігати, стрибати, гратися на відкритому повітрі, взимку – кататися на санчатах, лижах тощо. Фізичному розвитку дуже сприяє фізична праця.

В молодшому шкільному віці продовжується психічний та духовний розвиток. Насамперед це дедалі ширше й глибше пізнання навколишнього світу, збагачення мовлення, розвиток почуттів, вироблення рис характеру.

Фізичний розвиток людини сповільнюється, коли вона мало буває на свіжому повітрі, мешкає у тісній і темній квартирі, погано харчується, недотримується режиму дня, мало рухається, часто хворіє.

### Фізкультхвилинка

|  |  |
|--|--|
| Ой, ялинко зелененька,<br>Ти була колись маленька,<br>А тепер ти ось така:<br>І висока, і струнка. | Біля тебе ми, ялинко,<br>Заспіваєм пісню дзвінку.<br>Візьмем руки у бочок,<br>Затанцюєм гопачок.<br>У бочок, у бочок –<br>Затанцюєм гопачок. |
|--|--|

Ріст визначають за допомогою рістоміра, або за допомогою сантиметрової стрічки.



## Практична робота 2. Визначення зросту і маси тіла.

Практичну роботу учні виконують за допомогою зошита з “Оснoв здоров’я”.

**Запам’ятайте! У фізичному, духовному і психічному розвитку – міць, сила, краса і здоров’я людини.**

## Тема 2. Розпорядок дня учнів і його вплив на здоров’я. Навчання уміння дітей організувати свою працю і відпочинок. Правильна організація робочого місця в класі і вдома

**Мета:** ознайомити учнів із значенням розпорядку дня учнів, вказати, що важливою умовою збереження здоров’я є правильно організована праця і відпочинок, робочі місця в школі і вдома.

**Обладнання:** таблиця, на якій серією малюнків зображено режим дня школяра, зошит з курсу “Основи здоров’я”.

Розпорядок дня – це чергування праці і відпочинку, приймання їжі в певні години, виконання різних видів діяльності впродовж дня.

Таблиця 1.

Розпорядок дня дитини 6-7 років

| Розпорядок   | Час виконання |
|--|---------------|
| Прокидання зі сну, ранкова гімнастика, водні процедури | 7.00-8.00     |
| Підготовка до сніданку, сніданок                       | 8.00-8.30     |
| Дорога до школи, навчання у школі                      | 8.30-12.30    |
| Підготовка до прогулянки, прогулянка                   | 12.30-13.00   |
| Підготовка до обіду, обід                              | 13.00-13.30   |
| Підготовка до сну, сон                                 | 13.30-16.00   |
| Прокидання зі сну, підготовка до полуденка, полуденок  | 16.00-16.30   |
| Ігри, підготовка до прогулянки, прогулянка             | 16.30-18.00   |
| Повернення з прогулянки                                | 18.00-19.00   |
| Підготовка до вечері, вечеря                           | 19.00-19.30   |
| Спокійні ігри, підготовка до сну                       | 19.30-21.00   |
| Нічний сон   | 21.00-7.00    |

При організації навчального процесу в школі потрібно враховувати показники розумової працездатності. На початку робочого дня відбувається

поступове підвищення цих показників, потім настає період найвищих можливостей школярів, після чого появляються перші ознаки втоми: зниження уваги, темпу роботи. Ці ознаки можуть спричинити рухові хвилювання, розмови. В цей час бажано проводити фізкультхвилинки, ігри, відгадування загадок, читання скоромовок.

## Фізкультхвилинка

|                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| Віє вітер нам в лице,     | Дерецьце все вище, вище. |
| Захиталось дерецьце.      | Руки вгору, руки вниз,   |
| Вітерець все тихше, тихше | Крок вперед і повернись. |

Практична робота 3. Оволодіння самомасажем вух, носа; гімнастика для очей.

### Самомасаж вух:

1. Вказівними пальцями обох рук масажувати за і перед вушними раковинами до відчуття тепла протягом 5-7 секунд. Відпочинок 2-3 секунди. Повторити 5-7 разів.

2. Двома пальцями (великим і вказівним) охопити мочки вуха і потягнути їх вниз 5-7 разів.

3. Вказівними і великими пальцями обох рук промасажувати привушну кісточку 5-7 разів в обидва боки. Повторити після відпочинку 5-7 разів.

### Самомасаж носа:

1. Двома вказівними пальцями промасажувати вздовж на межі з’єднання носа з щоками протягом 5-7 секунд. Відпочинок 2-3 секунди. Повторити 3-5 разів!

2. Двома вказівними пальцями масажувати біля крил носа круговими рухами за годинниковою стрілкою протягом 5-7 секунд. Відпочинок 2-3 секунди. Повторити 3-5 разів.

### Гімнастика для очей:

Виконуючи вправи спину треба держати прямо. Увагу сконцентрувати на очах. Після кожної вправи треба закрити очі, даючи їм відпочинок. Кожну вправу повторювати протягом 5-7 секунд.

1. Замружити очі на 3-5 секунд. Відпочинок 2-3 секунди.

2. Швидко поморгати очима протягом 8-10 секунд.

3. Промасажувати повіки нижньою частиною долоні круговими рухами протягом 10-20 секунд.

4. Зробити кругові рухи очима вліво – доверху – вправо – донизу – вправо – доверху – вліво – донизу. Вправу повторити 10 разів.

5. Подивитися у вікно, знайти дуже віддалений об’єкт, затримати на ньому свій погляд протягом 1 хвилини.

Що таке робоче місце школяра?

Яким повинно бути робоче місце в класі і вдома?

Для збереження працездатності, попередження втоми велике значення має організація робочих місць у школі і дома. Все навчальне приладдя має бути під руками. На стіл треба покласти лише те, що буде потрібним на даному етапі



Робоче місце треба облаштувати таким способом, щоб світло було зліва, висота стола (парти) відповідала зростові. При сидінні спину треба тримати рівно, книжка чи зошит повинні бути на певній відстані від очей.

Правила поведінки для кожної дитини:

- Бережи власне і шкільне майно, не псуй парти, стільці, стіни – це твій дім.
- Не псуй книжок, вони тобі дають знання.
- Тримай в порядку своє робоче місце.

**Запам'ятайте! Щоб бути здоровим, вести здоровий спосіб життя, треба дотримуватися правильного розпорядку дня, тримати своє робоче місце в робочому порядку.**

### Тема 3. Охайність і особиста гігієна першокласників: як правильно умиватися, купатися, доглядати за зубами, вухами, носом та очима

**Мета:** поглибити знання учнів про правила особистої гігієни та формувати її навички.

**Обладнання і матеріали:** предмети індивідуального користування; малюнки, на яких зображено гігієнічні процедури; зошит з курсу “ Основи здоров'я”.

Про чистоту хто всюди дбає,  
Завжди здоров'я добре має  
І настрій в того просто гарний  
І в світі він живе не марно

Шкіра – зовнішній покрив тіла людини. Вона захищає організм від пошкоджень, від впливу надлишку сонячних променів, від проникнення

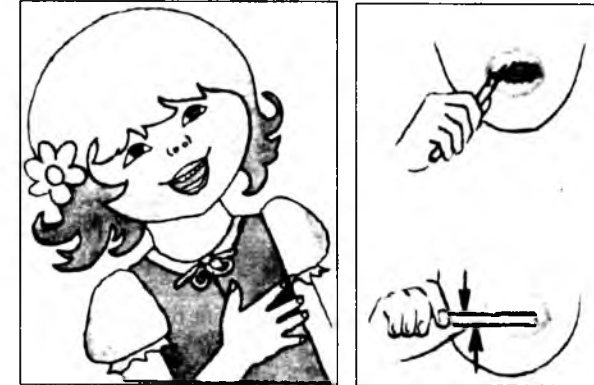
мікробів. Шкіра повинна бути завжди чистою. Митися у теплій воді з милом і мочалкою необхідно один раз на тиждень.

Різні ділянки шкіри забруднюються не однаково. Шкіра рук, ніг, статевих органів і місце заднього проходу забруднюється більше і частіше, а тому їх треба мити щоденно (або приймати душ) вранці і у вечері.

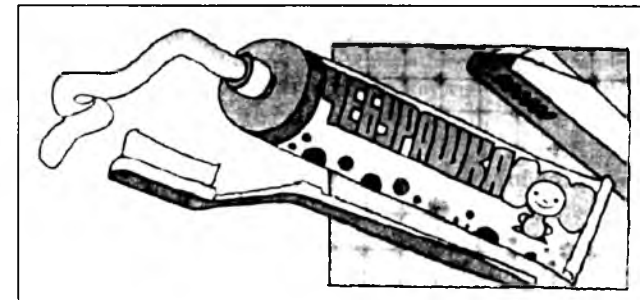
Чому кажуть: Личко і руки треба мити, щоб здоровим завжди бути?

Мити з милом обличчя і шию треба щодня вранці і ввечері.

(Діти розповідають, розглядаючи малюнки у зошиті з “Основ здоров'я”). Здорові і гарні зуби – запорука здоров'я. Цю стару істину хочеться повторяти ще і ще раз.



Адже зуби впливають на збереження здоров'я, настрої, поведінку дитини і дорослої людини. Щоб зуби були здорові треба їх щоденно чистити зубною щіткою і пастою вранці і обов'язково ввечері перед сном. Чистити зуби потрібно так, як показано на малюнку, протягом 2-3 хвилин.



Чистоти треба дотримуватися у всьому. Тіло і одяг, житло і постіль повинні бути завжди чистими.

Особливо хлопчики повинні слідкувати, щоб їхні шкарпетки завжди були чистими. Їх треба прати і змінювати щодня.

Руки треба мити з милом кілька разів на день, а перед споживанням їжі і після відвідування туалету це треба робити обов'язково. Підмиватися потрібно кожного разу після опорожнення кишечника. Волосся треба мити з милом або шампунем один раз на тиждень. Після миття волосся потрібно ретельно промити теплою водою.



Одяг, взуття, білизна – це предмети особистої гігієни. Вони індивідуальні для кожного і мінятися ними, позичати їх не можна.

Зубна щітка, гребінець, носова хустинка – предмети строго особистої гігієни, якими можна користуватися лише самому.

### Фізкультхвилинка

Гуси-лебеді летіли,  
На лужку зеленім сіли.  
Посиділи, поклювали, покружили,  
Піднялися, полетіли,  
І за парти чемно сіли.

**Практична робота 4.** Удосконалення навичок догляду за порожниною рота, руками та волоссям.

Правила, яких треба дотримуватися кожному учневі:

- Після нічного сну і ранкової зарядки треба вмиватися прохолодною водою до пояса або приймати душ.
- Руки повинні бути завжди чистими. Їх треба мити перед споживанням їжі, після відвідування вбиральні, після прогулянки, поїздки в громадському транспорті, ігор з тваринами тощо.
- Ноги обов'язково необхідно мити перед сном.

- Догляд за порожниною рота обов'язковий: чистити зуби треба спеціальною пастою і щіткою після сну і перед сном, після споживання їжі рот треба полоскати чистою водою.
- Регулярно зрізувати нігті на руках і ногах, тримати їх в чистоті.
- Волосся потребує особливого догляду: мити його треба не менше одного разу на тиждень; причісувати власним гребінцем або щіткою 2–3 рази на день.
- Не менше одного разу на тиждень митися у ванні або лазні теплою водою з милом.

(Використання зошита з “Основ здоров'я”)

## Тема 4. Роль харчування для здоров'я

**Мета:** ознайомити учнів із значенням доцільного харчування для здоров'я дитини.

**Обладнання:** таблиці, малюнки, на яких зображено овочі, фрукти, ягоди; зошит з “Основ здоров'я”.

Як ви думаєте, чому людина їсть? Звичайно, щоб рости і розвиватися, щоб організм був здоровий, щоб жити.





Людина їсть, п'є. Вона засвоює корисні речовини, а шкідливі виводить з організму. Для життя і росту потрібні поживні речовини. Основними складниками, з яких складаються харчові продукти, є білки, жири, вуглеводи, та, звичайно, вода. Вони є будівельним матеріалом для утворення органів організму людини.

Наша їжа містить і рослинні волокна, які також мають велике значення для організму.

Дуже важливі складники їжі, вітаміни та мінеральні речовини. Вони не є джерелом енергії, але необхідні для життєдіяльності всіх систем організму. Вони є у хлібі, яблуках, різних ягодах, картоплі, у крупах, квасолі, гороці, м'ясі, у рибних стравах. Особливо велику цінність для організму мають різноманітні овочі і фрукти.

### Фізкультхвилинка

Раз – присіли, два – піднялись,  
Хай мужніє наше тіло (кілька разів)  
Хто старався присідати,  
Може вже відпочивати.

Харчуватися треба правильно. Сніданок повинен бути ситим і обов'язково включати гарячі страви і тепле пиття. Він повинен скласти четверту частину того, що людина споживає протягом доби. Потрібно привчитися снідати кожного дня в один і той же час.

Другий сніданок у дітей проходить у школі. Обід, який складається з трьох страв, повинен становити трохи більше трьох частин добового раціону. Вечеряти треба не пізніше 19 години, щоб їжа могла добре перетравитися у кишечнику до сну. Багато споживати їжі під час вечері не можна. Вечеря повинна складати не більше четвертої частини того, що дитина споживає протягом доби. Їжа повинна бути свіжо приготовленою, містити молочні продукти, м'ясо, рибу, хліб. Серед страв мусять бути салати, вінегрети, у яких зберігаються вітаміни.

Не можна їсти швидко і багато. Переїдання шкідливо впливає на організм людини.

Не рекомендується споживати їжу на вулиці, у транспорті, під час читання і в ліжку.

За столом негарно чавкати, багато сміятися і розмовляти. Треба вчитися правильно користуватись вилкою і ножем. Ложку треба тримати у правій руці, а хліб – у лівій.

(Використання зошита з "Основ здоров'я").

Збережуть здоров'я всім дітям: калина, кавун, помідори, капуста, огірок, диня, картопля, груші і сливи, яблука, горох та інші овочі, фрукти і ягоди.

## Тема 5. Рух і здоров'я. Мотивування дітей до систематичного заняття фізичними вправами. Рухливі ігри для цілеспрямованого тренування певних груп м'язів

*Мета:* продовжувати формувати у школярів переконання, що рух і здоров'я взаємопов'язані, учити свідомо мотивувати дітей до систематичного заняття фізичними вправами.

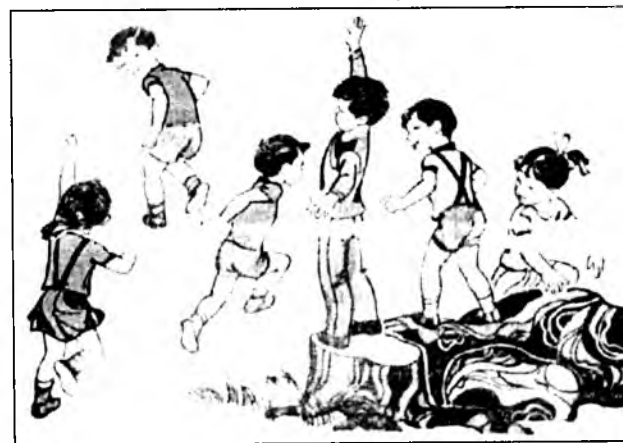
*Обладнання:* таблиці, малюнки, на яких зображено виконання фізичних вправ, рухливих ігор; зошит з "Основ здоров'я".

Одним з важливих показників здоров'я дитячого організму є його природна рухливість. Рухова активність – біологічна потреба дитини, ступінь задоволення, якої і визначають у багатьох випадках характер розвитку організму і стан здоров'я.

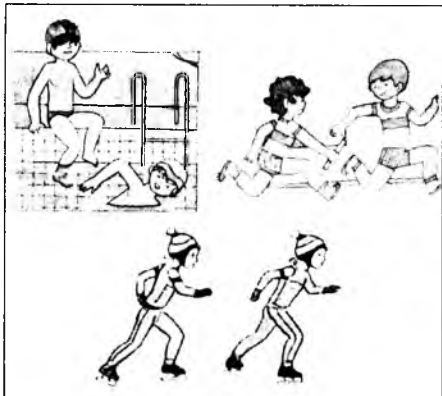
Проблема рухової активності в наші дні набула особливої актуальності. Рух має велике значення для збереження і зміцнення здоров'я, сприяє поліпшенню дихання, серцебиття, роботи всіх органів організму.

Людський організм налаштований таким чином, що малорухливий спосіб життя швидко призводить до погіршення здоров'я, до різних порушень організму. Спостерігаються тоді зниження сили, швидкості, витривалості організму. При цьому руйнування його і виснаження фізичних та розумових сил збільшується з кожним днем.

Найкращий спосіб підвищення рухової активності дітей – правильне фізичне виховання, яке відповідає певному віку.



Нема такого органу, можливості якого не змінилися б під впливом систематичних фізичних вправ. Особливо корисні ігри на свіжому повітрі, коли беруть участь багато дітей. Починати треба з ранніх років. Правильно підібрані і дозовані м'язові навантаження дають відчуття бадьорості, бажання продовжувати роботу, підвищують працездатність, покращують сон, апетит. Вони розвивають швидкість витривалість, силу, спритність, гнучкість, які є дуже важливими для підтримання загального здоров'я людини.



Діти з 5-7 років можуть займатися фігурним катанням, плаванням, а з 10-11 років і легкою атлетикою.

### Фізкультхвилинка

Один-два, один два!  
Потягнулись і прогнулись,  
І пригнулись, розігнулись,  
Наші м'язи всі проснулись,  
Наші губи усміхнулись  
Навіть наші пальці – в танці,  
Це ніяк не приховати  
Кожним пальцем, кожним пальцем  
Можна танок танцювати

**Практична робота 5.** Розучування “валеологічних хвилинок” для зменшення втоми і підвищення працездатності на різних уроках.

Хвилинка... Що можна зробити за цей час? Виявляється дуже багато. Якщо потратити хвилинку—лише одну хвилинку – на своє здоров'я, то вона обернеться для кожного з нас годинами, днями і місяцями життя, радості, бадьорості і щастя.

За одну хвилину можна:

- потягнутися 1–2 рази; зробити 1–2 вправи;
- сісти рівно і спокійно подихати, тобто відпочити.

- подумати про щось приємне, щоб заспокоїтися;
- сказати багато приємних слів один одному в класі чи вдома;
- подумки побажати терпіння, витримки, мудрості один одному і всім людям на Землі.
- вилити на себе шодня відро води, що зміцнює здоров'я, знімає нервові перевантаження;
- промасажувати пальці після довготривалого писання;
- випити півсклянки води;
- А що ви можете запропонувати для виконати за одну хвилину, щоб зберегти здоров'я?  
(Використання зошита з “Основ здоров'я”).

Кожний день треба починати із зарядки. Бігати, дихати свіжим повітрям – це буде запорукою доброго здоров'я. Французький лікар А. Труссо писав, що рух за своєю дією може замінити будь-які ліки, але всі ліки, які є у світі, не можуть замінити рух.

## Тема 6. Методика загартування, засвоєння елементарних правил приймання повітряних і сонячних ванн, купання у водоймах

**Мета:** ознайомити учнів з впливом загартування на організм, прозходити і засоби загартування; дати дітям елементарні поради загартування.

**Обладнання:** таблиці, малюнки з книжки “Абетка здоров'я”, на яких зображено прийоми загартування; зошит з “Основ здоров'я”.

Загартування має велике значення. Воно є надійним засобом профілактики застудних захворювань.

Щоб зимою не хворіти, треба гартуватися.

На піску загоряти і в річці купатися

Загартування треба проводити протягом довготривалого періоду, з великим терпінням і наполегливістю. Основними принципами загартування є систематичність, поступовість, строга індивідуальність. Особлива обережність і увага необхідні у ставленні до фізично ослаблених дітей. Такі діти повинні здійснювати загартування лише під наглядом лікаря і дорослих.

До природних, поступових прийомів загартування треба привчатися з дитинства.

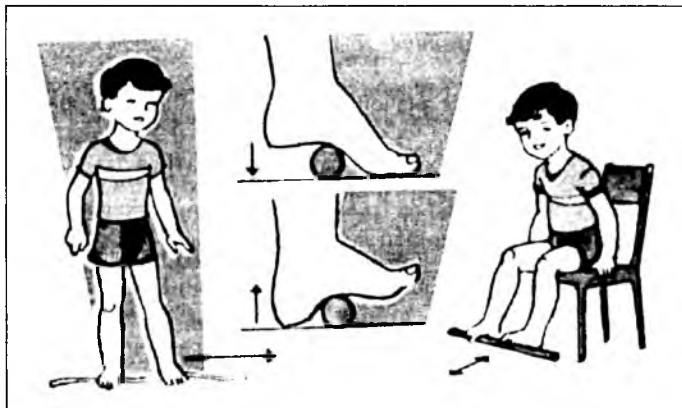
Сонце, повітря і вода – найкращі друзі людини. Всі знають, що сонячні промені є корисними. Але користуватися ними треба дуже обережно: не бути довго під пекучим сонцем, обов'язково прикривати голову панамкою або картузиком. Сонячні ванни корисні у ранішній час, до 11 години. У всьому треба дотримуватися золотого правила – поміркованості і поступовості.

Гарно загартовує людину і холодна вода, але робити це треба поступово і обов'язково – з батьками. Влітку купання у водоймах зміцнює організм. Щодня приймати душ – також дуже корисно, а при відсутності душевої і ванни, можна обтиратися мокрим рушником. Треба дотримуватися правила поступового збільшення і тривалості процедури.

Важливо привчати організм до повітряних ванн: хоча б один раз на день на деякий час роздягнутися до трусів і дозволити повітрю освіжити тіло. Одночасно можна зробити масаж сухою щіткою: починати треба з м'якої, волосяної, а потім поміняти її на більш шорстку, навіть пластмасову щітку.

Влітку, перебуваючи на свіжому повітрі, на природі, треба одіватися у легкий одяг, дозволяти повітрю доторкуватися до оголеного тіла. Однак робити це треба помірковано, поступово, розумно збільшуючи час перебування на повітрі і використовуючи знижену температуру. До процедур загартування можна приступати лише тоді, якщо ти здоровий.

Корисним для здоров'я є ходіння босоніж. Спочатку – по килимку в кімнаті, потім – по дерев'яній підлозі. Влітку, коли тепло, можна почати ходити босоніж по траві. Корисно щодня робити прохолодні ванночки для ніг, а також масаж стопи. Масажувати стопи можна качалкою або звичайною гладенькою палкою, катаючи їх стопою по підлозі 2-3 хвилини, як показано на малюнку.



Прогулянки на лижах, катання на ковзанах сприяють загартуванню, зміцнюють опорно-руховий апарат, виховують витривалість, вміння пристосуватися до навколишніх умов, до погоди, снігопаду, вітру. Вони доступні дітям з п'яти років.



Одяг дітей повинен бути теплим, але легким: шерстяні або еластичні штани, шерстяна кофта. Для тривалих лижних прогулянок треба одягати ще куртку з вологонепроникної тканини, яка захищала б від вітру і снігу.

### Фізкультхвилинка

Вийшли діти у лісок,  
Заглянули за дубок.  
Побачили зайчика,  
Поманили пальчиком.  
Зайчик, зайчик, пострибай,  
Свої лапки виставляй (діти стрибають і тримають руки вперед)  
Почав заєць танцювати (всі танцюють),  
Малих діток забавляти.  
Разом з зайчиком скоріше  
Потанцюєм веселіше (діти продовжують танцювати)

(Використання зошита з "Основ здоров'я").

#### Треба всім запам'ятати:

- Процедури загартування треба здійснювати щоденно при температурі води і повітря приблизно 20 С<sup>0</sup>.
- Сонячні ванни найкраще приймати в період з 8 до 11 години, починаючи з 10 хвилин і поступово доводячи перебування на сонці до 60 хвилин.
- Приєднуватися до парної бані треба поступово; дітям можна знаходитися в ній не більше 5 хвилин на нижній полиці.

- Загартовуватися можна різними способами: обтиранням тіла мокрим рушником, обливанням тіла холодною водою, використанням контрастного душу;
- Загартовуватися можна лише тоді, коли людина здоровий;
- Перед загартовуванням обов'язково потрібно порадитися з лікарем;
- Під час загартовування температуру води знижувати поступово, починати слід із звичайної температури, і щодня її знижувати на один градус;
- Якщо людина захворіла, слід припинити загартування до повного одужання;

### III. Соціальна складова здоров'я (4 год)

#### Тема 1. Цінність життя і здоров'я людини. Повага до себе та інших людей. Особливості поведінки хлопчика і дівчинки

**Мета:** формувати в учнів активну мотивацію, щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я та життя людини, значення поваги до себе та інших людей, ознайомити з правилами поведінки під час знайомства.

**Обладнання:** таблиці і малюнки, на яких зображено дівчаток і хлопчиків, які відпочивають, читають, пишуть; зошит з "Основ здоров'я".

Соціальне середовище – це суспільство, в якому живе людина. Все своє життя людина проводить в оточенні інших людей. Від того, як вони вміють поводитися, залежить самопочуття кожного. Нормальне спілкування з людьми, які оточують людину, впливає на стан її здоров'я.

Доброзичливість допомагає підтримувати гарні стосунки з однокласниками, уникати сварок і конфліктів.

Дівчатка та хлопчики повинні бути добрими друзями.

Хлопчики мають по-лицарськи ставитися до дівчаток, допомагати їм і захищати їх.

Дівчатка мають піклуватися про хлопчиків.



І хлопчики, і дівчатка однаково важливі для суспільства. Вони мають однакові права і обов'язки.

Потрібно намагатися уникати сварок і бійок, дбати про своїх друзів, піклуватися про своє здоров'я і здоров'я однокласників.

#### Фізкультхвилинка

Руки в боки, руки так,  
І зробили, як літак,  
Помахали ми руками та ногами  
І ще трохи головами.

(Використання зошита з "Основ здоров'я").

Треба запам'ятати: доброзичливість допомагає дружити з однокласниками, мати багато вірних друзів.

#### Тема 2. Право дитини на здоров'я. Як звертатися за порадою та допомогою щодо здоров'я.

**Мета:** ознайомити учнів з правилами на обстеження у медичних закладах; вказати, як звертатися за порадою та допомогою до лікаря, як викликати при потребі швидку допомогу.

**Обладнання:** малюнки, на яких зображено медичні заклади, як діти проходять обстеження; зошит з "Основ здоров'я".

Людина живе в суспільстві. Вона повинна дотримуватися його законів. Наша держава піклується про здоров'я дітей, дотримуючись вимог конвенції про права дитини. Конвенцією про права дитини (стаття 24) визначається право дитини на користування найбільш досконалими послугами системи охорони здоров'я і засобами лікування хвороб та відновлення здоров'я, щоб "ні одна дитина не була позбавлена свого права на доступ до подібних послуг системи охорони здоров'я". В Україні діє безплатне медичне обслуговування. Дітям обов'язково роблять профілактичні щеплення, щоб вони не захворіли на небезпечні хвороби.

Якщо хтось відчув ослаблення, головні болі, треба поміряти температуру. При підвищенні температури необхідно повідомити батьків або викликати лікаря.



Для того щоб забезпечити піклування про безпеку і здоров'я громадян, у державі створено такі органи: міліція, пожежна служба і служба охорони здоров'я.

Їхні телефони потрібно запам'ятати: **01** – пожежна безпека, **02** – міліція, **03** – швидка допомога.

Крім державних органів, є багато громадських організацій, які надають медичну допомогу людям. Це такі організації: "Червоний хрест", "Служба порад" тощо. Організовано багато платних служб, зокрема стоматологічних, діагностичних.

Члени сім'ї повинні піклуватися про здоров'я один одного. Якщо хтось із членів сім'ї захворів, то як дорослі, так і діти повинні допомагати своїм рідним.

### Фізкультхвилинка

Щось не хочеться сидіти,  
Треба трохи відпочити:  
Руки вгору, руки вниз,

На сусіда подивись.  
Плесніть, діти, кілька раз,  
За роботу – все гаразд!

Обговорення ситуацій, якщо в сім'ї хтось хворий.

Варіанти ситуацій:

1. Комусь із членів сім'ї раптом стало погано, а більше нікого з дорослих нема вдома. Які будуть ваші дії?
2. Якщо у бабусі раптом заболіла голова. Що треба робити?
3. Якщо хтось із сім'ї захворів на грип. Як треба поводитися?
4. Закінчилися уроки. Учень прийшов додому і відчув, що нездоровиться. Що робити?
5. Якщо хтось із однокласників хворий. Як йому допомогти? (Використання зошита з "Основ здоров'я").

## Тема 3. Піклування про здоров'я в сім'ї. Доброзичливі і турботливі стосунки між членами родини. Як виявляти своє співчуття, допомогу

**Мета:** нагадати учням про те, що до молодших треба ставитися з увагою і піклуванням; навчити їх, як звертатися до молодших від себе, як заспокоювати їх при потребі.

**Обладнання:** малюнки, на яких зображено сім'ї, зошит з "Основ здоров'я".

Слово "сім'я" – означає сім "Я". Щоб була справжня сім'я, потрібно, щоб були у ній батьки і п'ятеро дітей, або батьки, троє дітей, дідусь і бабуся.

Отже, батьки, брати і сестри – це сім'я. У багатьох сім'ях проживають ще і дідусь, і бабуся, які також є членами сім'ї. В сиву давнину кожна дитина повинна була знати, чим займається її тато, мама, дідусь, бабуся. А хто не знав цього, то це був великий сором.

Завдяки сім'ям існує і розвивається суспільство. Для суспільства кожна сім'я – це як цеглинка для будинку. Чим вони міцніші, тим міцніший будинок. Якщо навіть кілька цеглин зруйнується – постраждають усі.

Кожна дитина повинна допомагати батькам, бабусям і дідусям.

Члени сім'ї повинні піклуватися про здоров'я один одного, зокрема діти і внуки повинні проявляти турботу про дідусів і бабусь.

Зачитування вірша Д.Білоуса:

### Вогнище родинне

На світі білому єдине,  
Як і Дніпрова течія,  
Домашнє вогнище родинне,  
Оселя наша і сім'я.

В щасливі і в тяжкі години,  
Куди б нам не стелився шлях –  
Не гасне вогнище родинне,  
В людських запалене серцях.



Без батьків, без тепла сім'ї знання і навички збереження і зміцнення здоров'я, отримані в школі, згаснуть, не будуть мати розвитку. Ось чому вивчення курсу "Основи здоров'я" дітьми потребує розуміння і підтримки батьків, як ні один із шкільних предметів, тому що створення середовища здоров'я в сім'ї є досить відповідальним і складним завданням.

Сприянням дітям у щоденній роботі щодо збереження і зміцнення здоров'я може бути ефективнішим, якщо батьки будуть готові зрозуміти дитину, пояснити їй ті чи інші теми стосовно здорового способу життя. Для цього слід мати хоча б елементарні знання з основних положень курсу "Основи здоров'я", зокрема характеристики складових здоров'я.

Якщо комусь із членів сім'ї стало погано, а більше нікого з дорослих нема вдома, треба викликати швидку допомогу і попросити сусідів допомогти.

Якщо у когось болить голова, потрібно не шуміти, запитати, чим можна допомогти.

Якщо у є молодші братик чи сестричка, то слід навчити їх, як потрібно допомагати в разі потреби – обов'язок старших у сім'ї навчити молодших братиків чи сестричок, як потрібно допомагати в разі потреби.

До молодших треба ставитися з увагою і піклуванням. Брати і сестри – близькі друзі на все життя. Це треба пам'ятати кожному з нас.

Особливо ніжне ставлення дітей до матерів. Це святе почуття повинні підтримувати всі члени сім'ї.

Діти пригадують вірші, пісні про всіх членів сім'ї і розповідають про їхні обов'язки.

(Обговорення обов'язків кожного із членів сім'ї. Використання зошита з "Основа здоров'я").

Зачитування вірша Марії Підгірянки:

*"Пробудження"*.

Снилось мені ясне сонце,  
Що в хаті світилося  
А то лиш так моя мама  
Дивилася мило

Приснився мені легкий вітрик,  
Що пестив колосся –  
А то мені моя мама  
Гладила волосся

Снилися мені ягідочки,  
Як мед, солоденька, –  
А то мене цілувала  
Мама дорогенька.

**Потрібно запам'ятати:**

- Берегти свою сім'ю – обов'язок кожної людини.
- Не можна забувати своїх бабусь і дідусів.
- Допомагати батькам потрібно скрізь і завжди.

## Тема 4. Вибір друзів, уміння товаришувати і спілкуватися у класі та сім'ї.

**Мета:** порадами допомогти учням вибирати друзів, товаришувати з ними у класі і сім'ї, підтримувати доброзичливі стосунки.

**Обладнання:** таблиці, малюнки, зошит з "Основи здоров'я".

Є така приказка: "Не май сто рублів, а май сто друзів".

Доброзичливе ставлення до батьків, дорослих, однокласників допоможуть кожній дитині добре почуватися у школі, бути спокійною і впевненою в собі. З друзями завжди цікаво, багато спільних захоплень. Дружба – це святе почуття. Якщо хтось із однокласників захворів, треба дізнатися чим можна йому допомогти.

Доброзичливість є основою стосунків у школі і сім'ї. Повага один до одного, доброзичливість допоможуть підтримувати гарні стосунки з однокласниками і вчителями, уникати сварок і конфліктів.

Лише гарні стосунки між однокласниками і товаришами у школі допоможуть, щоб кожному було добре у шкільному середовищі.

Особливо в цьому допомагають колективні ігри. Наприклад, гра "Знайди свою хатку". Діти самостійно або з допомогою старших вибирають для себе "хатку" (крісло, пеня, намальовані круги чи квадрати, колоду то-

що) і знаходяться в ньому. В одному домі може бути і двоє дітей. По сигналу вибігають на площадку, бігають, стрибають, ловлять метеликів.

По сигналу “Знайди свою хатку” швидко займають свої хатки. На “раз, два, три” повинні бути всі в “хатці”, а хто запізнився – програв.



Під час різноманітних ігор діти мають можливість краще пізнати один одного, проявити волю і характер, спілкуватися в дитячому колективі.

Розповісти, що сподобалося на цьому малюнку?

**Практична робота 6.** Обговорення ситуації поведінки. Розігрування діалогів у ситуації знайомства.

1. Сім'я: бабуся, дідусь, тато, мама, діти. В гості прийшла подружка старшої сестри. Як треба її познайомити з усіма членами сім'ї?

2. Дівчинка приходять в гості до подружки. Які повинні бути її дії?

3. Хлопчик знайомить своїх рідних зі своїм другом. Як він це робить?

4. В клас прийшли нові учні: дівчинка Оля і хлопчик Роман. Як повинні поводитися діти в класі і нові учні?

5. День народження у хлопчика Степанка, прийдуть однокласники. Як їх треба зустріти?

(Використання зошита з “Основ здоров'я”).

## Тест

Визначення готовності товаришувати

1. Чи ти слухняний?
2. Чи любиш гратися з дітьми?
3. Чи маєш друзів?
4. Чи легко тебе розсмішити?
5. Чи завжди ти із задоволенням споживаєш те, що тобі пропонують?
6. Чи важко зіпсувати тобі настрій?

Якщо на більшість запитань учень відповів “так”, то він майже готовий до життя в суспільстві.

Якщо більше негативних відповідей, то ще треба попрацювати над собою.

## IV. Психічна і духовна складова здоров'я (7 год)

### Тема 1. Які органи чуттів має людина. Специфіка різних органів чуттів. Формування знань про роль відчуттів у пізнанні навколишнього світу. Органи зору. Як вони допомагають людині

**Мета:** поглибити знання учнів про органи чуттів людини та їх значення; розкрити значення зору для сприймання навколишнього світу; ознайомити учнів з профілактичними заходами щодо охорони органів зору.

**Обладнання:** малюнки, на яких зображено обличчя з очима, таблиця “Будова органів зору”, зошит з “Основ здоров'я”.

Які органи чуттів має людина? (Розповідь учнів про органи чуттів і доповнення вчителя про їх специфіку).

**Відагування загадки:**

На ніч два віконця  
Самі закриваються,

А зі сходом Сонця –  
Вони відкриваються.

Що це за віконця? Так наші очі – це віконечка у світ. Очима ми сприймаємо колір предметів, їх форму, кількість. Очі допомагають нам сприймати

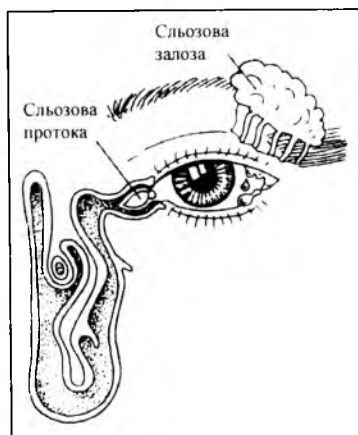
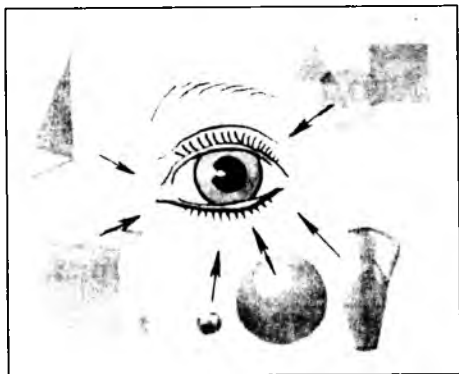
навколишній світ у всій його красі. Скільки очей у людини? Де вони розташовані?

(Використання зошита з “Основ здоров’я”).

Здорові очі – наші помічники, їх треба берегти. Природа потурбувалася про безпеку очей. Потече з чола піт – його зупинить густий заслін брів. Вітер понесе в обличчя пил – його затримають вій. А коли пилінки і попадуть в око, їх одразу змиють сльози і видалять повіки, які кліпають без упи-ну.

Кліпати дуже корисно. Це допомагає омивати очі, очищати їх від пилу і різних бактерій.

Для профілактики захворювань очей, треба обов’язково відвідувати окуліста, визначити гостроту зору за допомогою спеціальної таблиці.



### Фізкультхвилинка

Йшли, йшли – ягідку знайшли.  
Йшли, йшли – грибок знайшли.  
Йшли, йшли – до струмка дійшли,  
Перескочили й пішли.  
Йшли, йшли – яблуньку знайшли,  
Яблучка ростуть високо – не дістати,  
Підтягнутись треба вище... вище...  
Зірвали і додому пішли.

*Ігри і досліди, які розвивають уміння пізнавати свої можливості у зорових відчуттях.*

**Гра “Який колір”.** Потрібно взяти 5-7 карток різного кольору. По 2-3 картки швидко провести перед очима дітей. Діти повинні правильно назвати колір. Хто правильно назве всі кольори, стає ведучим.

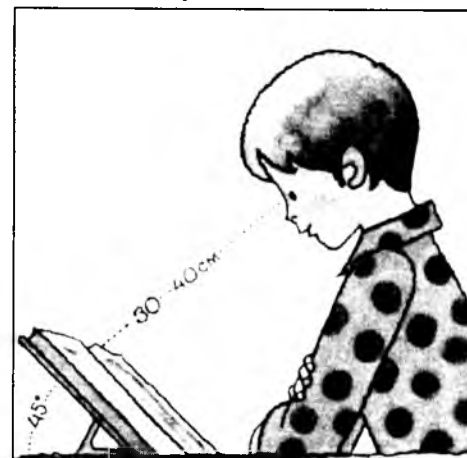
**Гра “Назви число”.** Беруть кілька карток, на яких написано числа до 10. По 2-3 картки швидко показують дітям, вони повинні назвати ці числа. Виграє той, хто правильно назве найбільше чисел.

### Потрібно берегти очі:

➤ Для нормального формування зору і його збереження необхідно читати, писати, майструвати в гарно освітленому місці.

➤ При письмі світло повинно падати так, щоб тінь від руки не закривала написане.

➤ Не можна постійно читати в транспорті, лежачи. Розмішувати текст треба на відстані 35-40 сантиметрів від очей.



**Необхідно запам’ятати такі корисні поради:**

- Обережати очі від попадання різних тіл.
- Частіше бути на свіжому повітрі.
- Споживати в їжу достатню кількість рослинних продуктів (моркву, зелену цибулю, петрушку, помідори, солодкий червоний перець, огірки), які мають багато вітамінів.
- Систематично виконувати гімнастику для очей.
- Обережати очі від ударів.
- Скоротити перегляд телепередач до двох годин на день.
- Займатися на комп’ютері не більше 20-25 хвилин за один сеанс.

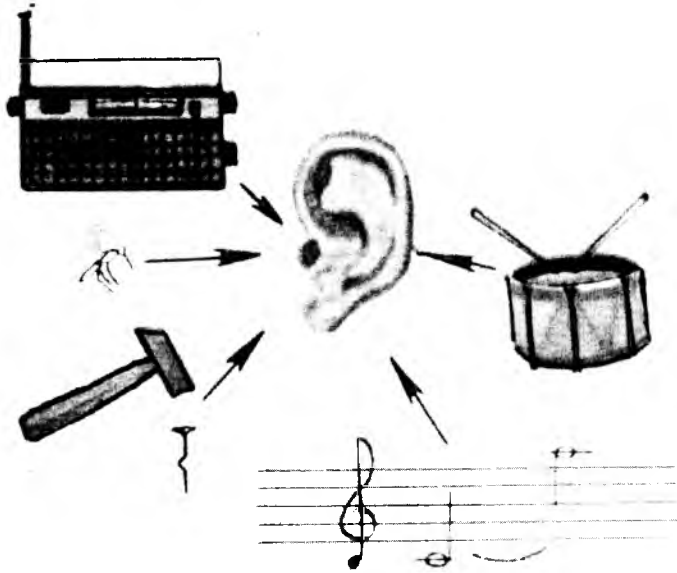


## Тема 2. Органи слуху. Як вони допомагають людині

**Мета:** поглибити знання учнів про органи слуху, вказати на їх значення, ознайомити дітей з правилами бережливого ставлення цього органу, його формування та зміцнення.

**Обладнання:** відеозапис з музичними творами різної тональності, вата, таблиця "Будова органів слуху", зошит з "Основ здоров'я".

(Звучить відеозапис з музичними творами) Що ми відчуваємо? За допомогою якого органу ми сприймаємо звуки?



Вушна раковина служить не лише для сприймання звуків. Вона захищає органи слуху від попадання пилу та інших сторонніх предметів. Її поверхня побудована таким чином, що повітря завихрюється і пил осідає на її поверхні. Так вушна раковина захищає вухо від забруднення.

Однак цього захисту не досить. Вуха вимагають спеціального догляду. Корисно кожного ранку "розминати" вушну раковину рукою. Це заставляє пересуватися і виводитися назовні сірку, яка виробляється залозами вушно-го проходу. Вуха потрібно регулярно, не рідше одного разу на тиждень, чистити намиленим пальцем, наприклад, коли миєшся у ванні чи миєш волосся.

Якщо вуха не чистити, то в них може утворитися пробка – щільна грудка сірки і пилу. Сірчана пробка не лише погіршує слух, але і спричиняє неприємні, деколи і больові відчуття. Не можна намагатися видалити її за допомогою сірника, шпильки або інших предметів. Ними можна пошкодити барабанну перетинку, занести інфекцію. Для видалення сірчаної пробки треба звернутися до лікаря. Під час цієї процедури не відчувається болю.

У вух є один ворог – сильні звуки, які дуже небезпечні для людини. Чим небезпечні гучні звуки?

По-перше, постійний шум спричиняє перевантаження барабанної перетинки, що понижує її еластичність, гострота слуху зменшується.

По-друге, сильно збуджується нервова система, людина швидко втомлюється.

По-третє, під дією гучних звуків у людини прискорюється серцебиття, підвищується тиск крові, а це призводить до серцево-судинних захворювань.

Особливо шкідливі шуми для дітей, в яких нервова система ще не сформувалась і не зміцніла. Наслідком цього бувають головні болі, поганий сон, в'ялість, поганий настрій і загальне ослаблення здоров'я.

### Фізкультхвилинка

|                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| Сірий зайчик сів і жде   | Скік-скік, скік-скік             |
| Спритно вушками пряде.   | Скік-скік, скік-скік.            |
| Зимно, зайчику, стоять,  | Треба трошки пострибать:         |
| Треба трошки пострибать: | Скік-скік, скік-скік, скік-скік, |
| Скік-скік, скік-скік     | Пострибавши – відпочить.         |

(Використання зошита з "Основ здоров'я").

**Ігри і досліді, які розвивають уміння пізнавати свої можливості у слухових відчуттях.**

1. Гра "Пізнай вівцю".

Діти стають в рядок. Перед ними один учень стоїть спиною до всіх. Хтось змінені голосом каже "Пізнай вівцю". Той, хто попереду, повинен відгадати, хто сказав ці слова. Якщо відгадає, стає на місце гравця, що змінював голос.

2. Визначення чутливості слуху.

Закрити очі. Годинник повільно наближати до вуха, поки не стане чути цокання. Заміряти відстань між вухом і годинником. Чим більша ця відстань, тим вища чутливість вуха.

Те ж треба зробити і у зворотному напрямку: повільно відводити годинник від вуха, поки не припиниться цокання. Заміряти і цю відстань. Вона повинна бути більшою, ніж у першому випадку.

Якщо проводити такі тренування систематично, можна значно збільшити гостроту свого слуху.

*Масаж вушної раковини (по 7–9 разів).*

- Потерти підвищення за вухом.
- Загнути вушну раковину вперед.
- Відтягнути униз мочку.
- Передній виступ промасажувати за годинниковою стрілкою.

#### Запам'ятайте!

- Не можна копирсатися у вухах.
- Потрібно вуха регулярно мити.
- Кожного ранку розминати вушну раковину.
- Не допускати попадання у вуха брудної води.
- Не використовувати для чищення вух предметів, які можуть спричинити пошкодження барабанної перетинки.
- Оберігати вуха від гучних звуків, від ударів.
- Захищати вуха від сильного вітру.

### Тема 3. Органи нюху, смаку. Як вони допомагають людині

**Мета:** поглибити знання учнів про порожнину носа – орган нюху, язик – орган смаку, ознайомити учнів з профілактикою захворювань цих органів чуття.

**Обладнання:** таблиця “Будова органів нюху, смаку”, пляшечки з різними пахучими речовинами, овочі і фрукти; зошит з “Основ здоров'я”.

Відгадування загадки “Між двох вогників – я, один горбочок”. Що це? Це – ніс. А навіщо людині потрібен ніс?

Для дихання. Носова порожнина вистелена тонкою слизовою оболонкою, яка має особливі війки. В носовій порожнині повітря очищається від пилу і нагрівається. Тут затримуються і різні мікроби. Щоб бути здоровим, треба дихати лише через ніс.

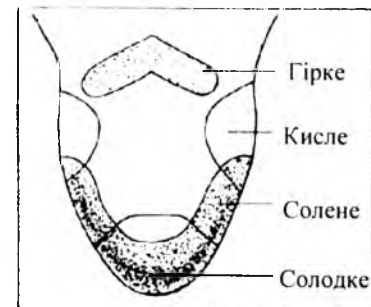
Є у носа ще одна важлива функція – сприймати різні запахи. Це – орган нюху. За допомогою запаху людина може визначити недоброякісну їжу, шкідливі домішки в повітрі, а, значить, попередити свій організм від отруєння.



Запах смачної їжі проникаючи в носову порожнину, подразнює нюхові рецептори, що спричиняє слиновиділення ще до приймання їжі.

В роті їжа піддається перевірці на придатність до вживання: визначається її температура, жорсткість, смак. Це забезпечують розміщені в ротовій порожнині і на язиці спеціальні рецептори, які посилають сигнали про результати перевірки в мозок.

Смакові відчуття бувають різними. Але всі вони походять від змішування чотирьох основних смаків: солодкого, соленого, гіркого і кислого. Рецептори смаку розміщені, в основному, на язичку. Рецептори смаку також є на м'якому піднебінні і задній стінці глотки.



Ротова порожнина і язик – це гарні “прилади” для оцінки стану здоров'я. За допомогою кольору піднебіння і нальоту на язичку можна встановити діагноз багатьох захворювань.

#### Фізкультхвилинка

|                           |                                  |
|---------------------------|----------------------------------|
| Раз – підняти руки вгору, | Три, чотири – прямо стати        |
| Два – нагнутися додолу,   | Будем знову починати (повторити) |
| Не згинайте, діти, ноги,  | Потім разом всі присядем         |
| Як торкаєтесь підлоги     | І за парти тихо сядем.           |

**Ігри і досліді, які розвивають уміння пізнавати свої можливості у смакових і нюхових відчуттях.**

Гра “Хто швидше відгадає”? Учитель показує натуральні об’єкти чи малюнки різних овочів і фруктів, солодощів тощо. Хто швидше назве смак даного продукту?

*Дослід.* На столі 3 однакових пляшечки, які щільно закриті.

Діти заплющують очі, закривають вуха ваткою. Відкриваються пляшечки з різними запахами, наприклад, духи (трояндовий, гвоздиковий і ванільний запахи).

Якими органами ви визначили запахи?  
(Використання зошита з “Основ здоров’я”)

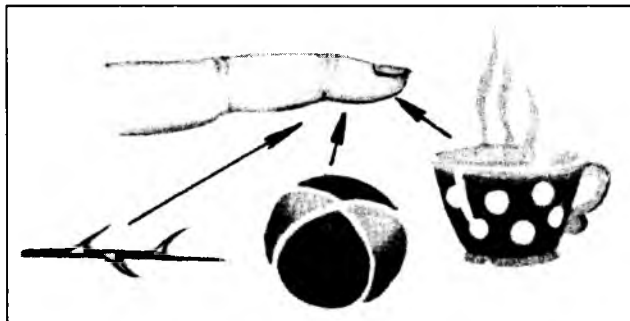
**Оберігайте органи нюху і смаку! Вони будуть корисними у вашому житті.**

## Тема 4. Органи дотику. Як вони допомагають людині

**Мета:** поглибити знання учнів про шкіру як орган дотику; ознайомити дітей з профілактикою захворювань тактильних органів чуття.

**Обладнання:** таблиця “Будова органів дотику”, шматки однакового розміру з різних матеріалів; зошит з “Основ здоров’я”.

Шкіра покриває все тіло людини. За допомогою шкіри людина відчуває тиск, дотик, тепло, холод, біль.



Здорова шкіра має рожевий відтінок, м’яка, еластична

Щоб шкіра була завжди здоровою і молодою, треба постійно слідкувати за її чистотою. Один раз на тиждень все тіло слід мити в гарячій воді з милом. Руки треба мити кілька разів на день, особливо перед відвідуванням вбиральні і після неї, перед споживанням їжі, після прогулянок, проїзду в транспорті.

Ноги перед сном треба мити в теплій воді з милом, а якщо вони сильно потіють, краще частіше мити їх у прохолодній воді.

Особливо дбайливо треба доглядати за шкірою, коли організм росте і розвивається.

Найчастіше бруд накопичується на руках, ногах, обличчі, в складках шкіри, під нігтями.

На старанно вимитих руках усі мікроби гинуть через 5 хвилин. На брудній шкірі вони розмножуються дуже швидко і живуть довго.

|                                  |                        |
|----------------------------------|------------------------|
| Всі ці правила прості            | Тож дорослі і малі     |
| Знадобляться у житті,            | В кожному місті і селі |
| І не можна їх забути,            | Їх виконують завжди,   |
| Щоб завжди здоровим бути.        | Щоб не трапилось біди. |
| Як за стіл сідають їсти,         |                        |
| Миють руки чисто-чисто,          |                        |
| Щоб мікроб хвороботворний,       |                        |
| Злий, страшний, такий потворний, |                        |
| В організм наш не проник,        |                        |
| Від води і мила зник.            |                        |

Мити з милом обличчя і шию треба щодня вранці і ввечері.

Що загрожує шкірі? Перш за все забруднення. Пил, сполучаючись з потом і сальними виділеннями, закупорює протоки залоз шкіри – пори. Внаслідок цього порушується потовиділення і тепловіддача, шкіра втрачає здатність захищати організм від перегрівання і переохолодження.

### Фізкультхвилинка

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| Всі піднесли руки – раз!    | Раз – і вгору, два – і вниз, |
| На носках стоїть весь клас. | На сусіда не дивись.         |
| Два – присіли, руки – вниз, | Будем дружно ми вставати,    |
| На сусіда подивись.         | Щоб ногам роботу дати.       |

**Ігри і досліді, які розвивають уміння пізнавати свої можливості у тактильних відчуттях.**

На столі по 3 однакового розміру шматків з паперу, шерстяної і шовкової тканини.

Діти заплющують очі і закривають вуха ваткою. За допомогою пальців рук діти визначають, які шматки: паперові, шерстяні чи шовкові.

За допомогою яких органів ми визначили ці шматки?  
(Використання зошита з “Основ здоров’я”).

**Пам’ятайте:** шкіра людини повинна бути завжди чистою.

## Тема 5. Значення гарного і веселого настрою для збереження здоров'я.

**Мета:** вказати на значення позитивного настрою, усмішки для збереження здоров'я; навчити учнів, як створювати умови гарного і веселого настрою.

**Обладнання:** таблиці і малюнки, на яких зображені усміхнені, веселі діти; зошит з "Основ здоров'я"; відеозапис мультфільму.

Гарний і веселий настрій – це запорука збереження і зміцнення здоров'я. Бадьорий і радісний настрій часто проявляється у вигляді усмішки і задоволення. Усмішка – це позитивний імпульс для організму людини. Звичайно, усмішка повинна супроводжуватися позитивними емоціями, щирістю вияву радості, широчердечністю як до близьких людей, так і до всіх, хто нас оточує.

Доброзичливий вираз обличчя завжди сприяє накопиченню позитивної енергії в організмі.



Важливо вчитися і вміти гасити, пригнічувати негативні емоції.

Усмішка – запорука доброго настрою. Дарувати один одному доброзичливу усмішку, приємні, широчердечні побажання повинні всі – і діти, і дорослі.

Обмінюючись такими живими подарунками, ми даруємо один одному здоров'я і радість, маленьке щастя, яке в майбутньому стане великим.

Якщо в когось з нас навіть поганих настроїв з різних причин, то треба постаратися за допомогою сили усмішки змінити негативні емоції на позитивні. Навіть коли людина залишається на одинці, треба намагатися усміхнутися, подумати про щось приємне, гарне, що було у житті, і усміхнувшись, подарувати собі усмішку, перед дзеркалом продемонструвати її силу на зміну свого настрою.

Спочатку ця усмішка може бути дещо вимученою, але це вже початок поліпшення настрою. А в добром настрої, всі дії і вчинки будуть позитивними, всі справи будуть вирішуватися легше і успішніше. А це обов'язково зміцнить здоров'я!

Давно помічено, що енергійні, веселі, стрункі люди, зазвичай, добре фізично розвинені. Вони майже не хворіють. А якщо й хворіють деколи, то значно рідше, ніж похмурі, сердиті й сутулі люди. При цьому хвороба протікає у них легше й минає швидше, ніж у людей, в яких переважають негативні емоції.

### Фізкультхвилинка

|                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Ляльки плескати всі уміють, | Ось так, ось так, ось так – |
| Своїх ручок не жаліють.     | Своїх ніжок не жаліють:     |
| Ось так, ось так, ось так – | Зараз і ми підемо,          |
| Своїх ручок не жаліють.     | Танцювати всі почнем:       |
| Ляльки тупати всі уміють,   | Ось так, ось так, ось так – |
| Своїх ніжок не жаліють:     | Танцювати всі почнем.       |

**Практична робота 7.** Обговорення поведінки відомих літературних героїв (або мультфільмів), у їх ставленні до здоров'я.

1. Демонстрування відеозапису будь – якого мультфільму.
2. Звернути увагу на поведінку героїв мультфільмів та їх ставлення до здоров'я?
3. Обговорення поведінки героїв мультфільмів. Як герої мультфільмів, як позитивні, так і негативні, ставляться до здоров'я?

(Використання зошита з "Основ здоров'я").

## Тема 6. Корисні звички у спілкуванні з однолітками, дорослими людьми, членами своєї родини

**Мета:** ознайомити учнів зі значенням формування корисних звичок у спілкуванні, пояснити дітям, як важливо у житті бути ввічливим, посту-

патися один одному; повторити і закріпити знання про мовні формули ввічливого прохання.

**Обладнання:** таблиці, малюнки, зошит з "Основ здоров'я".

У наймолодшому шкільному віці спілкування з однолітками та дорослими набуває особливого значення тому, що це є важливою умовою нормального психічного розвитку особистості, її душевного благополуччя та формування психічного здоров'я. Від того, на скільки багато різноманітних навичок спілкування набуде дитина, залежатиме її успішне пристосування у світі дорослих, її майбутнє життя.

Спілкування – це процес встановлення та розвитку контактів між людьми, які виникають при спільній діяльності та різноманітних стосунках.

Людина починає спілкуватися з моменту народження і зберігає цю потребу до кінця життя. Вона спілкується і наодинці з собою (внутрішнє мовлення, монолог з собою тощо).

Спілкування з дорослими у наймолодшому віці є однією з важливих умов психічного розвитку дитини, формування її особистості. Недостатнє задоволення потреби дитини у спілкуванні може призвести в майбутньому до її емоційної глухоти, черствості, закріплення недовіри до світу.

За допомогою спілкування дитина пізнає оточуючий світ, шукає своє місце в ньому. Вона засвоює моральні норми життя у суспільстві, застосовує їх на практиці, спостерігає стосунки інших людей і будує власні. В процесі спілкування учень набуває таких важливих якостей особистості, як відповідальність, обов'язковість, принциповість, чуйність, чесність, доброта.

Спілкування може бути:

- **Позитивне спілкування** – це стиль спілкування людини, при якому вона утворює гарну атмосферу, веселий настрій та можливість діалогу. Позитивне спілкування є важливою умовою психічного здоров'я людини.

- **Негативне спілкування** – це такий стиль спілкування людини, при якому вона утворює атмосферу емоційної напруги, дискомфорту, що робить неможливим вирішення проблем на певному рівні. Людина з негативним стилем спілкування є джерелом сварок, суперечок, що не сприяє збереженню та зміцненню психічного здоров'я не тільки цієї людини, а й тих, що її оточують.

Стиль спілкування, що притаманний сім'ї, погляди та ідеали батьків у більшості випадків є для дитини тими орієнтирами, які формують її погляди і переконання, є фундаментом для подальшого будівництва власного життя, майбутніх сімейних взаємин.

Сім'я для підлітка – це перша життєва школа, де він набуває навичок спілкування з іншими людьми, засвоює правила поведінки в суспільстві, норми та людські цінності

Для того, щоб стосунки в родині були позитивними, стабільними, батькам необхідно розвивати в собі та дітях такі якості, як: співчуття, доброзичливість, відкритість, співпереживання, повагу, ввічливість тощо.

Взаємини в сім'ї – важлива умова повноцінного функціонування родини. Вміння встановити мир і злагоду в родині – велике мистецтво, яке вимагає від всіх її членів постійної уваги до проблем один одного, взаємодопомоги завжди і у всьому, взаєморозуміння.

Життя – це білі і чорні смужки. Якщо людина робить зло, то біла смужка зменшується, а чорна розширюється, і тоді всім стає погано. Діти, в яких корисних звичок більше, ніж шкідливих, перебувають у білих смужках.

Що це за корисні звички? Що значить, бути поступливим, ввічливим?

Ввічливість – це необхідність прояву загальної культури людини. Наприклад, хто не знає висловів: "Добрий день!", "Доброго здоров'я", "Добрий вечір", "Спокійної ночі", "Будь-ласка", "Прошу", "Дякую", "Вибачте", "Будьте здорові" тощо. Дуже потрібні нам всім ці, здавалося б, прості слова. Без них душа стає біднішою, серце шемить. У багатьох людей нема звички вітатися, а вітаючись, усміхнутися.



Так, як ми вчимося ходити, правильно тримати ложку, ручку і олівець в руці, як вчимося читати і писати, – ми повинні вчитися вимовляти ці слова, розуміти їх значення для здоров'я. Спілкуватися, вимовляти слова привітання чи подяки ми повинні з чистим серцем, щиро, з повагою, щоб вони були живими подарунками, щоб гріли душу.

Працюючи над собою, кожен з нас повинен відмовитися від шкідливих звичок, не робити поганих вчинків, які наносять шкоду рідним і людям, які нас оточують.

А чи всі і завжди ми вміємо ввічливо вислухати товариша, вчителя в школі, сестричку чи брата в вдома?

Що значить вміння ввічливо слухати? В школі, зокрема в класному колективі, велике значення має підтримувати такі взаємостосунки, щоб не сваритися, не ображати один одного. Ввічливе і доброзичливе ставлення до сусіда, з яким сидиш, до вчителя, який несе і сіє зерно мудрості для всіх, доброти у взаємостосунках між близькими людьми, турботи про них повинні бути у щоденному житті, повсякчас у кожного з нас.

У нашій мові є багато висловлювань співчуття, ввічливості, побажань. Чи завжди ми використовуємо їх, щоб життя наше проходило у білій смужці?

### Фізкультхвилинка

Всі вдихніть на повні груди,  
Підтягніться догори (вдих).  
Хай з вас вийдуть добрі люди (видих).  
Раз, два, три – руки вгору (вдих).  
Раз, два, три – опустили руки (видих).

Створення ситуацій, у яких діти виявляють почуття ввічливості.

Ситуація 1.

Гра “Дитячий магазин”. Валя – продавець, а інші діти – покупці. На прилавках – зошити, книжки, пенали. Кожен вибирає собі річ, яку хоче купити і звертається до продавця. Як треба виразити прохання і вдячність?

Ситуація 2

Діти потрапили в незнайоме місто. Потрібно пройти до музею, але ніхто не знає дороги. Назустріч іде перехожий (наприклад, Саша). Потрібно підійти до перехожого і спитати дорогу до музею. Як це зробити?

Ситуація 3.

Вдома потрібно бути о 14 годині. Виявилось, що ніхто не має годинника. Треба звернутися до кого-небудь із старших. Як треба звернутися?

Ситуація 4.

Ігор і Оленка одночасно підійшли до гардеробу. Хто має пройти першим?

Ситуація 5.

Вчора Марійка порізала руку. Їй важко з перев'язаною рукою зняти курточку. Поряд стоїть Іринка. Що вона повинна зробити?

(Використання зошита з “Основ здоров’я”).

**Треба запам’ятати: гармонія духовних і фізичних сил організму має надзвичайно велике значення.**

## Тема 7. Елементарні уявлення про духовну складову здоров’я. Різні вияви краси поведінки людей.

*Мета:* дати учням елементарні уявлення про духовне здоров’я; вказати на значення різних виявів краси поведінки людей.

*Обладнання:* таблиці і малюнки, на яких зображено позитивні сторони поведінки дітей: ввічливість, чесність, доброта; зошит з “Основ здоров’я”.

Духовна складова здоров’я є своєрідною вершиною, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому індивід стає особистістю. Протягом усього життя людина прагне до духовного розвитку і самовдосконалення.

Розкривається вона через бачення прекрасного у доквітлі і в собі, виробленні певних правил поведінки, розуміння сутності навколишнього світу, місця людини в природі й суспільстві, її життєвих цінностей, вибору способу власного життя, відповідальності за здоров’я і життя своє та інших людей.

Сучасна наука довела правильність вчення стародавніх філософів, які стверджували, що перш за все, слід берегти духовне здоров’я людини, тому що від духовного стану залежить в значній мірі її фізичний розвиток. Адже духовність, як форма прояву морального потенціалу людини, спрямованого на доброзичливість, співучасть та безкорисливість, здатна врятувати суспільство від варварства, агресивності та жорстокості. Ми повинні закладати в свої душі милосердя, доброту, справедливість, розуміння душі іншої людини, її енергетики, звичаїв своїх предків. Без душі немає особистості, без особистості немає прогресу цивілізації, без руху немає життя.

Отже, входячи в нове тисячоліття і століття нам потрібно залишити в минулому агресивність, егоїзм, грубість, біль, бідність, жадібність, жорстокість, заздрість, хвороби, смуток, чванство, підлість, підступність, зловживання, страх, брехню, нахабство, фальш, ненависть, зажерливість, наклепництво, хамство. А взяти з собою мудрість, бережливість, скромність, вихованість, ввічливість, чесність, чемність, дружбу, тактовність, мужність, гуманність, діловитість, доброту, цілеспрямованість, життєрадісність, відвертість, ширість, старанність, працьовитість, ніжність, чуйність, оптимізм, дотепність, гумор, скромність, щедрість, порядність, співчутливість, надію, віру, любов – і будемо тоді щасливі і багаті.

Чим більше любові, мудрості, краси ми відкриваємо в собі, тим скоріше помітимо це у навколишньому світі. Не можна досягнути багатства, спокою і щастя до тих пір, поки людина не знайде їх у собі.

Дуже важливо, щоб кожний ранок починався з позитивних емоцій, гарного настрою. Потрібно разом з відкриванням очей після сну думати про приємне, надіятися, що день принесе успіх, гарні оцінки у навчанні, в робо-

ті. Привітання зранку – знак поваги і любові до близьких, проявлення турботи про них. В новий день не можна вступати з поганим настроєм. З самого ранку людина повинна бути привітною, доброю і веселою. Якби важко не було, треба знайти причину, щоб радіти. Кожне слово, сказане іншій людині, повинно бути щирим, йти від серця.

### Фізкультхвилинка

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| Хмарка сонечко закрила, | Пострибаєм, як зайчата,   |
| Слізки срібнії зронила. | Політаєм, як пташата.     |
| Ми ті слізки пошукаєм,  | Потанцюємо ще трішки,     |
| У травичці позбираєм.   | Щоб спочили ручки, ніжки. |

Всі веселі? От чудово,  
А тепер до праці знову.

Створення ситуацій, у яких діти виявляють найкращі почуття: добро, ввічливість, чесність.

#### Ситуація 1.

Діти сідають лицем один до одного, беруться за руки, щоб долоня лежала на долоні. Дивлячись в очі один одному, треба сказати якнайбільше добрих слів: наприклад, ти добра, гарна, мила, уважна; ти мужній, приємний, уважний, справедливий тощо.

#### Ситуація 2.

Записати своє ім'я або ім'я друга, сестри, мами чи тата. Назвати перші букви імені по вертикалі, ніби в кожному рядку буква, тоді називати позитивні якості характеру, які починаються на цю букву. Виграє той, хто назве більше імен і позитивних якостей характеру.

Наприклад: Іван

І – ідейний,

В – ввічливий, вольовий, веселий;

А – активний, акуратний, авторитетний;

Н – незвичайний, ніжний.

#### Ситуація 3.

Живі подарунки: добрий погляд, ніжна усмішка, добрі побажання. Виграє той, хто подарує більше живих подарунків мамі, другові, батькові. (Використання зошита з "Основ здоров'я").

## V. Значення і способи поведінки, безпечної для здоров'я людини (10 год)

### Тема 1. Дитина вдома

**Мета:** навчити учнів вибирати місця і предмети для безпечної гри, уникати небезпечних ситуацій під час відсутності дорослих.

**Обладнання:** малюнки, на яких зображені різні місця і предмети в домашній обстановці, малюнки, на яких зображено відповідні правила поведінки дитини, коли вона залишається вдома одна.

З якого віку можна залишати дитину одну вдома? Відповісти на дане запитання дуже важко, тому що це залежить від багатьох обставин: віку дитини, її самостійності, наскільки їй довіряють. Тому і вирішення цього питання може бути суцільно індивідуальним. Однак, потрібно навчати дитину правилам поведінки, коли нікого з домашніх нема вдома.

Вченими доведено, що дитина починає розбиратися в цифрах набагато скоріше, ніж в буквах, звідси слідує, що потрібно розказати дитині, куди їй звернутися у випадку небезпеки. Для цього треба написати на папері три основних телефони: пожежної охорони, швидкої допомоги і міліції, щоб дитині було легше розібратися, куди телефонувати у певному випадку. Поряд з телефоном пожежної охорони можна нарисувати сірник, поряд з телефоном швидкої допомоги – червоний хрест, напроти телефону міліції – міліціонера або світлофор (беручи до уваги, з чим у дитини більша асоціація). При цьому необхідно пояснити, що несправжнього виклику робити не можна: по-перше, що можуть бути великі неприємності, по-друге, в інший раз, коли дійсно потрібна буде допомога, не повірять (це можна зробити на прикладі казки про пастушка, який неодноразово піднімав тривогу, а коли дійсно на стадо напали вовки, йому ніхто не повірив, і вовки перегризли все стадо).

Окрім трьох основних телефонів дитина повинна знати телефони сусідів, друзів, робочі телефони батьків, щоб у випадку небезпеки могла зв'язатися з ними. Кожна дитина обов'язково повинна вивчити, як її називають (ім'я, прізвище), як називають батьків (ім'я, по-батькові), де вона живе (повну адресу). Ці знання стануть їй в нагоді, коли вона попаде в біду, (загубиться або вдома станеться пожежа, або хтось буде вламуватися в двері).

Дитина цими знаннями повинна користуватися лише в перерахованих ситуаціях, але ні в якому випадку не розказувати випадковим людям, котрі заговорили з нею під час прогулянки або в транспорті.

Дитина повинна знати, що коли телефонують незнайомі люди, краще всього не називати свого імені і покласти трубку; якщо підняла трубку, і хтось запитує “Ти один вдома? або чи мама (тато) вдома?” в цьому випадку краще сказати, що тато відпочиває, мама прийде через певний час (назвати час).

Якщо дорослі виходять з дому навіть на півгодини, повинні бути закритими вікна, сховані сірники і запальнички, різучі предмети, якими може поранитися дитина. Це потрібно зробити навіть у випадку, якщо ви пояснили дитині, як користуватися ними. Потрібно перевірити, чи не залишили включеною воду чи газ, чи виключили електронагрівальні прилади. Пояснити дітям, що якщо хтось буде намагатися зламати двері, дитина повинна відразу зателефонувати в міліцію, а потім сусідам і знайомим, які живуть поблизу.

### Фізкультхвилинка

Готуємося, друзі, до нової вправи:  
Сплетені пальці за голову ставим.  
Ось і готовий дружний наш клас:  
Руки вгору підняти на “раз”,  
“Два” – опускаєм, видихаєм,  
Наче той котик, хребет вигинаєм.

(Використання зошита з “Основ здоров’я”).

Основними правилами, коли залишається вдома сама дитина, повинні бути:

- Дитина повинна знати, як її називають і як називають її батьків, а також домашню адресу, телефон.
- У приміщенні не повинно бути предметів, якими можна поранитися.
- Вхідні двері та вікна повинні бути добре закритими.
- Вікна першого поверху повинні бути заштореними.
- Якщо хтось стукає у вікно, дитина повинна голосно кричати: “Тато! тато! Іди сюди” і ні в якому випадку не підходити до вікна.
- Після того, як виходять батьки з дому, дитина повинна закрити двері на ланцюжок і відкрити їх тільки після того, як повністю пізнає своїх рідних.

(Розповідь або зачитування казки “Вовк і семеро козенят”).

|   |  |
|---|--|
| Хоч ви зовсім ще малята,<br>Але пам’ятайте!<br>Люди ви, не козенята,<br>Правила вивчайте! | Бо дитя не може знати,<br>В кого що на думці.<br>Незнайомиць може мати<br>Зброю в своїй сумці. |
|---|--|

|   |   |
|---|---|
| Якщо ви самі удома,<br>То запам’ятайте:<br>Ви людину незнайому<br>В дім свій не пускайте. | Може речі всі забрати<br>І дитину вбити.<br>То ж не треба відчиняти,<br>Краще потерпіти |
|---|---|

Доки тато, доки мама  
Не придуть до хати.  
Вам людину незнайому  
Не треба впускати.

Двері добре зачиняйте  
Кожен раз, постійно!  
Правила запам’ятайте  
І живіть спокійно!

Чи можна вважати знайомою людину, яка називає своє ім’я та каже, що твоя мама попросила її прийти?

Чи відчиниш ти двері цій людині? Чому?

**Треба запам’ятати:** зловмисник може нічим не відрізнитися від гарної людини.

### Тест

Потрібно позначити правильну відповідь.

У вічко потрібно дивитися:

- коли у двері дзвонять;
- перед тим, як вийти з дому;
- в обох випадках.

Якщо дитина повернулася додому і побачила, що двері відчинені, ні в якому разі не можна заходити у квартиру. Там може бути крадій!

Негайно треба сповістити про це дорослих!

**Практична робота 8.** Визначення небезпечних місць вдома, створення малюнка або розповіді на тему подолання небезпеки. Повідомлення про небезпеку по телефону 01, 02, 03, 04.

(Використання зошита з “Основ здоров’я”).

**Треба ще запам’ятати:** якщо незнайомиць намагається відчинити або виламати двері, треба:

- зателефонувати міліції;
- зателефонувати сусідам;
- голосно кликати на допомогу з балкона чи вікна.

### Запам’ятайте!

**Ніякі коштовності не варті здоров’я, а тим більше – життя дитини.  
Найдорожче для батьків – це дитина.**

**Запам’ятайте правила чотирьох “НЕ”, які відомі у всьому світі:**

- **Не** розмовляй з незнайомими людьми.
- **Не** приймай ніяких запрошень незнайомця та не сідай до нього в машину.
- **Не** грайся з незнайомими по дорозі зі школи додому.
- **Не** гуляй, коли починає смеркати.



## Тема 2. Поведінка дитини в небезпечних ситуаціях

**Мета:** ознайомити учнів з можливим виникненням небезпечних ситуацій (пожежа, несправність електро- та газообладнання тощо), вказати на правильні дії дітей у них.

**Обладнання:** таблиці, малюнки, на яких зображені електро- та газообладнання; зошит з “Основ здоров’я”.

Предмети, що можуть легко зайнятися, називаються вогнебезпечними. Щоб вони не спричинили пожежі, поводитися з ними треба обережно.

Який об’єкт появляється в кожній оселі під Новий рік, що може спричинити пожежу?

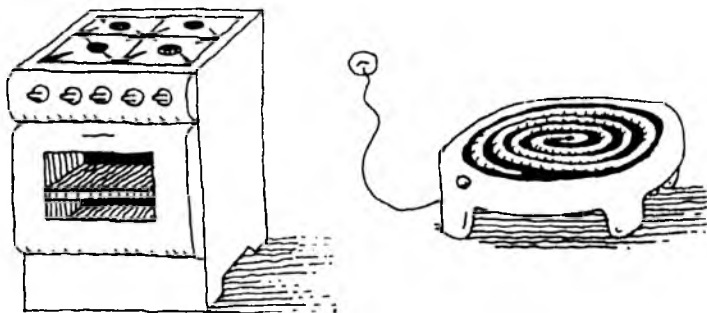
(Розповідь учнів, що може стати причиною пожежі на ялинці).

Що треба робити, якщо загориться ялинка?

Які вогнебезпечні предмети ви знаєте?

На кухні є різні нагрівальні предмети. Яку користь вони приносять?

Кухня – найнебезпечніше місце в домі.



Чому електроприлади не можна вимкати з мережі мокрими руками?

**Запам’ятайте. Електрика + вода = небезпека!**

У яких випадках електроприлади треба негайно вимкнути?

Як безпечно вимкнути з мережі електроприлади?

(Розповідь учнів, що дозволяється робити при користуванні телевізором). Позначити правильні відповіді:

- Вставляти та вимкати вилку з розетки.
- Відкривати задню кришку.
- Натискати кнопку вмикання.

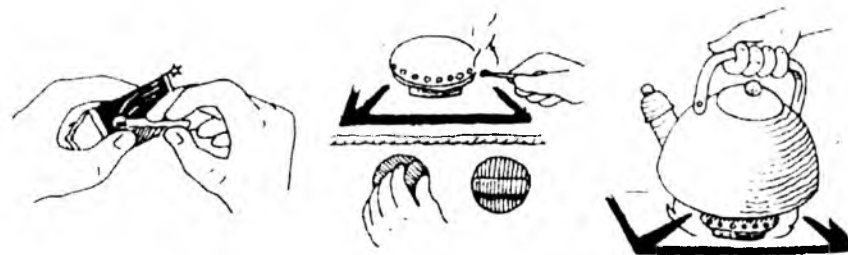
– Перемикаючи канали.

Що може трапитися, якщо виходячи з дому, забули вимкнути електроприлади?

Найпоширеніші травми на кухні – порізи та опіки. Обпекти може й пара.

**Запам’ятайте! При сильних опіках можуть з’явитися пухирі. Ні в якому разі не можна їх проколювати їх – так можна занести інфекцію.**

Складання за малюнками правила користування газовою плитою:



Чому спочатку треба запалити сірника (піднести до камфорки електрозапальничку) і тільки потім відкрити газ?

Чи можна дітям користуватися електричною піччю або каміном? Чому?

(Використання зошита з “Основ здоров’я”).

Як треба діяти, якщо на кухні з’явився сильний запах газу?

**Запам’ятай! Речі стають небезпечними, якщо з ними небезпечно поводяться.**

**Головне в екстремальній ситуації – не розгубитися!**

## Тема 3: Правила користування ліфтом

**Мета:** ознайомити учнів із правилами безпечної поведінки в ліфті.

**Обладнання:** картинки, на яких відображено правила безпечної поведінки в ліфті, зошит з “Основ здоров’я”.

Часто ліфт сприймається дітьми як атракціон, на якому можна покататися, і дуже часто вони забувають про засоби безпеки в ньому?

Статистика говорить, що багато дітей стали жертвами нападу саме в ліфті або чекаючи його. Які ж основні правила поведінки в ліфті.

Перше правило вміння самостійно користуватися кнопками, які знаходяться в ліфті. З допомогою батьків треба переконатися, чи можна досягнути до кнопок потрібного поверху, навчитися правил поведінки в ліфті. Якщо ліфт застрягне, або відчувається запах паленої гуми треба викликати диспетчера.

Зачитування уривку з казки про вовченят:

|   |  |
|---|--|
| Щоб не трапилось пригоди,<br>Злого лиха та біди,<br>Не роби собі на шкоду,<br>У такі місця - не йди.<br>Назавжди запам'ятайте<br>Правила, як день, ясні.<br>А тепер відповідайте<br>Коротко - чи так, чи ні!<br>— Горище, чи старий літак —<br>Це не місце іграм?<br>— Так!<br>— А тепер скажіть мені,<br>В ліфтах можна гратись?<br>— Ні!<br>— І в підвалі аж ніяк<br>Не підходить гратись?<br>— Так!<br>— Можна лізти по стіні,<br>По дахах, по трубах?<br>— Ні!<br>— На будову йде хлопчак,<br>Там біда чекає?<br>— Так! | — Гілки з дерева пружні,<br>Можна лазити там?<br>— Ні!<br>А тепер відповідайте,<br>Слово в риму підбирайте.<br>Щоб не трапилось біди<br>У такі місця - НЕ ЙДИ!<br>Там, де сходи є пожежні,<br>Будьте дуже ОБЕРЕЖНІ!<br>Правила запам'ятайте,<br>Про свою безпеку ДБАЙТЕ!<br>Лихо хай усіх мине,<br>Бо життя в усіх ОДНЕ!<br>На перервах дружно грайтесь,<br>Гарно, весело ЗМАГАЙТЕСЬ!<br>І не бийтеся ніколи<br>Ні в дворі, ні серед ШКОЛИ!<br>Бійка вас не прикрашає,<br>Наслідки погані МАС!<br>І на сходах теж не грайтесь,<br>Йдіть праворуч,<br>НЕ ШТОВХАЙТЕСЬ!<br>У життя щасливі йдіть<br>Та здоров'я БЕРЕЖІТЬ! |
|---|--|

Якщо з якихось причин батьки вирішили, що дитини важко користуватися ліфтом, вони повинні супроводжувати її. Можна підніматися і опускати по сходах.

### Фізкультхвилинка

|   |   |
|---|---|
| Діти дружно всі живуть<br>І до себе в гості звуть:<br>Будем весело ми грати,<br>Разом з зайчиком співати. | Туп, туп ніжками<br>То в один, то в інший бік.<br>Лясь, лясь ручками,<br>А ніжками скік, скік |
|---|---|

**Практична робота 9.** Повідомлення про безпеку та можливі дії самотахисту.

(Використання зошита з “Основ здоров’я”).

## Тема 4. Місця підвищеної небезпеки у школі. Запобігання травматизму під час навчальної праці. Правила рухливості ігор у школі

**Мета:** ознайомити учнів із правилами поведінки у місцях підвищеної небезпеки у школі та профілактикою травматизму під час навчальної праці та рухливих ігор.

**Обладнання:** таблиці, малюнки, на яких зображено місця підвищеної небезпеки в школі, зошит з “Основ здоров’я”.

Школа – це не тільки приміщення, а й велика країна Знань. А знання потрібні в житті кожної людини, зокрема і знання про особисту безпеку.

**Треба всім запам'ятати такі правила:**

#### В гардеробі:

- Не можна розкидати предмети свого одягу.
- Залишати одяг завжди приблизно в одному і тому ж місці.
- Якщо твій плащ, куртка або портфель такі, як у твого приятеля, і він вішає свій одяг на сусідній гачок, постарайся “позначити” свою власність яскравою нашивкою.
- Якщо в тебе дорогі і модні кросівки, не завішуй їх в прозорому пакету поверх куртки – до кінця навчального дня ти їх можеш там не застати.

#### В спортзалі:

- На заняття із фізичної культури треба приходити в спортивній формі.
- Без дозволу вчителя не можна вилазити на спортивні знаряддя.
- На уроці фізкультури потрібно отримувати задоволення від руху.

#### На сходах:

- Опускатися і підніматися по сходах в одному напрямку з дітьми, які ідуть з тобою поряд, не слід рухатися в напрямі проти “течії”.
- Не можна кататися на перилах.
- Не можна звисати на сходовій клітці, навіть якщо хочеться уявити себе альпіністом.

Зачитування уривку казки про вовченят:

Вовченята в школі вчилися  
Дуже добре, краще всіх!  
На уроках всі трудилися,  
Та були проблеми в них.  
Не в навчанні, тут нівроку  
Все було у них гаразд.  
Навіть грамоти щороку  
Мали всі за кожен клас.  
Й правила вони всі знали,  
Та, як дзвоник продзвенить,  
Все на світі забували,  
Кожен з них кудись летить!  
І штовхається, й сміється,  
І кричить, що сили є.  
З дітлахами навіть б'ється,  
Щось доказує своє.  
От перерви - це проблеми  
Для маленьких Вовченят.  
Ну, ніякої системи,  
Спутали усе підряд!  
Граються не в тому місці,  
Де учитель наказав.  
А чогось ідуть на східці,  
Там, звичайно, ловлять гав.  
То залазять на драбину,  
То в підвал знаходять шлях.  
То на дерева вершину...  
Ну, не діти, просто жаж!  
Але правила є всюди,  
Щоб здоров'я зберегти.  
Знають їх і звірі, й люди,  
І, звичайно, я і ти.  
То ж давайте пригадаєм  
На перерві йти куди?  
Й назавжди запам'ятаєм,  
Щоб не трапилось біди.  
На перерві треба гратись  
Дружно з дітками всіма.  
Можна весело змагатись  
І страшного тут нема.  
Ігри є цікаві дуже,  
Грається в них цілий клас!

Пригадай їх, любий друже,  
Пам'ятай про них весь час!  
А не бігай без причини  
І підніжок всім не став.  
Правила ці для дитини,  
Щоб здоровим кожен став.  
Вовченятам теж казали,  
Що кінець цьому прийде.  
Щоб вони мудріші стали  
І не лазили ніде.  
Ні на дерево найвище,  
Щоб сміливість показати.  
Ні в підвал, ні на горище,  
Й на паркан не залізати.  
Та вони все добре знали,  
Але неслухи були.  
На слова ці не зважали,  
В заборонне місце йшли.  
Та не довго так блукали,  
Просто – більше не могли.  
Гру на східцях влаштували  
І штовхатись почали.  
Не від зла, а просто грались.  
Зла ніхто не планував.  
Зовсім трошки поштовхались,  
А Зайчишко з східців впав.  
Й ніби м'ячик покотився,  
Зверху прямо-прямо вниз.  
Як внизу він опинився,  
Щоб не плакати – зуби стис.  
Та й не міг уже кричати –  
Без свідомості лежав.  
Стали Зайця рятувати,  
Щоб, бідненький, не вмирав.  
Вовченята полякались,  
Сльози капали у них.  
От і знов вони догратись,  
Чим скінчився їхній сміх...  
Всі ходили, мов примарні,  
Та й тепер їм не до гри.  
Зайчик пролежав в лікарні  
Мабуть місяців із три.

**В коридорі:**

- Не слід забувати, що підлоги в шкільному коридорі бувають дуже слизькими і небезпечними для переміщення.
- Не можна швидко бігати по коридору.

**В їдальні:**

- Не можна їсти і пити того, що має незвичний запах або колір.
- Якщо прийшов в їдальню раніше інших, не старайся “проковтнути” декілька порцій: може стати погано від надлишку їжі.

**Під час навчальної праці:**

- Потрібно дотримуватися правил безпечної праці.  
(Використання зошита з “Основ здоров'я”).

**Практична робота 10.** Безпечні та небезпечні місця у шкільному дворі.

(Використання зошита з “Основ здоров'я”).

## Тема 5. Мікрорайон школи

**Мета:** ознайомити учнів з основними вулицями, що розташовані біля школи, з їх назвами, з будовою вулиці; вказати на основні відомості про організацію дорожнього руху.

**Обладнання:** таблиці і малюнки, на яких зображено вулиці мікрорайону школи; дорожні знаки, які знаходяться у даному мікрорайоні, зошит з “Основ здоров'я”.

Автомобілі і пішоходи рухаються дорогами. У населених пунктах (містах і селах) дороги називають вулицями. Вулиці прокладають між будинками, у яких живуть і проживають люди. У мікрорайоні школи розташовано кілька вулиць, які мають свої назви. Вулиця складається із двох головних елементів: проїзної частини і тротуарів (узбіч). Тротуари і узбіччя простягаються вздовж проїзної частини і дещо підняті над нею. Тротуари і узбіччя призначені для руху пішоходів.

Біля шкіл і дитячих садочків встановлюють знак “Діти”



Проходь же, обережно,  
Свій кожен крок узгодь, –  
І тільки там, де можна,  
Ти вулицю уважно переходь!

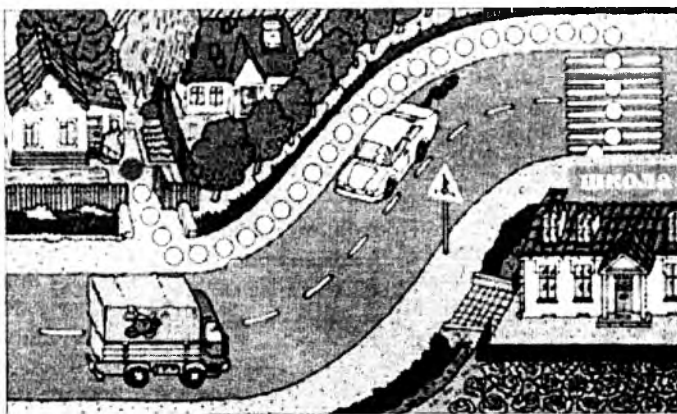
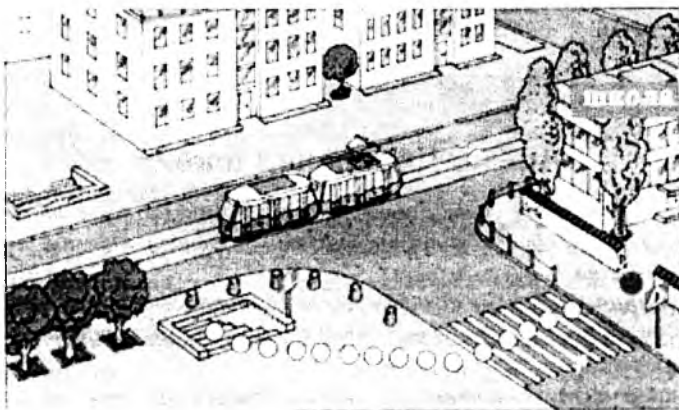
## Фізкультхвилинка

Раз – підняти руки вгору,  
Два – схилитися додолу.  
Не згинайте, діти, ноги,  
Як торкнетися підлоги.  
Три, чотири – прямо стати,  
Будем знову починати.

(можна повторити кілька разів)

**Практична робота 11.** Визначення небезпечних місць на вулиці для пішохода.

Використання зошита з “Основ здоров’я”.



Зачитування вірша Б. Семерніна:

### *Заборонено і дозволено*

І проспекти, і бульвари –  
Всі шумливі в наші дні,  
Ти проходи по тротуару  
Лиш по правій стороні!

Їхать “зайцем” – знають всі –  
За-бо-ро-не-но!  
А бабусі дати місце –  
Це дозволено...

Пустувати тут, де люди,  
За-бо-ро-не-но!  
Стать взірцевим пішоходом –  
Це дозволено...

Якщо ти гуляєш десь там,  
Бігаючи, не забудь:  
Переходиш перехрестя –  
Особливо пильним будь.

Як заходиш до трамваю,  
Краще уперед пройди,  
Не крутись, це заважає,  
Стій спокійно, чи сиди.

Йти, коли червоне світло,  
За-бо-ро-не-но!  
На зелене – навіть дітям  
Йти дозволено...

### *Треба всім запам'ятати:*

- Проїзна частина – для руху транспорту, а тротуари та пішохідні доріжки (узбіччя) – для пішоходів.
- Рухаючись замиською дорогою або в сільській місцевості лівою стороною дороги, можна вчасно побачити автомобіль, що наближається, і вчасно відійти вбік.
- Краєм проїзної частини дороги, якщо немає тротуару, узбіччям, дозволяється йти в один ряд, щоб не створювати перешкоди транспорту і небезпеки для себе.

## Тема 6. Безпечний перехід вулиці

**Мета:** ознайомити учнів з безпечними місцями переходу вулиці, з їх облаштуваннями, з дорожніми знаками для пішоходів.

**Обладнання:** таблиці та малюнки, на яких зображено, як переходити дорогу, дорожні знаки для пішоходів; зошит з “Основ здоров’я”.

По вулицях і дорогах удень і вночі, у спеку й холод безперервним потоком рухаються транспортні засоби. Одна з обов’язкових умов безпеки руху – знання і чітке виконання правил дорожнього руху – закону вулиці і доріг.

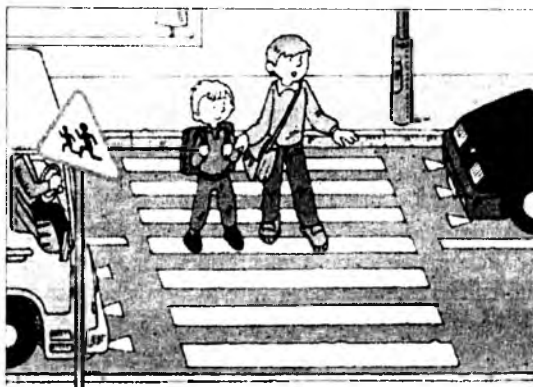
Переходити дорогу дозволяється по пішохідних переходах. Пішохідні переходи позначаються лініями розмітки на проїзній частині дороги і дорожніми знаками.

Питання ставимо ми так:  
Що означає оцей знак?  
Тут на малюнку – пішохід,  
То є, мій друже, перехід.



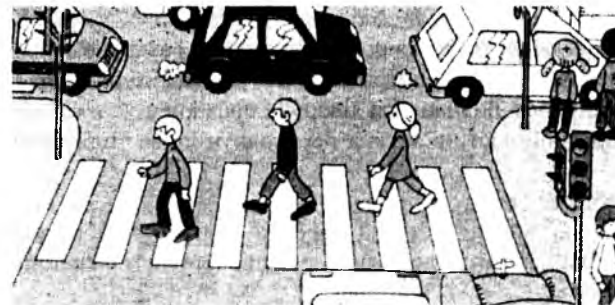
Як перейти дорогу, коли немає пішохідного переходу? Якщо немає позначеного пішохідного переходу, дозволяється переходити по перехрестях, по лінії тротуарів або узбіччях. Якщо немає перехресть, переходити проїзну частину дороги можна лише під прямим кутом, коли немає транспорту, що наближається, і в таких місцях, де дорога добре проглядається в обидва боки.

Дорогу виберіть до рідної вам школи,  
Щоб світлою й безпечною була.  
І навпростець теж не ходіть ніколи,  
Собі й нікому не бажайте зла.  
Бо їде транспорт, всюди перехожі,  
Хто на роботу, хто з роботи йде.  
Чи сіє дощ, чи дні стоять погожі,  
А рух не припиняється ніде.  
Щоб не спізнитись, ви не поспішайте,  
Раніше вийдіть, щоб спокійно йти,  
А по дорозі рот не розкривайте,  
Щоб і життя, й здоров'я зберегти.  
Любіть себе та інших поважайте,  
Своє життя й здоров'я бережіть  
І правильну дорогу вибирайте,  
Як що до старості бажасте дожити



При переході вулиці треба спочатку подивитися ліворуч, у бік транспортних засобів, що наближаються, а дійшовши до середини, зупинитися, потім подивитися праворуч, і якщо шлях вільний, то можна закінчити перехід.

При переході складних перехресть треба бути особливо обережними. Перед вимушеним виходом на проїзну частину дороги треба переконатися у відсутності транспорту, що наближається.



Переходити проїзну частину можна лише при зеленому сигналі світлофора. Жовте світло світлофора попереджає про зміну сигналів світлофора і забороняє рух як водіям, так і пішоходам.

Для зручності й безпеки руху машин і пішоходів у містах споруджують підземні переходи, а магістралі піднімають над вулицями, ведуть по транспортних естакадах чи виводять у підземні тунелі. Отже, пішохідний місток, який прокладають над дорогою, називають *естакадою*.



### Фізкультхвилинка

Раз! Два! Три! Чотири! П'ять!  
Час прийшов нам спочивать.  
Тож піднімем руки вгору,  
Ніби глянемо на зорі.

А тепер всі руки вбоки,  
Як зайчата – скоки, скоки!  
Десять, дев'ять, вісім, сім!  
До роботи час усім.

**Практична робота 12.** Визначення безпечних місць переходу дороги на шляху додому.

(Використання зошита з “Основ здоров’я”).

**Потрібно всім запам’ятати:**

- Переходити дорогу треба лише по пішохідних переходах.
- Щоб правильно переходити дорогу, треба роздивитися, які дорожні знаки є в наявності.
- Переходити дорогу по проїзній частині небезпечно.
- До переходу дороги потрібно підготуватися: зупинитися край дороги і зосередитися, подивитися ліворуч і праворуч.
- По проїзній частині можна переходити лише тоді, коли дорога вільна.
- Перебігати дорогу небезпечно!
- Якщо людина не встигла перейти вулицю, треба зупинитися на осьовій лінії, зачекати, доки проїде транспорт, і тільки тоді продовжувати перехід.

## Тема 7. Вибір безпечного маршруту від дому до школи

**Мета:** ознайомити учнів з вибором безпечного маршруту від дому до школи.

**Обладнання:** таблиці і малюнки, на яких зображено різні види доріг і тротуарів для пішоходів; зошит з “Основ здоров’я”.

Щодня до школи поспішають мільйони дітей. Вони йдуть до країни Знать, до світла, яке необхідне в житті кожної людини. Вони поспішають на навчання. Та дорога, по якій простують діти у школу, не завжди буває безпечною. Треба переходити дорогу, по якій на великій швидкості їдуть машини. Іншим треба йти через парк чи сквер, а ще по безлюдній вулиці чи стежкою через ліс.

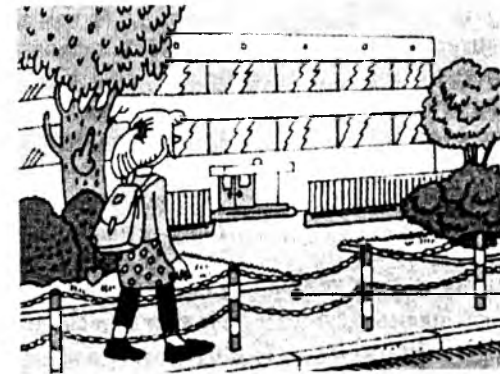
Йти до школи чи повертатися додому треба з друзями чи дорослими. Потрібно бути завжди на виду і йти такими стежками і дорогами, де ходять люди. Коли дитина залишається на одинці, то часто наражається на небезпеку, бо є вірогідність зустрічі з небезпечною людиною чи твариною. Діти, які люблять на одинці гуляти в парку, на пустирі, в лісі та інших безлюдних місцях, часто ставлять своє життя під загрозу, наражаються на небезпеку.

Небезпека завжди зростає з настанням темряви. Якщо є потреба повертатися додому ввечері, то йти треба освітленими вулицями і з людьми.

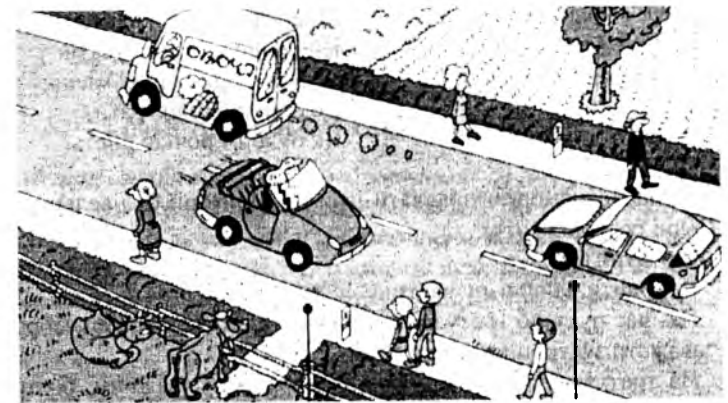
Для руху пішоходів існує тротуар у місті. Там, де немає тротуару в сільських місцевостях, пішоходам дозволяється йти узбіччям дороги назустріч руху транспорту.

Коли дуже поспішаєш  
І часу уже не маєш,  
Не біжи, а зупинись,  
Шлях уважно роздивись.

Як перейти дорогу з одностороннім рухом? Спочатку треба зупинитися і подивитися в той бік, звідки їдуть машини. Якщо дорога вільна – можна йти.



Транспорт рухається по проїзній частині дороги, а пішоходи по тротуарах або узбіччі, дотримуючись правил для пішоходів.



По дорозі додому можуть зустрічатися небезпечні місця: будівельні майданчики, каналізаційні люки, канави, ями, траншеї тощо.

Зачитування уривку з казки про вовченят:

Вовченята ходять тихо,  
Щоб біди знов не було.  
Та за ними бродить лихо  
Повсякчасно, як на зло.  
Якось літом біля школи  
Вовченята мирно йшли.  
Глядь, кар'єр, в яким ніколи  
Вовченята не були.  
Закортіло подивитись  
Та й погратись там хоч мить.  
У м'якім піску заритись...  
Ну, кому з вас не кортить?  
І залізли, гратись стали,  
Рити ямки і стрибать.  
Але трапились обвали...  
Хто їх прийде рятувать?  
Їх, звичайно, всі спасали,  
Ті, що тут поблизу йшли.  
З ніш пішаних витягали  
І робили, що могли.  
Штучне дихання робили,  
Дихали їм «рот у рот».  
Зілля запашне носили,  
Квіти також – краший сорт.  
Що поробиш? Так буває,  
Хто себе не береже,  
Той у пастку попадає....  
Що, не знали? Та невже?

Вчать вас в школі, вчать удома,  
Що життя у всіх одне.  
Щоб вели себе свідомо,  
Бо біда вас не мине.  
Якщо гратись де попало,  
Правила ігнорувать.  
І, хоч правил є чимало,  
Всіх їх треба пам'ятать.  
І не слід їх забувати,  
Бо життя у всіх одне,  
То ж не треба пустувати  
І тоді біда мине.  
Вовченята зрозуміли,  
Крізь яку біду пройшли.  
Добре правила завчили,  
Гарно всі себе вели.  
Більше з ними вже ніколи  
Не траплялось злих пригод.  
Знову ходять всі до школи  
Чемно і без перешкод.  
Ще й малих звірят навчають,  
Як коли себе вести.  
Бо вони вже досвід мають,  
Можуть приклад навести.  
Ще й рішили слідкувати  
Біля тих принадних місць,  
Де самі любили грати,  
Як було їм рочків шість.

Чому не можна організувати ігри на території будівельних майданчиків? (Учні розповідають).

**Запам'ятайте!**

- Виходити на проїзну частину дороги небезпечно.
- Під час руху по тротуарі необхідно триматися правої сторони, щоб не заважати зустрічним пішоходам.
- На тротуарах і узбіччях також треба бути уважним, бо транспорт може появитися з бічного під'їзду чи поля.

- Перебігати дорогу не дозволяється. Це – небезпечно.
- При переході вулиці не можна затримуватися на проїзній частині, але і поспішати не треба.

**Життя кожного одне і його треба дуже берегти.**

**Практична робота 13.** Екскурсія по місту (селу). обговорення маршруту (дім, школа, створення різних схем поведінки).

Місце проведення екскурсії: навколишні вулиці біля школи.

Завдання:

- Назвати головні вулиці, по яких проходить маршрут “дім – школа”.
- Вказати основні небезпечні переходи, які зустрічаються на цьому маршруті.
- Розказати або намалювати найкоротший і безпечний шлях дороги від дому до школи, вказавши всі головні вулиці та безпечні переходи на них.

Обговорення різних схем поведінки під час маршруту “дім – школа”:

Схема 1.

Дівчинка, йдучи до школи, побачила подругу на протилежній стороні вулиці. Хочє поговорити з нею. Чи може вона йти до неї через дорогу з місця, де стоїть?

Схема 2.

Хлопчик вийшов з тролейбуса (автобуса). Йому треба йти на протилежну сторону вулиці. Як правильно йому діяти?

Схема 3.

Діти запізнюються на урок, спішать. Вони вирішили йти навпростець. Розказати або намалювати, як треба учням йти по вулицях, які ведуть до школи.

## Тема 8. Безпека під час відпочинку

**Мета:** ознайомити учнів з безпечними іграми та розвагами під час відпочинку, навчити їх правильно вибирати такі ігри, які зміцнюють здоров'я і допомагають уникнути небезпечних моментів під час відпочинку.

**Обладнання:** таблиці і малюнки, на яких зображено катання на велосипедах, самокатах, роликах, ковзанах, санчатах, лижах тощо, зошит з “Оснoв здоров'я”.

Відпочинок може бути пасивний і активний. Особливо велику цінність має активний відпочинок. Кататися на велосипедах, самокатах, роликах,

ковзанах, санчатах, лижах, скейтбордах корисно для здоров'я. Але треба вибирати безпечні місця для таких ігор. Ігри у футбол, теніс, баскетбол, класики, скакалки, волейбол та інші рухливі сприяють зміцненню здоров'я. Азарт гри піднімає настрій, і ми часто не помічаємо, як швидко минає час.

При виконанні активних рухів збагачується емоційний стан дітей. Вони відчувають почуття радості, відчуття розкутості і свободи від оволодіння руховими діями. Для різностороннього розвитку м'язів організму людини особливу цінність мають різноманітні види рухів. Стрибки і метання удосконалюють координацію рухів. Ходьба і біг сприяють формуванню витривалості, а гімнастичні вправи розвивають гнучкість.

Під час ігор діти мають можливість проявляти активність, ініціативу і творчість.

### Фізкультхвилинка

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| Станьмо, діти, рівненько: | Далі руки отак в боки.    |
| Отак! Отак!               | Веселенько підем в скоки! |
| Вклонімося низенько:      | Отак усі стриб! Стриб!    |
| Отак! Отак!               | А ніжками диб! Диб!       |

Вгору ручки піднімай  
І всі разом – присідай!  
Станьмо знов рівненько  
І сідаймо спокійненько!

Для ігор та розваг треба вибирати спеціально відведені для цього місця.



(Використання зошита з “Основ здоров'я”).

### Треба запам'ятати:

- Організму людини необхідний рух.
- Займатися фізкультурою, грати у рухливі ігри дуже корисно. Це зміцнює організм.
- Потрібно вибирати безпечні для відпочинку ігри та розваги.
- Займатися іграми та розвагами на проїзній частині дороги дуже небезпечно.
- Взимку кататися на ковзанах, санках, лижах на льоду можна лише в тих місцях, які визначені спеціалістами служби охорони.

## Тема 9. Відпочинок на природі

**Мета:** ознайомити учнів з чинниками природи, їх впливом на здоров'я людей; вказати на безпечну взаємодію людини і природи.

**Обладнання:** малюнки на яких зображено перебування дітей на природі, зошит з “Основ здоров'я”.

Гуркоче в небі грозовому грім.  
Стрибають горобці, радіють люди.  
Здоров'я буде в нас усіх міцним,  
Якщо природу ми любити будемо.

Відпочинок на лузі, в парку, в лісі, на повір'ї, в саду допомагає зміцнювати здоров'я. Треба намагатися частіше відпочивати на свіжому повітрі, серед різноманіття рослин. Але йти туди треба йти з рідними чи дорослими людьми, яких добре знають діти.

Відгадайте загадку: “Куди ступиш – всюди маєш, хоч не бачиш, а вжи-ваєш!” Що це?

Повітря, свіже і чисте зокрема, потрібне всім. Необхідно на свіжому повітрі дихати вільно, носом. Поєднання активних рухів з впливом свіжого повітря є ефективним засобом як зміцнення м'язів організму, так і загартування дітей. Це сприяє підвищенню опірності організму дитини до застудних та інфекційних захворювань. У природних умовах рухи дітей стають не вимушеними.

Зима дарує дітям свої особливі радості, веселі ігри на снігу і льоду. Вправи на доріжках з льоду зацікавлюють дітей, розвивають у них почуття рівноваги при ковзанні, умінні керувати своїм тілом під час рухів.





Під час катання на санках діти виконують багато різноманітних рухів, отримуючи від цього задоволення, радісні переживання. Катання на санках зміцнюють сили дітей, розвивають спритність, координацію, відвагу і рішучість.

У теплі дні значно поліпшуються умови для відпочинку на природі. Використання природних умов в цей час розширяють рухові можливості дітей, збагачують їх руховий досвід. Ігри на лоні природи сприяють удосконаленню різноманітних рухових умінь, допомагають виховувати самостійність, сміливість, винахідливість, взаємодопомогу. Відпочиваючи на природі, завжди необхідно бути уважними та обережними.

Гарно ж як! Пташки співають,  
Річка весело блистить.  
На природу поспішають  
Всі, хто хоче відпочити.

Тут завжди дітей багато  
Різні ігри, ширий сміх.  
Відпочинок – це вже свято  
Для дорослих і малих.

На повітря, до водички,  
В гори їдуть і в село,  
І до озера, й до річки,  
На пісочок, у тепло.

Добре скрізь відпочивати,  
Де б не їхав хто куди.  
Треба правила лиш знати,  
Щоб не трапилось біди.

Щоб під сонцем загоряти  
Сил набратись і снаги,  
Бо повітря і водичка  
Красять людям гарно личка.

Слухайте або читайте  
Всі ці правила прості.  
Добре їх запам'ятайте –  
Це потрібно у житті.

**Практична робота 14.** Визначення правильних і неправильних дій людей, які відпочивають на воді або льоду через малюнки, сюжетні твори. Використання зошита з "Основ здоров'я".

#### Треба запам'ятати:

- Якщо, відбувається прогулянка на природі, не можна заходити далеко, щоб не заблудитися.
- Не слід йти із незнайомими людьми в парк, ліс, де мало дорослих людей.
- Не можна розводити вогнища будь-де. Треба порадитися із старшими людьми, де можна це зробити.
- Небезпечно пити сиру воду з річки, озера, болота, калюжі.
- Не можна збирати і споживати незнайомі гриби та ягоди, серед них можуть бути смертельно отруйні, що небезпечно для життя і здоров'я.
- Купатися у водоймах можна лише під наглядом дорослих.
- Купатися і пірнати можна лише у знайомих місцях.
- Не можна купатися дуже довго, щоб не переохолодитися.
- Взимку треба уникати ігор на тонкому льоду. Це дуже небезпечно.

## Тема 10. Практична робота 15. Як ми навчилися берегти здоров'я

**Мета:** перевірити, як учні оволоділи вміннями та практичними навичками оберігати та зміцнювати здоров'я, обирати безпечні місця для гри та розваг у школі, вдома, на подвір'ї, в лісі тощо.

**Обладнання:** таблиці і малюнки, на яких зображено учнів, які займаються фізичними вправами, зошит з "Основ здоров'я".

#### Тестування через запитання:

Яке у тебе здоров'я і як ти про нього турбуєшся?  
Заповнити анкету і подумати над кожною відповіддю:

1. Чи хворів (ла) за останні півроку?  
Якщо так, то якими хворобами?
2. Скільки днів ти хворів (ла)?
3. Через яку хворобу ти пропустив (ла) найбільше уроків?
4. Що було причиною твоїх захворювань?
5. Як ти вважаєш: чи добре ти турбуєшся про свій організм?
6. Як ти зміцнюєш здоров'я?
7. Що ти робиш для того, щоб прожити довге й повноцінне життя?

## Фізкультхвилинка

Наші ніжки: раз, два, три!  
На носок, на каблучок,  
Руки вліво, руки вправо –  
Ми танцюєм козачок.

Раз –присядем, два – присядем,  
Гарний настрій – добре всім.  
Покружляли, повертілись  
Й тихо всі на місце сіли.

### Тестування через малюнки:

1. Зробити підписи до малюнків, розфарбувати той малюнок, який найбільше сподобався. Чому цей малюнок сподобався найбільше?

2. Хто намалює найкращий малюнок – подарунок мамі, татові, другу-ві?

3. Поміркуйте й спробуйте намалювати:

- Що таке “здоров’я”?
- Яка їжа додає здоров’я?
- Як ти зміцнюєш здоров’я?

Використання зошита з “Основ здоров’я”.

### Тестування через ігри:

1. Секретна розмова:

Дітям пропонується уявити, що під час прогулянки в ліс, парк чи в поле вони зустріли гарне дерево, кущ чи квітку і зуміли провести розмову з ними. Написати, які питання вони задали б цій рослині, про що розповіли б їй, що хотіли б від неї почути.

2. Лист другові:

Написати лист найближчому другу або уявному товаришу. Подумати, про що хотіли б вони прочитати у вашому листі, які радісні новини могли б ви йому сповістити.

## Література

- Антон Алатон. Валеологія, 2-3(4). – К.: “Алатон”, 1996. – 208 с.
- Бойченко Т.Є. Абетка здоров’я. – К.: Освіта, 1997. – 71.
- Бойченко Т.Є. Школа здоров’я: Навчальний посібник для першого класу. – К.: Рута, 2000. – 71.
- Кашуба Л.І., Красоткіна Н.Г, Зелена О.М. Охорона безпеки життєдіяльності: методичний посібник. – Тернопіль: Мальва – ОСО, 2000. – 124 с.
- Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Дзюбановський А.В. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. Методичний посібник. – Тернопіль: “Астон”, 2000. – 175 с.
- Провозюк Г.Г., Білоус Л.І., Яцук Г.Ф. Дитина – диво світу. Посібник для навчання дітей дошкільного віку здоровому способу життя. – Тернопіль: Мандрівець, 2001. – 72 с.
- Туташинський В.І., Власенко М.В., Музиченко Г.Є., Сирова З.С. Безпечна дорога до школи, 1 клас. – Тернопіль: “Тарнех”, 1995. – 48 с.

## Зміст

### I. ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я (5 ГОД)

|  |    |
|--|----|
| Тема 1. Що вивчає курс “Основи здоров'я” .....         | 10 |
| Тема 2. Здоров'я і його ознаки.....                    | 12 |
| Тема 3. Щоденне піклування про своє здоров'я.....      | 14 |
| Тема 4. Здоров'я і хвороби (інфекційні хвороби) .....  | 18 |
| Тема 5: Здоров'я і хвороба (зазудні захворювання)..... | 21 |

### II. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (6 ГОД)

|   |    |
|---|----|
| Тема 1. Як росте і розвивається людина.....   | 22 |
| Тема 2. Розпорядок дня учнів і його вплив на здоров'я. Навчання уміння дітей організувати свою працю і відпочинок. Правильна організація робочого місця в класі і вдома ..... | 24 |
| Тема 3. Охайність і особиста гігієна першокласників: як правильно умиватися, купатися, доглядати за зубами, вухами, носом та очима .....                                      | 26 |
| Тема 4. Роль харчування для здоров'я.....   | 29 |
| Тема 5. Рух і здоров'я. Мотивування дітей до систематичного заняття фізичними вправами. Рухливі ігри для цілеспрямованого тренування певних груп м'язів .....                 | 31 |
| Тема 6. Методика загартування, засвоєння елементарних правил приймання повітряних і сонячних ванн, купання у водоймах .....   | 33 |

### III. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (4 ГОД)

|  |    |
|--|----|
| Тема 1. Цінність життя і здоров'я людини. Повага до себе та інших людей. Особливості поведінки хлопчика і дівчинки .....                   | 36 |
| Тема 2. Право дитини на здоров'я. Як звертатися за порадою та допомогою щодо здоров'я. ....  | 37 |
| Тема 3. Піклування про здоров'я в сім'ї. Доброзичливі і турботливі стосунки між членами родини. Як виявляти своє співчуття, допомогу ..... | 39 |
| Тема 4. Вибір друзів, уміння товаришувати і спілкуватися у класі та сім'ї. ....  | 41 |

### IV. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (7 ГОД)

|  |    |
|--|----|
| Тема 1. Які органи чуттів має людина. Специфіка різних органів чуттів. Формування знань про роль відчуттів у пізнанні навколишнього світу. Органи зору. Як вони допомагають людині ..... | 43 |
| Тема 2. Органи слуху. Як вони допомагають людині .....   | 46 |
| Тема 3. Органи нюху, смаку. Як вони допомагають людині .....   | 48 |
| Тема 4. Органи дотику. Як вони допомагають людині.....   | 50 |
| Тема 5. Значення гарного і веселого настрою для збереження здоров'я. ....  | 52 |
| Тема 6. Корисні звички у спілкуванні з однолітками, дорослими людьми, членами своєї родини .....   | 53 |
| Тема 7. Елементарні уявлення про духовну складову здоров'я. Різні вияви краси поведінки людей. ....  | 57 |

## V. ЗНАЧЕННЯ І СПОСОБИ ПОВЕДІНКИ, БЕЗПЕЧНОЇ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (10 ГОД)

|   |    |
|---|----|
| Тема 1. Дитина вдома .....  | 59 |
| Тема 2. Поведінка дитини в небезпечних ситуаціях.....   | 62 |
| Тема 3: Правила користування ліфтом.....  | 63 |
| Тема 4. Місця підвищеної небезпеки у школі. Запобігання травматизму під час навчальної праці. Правила рухливості ігор у школі ..... | 65 |
| Тема 5. Мікрорайон школи .....  | 67 |
| Тема 6. Безпечний перехід вулиці .....  | 69 |
| Тема 7. Вибір безпечного маршруту від дому до школи .....   | 72 |
| Тема 8. Безпека під час відпочинку .....  | 75 |
| Тема 9. Відпочинок на природі.....  | 77 |
| Тема 10. Практична робота 15. Як ми навчилися берегти здоров'я .....  | 79 |

Формат 60x84/16. Друк офсетний.

Папір друкарський. Гарнітура Шкільна. Умовно-друк. арк. 3,86.

Облік. вид. арк. 2,79. Зам. № 197.

СМП "Астон" м.Тернопіль,  
вул. Гайова, 8 тел. (0352) 22-71-36, 22-25-60

Віддруковано в ТОВ "Гал-Друк" м.Тернопіль вул. Гайова, 8