

74.26
744

Основи
здоров'я
Воспит



ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



2
клас

Г.Ф. Яцук, А.В. Царенко, І.І. Бабин, М.М. Радкевич

Інтегрований курс «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

2 клас

*Тематичне планування
Система уроків*

2-е видання, доповнене, перероблене

**Тернопіль
«Астон»
2004**

Яцук Г. Ф., Царенко А.В., Бабин І.І., Радкевич М.М. Інтегрований курс «Основи здоров'я». 2 клас. Тематичне планування. Система уроків. 2-е видання, доповнене, перероблене. – Тернопіль: Астон. 2004 – 116 с.

Рецензенти:

Грушко В. С. –

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

Коненко Л.Б. –

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

Дідух Л.Ю. –

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

У даному посібнику розроблено календарно-тематичне планування і теми занять згідно з програмою інтегрованого курсу «Основи здоров'я», яку підготували О.Я. Савченко, Т.Є. Бойченко, О.І. Манюк (ж. «Початкова школа». – № 10. – 2002) та підручника «Основи здоров'я» (2003 р.), підготовлений Надією Бібік, Тетяною Бойченко, Ніною Коваль, Олександром Манюком.

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.

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

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

Рекомендовано науково-методичною радою Тернопільського

прикарпатського національного університету

імені Василя Стефаника

педагогічної освіти (протокол № 8 від 18.08. 2003 р.)

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА

Яцук Г.Ф., Царенко А.В., Бабин І.І.,
Радкевич М.М., 2004.

кв. №

67 900 1

© «Астрн», набір, верстка, 2004.

Передмова

У 2 класі зміст навчальної діяльності визначається за змістовими лініями, які є наскрізними для цього курсу: 1) людина, її здоров'я; 2) фізична складова здоров'я; 3) соціальна складова здоров'я; 4) психічна та духовна складові здоров'я; 5) безпека життєдіяльності учнів вдома, у школі, на вулиці, в громадських місцях.

Оскільки у 1 класі вже розпочато формування уявлень, понять і практичних умінь з кожного із зазначених напрямів, у 2 класі відбувається нагромадження нових знань, способів діяльності на основі актуалізації і закріплення набутого; крім того, формуються наступні на новому навчальному змісті. Уміння і навички, які стосуються здорового способу життя і безпеки життєдіяльності, потребують багаторазового вправлення, тому в організації їх засвоєння переважають практичні методи: ігрові ситуації, практичні вправи, індивідуальна й групова діяльність; обов'язковим є зв'язок із життєвим досвідом дітей, врахування умов, у яких вони перебувають вдома. Особливе значення для реалізації програмових вимог має співпраця з сім'єю, мотивація дітей на самоконтроль у щоденному виконанні правил щодо збереження і зміцнення здоров'я, безпеки життя свого і оточуючих.

Очікувані результати навчальних досягнень учнів у 2 класі.

Учні мають уявлення і можуть розповісти про складові здоров'я людини:

- вміють пояснити, чим відрізняється стан здоров'я від стану хвороби; знають елементарні способи захисту від інфекцій (миття рук, застосування маски при грипі, одноразові медичні інструменти);
- називають частини тіла, знають їх функціональне призначення (око, вухо, ніс, рот, зуби);
- вміють розрізняти у себе і в інших людей основні почуття (радість, задоволення, смутку, болю, гніву);
- знають і поведуть себе відповідно до загальноприйнятих правил спілкування вдома, у класі, на вулиці;
- знають способи поведінки з небезпечними приладами і речовинами, з незнайомими людьми (вдома, на вулиці);
- володіють навичками дотримання охайного вигляду, чистоти предметів щоденного використання;
- володіють навичкою правильного чищення зубів;
- знають і дотримуються елементарної гігієни харчування;
- уміють розпізнавати небезпечні ситуації і виконувати правила особистої безпеки вдома, на вулиці, на відпочинку (у межах програми даного класу);
- вміють звертатися за допомогою (три моделі поведінки: «кликну на допомогу», «виходжу з ситуації», «негайно рятуюсь сам»);
- знають і щоденно виконують вправи для фізичного розвитку організму і загартування.

2 клас (34 уроки)

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

№	Тема уроку	К-сть год	Да- та
1	2	3	4
I. Людина та її здоров'я (3 год)			
1	Що вивчає інтегрований курс «Основи здоров'я» у 2 класі.	1	
2	Значення здоров'я для людини. Розширення знань про своє тіло.	1	
3	Здоров'я і хвороби. <i>Практична робота 1.</i> Поведінка з інфекційними хворими.	1	
II. Фізична складова здоров'я (7 год)			
4/1	Індивідуальні особливості росту й розвитку учнів: дівчаток і хлопчиків. <i>Практична робота 2.</i> Визначення зросту, маси тіла.	1	
5/2	Режим дня. Ознаки втоми. <i>Практична робота 3.</i> Вчимося і відпочиваємо.	1	
6/3	Організація куточка відпочинку в класі і вдома.	1	
7/4	Предмети і засоби особистої гігієни тіла. Догляд за шкірою, волоссям, нігтями. <i>Практична робота 4.</i> Удосконалення навичок догляду за очима, вухами, нігтями.	1	
8/5	Їжа, корисна для здоров'я. <i>Практична робота 5.</i> Вибір корисної для здоров'я їжі.	1	
9/6	Фізичні вправи та здоров'я. Комплекс вправ з гімнастики. <i>Практична робота 6.</i> Добір вправ для ранкової зарядки.	1	
10/7	Правила загартовування, їх виконання у різних умовах. <i>Практична робота 7.</i> Рухливі і спортивні ігри, їх розумування і використання у різних ситуаціях взаємодії дітей.	1	

1	2	3	4
III. Соціальна складова здоров'я (4 год)			
11/1	Індивідуальність людини. Поведінка з рідними, товаришами, друзями, знайомими, незнайомими. <i>Практична робота 8.</i> Обговорення дружніх стосунків дівчаток і хлопчиків.	1	
12/2	Вибір друзів, уміння товаришувати і спілкуватися у класі та в сім'ї. Дружба хлопчиків і дівчаток. Гуманне ставлення до людини з фізичними вадами. <i>Практична робота 8.</i> Обговорення дружніх стосунків дівчаток і хлопчиків (продовження).	1	
13/3	Права та обов'язки дитини вдома і у школі.	1	
14/4	Піклування про здоров'я в родині та у школі. <i>Практична робота 9.</i> Звертаємося за допомогою в медичний кабінет.	1	
IV. Психічна і духовна складові здоров'я (5 год)			
15/1	Роль емоцій у формуванні здоров'я людини. Уміння розпізнавати основні емоції у себе й в інших людей, словесно їх пояснити. <i>Практична робота 10.</i> Розпізнаємо і висловлюємо свої почуття.	1	
16/2	Правила міжособистісного спілкування: як себе представити, як запропонувати, як відмовляти. Закріплення правил етичної поведінки в ігрових ситуаціях. <i>Практична робота 11.</i> Закріплення навичок ввічливої поведінки.	1	
17/3	Корисні і шкідливі звички та їх вплив на здоров'я. <i>Практична робота 12.</i> Ігрові ситуації: «Як познайомитися», «Ми – покупці», «Ми в лікарні», «Ми в бібліотеці».	1	
18/4	Право дитини на здоров'я. <i>Практична робота 13.</i> Ігрові ситуації: «Я – лікар» (надання допомоги при простих травмах).	1	
19/5	Музика і здоров'я. Здоров'я і телебачення.	1	

1	2	3	4
V. Основи особистої безпеки і профілактики травматизму (15 год)			
20/1	Безпека поведінки вдома. Як користуватися побутовими технікою і приладами.	1	
21/2	Причини виникнення пожеж, аварій.	1	
22/3	Небезпечні речовини (отруйні, горючі, легкозаймисті). <i>Практична робота 14.</i> Обережне поводження з ліками, лейкопластиром, зеленкою, йодом.	1	
23/4	Розваги вдома (місця для ігор, безпека від гострих іграшок). <i>Практична робота 15.</i> Ігрові ситуації: «Я вдома сам», «Несподіваний дзвінок», «Непрохані гості» (поведінка в екстремальній ситуації з незнайомими людьми).	1	
24/5	Користування телевізором і комп'ютером.	1	
25/6	Безпека на вулиці.	1	
26/7	Правила пішохідного руху: рух вздовж доріг, безпечний інтервал від транспорту. <i>Практична робота 16.</i> Оцінка ризику в різних ситуаціях пішохідного руху, прийняття рішення про перехід вулиці.	1	
27/8	Перехрестя. Особливості переходу дороги на регульованому і нерегульованому перехрестях. <i>Практична робота 17.</i> Особливості переходу на регульованому і нерегульованому перехрестях.	1	
28/9	Безпека у школі. Ситуації можливої небезпеки для здоров'я у школі: сходи, їдальня, спортивний зал, туалет. <i>Практична робота 18.</i> Безпека поведінки у спортивному залі.	1	
29/10	Вибір місця для ігор на перервах і у позашкільний час. <i>Практична робота 19.</i> Безпека поведінки під час рухливих ігор.	1	

1	2	3	4
30/11	Безпека на відпочинку. Ігри на вулиці. Елементарні правила безпеки під час катання на велосипеді, роликах, санках та ін., лазіння по деревах тощо. Ігрові ситуації. Поведінка в екстремальній ситуації з незнайомими людьми на вулиці. Способи попередження небезпеки. <i>Практична робота 20.</i> Надання першої допомоги при поверхових, нескладних травмах (подряпини, удари).	1	
31/12	Відпочинок на природі. Людина як частинка природи. Правила безпечного поводження з вогнем, купання у водоймах.	1	
32/13	Безпека зимових розваг. <i>Практична робота 21.</i> Тестування, сюжетні ігри, малювання на тему: «Як ми навчилися берегти і зміцнювати своє здоров'я».	1	
33/14	Безпека при спілкуванні з тваринами.	1	
34/15	Підсумковий урок.	1	


I. Людина та її здоров'я (3 год)

Тема 1. Що вивчає інтегрований курс «Основи здоров'я» у 2 класі

Мета: поглибити знання учнів про предмет «Основи здоров'я»; викликати інтерес до вивчення курсу.

Обладнання: малюнки, на яких зображено дітей, які виконують фізичні вправи, купаються на лижах, ковзанах; зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.3 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Всім відомо, що людина народжується, живе, помирає. По-різному проходить життя людей. Одні живуть довго, щасливо, інші часто хворіють, незадоволені своїм життям. Чому ж так буває?

- Що треба робити, щоб бути здоровими, щасливими?
- Що таке здоров'я?

Щоб краще зрозуміти, що таке здоров'я, треба добре усвідомити, ще раз повторивши про складові здоров'я.

1. Фізична складова здоров'я:

- проявляється бадьорим самопочуттям, нормальним фізичним розвитком.

(Кожен учень може визначити свій зріст і вагу тіла на початку та в кінці навчального року);

- характеризується стійкістю до захворювань.

(Кожен учень може спробувати проаналізувати причини захворювань та спланувати оздоровчі заходи на літо (можна разом з педіатром або сімейним лікарем));

- формується:

- правильним харчуванням;
- достатньою руховою активністю;
- дотриманням режиму дня.

(Кожен учень може записати, як у його сім'ї піклуються про здоров'я).

2. Соціальна складова здоров'я:

- проявляється в учнів успіхами в навчанні, у взаємостосунках з однокласниками, вчителями, рідними.

(Кожен учень може записати, як почувається у школі та вдома).

- характеризується самооцінкою учня та оцінкою його іншими;
- формується:

- піклуванням про здоров'я в родині і в школі;
- вмінням товаришувати і спілкуватися між собою.

3. Психічна складова здоров'я:

- проявляється веселим настроєм, ввічливою поведінкою і приязними взаємостосунками в сім'ї та школі;

- характеризується вмінням керувати своїми емоціями, поведінкою та думками;

- формується:

- самовихованням та вихованням у сім'ї та у школі, вмінням керувати своїми емоціями;
- навичками зосереджуватися і концентрувати увагу;
- вихованням ввічливості та емоційно врівноваженої поведінки; (Кожен учень записує, які емоції сприяють здоров'ю).

4. Духовна складова здоров'я:

- проявляється доброзичливим ставленням до членів сім'ї та однокласників, повагою до батьків, вчителів і старших; піклуванням про здоров'я та безпеку членів родини, товаришів та оточуючих людей;

- характеризується доброзичливою і шанобливою поведінкою;

- формується:

- самовихованням та вихованням у сім'ї і школі, прагненням творити добро;

- вихованням шанобливого ставлення до національних святинь, віри, народних традицій українців та інших народів;

- навичками жити у полікультурному суспільстві.

(Кожен учень записує, які якості він хоче виховати в собі, щоб називатися духовно здоровою людиною).

5. Довкілля і здоров'я.

Важливою заporукою здоров'я є чисте і безпечне природне довкілля.

Для вчителя.

Кожен учень записує, як він ставиться до навколишньої природи, як береже її, щоб вона сприяла, а не шкодила його здоров'ю. Записувати і обговорювати кожну складову здоров'я краще при розгляді відповідної теми. Можна намалювати великий плакат «Дерево здоров'я» і приклеювати до нього листочки, квіточки, яблучка тощо, які характеризують ту чи іншу складову здоров'я. Наприкінці навчального року разом з батьками можна зробити «Свято Дерева здоров'я».



На уроках курсу «Основи здоров'я» можна буде поглибити свої знання про здоров'я, його збереження і зміцнення. Отримані знання допоможуть пізнати себе, зрозуміти особливості роботи певних органів організму людини, а також дізнатися про основні засоби здорового способу життя, попередження різних захворювань, про згубний для здоров'я вплив шкідливих звичок.

Уроки, на яких вивчатиметься курс «Основи здоров'я», допоможуть кожному, знайти шлях до розкриття, вивчення і вдосконалення якостей вашого характеру, до розвитку творчих здібностей і розквіту таланту, що дасть змогу зберегти здоров'я прожити повноцінне щасливе і довге життя.

Для вчителя.

«Перш ніж давати знання, треба навчити думати, сприймати, спостерігати. Треба також знати індивідуальні особливості здоров'я кожного учня – без цього не можна нормально навчати», – писав В. Сухомлинський, учитель, учений, педагог.

II. Закріплення

- Як називається наука про здоров'я людей?
- Що ви знаєте про цю науку?
- Що ви вивчали в першому класі на уроках курсу «Основи здоров'я»?

(Розповіді учнів).

III. Фізкультхвилинка

Станьмо, діти, рівенько,
Нога в ногу, отак!
Вклонімося низенько.
Отак, отак, отак!

Повернулись вліво-вправо,
Стали прямо, отак!
Руки вгору, руки прямо,
Всі присіли, отак!

Далі руки отак в боки.
Веселенько скік, отак!
Станьмо знов рівенько
Та сідаймо всі, отак!

IV. Самостійні роботи учнів

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

Запам'ятати треба всім: щоб бути здоровими, треба змінювати на краще своє здоров'я, робити все для того, щоб його формувати, берегти і зміцнювати.


Тема 2. Значення здоров'я для людини.


Розширення знань про своє тіло.

Мета: поглибити знання про значення здоров'я у житті людини, вказати на ознаки здоров'я; виявити, як учні ставляться до свого здоров'я.

Обладнання: малюнки із зображенням здорових дітей, які плавають, бігають, катаються на роликах, санках тощо, таблиця-малюнок «Дерево здоров'я», зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки «У країні здоров'я» з книжки «Про здоров'я у казках і малюнках» (Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та ін.).

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.4-7 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

– Що є найціннішим у житті людини?

З усіх цінностей, які зустрічаються у житті людини, найбільшою є міцне здоров'я.

Здоров'я – важлива умова повноцінного життя. З давніх-давен в Україні цінували здоров'я. В основі змісту колядок, щедрівок, пісень, новорічних побажань, у вітаннях з днем народження, з ювілейними датами, при зустрічах і прощаннях закладено побажання здоров'я.



Упродовж століть складено безліч казок, приказок, прислів'їв, в яких поцінуюється здоров'я людини.

Здоров'я проявляється такими ознаками:

– високою працездатністю (легко вчитися, допомагати вдома батькам, бабусі і дідусеві);

– стійкістю до захворювань (коли нічого не болить);

– веселим настроєм і гарним самопочуттям (хочеться бігати, гратися, сміятися);

– добрим апетитом, хорошим сном, нормальною вагою і зростом.

Тіло людини – складна система. Найбільші елементи її – органи тіла: очі, вуха, ніс, голова, шия, тулуб, ноги, руки; внутрішні органи: шлунок, кишківник, печінка, легені, серце, судини.

Органи тіла людини об'єднуються у системи, наприклад, системи органів травлення, дихання, кровообігу, нервова.

Кожен орган тіла виконує свою роботу, але всі вони взаємодіють між собою.

Часто можна почути: «міцний організм», – так зазвичай характеризують здорову людину, яка може витримати суворі випробування і вижити у важких умовах.

– Що ж забезпечує міцність здоров'я людини?

Звичайно, особливості розвитку організму забезпечують міцне здоров'я. Адже чим краще розвинена людина, тим вищі резервні можливості її організму, тим міцніше у неї здоров'я. А рівень розвитку організму тісно пов'язаний з розвитком його окремих частин – органів і систем, з тим, наскільки узгоджено вони працюють.

Всі процеси, які відбуваються в тілі людини, керуються мозком. Керування здійснюється через систему нервів. Мозок і нерви утворюють нервову систему. Мозок приймає сигнали з довкілля за допомогою очей, вух, носа, язика і шкіри, а також від м'язів і внутрішніх органів (легень, шлунок, кишківника, нирок, печінки), обробляє їх і посиляє імпульси у вигляді рухів, травлення їжі, виділення сечі тощо.

Мозок, серце і багато інших органів працюють безперервно і тому вимагають постійного поповнення енергії. Джерелом енергії є їжа. Перетравлення їжі, перетворення її в енергію виконує система органів травлення.

Для життєдіяльності організм потребує кисню. Забезпечують організм киснем такі органи: носова порожнина, легені, трахея, бронхи, які утворюють систему органів дихання.

Постійно відбувається засвоєння поживних речовин з навколишнього середовища, перетворення в організмі одних речовин в інші. Цей процес називається обміном речовин. У процесі обміну речовин в організмі утворюються шкідливі відходи – шлаки. Вони видаляються легенями, нирками, через шкіру і кишківник.

Поживні речовини і кисень доставляються до всіх органів кров'ю за допомогою серця. Крив безперервно рухається в організмі по кровоносних судинах.

В організмі людини, як і у всіх живих істот, є система органів, від якої залежить продовження роду. Це – система органів розмноження.

II. Закріплення

– Що означає бути здоровим?

– Яке значення має здоров'я для людини?

– Чи може кожна людина стверджувати, що вона здорова?

– З чого складається тіло людини?

– У що об'єднуються органи?

III. Фізкультхвилинка

Раз, два, три, чотири –

Всі підняли руки вгору.

П'ять, шість, сім, вісім –

Всі схилилися додолу.

Не згинайте, діти, ноги,

Як торкнетеся підлоги.

Раз, два, три, чотири –

Всім треба знову прямо стати.

П'ять, шість, сім, вісім –

Можемо спочатку починати.

IV. Самостійні роботи учнів

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

Треба запам'ятати: головним скарбом життя на Землі є здоров'я. Без здоров'я немає ні радості, ні щастя.


Тема 3. Здоров'я і хвороби

Мета: навчити дітей розпізнавати ознаки хвороб, ознайомити з різними методами, які сприяють запобіганню застудним та інфекційним захворюванням.

Обладнання: малюнки і таблиці, на яких зображено здорових і хворих дітей, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

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

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.8 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.С.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Людина здорова ... Людина хвора ...

– Як можна відрізнити хвору людину від здорової?

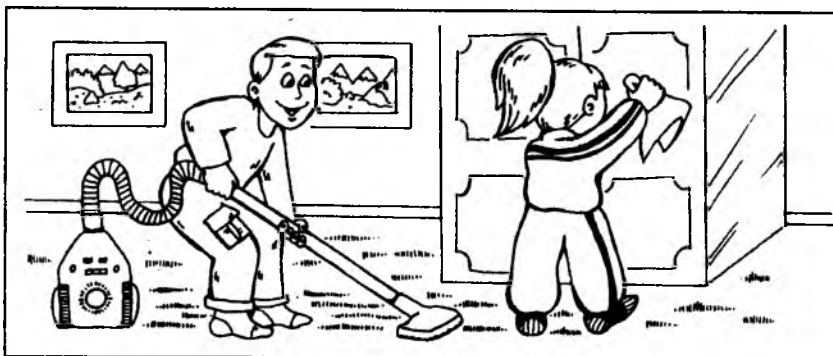
Отже, здорова людина має гарне самопочуття, вона радісна і бадьора, проявляє активність як у роботі, так і в побуті. Здорові діти співають і граються, бігають і стрибають, із задоволенням читають, допомагають вдома.

Людина вважається здоровою тоді, коли не має утруднень у праці, навчанні, спілкуванні, не відчуває болю в органах і частинах тіла.

Серед причин, які ослаблюють організм і сприяють розвиток різних захворювань, найбільш вагомими є:

- неправильне харчування;
- недостатня рухова активність у повсякденному житті;
- недотримання правил особистої гігієни;
- шкідливі звички;
- забруднене навколишнє середовище;
- недотримання режиму дня.

Коли на організм людини діють ці негативні для здоров'я чинники, в неї ослаблюються захисні сили, тоді можуть виникати різні захворювання.



Хвороби можуть бути інфекційними (заразними) та неінфекційними, які не передаються від хворої людини до здорової.

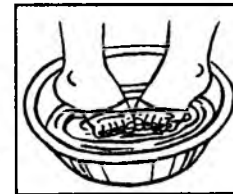
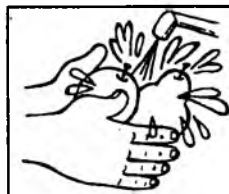
Інфекційні хвороби спричиняють мікроби: бактерії і віруси. Вони передаються від хворої людини до іншої при кашлі, чханні, через брудні руки, продукти і предмети, розносяться мухами, щурами, хворими домашніми тваринами.

Щоб запобігти інфекційним захворюванням, треба виконувати певні правила особистої гігієни, дотримуватися чистоти вдома, на присадибній ділянці, у школі. Всі овочі і фрукти перед вживанням потрібно мити.



Ці правила повинен знати кожен учень:

- Треба щодня вранці і ввечері мити милом руки, обличчя і шию.
- Руки треба мити постійно, обов'язково перед їжею та після туалету.
- Зуби потрібно ретельно чистити вранці і ввечері, перед сном; після споживання їжі слід полоскати рот теплою водою.
- Не рідше одного разу на тиждень слід митися в душі, у ванній або у лазні.



- Слід регулярно обрізати нігті.
- Приміщення, в яких ми перебуваємо вдома і в школі, повинні бути чистими, їх слід регулярно прибирати і провітрювати, щоб дихати чистим і свіжим повітрям.
- Обов'язково слід старанно мити овочі і фрукти перед вживанням.
- У жодному випадку не можна пити воду із відкритих водойм, замулених і застоєних джерел.
- Продукти слід зберігати у холодильнику, захищати їх від мух і гризунів; не можна вживати зіпсовані продукти, або з простроченим терміном зберігання.
- Користуватися особистими носовими хустинками та предметами гігієни (зубною щіткою, гребінцем).
- Регулярно (бажано щодня) вдягати чисту нижню білизну, шкарпетки.
 - Чи складно виконувати ці завдання? Чому?
 - Що ще треба і можна робити, щоб бути здоровими? (Розповіді учнів).

Повітря у кімнатах повинно бути завжди чистим і свіжим.

Весною і влітку приміщення треба провітрювати постійно, восени і взимку – кілька разів на день протягом 10-15 хвилин. А перед сном у спальні обов'язково потрібно відкривати квартиру на 5-7 хвилин. Прибирання кімнати треба здійснювати щоденно зволоженою ганчіркою.

Найпоширенішими інфекційними хворобами вважаються застудні. Часто більшість людей не звертає уваги на нежить, кашель, чхання. Однак ці застудні хвороби можуть спричинити тяжкі ускладнення діяльності органів слуху, зору, дихання, кровообігу тощо.

Відомо, що загартовані люди хворіють застудними захворюваннями значно рідше і легше їх переносять. А тому загартовуватися треба з раннього віку і до глибокої старості.

II. Фізична складова здоров'я (7 год)

Потрібно регулярно виконувати фізичні вправи і займатися різними видами спорту відповідно до стану здоров'я, фізичної підготовки та особистих уподобань, бігати, стрибати, загартовувати своє тіло.



Виконуючи щодня ранкову зарядку, різні фізичні вправи, постійно загартовуючись, можна не лише зберегти своє здоров'я, але і значно поліпшити його.

Велике значення має правильне харчування.

Дуже важливо завжди бути веселими і життєрадісними, щоденно радіти кожному сонячному промінчику, дощику, який поливає нашу землю.

Коли людина бадьора і весела, а отже, вона здорова, тоді їй будь-яка робота під силу, тоді вона може реалізувати свої обдарування і талант.

II. Закріплення

- Що таке хвороба?
- Які хвороби називають інфекційними?
- Що може стати причиною хвороби?
- Як можна заразитися інфекційними хворобами?
- Як можна запобігти хворобам?
- Що треба робити, щоб бути здоровими?

III. Фізкультхвилинка

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

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

IV. Практична робота № 1.

Поведінка з інфекційними хворими

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


Різноманітні методи запобігання застудним та інфекційним захворюванням допомагають зберегати і зміцнювати здоров'я людини.


Тема 4. Індивідуальні особливості росту й розвитку учнів: дівчаток і хлопчиків

Мета: ознайомити учнів з індивідуальними особливостями росту й розвитку людини.

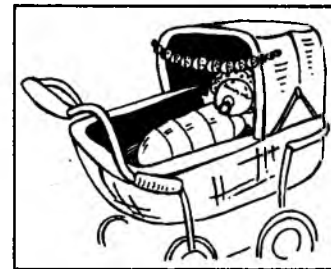
Обладнання: малюнки, на яких зображено, як росте і розвивається дитина, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки «Миша хатня й польова» з книжки «Про здоров'я у казках і малюнках» (упорядники Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та ін.).

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.9-10 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Зріст, вага (маса) та розміри окремих частин тіла визначають фізичний розвиток людини. Дитина народжується маленькою, немічною. Вона ще не вміє говорити, не може ні стояти, ні ходити, не самостійно їсти, чи вдягатися та багато чого іншого вона не може робити. Адже маленька дитина не володіє навичками, які мають дорослі люди. Протягом життя організм її росте і розвивається. З кожним роком дитина краще сприймає світ, слухає і відчуває мелодійні звуки, пізнає батьків, рідних.



Щоб знати, чи правильно розвивається організм дитини, потрібно знати її зріст і масу. Це дозволяє з'ясувати, чи відповідає розвиток дитини нормам, які відбулися у фізичному розвитку. Він виступає фундаментом на початку навчання (у вересні) і наприкінці навчального року 21 2006.

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА

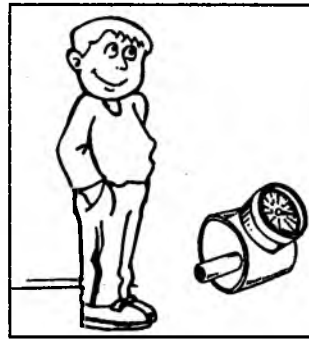
Інд. №

67 900 1

Зріст визначають за допомогою ростоміра або сантиметрової стрічки. Визначення зросту учнів можна організувати безпосередньо у класі. До стіни чи одвірка прикріплюють сантиметрову стрічку так, щоб нульова позначка знаходилася внизу. Учень повинен стати спиною до стіни, торкаючись її п'ятами, сідницями, лопатками та потилицею. Голову слід тримати прямо. Вчитель кладе йому на голову лінійку і притискає її до стрічки. Це і буде зріст школяра. Скориставшись наведеною таблицею, можна зробити висновки про фізичний стан учнів класу.

Середні показники зросту і ваги тіла здорових дітей.

Вік (років)	Зріст (см)		Маса (вага) тіла (кг)	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
7	122-130	121-128	25-30	25-28



Масу тіла можна визначити з допомогою різних ваг, але найкраще скористатися тими, що є в медичних закладах. Правильне співвідношення маси тіла і зросту – один з основних показників фізичного розвитку людини.

Скориставшись наведеною таблицею і проаналізувавши одержані результати, можна переконатися, що майже кожен другий школяр має надлишкову масу, багато хто з них страждає від ожиріння.

Найпоширенішими причинами ожиріння в дитячому і підлітковому віці є недостатня рухова активність та надто калорійне харчування, недотримання режиму споживання їжі.

Людський організм особливо інтенсивно росте й розвивається у дитячому та підлітковому віці.

В останні десятиріччя виникла проблема акселерації – прискороного росту і розвитку дітей та підлітків. Ріст тіла іноді обганяє розвиток внутрішніх органів, що негативно позначається на стані здоров'я і працездатності учнів.

Бувають випадки, що фізичний розвиток дитини сповільнюється, вона часто хворіє. Таким дітям важко дається навчання, в них слабша пам'ять, ніж в інших дітей. Треба обов'язково проконсультуватися з лікарем, змінити спосіб життя.

Якщо діти мало бувають на свіжому повітрі, погано харчуються, ведуть малорухомий спосіб життя, не дотримуються режиму дня, захисні сили організму в них значно послаблюються, що і призводить до частих захворювань.

Харчуватися треба 4-5 разів на день, споживаючи в їжу необхідні для організму, що росте, певну кількість білків, вітамінів і мінеральних речовин, але обмежуючи себе у тваринних жирах і солодошах. Для нормального росту і розвитку організму треба дотримуватися здорового способу життя, а це значить:

- займатися фізкультурою 3-5 разів на тиждень, але не перевантажувати організм інтенсивними фізичними вправами;
- знайти для себе такий спосіб рухової активності, основу якого складала б вправа для зміцнення м'язів усього тіла;
- не можна переїдати і голодувати;
- не перевтомлюватися розумовою роботою, намагатися одержувати задоволення від навчання у школі;
- вільний час використовувати для занять творчого характеру, фізкультури і спорту;
- бути доброзичливими до однокласників, вчителів, членів родини;
- знати і дотримуватися правил спілкування;
- дотримуватися режиму дня;
- щоденно загартовуватися;
- уникати, не набувати шкідливих звичок;
- вчитися керувати своїми почуттями й емоціями.

Діти намагаються бути справедливими як в оцінці однокласників, так і в самооцінці. Вони повинні прагнути до того, щоб змалку самооцінка формувалася правильно, щоб хлопчик чи дівчинка не переоцінювали себе, не ставили своїх інтересів вище від інтересів інших людей. З іншого боку, треба намагатися виховувати впевненість у собі, створювати умови для вияву особистісного потенціалу.

Для вчителя.

З розвитком особистості у молодших школярів можна спостерігати, як більш точними стають знання про себе, самоорієнтація, зростає вміння розбиратися у своїх силах і можливостях. Виникає прагнення діяти певним чином у тих чи інших ситуаціях, спираючись не на оцінки оточуючих, а на власну самооцінку.

Вони вже можуть оцінювати як себе, так і інших з точки зору статі. Дівчинка повинна бути щасливою і усвідомлювати, що вона – майбутня мати. Усвідомлення того, що вона є носієм продовження роду людського, повинно викликати в неї почуття гордості. Чоловіки – опора сім'ї та суспільства. А тому хлопчики повинні розуміти, що вони – сильні і мужні – у майбутньому будуть опорою сім'ї і родини.

Допомагати дітям вирости повноцінною людиною з власним поглядом на життя – завдання дорослих, рідних, вихователів і вчителів.

II. Закріплення

- Як змінюється людина протягом життя?
- Що потрібно для здорового росту організму?
- Чому зріст і маса тіла повинні мати певне співвідношення?

III. Фізкультхвилинка

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

IV. Практична робота 2.

Визначення зросту, маси тіла.

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


Людина згідно з науковими дослідженнями може жити, зберігаючи працездатність і здоров'я, до 100-150 і більше років. Найважливішими умовами збереження здоров'я є здоровий спосіб життя, нормальний побут, правильне харчування, дотримання режиму дня, правильно організовані діяльність і відпочинок, заняття спортом.


Тема 5. Режим дня. Ознаки втоми

Мета: ознайомити учнів з ознаками втоми, вказати на значення дотримання розпорядку дня, застосування фізичних вправ, заняття спортом.

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

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки «Як Івасик лікувався» з книжки «Про здоров'я у казках і малюнках» (упорядники Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та ін.).

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.10-12 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Режим дня школяра – надзвичайно важлива умова успіху в навчанні. Якщо не налагоджено правильного чергування різних видів діяльності, тривалість нічного сну та часу для відпочинку недостатні, нервова система дитини швидко перевтомлюється та виснажується. Організація сну, відпочинку і навчання вдома – важлива частина сімейного виховання. Рациональний режим дня молодшого школяра має обов'язково передбачити, поперше, виконання основних обов'язків дитини, тобто навчання у школі і вдома; по-друге, все, що забезпечує нормальну життєдіяльність організму: валеологічно доцільне харчування, відпочинок у вигляді ігор та іншої рухової активності на свіжому повітрі і повноцінний сон.

Правильна організація розпорядку дня – це:

- достатня тривалість сну – не менше ніж 9-10 годин (час, коли дитина має прокидатися та лягати спати, мають бути чітко встановленими);
- регулярний прийом їжі – 4-5 разів на день (бажано в один і той же час);
- визначений певний час для підготовки домашніх завдань;
- достатній час для відпочинку на відкритому повітрі, творчої діяльності, допомоги сім'ї – не менше 2-3 годин.

Важливими і найскладнішими моментами розпорядку дня молодшого школяра є раціональне використання часу вранці і ввечері.

Якщо заняття в школі починаються о 8.30, учень має підніматися о 7.00.

Дитина може кілька хвилин ще полежати в ліжку, бо різкий перехід від сну до діяльності в такому віці є дещо складним.

Після того як дитина прокинулася, їй треба спочатку відвідати туалет, а вже потім виконувати ранкову гімнастику, вмивання, інші процедури і переодягатися. Дитина зранку повинна самостійно застеляти постіль.

Загалом, на все це витрачається приблизно 25-30 хв, у дівчаток, які мають коси, – дещо більше.

На сніданок відводиться 25-30 хв: це час не лише на безпосереднє вживання їжі, а й на те, щоб прибрати їжу, яка залишилася, та вимити після себе посуд.

Якщо привчитися виконувати всі дії правильно – ритмічно, сконцентровано, без поспіху, – використовувати кожну хвилину дорогоцінного ранішнього часу, можна встигати все зробити і вчасно прийти до школи.

Вечірні години молодшого школяра призначені не для підготовки домашніх завдань, як часом це буває. Увечері дитина повинна мати вільний час, який вона використає на свій розсуд. Діти можуть зайнятися після вечері читанням улюблених книжок, спокійними іграми, вишиванням, заняттями музикою, конструюванням, доглядом за домашніми тваринами, допомогою у виконанні домашніх справ тощо.

Але всі ігри і заняття обов'язково мають закінчитися за півгодини до сну: діти прибирають іграшки, інструменти, фарби, олівці. Вони готують одяг і взуття на завтрашній день, перевіряють свої портфелі. І, звичайно, виконують обов'язкові вечірні процедури: провітрюють кімнату, відвідують туалет, чистять зуби, миються, переодягаються у нічну білизну.

Є ще один особливий момент, який закладає своєрідну життєву програму добра. Говорити побажання «На добраніч» – запорука доброзичливого тривалого родинного зв'язку.

Дитині слід зрозуміти, що це допоможе їй вчитися. Режим дня з точки зору психологів відіграє значну роль. Здавалося б, яке має значення, коли дитина готує уроки? У тих дітей, які добре вчаться, зазвичай, є чітко встановлений час для підготовки уроків і, найголовніше, вони цього часу дотримуються. Такі діти не так часто відчувають втому.

З початком навчання у школі зменшується рухова активність дитини. Вона вже не має стільки часу, щоб бігати і стрибати, як у дитячому садку. Зате значно підвищується навантаження на хребет і м'язи тулуба, яке пов'язане із збереженням робочої пози, із заняттями розумовою працею. Це посилює втому дитини.

– Як же розпізнати перевтому?

– Які ознаки втоми?

Передусім дитина почувається пригніченою, млявою, у неї погіршуються координація рухів, самопочуття, апетит і сон. Нерідко болить голова. Втім, буває й навпаки – надмірне нездорове нервове збудження. Така дитина, зазвичай, погано засинає, у свідомості її переважають тривожні спогади, вранці почувається розбитою. Помітно знижується працездатність, буває важко зосередитися на уроках і під час підготовки домашніх завдань. Аби запам'ятати щось, доводиться кільканадцять разів перечитувати одне й те ж.

У деякого від втоми порушуються функції внутрішніх органів і систем: прискорюється серцебиття, підвищується артеріальний тиск, з'являється пітливість, неприємні відчуття в серці, часом біль у животі, нудота, спрага.

– Що ж робити, коли дитина відчула втому?



Слід насамперед переглянути режим дня, а інколи додатково зайнятися вправами, фізично попрацювати, змінити умови праці.

Виявляється, втома сама по собі захищає організм. Вона сигналізує про несприятливі зміни, про необхідність негайно усунути подразники. Оздоровлення у відповідь на сигнали втоми називають відновленням. Настає воно не одразу: дихання, приміром, повертається до норми швидше, ніж частота пульсу чи артеріальний тиск, ще повільніше відновлюються процеси в мозку. Чим організм більш тренований, тим швидше поновлюється його нормальний стан. Шлях до підвищення працездатності лежить обов'язково через втому. Наприклад, якщо учні на тренуванні не відчули втоми, значить затрачені зусилля будуть змарнованими. Міцнішими, сприятливішими такі діти не стануть. У функціональному стані людини після тренування вирізняють три фази: перша – втома, друга – відновлення початкового рівня і третя – покращення самопочуття. Отже, слід боїтися не втоми, а невміння її переборювати.

Якщо учень, наприклад, втомився, тривалий час розв'язуючи задачі з математики, це не означає, що так почувається весь організм. Варто переключити увагу на інше заняття, скажімо, на читання художньої книги, і втомлена ділянка дістане спокій, в цей час запрацює інша. За якийсь час втома минає і можна знову розв'язувати задачі з математики.

Корисно щодня складати своєрідний розклад розумової праці, в якому б чергувалася напружена розумова діяльність із малюванням, музикою, читанням художніх книг. Усі ці заняття добре знімають нерво-психічне напруження.

Та найкраще знімають втому, підвищують ефективність розумової праці активний рух, вправи, фізична праця, заняття спортом.

Для вчителя.

Слід звернути увагу на особливості розумової діяльності, занять учнів на уроці. Відомо, що інтелектуальне навантаження, яким би воно не було значним, припадає на порівняно незначну частину нервових клітин кори головного мозку. Працездатність молодшого школяра циклічно коливається залежно від часу доби, дня тижня, пори року. Впродовж доби дитина краще всього працює з 8 до 11 години. Перед обідом та після нього рівень її працездатності знижується, а в другій половині дня спостерігається другий підйом, який, однак, не має того рівня, який був уранці.

Розумова та м'язова працездатність знижується від початку до кінця тижня. У вівторок і середу вона, зазвичай, особливо висока. У п'ятницю спостерігається суттєве зниження працездатності.

Розумова працездатність у дітей найвища з жовтня до січня. Далі починає зростати м'язова працездатність – підвищується й інтенсивність фізичного розвитку, особливо в літні місяці. Та слід пам'ятати, що ці зміни залежать ще й від умов, у яких дитина працює вдома і в школі.

Привчати дитину дотримуватися режиму дня повинні як вчителі, так і батьки. Вони мають бути наполегливими і вимогливими, але в той же час доброзичливими і терплячими.

Важливе значення має гігієна навчальної праці молодших школярів.

Від того, як організована навчальна праця школяра, значною мірою залежать і його успіхи, зменшується можливість появи втоми.

Робоче місце вдома для дитини повинні влаштувати батьки, враховуючи рекомендації лікарів та вчителів. Стіл, за яким працює учень, треба правильно розташувати відповідно до вікна: світло має падати зліва, якщо дитина правша, і, навпаки, якщо лівша. Паралельно до вікна стіл ставити не бажано, бо занадто сильне природне світло, яке падатиме просто у вічі дитині, може її засліплювати. Вікно не можна завішувати суцільними завісами, на підвіконні не повинно бути високих кімнатних рослин, бо все це затримує світло. Восени і взимку доводиться вмикати електричне світло, тому потрібна настільна лампа, абажур якої створюватиме рівномірне освітлення; світло від неї має падати зліва, якщо дитина правша, і навпаки, якщо лівша.

Дитина має зручно сидіти. У школі для цього є спеціальна парта, учня вчать за нею сидіти. Потрібно стежити за тим, щоб формувалася правильна постава – під час сидіння, стояння і ходи. Адже правильна постава – запорука нормального розвитку хребта, гарного зовнішнього вигляду, отже, –

здоров'я дитини. Головними для робочого місця школяра є його зручність, достатнє освітлення, відсутність на столі зайвих речей.

Для зміцнення здоров'я, поліпшення стосунків між однокласниками, стабілізації емоційного клімату в класі бажано разом займатися спортом, активно відпочивати, надаючи перевагу рухливим іграм, туристичним походам тощо.

II. Закріплення

- Що таке режим дня?
- Для чого потрібно дотримуватися режиму дня?
- Чи часто ви відчуваєте втому?
- Які є ознаки втоми?

III. Фізкультхвилинка

Раз, два! Всі вставайте –
Будемо відпочивати.
Три, чотири! Присідаймо,
Швидко втому проганяймо.

П'ять, шість! Засміялись,
Кілька разів понахилялись.
Сім, вісім! Час настав
Повернутися до справ.

IV. Практична робота 3. Вчимося і відпочиваємо

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

Виконуючи фізичну роботу, гімнастичні вправи, бігаючи, граючи у спортивні ігри, можна тривалий час успішно підтримувати високу розумову працездатність.

Важливо, щоб дитина сприймала розмірене, розраховане за часом перебування в школі і вдома як таке, що їй додає впевненості, самостійності, дозволяє з раннього віку планувати своє життя.

Тема 6. Організація куточка відпочинку в класі і вдома

Мета: ознайомити учнів з організацією куточка відпочинку в класі і вдома, вказати на необхідність використання та призначення певних іграшок, конструкторів тощо.

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

I. Вивчення нового матеріалу

Гра-методика «Кошик знань»

Запропонувати учням відповіді на запитання:

– Що потрібно для здорового росту і розвитку організму?

За кожну відповідь учні одержують малюнки, які означають бали.

Наш організм постійно пристосовується до змін у навколишньому світі. Від пристосувальних реакцій залежить, зокрема, самопочуття, працездатність, поліпшення здоров'я. Здавалося б, дрібниці: дитина працює в незручному кріслі, недостатнє освітлення. Спершу організм доволі легко переносить ці незручності. Однак, поступово організм втомлюється, погіршується настрій, знижується працездатність, слабшає увага. А якщо такі умови довго не змінювати, викривляється хребет, погіршується зір, розладнується нервова система.

Підступність багатьох захворювань у тому, що здоров'я погіршується поступово, непомітно. Діти не завжди відчувають ці зміни. Щоб попередити негативні зміни у здоров'ї, щоб діти добре почувалися як вдома, так і в школі, велике значення має організація куточка відпочинку. Діти залюбки візьмуть участь в організації таких куточків. У куточках слід зібрати різні іграшки (ляльки, машини, конструктори, настільні ігри, тощо), книжки-розфарбовки, казки. У непогожі і холодні дні, на перервах і у післяурочний час діти матимуть змогу відпочити. Куточки відпочинку повинні бути охайними, ляльки, їхня одежа повинні бути чистими. Всі речі треба розкласти, погруппувавши, по полицках.

Для підтримання порядку в куточках відпочинку треба організувати чергування дітей. Це допоможе виховувати в учнів самостійність, почуття обов'язку, відповідальності.

Для вчителя.

Дітям і їхнім батькам треба порекомендувати організувати куточки відпочинку вдома. Батькам слід підказати, як краще це зробити.

II. Закріплення

- Яке значення має куточок відпочинку?
- Які іграшки можна зібрати в куточку відпочинку?
- Яку посильну участь можуть взяти діти, щоб куточки відпочинку були цікавими?

III. Фізкультхвилинка

Гуси-лебеді летіли, Піднялися, полетіли
На лужку зеленим сіли. І за парти чемно сіли.

IV. Самостійні роботи учнів

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

Запам'ятати треба всім: найбільше щастя у житті – здоров'я, і піклуватися про нього треба щоденно і в школі, і в сім'ї.

Організація куточка відпочинку в класі і вдома – справа цікава і дуже потрібна для збереження і зміцнення здоров'я. Потрібно добитися, щоб всі учні активно сприяли організації таких куточків.


Тема 7. Предмети і засоби особистої гігієни тіла.


Догляд за шкірою, волоссям, нігтями

Мета: поглиблювати знання учнів про значення формування гігієнічних навичок дітей у сім'ї; удосконалювати навички догляду за порожниною рота, руками, волоссям.

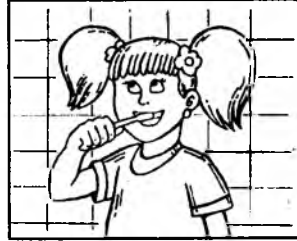
Обладнання: малюнки, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки «Як у Христинки заболів зуб» із збірки казок «Скарбничка здоров'я» (упорядники Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та ін.).

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.13-15 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Від виконання правил особистої гігієни значною мірою залежить здоров'я школяра. Діти ще в дошкільному віці досить легко засвоюють елементарні правила догляду за своїм тілом, але слід продовжувати формувати гігієнічні навички і у школі, необхідно щоденно закріплювати. Треба зважити й на те, що саме з початком навчання у школі деякі діти починають зневажати гігієнічні правила: перестають мити руки перед вживанням їжі або після відвідування туалету, нерегулярно чистять зуби, не зрізають нігтів, не завжди виконують усі гігієнічні процедури ввечері. Дітям треба знати, що необхідно щоденно дотримуватися правил особистої гігієни.



Дитина щодня вранці і ввечері перед сном повинна мити руки і ноги з милом, умиватися.

- Діти повинні обов'язково виконувати такі правила догляду за шкірою:
- щодня митися теплою водою з милом, ретельно промиваючи ті місця, які особливо забруднюються;
 - витиратися треба насухо, звертаючи увагу на шкіру між пальцями ніг, де найчастіше розвиваються грибкові ураження (мікози);
 - потрібно щоденно одягати чисту випрасувану білизну, шкарпетки чи колготки;
 - бажано змашувати суху шкіру спеціальними кремами (за порадою лікаря-дерматолога);
 - обов'язково дезінфікувати будь-яким розчином (зеленкою, розчинами йоду, Люголя тощо) всі подряпини, забиття; якщо гнійники довго не гояться або запалення збільшується, звернутися до лікаря.

Для щоденного догляду за шкірою важливо визначити її тип. Вона може бути нормальною, жирною, сухою і змішаного типу (наприклад, на лобі – сухою, на носі – жирною). Нормальна шкіра помірно жирна, на ній не видно лущення і розширення пор. Суха шкіра тонка, легко подразнюється, обвітряється, обморожується. Жирний тип шкіри характеризується блиском, подекуди замість пор є чорні цятки і вугри. Якщо до неї прикласити шматок паперу, на ньому залишається жирна пляма.

Молодші школярі мають знати, що чиряків на шкірі ні в якому разі не можна самому видашувати; не облизувати губи, а змашувати їх дитячим кремом або гігієнічною помадою, якщо вони дуже сухі.

Особливої уваги заслуговує дитяче взуття. Воно не має бути тісним або купленим «на вирість», адже саме це може бути причиною грибкових уражень шкіри стопи, виникнення мозолів або пухирів. Слід пам'ятати, що кросівки, спортивні тапочки призначені саме для занять спортом, їх не можна носити весь час, а особливо взимку. Адже вони не забезпечують достатньої вентиляції, шкіра ніг пітніє, що може призвести до розвитку грибкових уражень. Взуття обов'язково повинно мати маленький каблук, що допоможе уникнути розвитку плоскостопості.

Слід навчити молодших учнів доглядати за своїм волоссям таким чином, щоб воно не було брудним і жирним, але, разом з тим, не пересушувалося від занадто частого миття. Для цього треба визначити тип волосся дитини. Жирне волосся слід мити кожні 4-5 днів, сухе – 1 раз на тиждень. Якщо мити голову спеціальними дитячими шампунями, проблем з волоссям у дитини не виникає. Адже ці миючі засоби містять спеціальні комбінації речовин, які очищають волосся, сприяючи його росту. За необхідності (волосся дуже швидко стає жирним, на голові з'являється лупа, волосся стає ламким тощо) слід звернутися до педіатра або косметолога.

Кожна дитина повинна мати свій особистий гребінець без гострих зубців. Гребінець – предмет особистої гігієни, який не слід позичати нікому. Дівчинці треба знати, що надто тісне стягування кіс може призвести до випадання волосся. Слідкувати, щоб волосся на лобі не закривало очей.

Зуби слід чистити двічі на день: вранці після сніданку і ввечері перед сном, використовуючи зубну пасту, яку порадив стоматолог (найкраще, з вмістом фтору і кальцію), та щітки помірної жорсткості, які треба змінювати принаймні 4 рази на рік. Існують спеціальні правила чищення зубів, які передбачають виконання вертикальних рухів щіткою при чищенні губних, щічних, язикових та піднебінних поверхонь зубів, колоподібних – при чищенні жувальних поверхонь, про що говорилося у першому класі.

Дітям треба знати про шкідливість для емалі зубів вживання холодної їжі відразу за гарячою, розгризання горіхів.

Адже міцні й здорові зуби, гарна посмішка дитини – важлива складова її здоров'я та успіху в навчанні й подальшому житті.

Важливе значення має язик. Це – орган, за допомогою якого ми говоримо, їмо, ковтаємо, відчуваємо смак. Його, як і зуби, теж слід чистити зубною щіткою: на його спинці накопичується велика кількість мікроорганізмів. Необхідно запам'ятати, що, беручи до рота фломастери, ручки й олівці, можна пошкодити смакові сосочки язика, травмувати його.

Вуха теж потребують ретельного догляду. Часом можна спостерігати таке: дитина чисто й гарно вбрана, на голові – сучасна зачіска, волосся чисте, а вуха – брудні.

Слід пам'ятати, що середнє вухо, яке дуже близько розташоване до

внутрішнього, відділяється від зовнішнього середовища тоненькою барабанною перетинкою, а з носоглоткою сполучається через спеціальний канал – евстахієву трубу. Тому вуха – це не лише вушні равліки, у звивинах яких так швидко накопичується бруд і які діти так не люблять мити.

Щоб слух був гострим, а запалення з горла не поширювалося на вуха, дітям потрібно виконувати такі настанови:

- мити вуха щодня, ретельно промиваючи всі звивини зовнішнього вуха і за вухами;
- регулярно чистити зовнішній слуховий вушний прохід спеціальними ватними тампонами, щоб зібрати надлишки вушної сірки;
- при нежиті не втягувати в себе слиз, який витікає з носа, не сякатися дуже сильно, щоб не задути слиз з мікробами через евстахієву трубу в середнє вуха;
- не колупатися у вусі жодними предметами, щоб не пошкодити барабанну перетинку або стінку зовнішнього слухового проходу;
- оберегати вуха від надто гучних звуків: не включати дуже голосно радіо, телевізор, магнітофон, не кричати у вуха сусідові по парті, не спричиняти шуму у класі тощо.

При порушенні слуху слід негайно звернутися до лікаря-отоларинголога.

І, нарешті, про очі. Адже не просто так народна мудрість стверджує: «Бережи, як зіницю ока». Дійсно, подряпини на шкірі загояться, переламані кістки зростуться, проте втрачене око назад не повернеш. А саме через зір людина одержує понад 90% інформації про навколишній світ. Ось чому треба змалечку привчитися оберегати очі від травм, перевантаження, впливу сильних джерел світла. Освітлення на робочому місці в школі і вдома, у місцях відпочинку, у квартирі повинно максимально сприяти збереженню гостроти зору.

Крім цього, є щоденні правила гігієнічного догляду за очима, якими дитині ні в якому разі не слід нехтувати:

- обережно, але ретельно мити повіки очей вранці і тоді, коли вони забруднилися;
- при попаданні в око стороннього предмета слід звернутися по допомогу до когось із дорослих;
- не терти очей руками, особливо брудними;
- читати лише при доброму освітленні;
- не слід занадто довго читати або дивитися телевізор.

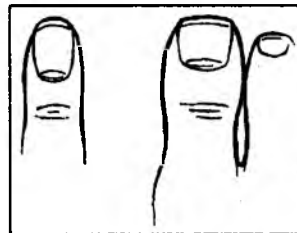
Діти повинні пам'ятати, що небезпечно бігати, тримаючи гострі предмети в руках. Треба добре усвідомити можливі наслідки необережного поводження з деякими іграшками (зокрема, рогаткою, луком, стрілами тощо).

Особливої уваги заслуговує догляд за руками.

Слід пам'ятати просте правило: руки мають бути чистими завжди, виробити звичку мити руки якнайчастіше. Обов'язково треба це робити, якщо вони брудні, перед відвідуванням туалету і після його відвідування.

Слідкувати потрібно і за довжиною нігтів: зрізають їх десь один раз на тиждень, користуючись окремими ножицями для кожної дитини.

На малюнку показано, як зрізати нігті на пальцях рук (1) і ніг (2).



Нігті на пальцях стопи слід зрізати прямо, щоб вони не вросли у шкіру.

Особливу увагу слід звертати на очищення нігтів – треба користуватися спеціальною щіткою, оскільки під нігтями можуть бути мікроби, залишатися яйця деяких глистів, що може сприяти зараженню збудниками різних паразитичних хвороб. У дитини мають бути окремі рушнички: для тіла, для обличчя і рук, для ніг.

Необхідно пам'ятати і про догляд за ногами. Діти повинні мити ноги щодня. Взуття має відповідати розміру ноги, тоді шкірі ніг дитини не будуть загрозовувати потертості й пухирі (якщо взуття завелике) або мозолі чи обмороження взимку (якщо черевики чи чобітки замалі).

II. Закріплення

- Що таке особиста гігієна?
- Навіщо треба вмиватися? Чистити зуби?
- Як правильно чистити зуби?
- Як треба обрізати нігті?
- Чому треба дотримуватися чистоти в усьому?

III. Фізкультхвилинка

Раз, два, три, чотири, п'ять!
Час прийшов відпочивать.
Тож піднімем руки вгору,
Ніби глянемо на зорі.

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

IV. Практична робота 4.

Удосконалення навичок догляду за очима, вухами, нігтями

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


Дотримання учнями правил особистої гігієни – хороша звичка, яка сприяє збереженню і зміцненню не лише їхнього здоров'я, а й здоров'я інших людей: батьків, однокласників, членів родини.


Тема 8. Їжа, корисна для здоров'я

Мета: ознайомити учнів із значенням їжі, корисної для здоров'я, вказати на ролі вітамінів для організму людини, гігієни харчування.

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

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки «Максим і принцеса» з книжки «Про здоров'я у казках і малюнках» (упорядники Яцук Г.Ф., Царенко А.В. та ін.).

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.16-17 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Для нормального росту і розвитку організму потрібні різні продукти харчування. Продукти, які людина споживає в їжу, повинні містити необхідні поживні речовини, які можна розділити на шість видів: білки, жири, вуглеводи, вода, мінеральні солі і вітаміни.

Вода – розчинник, без неї не обходиться жоден процес в організмі. Приблизно 1,5-2 літри води людина повинна споживати щодня (чай, соки, суп та інші рідини).

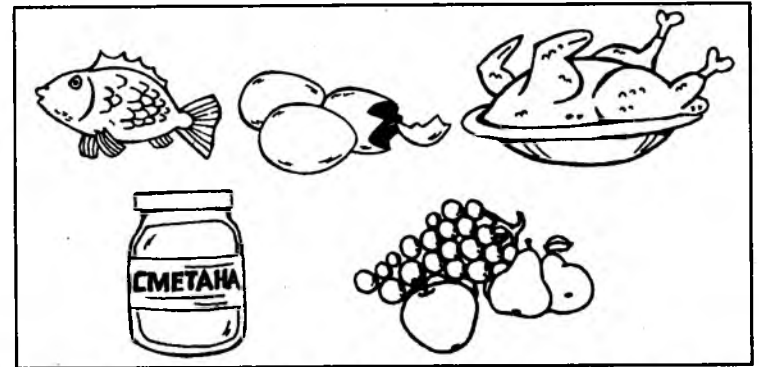
Мікроелементи (кальцій, фосфор, залізо, йод тощо) беруть участь в утворенні кісток і м'язів, входять до складу крові, гормонів, клітин усіх органів. Кожен хімічний елемент виконує певну роль в організмі. А тому нестача навіть одного із них негативно впливає на обмін речовин і роботу організму загалом.

Нормальний розвиток людини неможливий без вітамінів. Вивчено приблизно 30 вітамінів. Їх позначають латинськими буквами: А, В, С, D, Е, К і т. д. Кожен вітамін виконує в організмі певну функцію. Наприклад, вітамін А сприяє росту організму і впливає на гостроту зору, вітамін С сприяє підвищенню захисних сил організму. Всі вітаміни – дуже корисні для людини.

Хто дружити з ними буде –
Всі хвороби позабуде,
Виросте міцним, здоровим,
І веселим, і бадьорим.

В організмі більшість вітамінів не утворюється. Вони надходять туди лише з їжею. Нестача вітамінів спричиняє виникнення багатьох захворювань.

Вітаміну С є багато у шипшині, апельсинах, чорній смородині, абрикосах, капусті, зеленій цибулі, помідорах. Вітамін А міститься у печінці, яйцях, вершковому маслі, молоці, риб'ячому жирі, у моркві, горосі, зеленій цибулі, капусті. В цих продуктах містяться й інші вітаміни, а тому протягом весни, літа й осені треба споживати ці продукти рослинного походження у достатній кількості.



Неправильний вибір їжі може бути причиною різних захворювань. Особливо значної шкоди здоров'ю завдає переїдання. У дітей часто виробляється звичка споживати більше, ніж потрібно організмові. Споживання великої кількості солодощів також негативно впливає на організм дитини. Надлишок їжі, велика кількість солодощів призводить до збільшення ваги, ожиріння. А тому, треба дотримуватися дієти, менше їсти солодкого і більше займатися фізичними вправами, вести активний спосіб життя.

Всі люди, зокрема діти, повинні споживати багато овочів і фруктів. Адже мікроелементи і вітаміни, які необхідні для нормального розвитку організму людини, містяться в овочах, фруктах, горіхах, морській капусті, а також у деяких продуктах тваринного походження – коров'ячому і козячому молоці, печінці, яйцях, рибі та інших морських продуктах.

Всім треба запам'ятати такі поради:

- Харчуватися треба регулярно, чотири-п'ять разів на день.
- Бажано щодня їсти в один і той же час.
- Вранці корисно споживати кашу. Сніданок повинен бути ситним і гарячим.
- У школі слід обов'язково поїсти після другого чи третього уроку.
- Бажано, щоб на обід було 2-3 страви.
- Полуденок необхідний, щоб підтримати сили в середині дня.
- Найкраще на вечерю з'їсти страву з овочів або фруктів.

II. Закріплення

- Що таке правильне харчування?
- Чи правильно ви харчуєтесь?
- На що треба звернути увагу при виборі їжі?
- Яка їжа корисна для здоров'я?

III. Фізкультхвилинка

У веселому гайку	Вони бігають, стрибають,
На зелененькій травичці	Квіти, ягоди збирають,
У веселому танку	Вушками прислухаються,
Зайці, ведмеді, білки і лисиці.	У спритності змагаються.

IV. Практична робота 5.

Вибір корисної для здоров'я їжі

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

Правильне, доцільне харчування – запорука доброго здоров'я, нормального росту і розвитку людини.


Тема 9. Фізичні вправи та здоров'я.

Комплекс вправ з гімнастики

Мета: продовжувати формувати знання про позитивний вплив фізичних вправ на організм людини, зміцнення її здоров'я.

Обладнання: таблиця «Комплекс вправ ранкової зарядки», «Рухливі ігри», таблиці, малюнки з книжки «Абетка здоров'я», на яких зображено прийоми загартування, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.18-23 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Гра-методика «Кошик знань» (або брейн-сторм)

- Запропонувати учням відповісти на запитання.
- «Що означає бути здоровим?»
- «Як ви піклуєтесь про своє здоров'я вдома, у школі, на вулиці?»

Учні дають відповіді, а вчитель, узагальнюючи їх, розміщує на малюнку, який є на дошці і на якому зображено: «Діти граються на свіжому повітрі», «Продукти їжі, які корисні для здоров'я», «Діти виконують фізичні вправи», «Діти виконують гігієнічні процедури», «Режим дня», «Діти допомагають вдома», «Діти разом з дорослими садять дерева, прибирають сміття, дбають про природу», «Діти переходять вулицю на пішохідному переході».

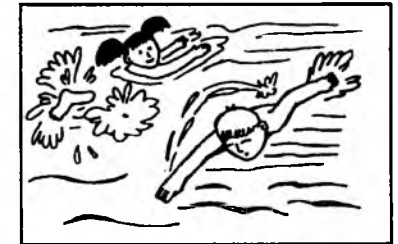
За кожну правильну відповідь учні одержують малюнки: листочок, квіточку або яблучко, які вони потім почеплять на «Дерево здоров'я» або на «Квітку здоров'я».

Узагальнення відповідей учнів.

Щоб мати добре здоров'я, необхідно формувати його з раннього віку, треба частіше бути на свіжому повітрі, більше рухатися, займатися активним відпочинком, спортом, плаванням, гімнастикою, легкою атлетикою, рухливими іграми, дотримуватися гігієни як удома, так і в школі.

Малорухомий спосіб життя, який часом переважає у нас, може призвести до відхилень фізичного розвитку. Порушення постави, слабкість опорно-рухового апарату – це найчастіше виражені ознаки нестачі руху. Малорухливість негативно впливає також і на серцево-судинну, дихальну і травну системи дитини, на пам'ять та працездатність.

Того, що учні рухаються в школі, на уроках фізкультури, на перервах, недостатньо. Перебуваючи вдома, дитина повинна багато рухатися. Можливості сім'ї в цьому необмежені: це й ранкова гімнастика, прибирання кімнати, приготування їжі, посильна робота на присадибній ділянці, відвідування магазину, догляд за домашніми тваринами. А ще – рухливі ігри в перервах між підготовкою домашніх завдань, заняття спортом, спільні сімейні велосипедні прогулянки, катання на лижах і ковзанах, туристичні походи, плавання влітку тощо.



Дехто думає, що вже після перших занять фізичними вправами у них наллється силою м'язи чи стане гнучкішим стан. Та вони помиляються. Щоб зміцнити своє здоров'я за допомогою фізичних вправ, спорту, треба запастися терпінням, силою волі. Вміння та результати з'являються лише після наполегливих тренувань, щоденних занять.

II. Закріплення

- Для чого потрібно рухатися?
- Чи робите ви ранкову зарядку?
- Яку користь людині дають фізичні вправи?
- Чи займаєтеся ви у спортивних секціях?

III. Фізкультхвилинка

Раз, два, три, чотири!
Потягнулись і прогнулись,
І пригнулись, розігнулись...
Г'ять, шість, сім, вісім!
Наші м'язи всі проснулись,
Наші губки посміхнулись!

V. Практична робота 6.

Добір вправ для ранкової зарядки

Ранкова гігієнічна гімнастика – це комплекс гімнастичних вправ, які використовуються вранці, після сну. Метою ранкової гімнастики є прискорення переходу організму від сну до неспання. Основне призначення ранкової зарядки – загальне оздоровлення організму.

Добираються 6-8 вправ для різних груп м'язів. Кожна вправа виконується спочатку 4-6 разів, а потім – 10-12.

Для дітей дуже привабливими є вправи з предметами. Зарядка триває, зазвичай, 8-10 хв. Дуже добре, якщо вона відбувається на свіжому повітрі. Слід пам'ятати, що надворі ранкову зарядку можна проводити лише тоді, коли температура повітря не нижче 6-10⁰ С. Якщо надворі холодно, дитині слід одягтися в теплий спортивний костюм. Коли зарядка проводиться у приміщенні, його потрібно добре провітрити.

На кожні 1-2 тижні необхідно готувати два комплекси ранкової гімнастики (в понеділок, середу, п'ятницю виконують один комплекс, а у вівторок, четвер, суботу і неділю – інший).

Вправи комплексів рекомендується виконувати у такій послідовності:

1. Потягування. Сприяє формуванню правильної постави, покращує діяльність дихальної і серцево-судинної систем.
2. Вправи для рук і плечового поясу. Ці вправи зміцнюють м'язи, збільшують рухомість у суглобах.
3. Вправи, які зміцнюють м'язи тулуба. Попереджують і корегують порушення постави.

4. Нахилання і повороти тулуба. Ці вправи збільшують гнучкість хребта.

5. Вправи для ніг. Зміцнюють м'язи. Збільшують рухомість кісток у суглобах, покращують кровообіг.

6. Стрибки і біг. Зміцнюють м'язи нижніх кінцівок, покращують кровообіг, дихання, обмін речовин.

7. Ходьба впродовж 1-1,5 хвилини з поступовим сповільненням темпу.

Комплекс вправ без предметів

I. В.п. – основна стійка. 1 – руки дугами назовні за голову; 2 – руки вгору, підняти праву ногу назад і потягнутись (вдих); 3 – приставити ногу, руки за голову; 4 – руки вниз (видих). Піднімати по черзі праву і ліву ногу. Нога пряма, носок відтягнути. В положенні «руки за голову» лікті тримати широко. Вправу виконати 8-10 разів у середньому темпі.

II. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 – лицево коло руками всередину; 2-3 – пружинисті нахили вперед, руки в сторони; 4 – в.п. Вправу виконати 6-8 разів у повільному темпі. Нахилиючись, спину тримати рівно, прогнутися у попереку, голову відвести назад, ноги не згинати. Дихання довільне, без затримок.

III. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил у правий бік, ліву руку підняти вгору (видих); 2 – в.п. (вдих); 3 – нахил у лівий бік, праву руку підняти вгору (видих); 4 – в.п. (вдих). Під час виконання вправи не нахилитися вперед. Вправу виконати 8-10 разів у середньому темпі.

IV. В.п. – упор присівши. 1 – упор присівши на лівій нозі, праву вбік на носок; 2 – в.п.; 3-4 – те саме з другої ноги в інший бік. Дихання довільне. Вправу виконувати в повільному темпі 8-10 разів. Слідкувати, щоб носок ноги, що відведена вбік, знаходився на одній лінії з руками. Варіант цієї вправи: із вихідного положення упор присівши на одній нозі, друга вбік на носок – зміна положення ніг під кожний рахунок.

V. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – присідання на повній ступні, руки вперед (видих); 2 – в.п. (вдих). Для виконання вправи ноги поставити широко, тулуб вперед не нахилити. Вправу виконати 8-10 разів у повільному темпі.

VI. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на голову. 1 – поворот тулуба в правий бік, руки в сторони (видих); 2 – в.п. (вдих); 3 – поворот тулуба в лівий бік, руки в сторони (видих); 4 – в.п. (вдих). Вправу виконувати 8-10 разів у середньому темпі. Повертаючись, ноги тримати напружено, п'ятки від підлоги не відривати.

VII. В.п. – основна стійка, руки на пояс. 1 – стрибок, ноги нарізно; 2 – стрибок, ноги разом. Стрибки виконувати на носках, слідкувати за ритмічним диханням. Виконати 30-35 стрибків і перейти на ходьбу на місці.

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

Ранкова зарядка, рухливі ігри, фізична праця, катання на велосипеді, самокаті, роликовій дошці (скейті), загартування сприяють зміцненню м'язів, поліпшенню роботи серця, легенів та інших органів і систем, загалом, – збереженню здоров'я.

Тема 10. Правила загартовування, їх виконання у різних умовах

Мета: поглибити знання учнів про вплив загартування на організм, про засоби і способи загартування; дати дітям найпростіші поради загартування, вказати на значення його для зміцнення організму.

Обладнання: малюнки, на яких зображено, як діти загартовуються; зошит з курсу «Основи здоров'я».

І. Вивчення нового матеріалу

 Читання оповідання «Подружки»

«Подружки»

В одному місті чи селі жили дві дівчинки – Галинка і Зорянка. Вони жили поруч і дружили з малих років. Вони перебували в одній групі дитячого садка, а тепер вчилися в одній школі, навіть в одному класі. Дівчатка часто гралися разом, читали цікаві книжки.

А от побігати, пострибати, погуляти на вулиці доводилося лише інколи.

Галинка з ранньої весни до пізньої осені щодня була на свіжому повітрі. У легенькому платтячку, в босоніжках вона почувалася добре, не боялася ні приємної прохолоди, ні літнього дощику. Дівчинка, здається, не відчувала холоду і взимку. На санках часто спускалася з гірки. Щічки червоні, очі блищать, сміх, немов дзвіночок – це Галинка мчить на санках.

Зорянка ж часто хворіла. Мама вже замучилася з нею.

– Я вже і надвір не випускаю її, коли стає трохи холодніше, – говорила мама Зорянки. – Оберігаю від вітру, краплі дощу не даю на неї впасти, а від бронхіту, застуди, нежиті не можу вберегти. Як діяти маю, я вже не знаю, – бідалася вона.

Не доводилося Зорянці милуватися сніжною зимою, відчути запах ранньої весни, змокнути під літнім дощем.

Була Зорянка милою дівчинкою, слухняною і розумною. Вчилася добре, відвідувала і музичну школу. Багато зусиль повинна дівчинка приклас-

ти, щоб встигнути все виконати. Здоров'я ж у неї було слабке, часто пропускала заняття. Прийде Галинка до подружки, кличе її по пухнастому снігу побігати, у сніжки погратися. Та мама Зорянки не дозволяє:

– Надворі ж холодно, Зорянка може застудитися, – казала вона Галинці.

Сумує Галинка в такі дні за подружкою, та нічого вдіяти не може. Як допомогти Зорянці – не знає.

– Чому Зорянка так часто хворіє? – запитувала Галинка свою маму.

Поміркуйте

- Хто може допомогти Галинці знайти відповідь на це запитання?
- Що можете порекомендувати мамі Зорянки?
- Як поступили б ви у цій ситуації?

Організм людини перебуває у постійному і тісному зв'язку із зовнішнім середовищем. На нього впливають різні коливання температури повітря, вологості, швидкості вітру, зміни атмосферного тиску тощо.

Загартування – один із способів пристосування до умов довкілля, підвищення стійкості організму до застудних захворювань. Разом з тим, воно здійснює загальнозміцнюючий вплив на організм, підвищує тонус центральної нервової системи, нормалізує обмін речовин. Загартовувати слід, перш за все, ті частини тіла, охолодження яких найчастіше призводить до виникнення застудних захворювань, – горло і ноги.

Сучасні комфортні умови життя, праці, навчання зумовлюють зниження стійкості організму до несприятливих погодних умов, що призводить до застудних захворювань, легневих недуг, ревматизму, уражень нирок тощо.

Потрібно дотримуватися правил та основних принципів загартування:

- поступовість;
- систематичність;
- відсутність захворювання на момент початку виконання процедур загартування;
- поєднання всіх природних чинників загартування;
- комплексне застосування засобів загартування.

Після захворювання, щеплення режим загартування слід зробити слабшим (наприклад, обливатися теплішою водою), повернутися до попереднього режиму можна лише через 1-1,5 місяці. Розпочинати процедури загартування найкраще влітку.

Є такі види загартування:

- повітрям (повітряні ванни);

- водою (обтирання, обливання, холодний душ, купання у відкритих водоймах);
- холодом (ходьба босоніж, обтирання снігом, обливання водою на морозі, купання в ополонці («моржування»));
- теплом (сауна, парна баня).

Повітряні ванни. Влітку дітям краще приймати їх переважно вранці в місцях, де немає сильного потоку повітря і захищених від прямого сонячного проміння. Взимку повітряні ванни діти приймають у приміщенні, яке попередньо було добре провітрене, з температурою 14-16⁰С. Оголовати тіло дитини можна поступово (спочатку руки і ноги, потім тулуб), збільшуючи час (починати потрібно з 15 хв).

Влітку є можливість збільшити час перебування на повітрі без одягу до 1,5-2 год, а то й більше. Якщо погода прохолодна, можна не одягати дитину, слід лише потурбуватися про те, щоб вона багато рухалася. Але не можна допускати переохолодження, коли виникає «гусяча шкіра», синюшність.

Водні процедури. Обтирання слід робити щодня після ранкової гімнастики. Рукавичкою з жорсткої тканини, грубим рушником (вони мають бути змочені і викручені) дитина сама швидко обтирає себе в такій послідовності: шия, руки, груди, живіт, спина, сідниці, стегна, гомілки, стопи. Після цього тіло енергійно розтирається сухим рушником від кисті до плеча, від стопи до стегна; живіт, груди, спина розтираються колоподібними рухами справа наліво. Розтирати слід доти, доки шкіра не почервоніє і не почне відчуватися приємне тепло.

Температура у приміщенні, (або температура повітря надворі влітку) де проводяться обтирання не повинна бути нижчою 15⁰С. Воду для обтирання беруть спочатку 33⁰С, поступово знижуючи її до 18⁰С (через кожні 2-3 дні – на 1-2 градуси). Ефективність обтирання буде більшою, якщо до води додати харчову сіль (чайна ложка на склянку води).

Після того як дитина звикне до обтирань (через 1-1,5 місяці), можна переходити до сильнішої за впливом процедури – обливання. Температура води для обливання має бути трохи вищою від тієї, з якої починали обтирання; поступово вона знижується до + 19-20⁰С.

Літні купання дитини завершують її загартування. Тут теж потрібні поступовість і обережність. Вода для перших купань має прогрітися хоча б до 22⁰С. Тривалість першого купання має бути не більшою 2-4 хв. Через кілька днів дитина може плавати чи гратися у воді до 10 хв.

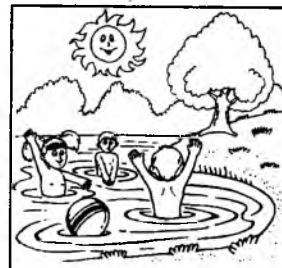
Загартування холодом.

Загартовуватися можна, ходячи щоденно босоніж по підлозі. Якщо дитина вдома звикла ходити тепло взута, необхідно спочатку почати ходити в теплих шкарпетках або колготках. Згодом вона зможе ходити босоніж,

що посилить її стійкість до хвороб. Обтирання снігом, обливання водою на морозі, купання в ополонці («моржування») – ці види загартування вимагають індивідуального підходу. Лише добре загартовані люди можуть застосовувати процедури загартування холодом.

Важливо дотримуватися комплексного підходу до загартування в режимі дня.

Загартування повітрям: ранкова зарядка у провітреній кімнаті, прогулянки і дорога до школи, перерви на свіжому повітрі, пульсуючий температурний режим у класі, сон у провітреній кімнаті, прогулянки у вихідні дні, екскурсії, туристичні походи.



Цілеспрямоване загартування водою: вмивання і обтирання водою вранці, вмивання впродовж дня, вмивання і ванни для ніг або обливання ніг увечері.

– У якому віці найкраще розпочинати загартування?

Звичайно, якомога раніше. Адже лише звичка, вироблена змалку, стає стійкою потребою.

Для вчителя.

При загартуванні школярів початкових класів важливо пам'ятати, що всі процедури мають бути поступовими, систематичними, виконані з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб, стану організму, комплексними щодо добору природних чинників загартування. Бажано, щоб певні рекомендації батьки одержали від лікаря – педіатра або домашнього лікаря.

II. Закріплення

- Для чого треба загартовуватись?
- Які основні правила загартування ви запам'ятали?
- Який з видів загартування вам особливо сподобався?

III. Фізкультхвилинка

Якщо хочеш бути здоровим,
Роби так ... (руки вгору).
Якщо хочеш бути здоровим,
Роби так ... (руки вниз).
Якщо хочеш бути здоровим,
Посміхнись і будь бадьорим.

Якщо хочеш бути здоровим,
Роби так ... (повороти вліво-вправо).
Якщо хочеш бути здоровим,
Дихай так ... (вдихають носом,
видихають ротом).
Якщо хочеш бути здоровим,
Роби так ... (крокують на місці).

IV. Практична робота 7.

Рухливі і спортивні ігри, їх розучування і використання у різних ситуаціях взаємодії дітей

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

З допомогою загартування, дотримуючись його основних правил, організм людини набуває здатності без шкоди для здоров'я пристосуватися до різноманітних змін впливу зовнішніх подразників.


III. Соціальна складова здоров'я (4 год)

Тема 11. Індивідуальність людини. Поведінка з рідними, товаришами, друзями, знайомими, незнайомими

Мета: продовжувати формувати в учнів розуміння особистості людини як неповторної індивідуальності, виховувати толерантність і повагу до людей.

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

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.24-26 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Читання вірша Наталі Забіли «Зайчатка і свинка»

Стояла в лісі біла хатка
Поміж дубів та ялівців,
І там жили малі зайчатка –
Аж вісім жвавих стрибунців.
З братів найстарший був Стри-
байчик,
Меткий та чималий на зріст.
А наймолодший, втішний зайчик
Був Побігайко – Куций хвіст.
Такий веселий, дуже милий,
Всіх бавив сміхом голосним,
І всі брати його любили
І піклувалися всі ним.
У хатці завжди гарно й чисто
Зайчата скрізь наводять лад:
І стіл, і лави – все на місці.
Був день осінній, непогідний,
А в хаті, в тиші і теплі,
Борщу поїсти в час обідній
Зібрались зайчики малі.
Стук-стук у двері!.. – Хто там?
– Свинка!

Блукаю в лісі цілий день...
Промокла під дощем щетинка...
Пустіть погрітися лишень!
– Заходь, будь ласка! – З холоднечі
Впустили зайчики Свиню.
Вона зайшла, скоріш – до печі,
Сідає ближче до вогню.
Ще й повела уважно писком.
І чує – борщ у казані...
– А може, хоч маленьку миску
Борщу насиплете й мені?
– Будь ласка! Просим, любя госте!
Залізла Свинка враз на піл,
Підсунулась до столу просто
Й поклала ратиці на стіл.
Схопила миску Свинка наша
Та як почне усе трощить:
І борщ, і галушки, і кашу,
Їсть – аж за вухами лящить!
Зайчата дивляться тривожно,
Як вмиє зникає їх обід.
А гостя каже: – Жити можна!

Я вже наїлася як слід.
 Тепер би ще любенько й радо
 Лягти поспати в цей куток...
 Давайте ж ковдри й простирадла,
 Та ще й побільше подушок!
 – Беріть в усіх, та не в малого! –
 Насміливсь мовить старший брат.
 А Свинка як рикне на нього:
 – Давай негайно кожен шмат!
 І тут вона усі зайчачі
 І ковдри й подушки стягла.
 Вляглась на припічку гарячим,
 Стулила очі й захропла.
 Стоять розгублені зайчата:
 – До чого ж це воно веде?..
 Невже ж терпіти та мовчати?
 І що нам їсти? Й спати де?
 Ще й вісім ліжечок у ряд.
 А Свинка враз розкрила очі
 Та як розсердиться й гукне:
 – Що за розмови серед ночі?!
 Геть з хати! Не будіть мене!
 Зайчата від цього страшила
 Скоріш – у двері, за поріг!..
 А дощ періщить що є сили,
 І вітруган збиває з ніг.
 Мов потемнішав світ навколо!..

Заплакав навіть старший брат,
 А Побігайко плаче вголос
 І сльози котяться, як град.
 Тремтять замерзлі зайченята –
 Невже ж загинуть привелось?
 Коли це з хаші йде рогатий
 Господар лісу – дужий Лось.
 – Що тут, – питає, – з вами сталось?
 Розповідайте все як слід!
 – Та, бач, до нас Свиня забралась,
 Поїла зразу наш обід.
 Постелі відняла всі чисто,
 А нас прогнала аж у двір!..
 – Ех ви, нещасні, беззахисні! –
 Всміхнувся їм могутній звір.
 Та як зайшов до хати хвацько,
 Та як заgrimав на Свинку!
 Аж загуло в печі зненацька,
 Ще й іскри приснули з вогню!
 Свиня й прокинута не встигла,
 Як покотилась геть, у двір!
 Кудись світ за очі забігла
 І не верталася з тих пір.
 А зайченята стали жити
 У теплій хатці, як колись.
 Та тільки знали, з ким дружити,
 Й нахаб нечемних стереглись!

Зрозуміло, що для більшості батьків дитина – завжди маленька: її треба оберегати, плекати, пестити. І на серйозну заяву сина чи доньки: «Я – особистість!» деякі батьки, швидше за все, відреагують посмішкою. Можливо, батькам складно усвідомити, що дитину 6-9 років можна назвати особистістю у тому розумінні, яке вкладають у це поняття дорослі. І все-таки дитина від народження при безпосередній участі батьків і оточуючих стає особистістю, і прояви її індивідуальності помітні вже у 3 роки з першими словами: «Я сам», «Я сама».

Особистість завжди відрізняється індивідуальною своєрідністю, вона має своє неповторне індивідуальне обличчя, що виявляється в її характері та здібностях, темпераменті і таланті.

Тому не буде перебільшенням, коли про кожну дитину говоримо як про неповторну індивідуальність. Не дивно, що за однакових обставин у різних

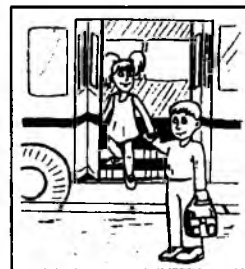
дітей одного віку може бути різне ставлення до подій, явищ тощо. Один учень байдуже може подивитися на нову книжку й відсунути убік, інший – довго її гортає, роздивляється, про щось розпитує. На одну дитину досить з докором подивитися, а інша не реагує і на гнівні слова. Є хлопчики, яких удома «не чути», але з товаришами вони активні й прагнуть «командувати».

У родинному колі, підкоряючись владі батьків та обставинам, в яких перебувають, вони гальмують свої бажання, а «вириваючись на волю», користуються можливістю зняти напруження. По-різному поведуться діти з рідними, однолітками, друзями.

Ввічливість, повага до рідних і старших людей споконвіків поцінуються дуже високо. Дітей з такими якостями ставлять у приклад, з ними приємно спілкуватися.

Під час рухливих ігор відбувається перевірка здібностей дитини, її сил і можливостей, словом, усього, що тільки може виявитись у порівнянні, змаганні однієї дитини з іншою. Один хлопчик семи років віддає перевагу спілкуванню з п'ятирічними, а інший – з десятирічними. Хтось любить організувати й керувати, прагне за будь-яку ціну бути головним, а хтось – слухняний виконавець волі однолітка-лідера...

Одним із виявів особистості дитини, що формується, можна вважати її самооцінку.



Так, з появою нових видів діяльності, нових зв'язків з оточуючими (вчителем, однолітками) у дитини виникають як деякі нові критерії оцінки своїх товаришів, так і самої себе. Спираючись на судження вчителя, батьків, товаришів, дитина оцінює себе, в більшості випадків, стосовно того, що пов'язано зі школою. Це не означає, що її оцінки правильні – часто буває навпаки. Оцінювання себе свідчить швидше про бажання дитини, ніж про дійсний стан справ.

Учень впевнений, що він – хороший, хоча сидить на уроках не уважно, погано засвоює навчальні вміння і навички. Йому здається, що він старається і хоче все виконати якнайкраще. Окремі діти оцінюють своїх однокурсників не тільки з точки зору того, як вони граються на перервах, а й з точки зору їхніх якостей як учнів. Так у житті школяра з'являються нові

критерії оцінювання. Спочатку він їх недостатньо усвідомлює, але в його поведінці, ставленні до фактів шкільного життя, висловлюваннях з того чи іншого приводу це виявляється чітко.

Найбільш інтенсивно у школярів початкової школи розвивається оцінка виконання навчальних завдань. Тому ефективність навчальної діяльності школяра залежить не лише від системи добре засвоєних знань і володіння прийомами розумової діяльності, а й від рівня самооцінки. Існує тісний зв'язок між успіхами, досягнутими в оволодінні навчальною діяльністю, і розвитком особистості. Це пояснюється тим, що в самооцінці інтегрується те, чого дитина досягла, і те, чого вона прагне досягти в майбутньому. Самооцінка у молодшому шкільному віці формується, головним чином, під впливом оцінки вчителя. Особливого значення діти надають своїм інтелектуальним можливостям і тому, як вони оцінені іншими. Дітям важливо, щоб позитивна оцінка була загальноновизнаною.

Для вчителя.

Діти часто шукають підтримки у дітей з вулиці, можуть контактувати із старшими від себе незнайомими людьми. А це призводить до підкоряння їх волі і, навіть, до негативних і злочинних вчинків.

Якщо дитина не впевнена у своїх силах і можливостях, якщо вона складно переживає свої невдачі у навчанні, важливо підбадьорити її, запевнити, що за достатньої наполегливості вона подолає всі труднощі й негаразди. Як тільки з'являється хоча б невеличкі зміни, їх обов'язково треба відзначити. Якщо дитина самовпевнена та надто похваляється своїми досягненнями, необхідно, позитивно оцінюючи її успіхи, відмітити й ті недоліки, які в неї є і які потребують виправлення.

II. Закріплення

- Як треба поводитися з рідними?
- Чому так високо поціновується ввічливість?
- Чи є у вас ідеал, на кого хотіли б рівнятися?

III. Фізкультхвилинка

Руки в боки, руки так,
І зробили, як літак.
Помахали ми руками

В різні боки і ногами.
Стали рівно в ряд отак,
Повертіли й головами –

Ось так, так – отак!

IV. Практична робота 8.

Обговорення дружніх стосунків дівчаток і хлопчиків

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

Кожна дитина – це неповторний, унікальний світ, її треба зрозуміти і допомогти розвинутися в гармонійну особистість. Дитина як особистість має право на власний шлях у житті.


Діти повинні мати критичне мислення, вміти визнавати свої помилки, прагнути до розвитку й удосконалення своєї особистості.


Тема 12. Вибір друзів, уміння товаришувати і спілкуватися у класі та в сім'ї. Дружба хлопчиків і дівчаток. Гуманне ставлення до людини з фізичними вадами

Мета: навчити учнів правильно спілкуватися, поглибити уявлення про товаришування і дружбу, вказати на потребу гуманного ставлення до людей з фізичними вадами.

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

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казок «Виноградар і гадюка», «Добра господинька» з книжки «Про здоров'я у казках і малюнках» (Ячук Г.Ф., Царенко А.В., та ін.).

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.27-28 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Взаємостосунки включають сприйняття й оцінювання дітьми один одного, їх взаємовплив у процесі спілкування у класі. Особливості стосунків між дітьми залежать від порозуміння між собою, характерів, мотивацій. Спільність інтересів, цілей, подібність характерів створює благодатний психологічний фон для взаємостосунків.

Дуже важливо, щоб між учнями у класі, членами родини, у сім'ї стосунки були безконфліктні, приємні. У дітей початкових класів позитивні стосунки між собою, зазвичай, відбуваються мимовільно.

Уміння вибирати друзів, товаришувати притаманні дітям змалку. Дорослим необхідно лише підтримувати ці позитивні якості дітей.

Уже з перших днів навчання діти вибирають собі товаришів, друзів. Часто така дружба буває досить міцною. З друзями можна поділитися таємницями, цікаво проводити час. У складних ситуаціях друг завжди поруч, допоможе, підкаже. З друзями цікаво, бо є багато спільних захоплень, думок, інтересів.

Справжніх друзів треба берегти. Дружба повинна базуватися на основі довіри і поваги, чесності і справедливості.

Справжній друг і в радості завжди поруч, і в горі своє плече підставить.

Серед однокласників спілкування повинно бути ширим і приємним, без образ і конфліктів. Якщо у класі є діти з фізичними вадами, потрібно не ображати їх, а підтримувати і допомагати їм у всьому.

У нашій країні є люди з фізичними вадами, які потребують постійного піклування медиків, державних працівників, людей, які проживають з ними та їх оточують. Діти з фізичними вадами навчаються у спеціалізованих навчальних закладах і у загальноосвітніх школах. Вони потребують посиленої уваги з боку вчителів та інших працівників школи, гуманного ставлення однокласників. Всебічна допомога, гуманне ставлення, піклування, посильна підтримка – ось неповний перелік основних обов'язків кожної людини нашого суспільства щодо людей з фізичними вадами.

Запам'ятайте!

- Доброзичливість допоможе дружбі між однокласниками.
- Потрібно намагатися уникати сварок і бійок.
- Дбати про своїх друзів, допомагати їм при потребі – запорука добрих стосунків.

II. Закріплення

- Як треба вибирати друзів?
- Які є правила спілкування між однокласниками?
- Що потрібно для того, щоб дружба була міцною?

III. Фізкультхвилинка

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

(Діти виконують вправи, пританцьовуючи).

Тут, туп ніжками
То в один, то в інший бік.
Лясь, лясь ручками,
І як зайчики, скік, скік.

IV. Практична робота 8 (продовження). Обговорення дружніх стосунків дівчаток і хлопчиків

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


Значення дружби в житті людини надзвичайно велике. Вміння правильно вибирати друзів – позитивна якість, яку треба формувати у всіх дівчаток і хлопчиків.

Тема 13. Права та обов'язки дитини вдома і в школі

Мета: ознайомити учнів з правом на здоров'я, вказати на їхні обов'язки як вдома, так і в школі, допомогти їм визначити, до кого звертатися за порадою та допомогою щодо здоров'я.

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

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.29-30 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Права і обов'язки дітей, як і кожного дорослого громадянина країни, записані в Конституції України.

Права та обов'язки дитини відмічені і в «Конвенції про права дитини», що прийнята та відкрита для підписання резолюцією 44/25 Генеральної Асамблеї ООН від 20.11.1989 р. та ратифікована Україною 27.02.91 р. В ній визначено основні права дітей у державах-сторонах цієї Конвенції. Отже, основні права дітей, зазначені у Конвенції (статті Конвенції друкуються зі скороченнями), такі:

- У статті 2 Конвенції зазначається, що держави-сторони поважають і забезпечують всі права, передбачені цією Конвенцією, за кожною дитиною, яка перебуває в межах їх юрисдикції, без будь-якої дискримінації, незалежно від раси, кольору шкіри, статі, мови, релігії, політичних або інших переконань, національного, етнічного або соціального походження, майнового стану, стану здоров'я та народження дитини, її батьків чи законних опікунів або яких-небудь інших обставин.

Держави-сторони вживають всіх необхідних заходів щодо забезпечення захисту дитини від усіх форм дискримінації або покарання на підставі статусу, діяльності, висловлюваних поглядів чи переконань дитини, батьків дитини, законних опікунів чи інших членів сім'ї.

• У статті 6 визнається, що кожна дитина має невід’ємне право на життя. Держави-сторони забезпечують у максимально можливій мірі виживання та здоровий розвиток дитини.



У статті 24 зазначено, щоб жодна дитина не була позбавлена свого права на доступ до послуг системи охорони здоров’я. Діти мають право на безплатне навчання у загальноосвітніх школах, відвідувати такий гурток, спортивну секцію чи інше заняття залежно до своїх уподобань і зацікавлень. Діти мають право на безплатне обслуговування в медичних кабінетах і лікування в поліклініках чи лікарнях. Діти мають і використовують право

мріяти, і намагатися все робити для здійснення своєї мети. Право на навчання і відпочинок дітям допомагають реалізувати батьки.

Наша держава піклується про здоров’я дітей, дотримуючись вимог Конвенції про права дитини. У «Конвенції про права дитини» визначено право дитини на користування найдосконалішими послугами системи охорони здоров’я і засобами лікування хвороб та відновлення здоров’я.

У нашій країні діє безкоштовне медичне обслуговування дітей. Дітям обов’язково роблять профілактичні щеплення, щоб вони не захворіли на такі небезпечні хвороби як дифтерія, туберкульоз тощо.

Якщо хтось з дітей у школі відчув слабкість, недомогання, підвищення температури, потрібно обов’язково про це сказати вчителю.

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

Поряд з цим у дітей є обов’язки як вдома, так і в школі. Діти повинні пам’ятати, що любити і поважати своїх батьків, дідусів і бабусь, інших членів родини вони зобов’язані. З повагою ставитися до вчителів, до людей старшого віку повинен кожен учень.

Бути патріотом своєї країни, пишатися країною, в якій живемо, – священний обов’язок кожного громадянина України.

Піклуватися про своє здоров’я і здоров’я близьких повинні діти, усвідомлюючи значимість цього обов’язку і для сім’ї, і для суспільства загалом.

Бувають випадки, коли дитина любить своїх батьків, але при цьому ображається на них за те, що вони, на її думку, мало приділяють їй уваги (не роблять обіцяних подарунків, заставляють займатися справою, яку не люблять, не беруть з собою в туристичну поїздку тощо). Звичайно, будь-які внутрішні потреби чи спонукання потребують задоволення як матеріально-

го, так і духовного. Однак дитина повинна вміти оцінити можливість сім’ї, вміти визначити, без чого можна і треба обійтися в даний час.

Батьки не повинні і не мають права обмежувати права дитини. Одночасно вони повинні вимагати виконання дітьми своїх обов’язків. Бажання, намагання і зацікавлення дитини повинні задовольнятися, але в межах можливого.

Діти люблять гратися, малювати, майструвати, творити, причому віддають перевагу займатися цими справами у вільній обстановці, тобто без примусу старших. Діти мають на це право, але їхній обов’язок вимагати цих прав спокійно, без капризів і сварки.

Досить суттєве значення мають обов’язки, пов’язані з дотриманням моральних норм поведінки і піклування про здоров’я рідних і тих, хто їх оточує.

Психіка людини налаштована так, що вона весь час бажає чогось нового, прагне чогось досягти. Якщо ці прагнення усвідомлені, вони викликають певну активність людини і визначають спрямованість цієї активності. Дітей треба привчати, що свою спрямованість вони повинні підпорядковувати правам і обов’язкам дитини, учня і громадянина. У процесі усвідомлення своєї цінності та індивідуальності, а також самовизначення і саморегуляції своєї діяльності у дітей формуються такі важливі психологічні якості, як чесність, справедливість і відповідальність, які обумовлюватимуть у майбутньому всю їхню поведінку.

II. Закріплення

- Чи користуєтеся ви своїм правом на здоров’я?
- Чи знаєте, які обов’язки щодо збереження свого здоров’я ви повинні виконувати?
- Розкажіть, хто з вас уже скористався своїм правом на підтримання здоров’я.

III. Фізкультхвилинка

Раз, два – руки в боки,
Три, чотири – руки вгору підняли.
Раз, два – руки ось так
І зробили, як літак.

Раз – помахали ми руками,
Два – помахали ще й ногами.
Три, чотири – стали в ряд,
Ніби йдемо на парад.

IV. Самостійні роботи учнів

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

Лише тоді, коли діти навчаться сумлінно виконувати свої обов'язки, вони зможуть вимагати задоволення прав.


Кожна дитина нашої країни повинна мати і має право на здоров'я.


Тема 14. Піклування про здоров'я в родині та у школі

Мета: вказати на значення впливу сім'ї на життя, здоров'я і розвиток дитини, піклування про здоров'я в родині; формувати доброзичливі й турботливі стосунки між членами родини.

Обладнання: картина «Дружня сім'я», таблиці, малюнки посібника, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

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

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.31-33 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Сім'я – це найбільш оптимальна форма особистого існування кожної людини. Сім'я – це об'єднання, яке ґрунтується на шлюбі, кровній спорідненості людей, на духовній спільності побуту, взаємній моральній відповідальності. Слово «Сім'я» походить від слів сім Я. Якщо втрачається внутрішній світ сім'ї, вона розпадається. Щоб цього не сталося, всі члени сім'ї повинні піклуватися один про одного. Особливого піклування потребують діти.

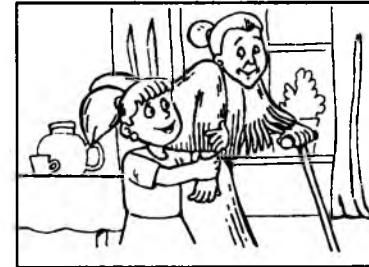
У кожного – своє життя
І спільне для усіх буття,
У кожного – свій вік і гріх.
Для всіх – разом і сльози, й сміх,

І щастя, й горе – теж на всіх,
На всіх – і гордість, і провина.
І не тісна мала хатина.
Одне життя, бо це – родина.



Дитина – частина сімейного ланцюга, вона має далеких прашурів і буде мати потомство – дітей, внуків, правнуків. Кожний член сім'ї має право знати, якими хворобами найчастіше хворіли його прашури. Адже схильність до окремих захворювань успадковується. Кожна людина прагне, щоб її потомство було кращим від попередників.

Між членами родини повинні бути доброзичливі й турботливі стосунки. Дорослі піклуються про дітей, а діти і внуки з повагою і пошаною ставляться до старших, намагаються прислухатися до їхніх порад.



Батьки, маючи практичний досвід, часто намагаються спрямовувати вчинки, дії своїх дітей у певному напрямку. Вони не хочуть, щоб діти надаремне витрачали час на те, що може призвести до невдач, до розчарування. А тому діти можуть подумати, що їх занадто опікують.

Більшість батьків та інших дорослих членів сім'ї розуміють і відчувають настрій та самопочуття своїх дітей, можуть навіть по вигляду догадатися, з якими новинами – добрими чи поганими – дитина прийшла додому.

Особливо мама повинна розуміти своїх дітей, намагатися завжди прийти на допомогу.

Мама – найкраща людина у світі.
Знають це всі – і дорослі, і діти.
Морок не ляже на рідний поріг,
Мама не пустить, вона – оберіг.

(Тетяна Бойченко)

Можна запропонувати дітям розібратися у кількох ситуаціях:

- Пізній вечір. Хлопчику пора лягати спати. Мама весь час повторює: «Іди спати, а то вранці тебе неможливо добудитися». Але син зацікавився книжкою. Виникає суперечка. Мама, підвищуючи голос, примушує сина послухатися або, махнувши рукою, виходить з кімнати. Яка ваша думка? Як можна було б зробити краще?
- Тато зробив зауваження. Дівчинка розплакалася. Як вчинили б ви? Що образило дівчинку? Чому вона розплакалася?
- У школі хлопець провинився. Він боїться сказати правду. Вирішив обманути батьків. Як вчинили б ви в такій ситуації? Що гірше – зробити поганий вчинок чи приховати його?

Члени сім'ї повинні турбуватись одне про одного. У дружній сім'ї, де панує любов і ніжність, взаємоповага і взаємодопомога, відсутні конфліктні ситуації, члени її менше хворіють. Діти в таких сім'ях піклуються про бабусь і дідухів, поважають їх і батьків.

Запам'ятати треба всім:

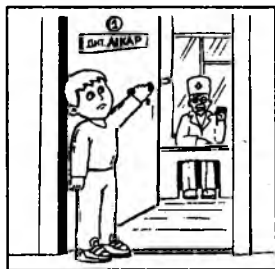
«Шануй батька й неньку, буде тобі гладенько!»

Діти повинні знати свої права – як вдома, так і в школі. Одночасно вони не повинні уникати своїх обов'язків.

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

Школярям молодших класів можна порекомендувати такі поради:

- створювати і підтримувати хороший настрій у родині;
- допомагати мамі у приготуванні їжі;
- прибирати у помешканні;
- піклуватися про молодших братиків і сестричок;
- доглядати за квітами, домашніми тваринами;



- розрадити при потребі засмучених родичів;
- організувати рухливі ігри, фізкультхвилинки;
- підтримувати порядок у куточку відпочинку;
- вітати рідних із святковими днями, ювілейними датами;
- робити рідним приємні сюрпризи;
- дотримуватися режиму дня;
- не засмучувати батьків негативними вчинками.

II. Закріплення

- Як батьки піклуються про вас?
- Як ви піклуєтесь про своїх рідних?
- Чи знаєте ви свої права і обов'язки?

III. Фізкультхвилинка

Скільки нас живе в квартирі?

Тато, мама, брат і я.

Маршируємо: раз, два, три, чотири –

От і вся моя сім'я!

Ось увечері в квартирі

Знов зібралась вся сім'я.

Сіли всі: раз, два, три, чотири –

Тато, мама, брат і я!

IV. Практична робота 9.

Звертаємося за допомогою в медичний кабінет

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

Велике значення має піклування про здоров'я дитини у школі та в родині.

Кожна сім'я виконує багато функцій, серед яких одна з найголовніших – відтворення потомства, здорового і розумного, працьовитого і доброго.

*Здоров'я дитини –
багатство родини!
Здоров'я народу –
багатство країни!*

(Тетяна Бойченко)


IV. Психічна і духовна складові здоров'я (5 год)

Тема 15. Роль емоцій у формуванні здоров'я людини.
Уміння розпізнавати основні емоції у себе й в інших людей, словесно їх пояснити

Мета: закріпити знання учнів про роль відчуттів у збереженні здоров'я; ознайомити учнів з позитивними і негативними емоціями, вказати на їх значення для здоров'я людини, ознайомити школярів з правилами догляду за органами чуттів.

Обладнання: малюнки, на яких зображено веселих дітей, які граються, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.39 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Гра-методика «Кошик знань» (або брейн-сторм)

Запропонувати учням відповісти на запитання:

- Як можна відрізнити хвору людину від здорової?
- Чому відчуття у різних людей неоднакові?
- Як навчитися володіти своїм настроєм?

(За кожну відповідь учні одержують малюнки, які складають у кошик або чіпляють на «Дерево здоров'я»).

Людина і природа, людина і суспільство... Людина, будучи частинкою природи і членом суспільства, спостерігає природу, змінює і вдосконалює себе під впливом як природних чинників, так і суспільних явищ і законів, взаємостосунків між членами суспільства.

Людина завжди певним чином реагує як на все, що її оточує, так і на



те, що вона здійснює сама. Ці переживання можуть бути як позитивними, так і негативними. В основі душевного переживання людини лежать емоції, які й визначають її самопочуття. Отже, стан психічного благополуччя і, навпаки, психічного розладу будь-кого з нас залежить від тих емоцій, які людина відчуває у певні періоди свого життя.

Емоції – це всі переживання, які пов'язані з відображенням навколишньої дійсності. Таким чином емоційне забарвлення мають і відчуття (зорові, слухові, смакові, м'язові тощо).

Емоції також виникають у людини внаслідок можливого чи неможливого задоволення своїх життєвих потреб.

Людина не може залишатися байдужою до того, що її оточує, які події відбуваються у суспільстві.

Досягнення мети, яку людина поставила перед собою, задоволення соціальних чи душевних потреб породжує гарний настрій, позитивні емоції. До позитивних емоцій належать радість, впевненість (відсутність страху), сором'язливість, рішучість, веселість, захоплення, спокійність тощо.

При переживанні неприємних відчуттів виникають негативні емоції.

Негативні емоції – страх, злість, смуток, незадоволення, недовірливість, розпач, зневіра тощо – спричиняють різні захворювання.

Поведінка дітей, які відчувають постійну небезпеку, супроводжується страхом. Якщо страх стає хронічним, нав'язливим, це дуже небезпечно для здоров'я. У людини, яка відчуває страх, всередині відчувається холод, тіло стає важким, ноги ватяними, в роті пересихає, дихання ніби зупиняється, обличчя блідне і все тіло «обливається холодним потом». Всі ці ознаки свідчать про перенапруження роботи різних органів організму. Щоб вони не виникали, треба намагатися позбутися негативних емоцій, добитися, щоб переважали позитивні емоції, був часто піднесений і бадьорий настрій.

Щоб кожен день минав цікаво і змістовно, весело і щасливо, потрібно кожній людині не ображати когось і не ображатися із-за дрібниць, уникати сварок, обмовлянь.

Важливо навчитися пригнічувати своє емоційне збудження, навчитися правильно оцінювати свої дії і можливості, ставити перед собою реальну мету. Потрібно намагатися підвищувати свій позитивний емоційний стан різноманітними корисними заходами, не впадати у відчай навіть у найчорніші дні свого життя.

II. Закріплення

- Що таке емоції?
- Які ви знаєте позитивні емоції?
- Чому негативні емоції можуть спричинити різні захворювання?

– Що потрібно зробити, щоб створити хороший настрій у батьків, рідних, вчителів, друзів?

– Яке значення для створення позитивних емоцій, хорошого настрою мають рослини, квіти?

III. Фізкультхвилинка

Як захочу, так підскачу –	Ще й на другій – стрибу, стрибу...
Навіть хату перескачу.	Вже мені немає стриму.
Я по колу стриб та стриб –	Все скачу, скачу й скачу
На одній нозі, як грибок.	Наскачуся доскачу

IV. Практична робота 10.

Розпізнаємо і висловлюємо свої почуття

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

Треба пам'ятати, що позитивні емоції допомагають людині насолоджуватися життям, а це сприяє зміцненню здоров'я.


Для формування здоров'я велику роль відіграють відчуття. Слух, смак, зір, нюх, дотик – наш зв'язок із навколишнім світом. Без цього зв'язку, без споглядання і відчуття довкілля життя людини збідніло б.

Тема 16. Правила міжособистісного спілкування: як себе представити, як запропонувати, як відмовляти. Закріплення правил етичної поведінки в ігрових ситуаціях

Мета: ознайомити учнів з правилами спілкування, закріпити правила етичної поведінки за допомогою ігрових ситуацій; навчити їх, як представляти, запропонувати щось, як відмовлятися.

Обладнання: малюнки, на яких зображено спілкування дітей у сім'ї, в класі; зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.40-41 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Спілкування – важлива умова формування і збереження психічного здоров'я, життєва потреба людини у будь-якому віці. А дітям спілкування

особливо потрібне. Адже під час спілкування дитина розвивається, удосконалює свою мову, кристалізує своє мислення, гармонійно розвивається.

З раннього віку діти спочатку в сім'ї, потім у школі привчаються бути вихованими, ввічливими. Вони повинні знати, як себе представляти, як запропонувати щось, як відмовлятися. Більшість дітей, коли приходять у школу, вміють гарно поводитися, вітаються з дорослими. Вони знають, коли треба говорити «Будь ласка», «Дякую», коли слід вибачитися. У школі потрібно ці позитивні звички удосконалювати, підтримувати.

З однолітками діти проводять своє дозвілля, перебувають пліч-о-пліч у класі, діляться потаємними думками, вирішують суперечливі питання, набувають життєвого досвіду. Розмовляючи з дорослими, однолітками, учнями старших класів, дитина проявляє себе, отримує схвалення або негативну оцінку своїх знань, вмінь, здібностей, особистісних якостей.

Найзмістовніша розмова втрачає дуже багато, якщо мова співрозмовника забруднена жаргонними словами, якщо наголос, вимова і інтонація не відповідають правилам мови і спілкування. Діти повинні змалку привчатися говорити ясно, спокійно й стримано, в помірному тоні. Дратує, коли співрозмовник під час спілкування постійно вживає слова-паразити «розумієш», «між іншим», «тіпа» тощо, не кажучи вже про непристойні слова. Неввічливо виражати своє ставлення до чогось вигуками «ага», «угу», «ого» тощо. Важко спілкуватися з дитиною, в якій убога мова, що пістрявіє ніби-то модерними неологізмами, такими як «рубати» замість «їсти», «кимарити» замість «спати», «кльово» замість «прекрасно» тощо. Хто любить свою рідну мову, поважає себе, не перекручує і не засмічує її.

Під час спілкування важливе значення має ще і характер розмови, його тон та інтонація. У розмові відтворюються відтінки емоційності і вольові дії дитини. З тону можна судити і про настрій людини, її характер. Тон каже навіть, з ким маємо справу: з вихованою чи невихованою людиною.

Важливо навчитися з раннього віку на слух, інтуїтивно у відповідності з нормами і духом мови, якою розмовляють, визначити, яке слово, який зворот, яка інтонація, яка манера мови доцільні, а які небажані у кожному конкретному випадку.

Щоб спілкування було тактовним, а співрозмовники ввічливими, треба дотримуватися певних правил:

- Коли під час спілкування беруть участь кілька дітей, то потрібно вести розмову з усіма присутніми, не віддаючи нікому явної переваги.
- Вміння вислухати співрозмовника – невід'ємна умова спілкування.
- Нетактовно переривати розмову іншого, особливо, дорослого.
- Під час спілкування треба вміти слухати і мовчати, дати можливість висловитися співрозмовнику.
- На захист своєї думки не слід починати гарячу суперечку.

- У дружній товариській розмові ніколи не можна переходити на особистості і вживати образливі слова.
- Молодші за віком повинні уникати суперечок із старшими.
- Якщо учень хоче привернути до себе увагу і викликати зацікавлення до своєї теми чи питання, треба врахувати, що висловлюватися треба зрозуміло й коротко, думки мають бути логічно пов'язані між собою.
- Щоб переконати інших, треба бути впевненим у своїх відомостях, повідомленнях, не гарячкувати.
- Добре вихована дитина повинна триматися скромно й спокійно і вдати, що не помічає промахів інших.
- У товаристві кількох дітей не шепочуться, це сприймається як образа; якщо треба сказати комусь щось важливе, то непомітно виходять.
- Розмовляючи з кимсь, не слід займатися сторонніми справами, читати чи розмовляти з сусідом; не гратися якоюсь річчю, чи дивитися заміряно у вікно, – така поведінка ображає.

II. Закріплення

- Які є правила міжособистісного спілкування?
- Розкажіть, як треба себе представляти, як запропонувати щось, як відмовляти.
- Які ви знаєте правила етичної поведінки?

III. Фізкультхвилинка

Встало вранці ясне сонце,
Зазирнуло у віконце.
Ми до нього потяглися,
За промінчики взялися.
Будем дружно присідати,
Сонечко розвеселяти.

Встали – сіли, встали – сіли,
Бачте, як розвеселили.
Стало сонце танцювати,
Нас до танцю закликати:
Нумо разом, нумо всі
Потанцюймо по росі!

Практична робота 11.

Закріплення навичок ввічливої поведінки

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


Потрібно постійно вчитися правильно говорити. Наша українська мова дуже чарівна, мелодійна, тільки треба вміти нею користуватися. Сила слова, важливість спілкування безмежні.

Тема 17. Корисні і шкідливі звички їх вплив на здоров'я

Мета: поглибити знання учнів про корисні та шкідливі звички і їх вплив на здоров'я, навчити контролювати свою поведінку.

Обладнання: малюнки, на яких зображено поведінку дітей у крамниці, бібліотеці, в домашній обстановці, де діти, батьки спілкуються між собою; зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.42-43 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Життя – це школа, тільки дуже велика. Кожна дитина повинна навчитися жити у складному світі. Правил у житті набагато більше, ніж у шкільній програмі. Їх треба знати і дотримуватися, хоч не завжди все виходить, як хочеться. Можна вивчити правило напам'ять, але так і не навчитися, як його дотримуватися. З малих років батьки привчають дітей бути ввічливими, допомагають виробляти корисні звички. Потрібно щоденно вправлятися у виконанні цих правил, вправлятися у правдивості, сміливості, доброті. За свої вчинки треба відповідати.



І лише тоді, коли в кожного з нас чинити саме так стане життєвою потребою, – виробляться корисні звички. А звички робити добро, говорити тільки правду, бути ввічливими обов'язково принесуть користь, як самому собі, так і друзям, рідним, близьким. Всі, хто оточує дитину, з ким вона спілкується, будуть вважати її ввічливою, доброю, товариською.

Дуже добре, коли дитина привчиться висловлювати свою думку не тільки вдома, а й у класі. Це свідчитиме, що дитина не просто повторює те, чому її вчать, а думає, стає самостійною. Вміння думати допоможе дитині не робити необачних вчинків, не набувати шкідливих звичок. Погані звички дуже важко виправляти, а тому краще їх не набувати.

Шкідливі звички – це вживання алкоголю, наркотиків, куріння, пльовання, нецензурні висловлювання, капризування тощо. На жаль, вживання алкоголю має місце серед дітей і підлітків, хоч це є абсолютно недопустимим для цього віку. Дитячий та підлітковий організми дуже чутливі до його отруйної дії. Для 12-13-літніх уже 0,25 л горілки є смертельною дозою. Чим раніше починається вживання алкоголю, тим швидше розвивається хвороблива пристрасть до нього. Якщо регулярно вживання починається в 13-15 років, то шкідлива звичка виникає вже через рік.

Наслідки вживання алкоголю для фізичного та психічного здоров'я надзвичайно тяжкі. Загибель нервових клітин головного мозку, яка настає в результаті тривалої токсичної дії алкоголю, призводить до алкогольного недоумства. У таких хворих спостерігається порушення пам'яті, загальне знесилення організму, розлади кровообігу. Такі хворі, зазвичай, помирають. І винні у цьому в більшості випадків батьки. У багатьох сім'ях дитина змалку спостерігає, як п'ють батьки. Іноді і дітей садять за стіл і дозволяють відпити ковток із келиха. Крім того, у дітей надзвичайно сильно проявляється мотив наслідування. Діти не повинні бачити, як споживають алкоголь дорослі.

Це стосується і тютюнопаління, що стало зараз найпоширенішою шкідливою звичкою. Багато дітей набувають цієї шкідливої звички як з наслідування, так і з цікавості. Трапляються випадки, коли підлітки чи дорослі навмисне привчають дітей до сигарет, спиртного, наркотиків, щоб потім використовувати їх як злочинців, жебраків, шахраїв.

Часто діти споживають алкоголь, курять, щоб виділитися. Це поганий спосіб привернути до себе увагу однокласників. Інтерес до таких дітей швидко згасає. Виховані діти уникають тих, у кого є погані звички.

Часто діти беруть до рота і гризуть всілякі предмети: ручки, олівці, монети, кінчики комірців тощо. Це відбувається тоді, коли вони чимось занепокоєні.

Для вчителя.

Якщо ви помітили таку звичку, слід вияснити, що турбує дитину. Потрібно їй пояснити, що можна поранитися самому або травмувати іншу людину. Небезпечно для життя, коли гудзики, монети або інші предмети потрапляють у дихальні шляхи, крім того, всі сторонні дрі-



бні предмети можуть бути брудними, що може спричинити яекесь інфекційне захворювання.

Часом діти гризуть нігті. Треба пам'ятати, що нігті – важлива частина тіла людини. Цієї нездорової, шкідливої звички треба позбутися, адже під нігтями завжди багато шкідливих мікроорганізмів, можна травмувати нижню шкіру навколо нігтів, що інколи призводить до гнійного запалення, та й, зрештою, на такі нігті неприємно дивитися.

Буває й таке, що діти шкільного віку смочуть палець. Звичайно, лише від цього не можна захворіти, але на шкірі рук є багато хвороботворних мікробів, що може стати причиною інфекційного захворювання. Від тривалого смоктання можуть змінитися положення зубів і форма піднебіння. Як позбутися такої звички, може порадити дитячий стоматолог, ортодонт (лікар, який корегує положення зубів) або психолог.

Інколи діти колупаються в носі. Найчастіше це відбувається через надмірне утворення слизових кірок внаслідок сухості слизової оболонки носа. Зарадити цьому можна, видаляючи ці згустки слизу ватними тампонами під час вмивання вранці і ввечері, а також використовуючи вазелінове масло для змащування слизової оболонки носа.

Отже, спадкова схильність, цікавість, наслідування, прагнення виділитися, бажання втекти від дійсності – такі головні причини виникнення шкідливих звичок.

Щоб позбутися негативних і дуже шкідливих звичок, треба проявити терпіння, рішучість, докласти багато зусиль. Не кожен підліток зможе потім досягти бажаного результату. Необхідно формувати у дитини корисні звички на протигагу шкідливим. У багатьох сім'ях дітей привчають вітатися з рідними вранці і бажати їм спокійної ночі ввечері.

«Доброго ранку», – кажуть діти батькам, коли прокидаються. «Доброго дня», «Доброго вечора», – так вітаються при зустрічі з рідними, друзями, знайомими. «До побачення», – кажемо ми на прощання. «Дякую», – промовляємо, коли нам зробили щось приємне, подарували якусь річ, допомогли в роботі. «Дозвольте, будь ласка...». Від цих слів усім стає приємно і радісно.

Послухайте цей вірш і запам'ятайте, як треба вітатися:

Вітання

Як вітатися, ти знаєш?	Слава Ісусу Христу!
Хоч воно і важче,	Слава навіки!
Не «Привіт» казати треба,	Христос рождається!
А «Вітаю» – краще.	Славимо його!
Добрий день! Добридень!	Христос Воскрес!
Дякую! Прошу! Вибачте!	Воістину воскрес!
На здоров'я! До побачення!	Дай Вам, Боже, щастя!
Добраніч!	Бувайте здорові! <i>(Б. Гірський)</i>

II. Закріплення

- Які ви знаєте корисні звички?
- Які є шкідливі звички?
- Які є причини виникнення шкідливих звичок?
- Що треба робити, щоб позбутися шкідливих звичок?
- Що значить бути ввічливим?

III. Фізкультхвилинка

Раз, два! Час вставати,
Будемо відпочивати.
Три, чотири! Присідаймо,
Швидко втому проганяймо.
П'ять, шість! Засміялись,
Кілька разів нахилились.
Зайчик сонячний до нас

Завітав у світлий клас.
Будемо бігати, стрибати,
Щоб нам зайчика впіймати.
Швидко зайчик утікає
І промінчиками грає.
Сім, вісім! Час настав
Повернутися до справ.

IV. Практична робота 12.

**Ігрові ситуації: «Як познайомитися», «Ми – покупці»,
«Ми в лікарні», «Ми в бібліотеці»**

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

На формування, зміцнення і збереження здоров'я позитивно впливають корисні звички, які треба постійно виробляти, повсякчас удосконалювати.

Тема 18. Право дитини на здоров'я

Мета: ознайомити учнів з правом на здоров'я, допомогти їм визначити, до кого звертатися за порадою та допомогою щодо здоров'я.

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

I. Вивчення нового матеріалу

Гра-методика «Кошик знань»

Запропонувати учням відповіді на запитання (з «Кошика знань» вчитель дістає картки з питаннями):

– Як ви користуєтеся своїм правом на здоров'я?

– Чи знаєте, які обов'язки щодо збереження свого здоров'я ви повинні виконувати?

– Хто з вас уже скористався своїм правом на підтримання здоров'я?

Учні дають відповіді, а вчитель, узагальнюючи їх, дає дітям малюнки (листки, квітки, яблука), за які потім діти одержують бали, а малюнки поцеляють на «Дерево здоров'я».

Про здоров'я дітей піклуються насамперед батьки. Наша держава також піклується про здоров'я дітей, дотримуючись вимог «Конвенції про права дитини». У «Конвенції про права дитини» визначено право на користування найдосконалішими послугами системи охорони здоров'я і засобами лікування хвороб та відновлення здоров'я. У статті 24 зазначено, щоб жодна дитина не була позбавлена свого права на доступ до подібних послуг системи охорони здоров'я. У нашій країні діє безплатне медичне обслуговування дітей. У статті 27 Конституції України сказано: «Кожна людина має невід'ємне право на життя». Ніхто не може бути свавільно позбавлений життя. Обов'язок держави – захищати життя людини.

Кожен має право захищати як своє життя і здоров'я, так життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань.

Отже, держава повинна забезпечувати послідовне покращення умов життя людей, особливо неповнолітніх, інвалідів, осіб похилого віку.

Дітям обов'язково роблять профілактичні щеплення, щоб вони не захворіли на небезпечні хвороби.

II. Закріплення

- Де закріплені права дитини на здоров'я?
- Якими правами на здоров'я можуть користуватися діти?
- Якими правами на здоров'я можете користуватися ви?

III. Фізкультхвилинка

Раз, два! Всі присіли,
Потім вгору підлетіли.
Три, чотири! Нахилились,
Із струмочка гарно вмились.
П'ять, шість! Всі веселі

Летимо на каруселі.
Сім, вісім! В поїзд сіли,
Ніжками затупотіли.
Дев'ять, десять! Відпочили
І за парти дружно сіли.

IV. Практична робота 13.

Ігрові ситуації «Я – лікар»

(надання допомоги при простих травмах)

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


Діти є найбільшою цінністю для батьків і держави, про їхнє життя і здоров'я повинні дбати всі. Кожна дитина нашої країни повинна мати і має право на здоров'я.

Тема 19. Музика і здоров'я. Здоров'я і телебачення

Мета: поглибити знання учнів про значення приємної музики для зміцнення здоров'я та шкідливість для них гучної музики, вказати на вплив телепередач на здоров'я дітей.

Обладнання: малюнки, на яких зображено дітей, які слухають приємну музику; зошит з курсу «Основи здоров'я».

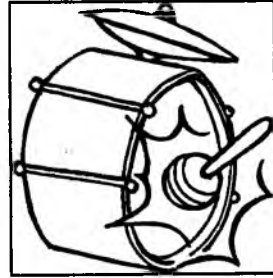
I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки «Мальвінка і чарівна паличка» (збірка казок «Скарбничка здоров'я» укладачів Яцук Г.Ф., Царенко А.В., Бабин І.І.).

Світ звуків, в якому ми живемо, надзвичайно різноманітний. Відсутність звуків, музики важко собі уявити. Досить лише пригадати приємні звуки природи, зокрема, спів пташок, шелест листків, дзюрчання струмка, мелодійні звуки батьківської мови і материнської колискової пісні, і на душі зразу стає приємно і легко.

Із звуками, з музикою пов'язані всі явища навколишнього світу. І чи треба дивуватися тому, що музика може по-різному впливати на людину – збуджувати, заспокоювати, навівати сум, сприяти поліпшенню настрою, викликати сльози радості чи розчарування.

Якщо дитина прийшла зі школи сумна, розчарована, варто їй запропонувати послухати веселу музику. Важливо викликати в дитини бадьорий настрій, викликати усмішку від душі. Можна включити повільну музику, яка знімає нервову перенапруженість, перелаштовує нервову систему на спокійний ритм.



Соціологи встановили, що значна більшість школярів проводить дозвілля без активного руху. А згідно з гігієнічними нормами він повинен займати 50-60 відсотків вільного часу. Надмірне захоплення переглядом телевізійних передач поглинає вільний час багатьох учнів. Для інших активних занять часу майже не залишається. А звідси й перенапруження з усіма негативними наслідками. Учені США та Англії встановили, що навіть за 3-годинного щоденного перегляду телевізійних передач у підлітків спостерігаються стійкі симптоми нервового й психічного розладу, виснаження нервової системи.

При перегляді телевізійних передач треба дотримуватися певних порад:

- Сидіти перед голубим екраном слід не ближче як за 2 м від нього.
- Під час телебачення в кімнаті має горіти світло, бажано позаду.
- Під час телепередачі корисно виконувати спеціальні фізичні вправи.

Наприклад, фізичні вправи під час телепередач можна виконувати такі:

- ✓ Сісти на стілець з прямою спиною, не сутулячись.
- ✓ Розвести руки через боки, стулити долоні над головою.
- ✓ Опустити руки до низу.
- ✓ Трохи підняти п'яти, не відриваючи носків від підлоги.
- ✓ Опіраючись руками на сидіння, а п'ятами об підлогу, нахилити тулуб то вправо, то вліво.

Вправи «сидячої» зарядки слід повторювати по 10-12 разів, повільно контролюючи дихання. Вони вирівнюють поставу, покращують координацію рухів.

Великої шкоди наносить нашому здоров'ю гучна музика, постійне слухання її за допомогою плеєра. Це зовсім не так вже й безневинно, як здається. Барабанна перетинка вуха під впливом гучних звуків потовщується, і людина поступово втрачає гостроту слуху. Варто згадати, як нелегко спілкуватися зі старшими людьми, якщо вони поганочують.

II. Закріплення

- Як впливає музика на здоров'я людини?
- Які ви знаєте правила користування телевізором?
- Як пов'язане телебачення із здоров'ям?

III. Фізкультхвилинка

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

На сусіда подивись.
Треба трошки пострибати
І в долоні поплескати.
Плесніть, діти, кілька раз,
За роботу – все гаразд!

IV. Самостійні роботи учнів

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

Гучна музика, довге сидіння перед телевізором чи комп'ютером можуть зашкодити здоров'ю дитячого організму, який ще не є міцним, ще формується і розвивається.


V. Основи особистої безпеки і профілактики травматизму (15 год)

Тема 20. Безпека поведінки вдома. Як користуватися побутовими технікою і приладами

Мета: навчити дітей навичок поведінки з найпоширенішими побутовими технікою і приладами.

Обладнання: таблиці, стенди, на яких зображено види побутового приладдя, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.54-55 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Необхідно знати і пам'ятати, що різні небезпеки можуть підстерігати дітей усюди: і на дорогах, і на вулицях міст чи сіл, і в лісі, парку чи біля річки, і навіть вдома.

У приміщеннях квартири, кухні, ванній кімнаті знаходиться різна побутова техніка.

Серйозну небезпеку для дітей являє собою побутова техніка: плитки, комбайни, холодильники, пральні машини.

Кухня, перевантажена електроприладами (електрочайниками, кип'ятильниками, сушилками, мікрохвильовими печами тощо), завжди була і залишається небезпечною для дітей.

Треба запам'ятати: будь-які доторкання до електроприладів і одночасно до заземлених предметів (водопровід, батареї опалення, каналізація) смертельно небезпечні!

Треба дотримуватися правил безпечного користування побутовими технікою і приладами:

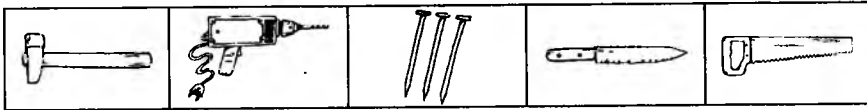
- Перед вмиканням електропобутової техніки треба переконатися у тому, що провід, вилка і розетка не пошкоджені.
- Вмикати і вимикати побутову техніку, лише тримаючись за вилку, не можна тягнути за провід.
- Не можна вмикати одночасно в одну розетку велику кількість електричної побутової техніки. Від перегрівання проводів може виникнути пожежа.
- Не можна ставити поблизу побутової техніки легкозаймисті речовини.

- Не можна залишати електропобутову техніку, крім холодильника, без нагляду.
- Після роботи потрібно вимикати всю електропобутову техніку.
- Праски та інші електронагрівальні прилади потрібно ставити на вогнетривкі керамічні, металеві чи кам'яні підставки.

Дітей треба навчити користуватися лише такими приладами, які є безпечними для здоров'я і життя дитини. До іншої побутової техніки дітей допускати не можна. Дитина, миючи посуд або чистячи картоплю, раптом вирішила відчинити холодильник, щоб дістати який-небудь продукт. Якщо є пошкоджена ізоляція, дитина може потрапити під напругу, отримати ураження електричним струмом. Особливо небезпечні відкриті електроплитки, і про це повинні знати і пам'ятати батьки і діти.

Слід пам'ятати, що кухня – це не місце для розваг. Кухня – виробниче приміщення. Тому тут не місце дітям з іграшками, м'ячами тощо.

Все, що різь, може вколоти або вдарити, є для дітей небезпечним. Їхні малі руки ще не вмють вправно шити, різати або майструвати. Отже, вони можуть вколотися голкою, поранитися ножом або забити пальці молотком.



І тому діти повинні знати, що не можна брати голок, спиць, ножиці, ножів, цвяхів, молотка та інших господарських предметів самовільно. Всіма цими предметами діти можуть користуватися тільки у присутності дорослих і з їхнього дозволу.

Дітям треба запам'ятати такі поради:

- голку під час шиття або вишивання не можна залишати будь-де – вона маленька і легко загубиться. Якщо ж на неї потім хтось сяде чи наступить, вона може стати загрозою для життя. Голку після закінчення роботи треба неодмінно покласти на місце;
- не можна брати за лезо ніж, і в жодному разі не можна різати до себе хліб або будь-що інше;
- допомагаючи дорослим майструвати, не можна розкидати цвяхів, щоб не поколотись об них;
- не можна залишати під ногами інструментів, щоб не спотикнутися об них і не впасти;
- цвяхи треба забивати обережно і краще після того, як дорослі навчать дитину це робити;
- користуватися газовою плитою можна тільки у присутності дорослих;

- без дозволу дорослих не можна вмикати електроприладів і залишати їх без нагляду;
- не можна класти іграшок, книжок, одягу біля запалених печей чи увімкнених обігрівальних електроприладів;
- не можна користуватися відкритим вогнем (свічками, сірниками) у помешканнях, сараях, підвалах, на горищах.

Вода вкрай потрібна кожній людині. У містах вона тече з водопроводу, а у сільській місцевості – здебільшого беруть з колодязів. Поводитися біля колодязя треба дуже обережно, аби не впасти в нього. Дітям не можна у колодязь заглядати. Не слід стояти біля корби, бо при опусканні відра вона може вдарити.

А водопровідні крани слід завжди добре закривати.

Зливний отвір у мийці, раковині або ванні має бути відкритим.

Спочатку треба відкривати холодну воду, а вже потім гарячу, бо гаряча вода буває, мов окріп, і нею можна обпекти руки.

Господарські предмети, газ, електроприлади – це не іграшки. Ними гратися не можна.

II. Закріплення

- Якою побутовою технікою користуються у вашому домі?
- Чому треба дотримуватися певних правил і порад при користуванні електропобутовою технікою?
- Яке призначення побутової техніки?

III. Фізкультхвилинка

Всі піднесли руки – раз!	Раз – присіли, два – піднялись.
На носках стоїть весь клас.	Хай мужніє наше тіло.
Два – стали рівно, руки вниз.	Хто старався присідати,
На сусіда подивись.	Може вже відпочивати.

IV. Самостійні роботи учнів

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


Невміння користуватися електропобутовими технікою і приладами становить велику небезпеку для життя і здоров'я людини. Кожна дитина повинна дотримуватися певних порад і правил, коли залишається вдома сама.


Тема 21. Причини виникнення пожеж, аварій

Мета: ознайомити учнів з причинами виникнення пожеж, аварій; вказати на засоби захисту органів дихання та шкіри.

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

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки «Як Тарасик хотів вовка налякати» (із збірки казок «Скарбничка здоров'я» укладачів Яцук Г.Ф., Царенко А.В., Бабин І.І.).

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.49-53 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Всі – дорослі і діти, – звичайно, знають, що таке вогонь. Але не всі задумуються, чому виникає пожежа.

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

За даними Головного управління державної пожежної охорони в Україні, щодоби палає 57 пожеж.

Причин пожеж може бути багато. Однак пожежники кажуть, що найчастіше пожежі виникають:

- через пустощі дітей;
- від вибуху або загоряння хімічних речовин;
- від невимкнутого електроприладу;
- від іскри бенгальського вогню, від вогню петарди або феєрверка;
- від жарини, що випала з печі, плити чи каміна;
- на підприємствах при аваріях та катастрофах;
- від кинутій непогашеної цигарки.



Діти повинні знати, що коли виникне пожежа, то впоратися з вогнем буває важко навіть дорослій людині.

Тому не треба намагатися гасити полум'я самотужки, а відразу ж кликати на допомогу дорослих.

А якщо вдома нікого немає, не треба лякатися і, головне, не ховатися від вогню, а негайно телефонувати 01 і викликати пожежників.

Потім треба діяти таким чином:

- якщо вогонь маленький і зайнявся не від електроприладу чи газової плити, швидко залити його водою;
- вогонь заливати треба так, щоб від нього не залишилось жодної іскринки. Цим можна запобігти як новому загорянню, так і утворенню диму;
- полум'я можна гасити піском, землею, мокрим одягом;
- у більшості випадків треба обов'язково кликати на допомогу дорослих, сусідів;
- якщо полум'я не погасло відразу, то швидко треба виходити з квартири і вивести усіх, хто є у приміщенні.

Дуже небезпечним є дим, що завжди супроводить пожежу. Дим надзвичайно отруйний. Вдихання його навіть зовсім короткий час може бути для людини смертельним.

Якщо дим надходить у квартиру через вхідні двері, треба щільно позачиняти усі двері до кімнати і вийти на балкон, щоб покликати дорослих на допомогу.

Якщо дим з'явився не з вхідних дверей, треба пробиратися до виходу, повзучи по підлозі.

Обличчя можна прикрити одягом, або змочити носову хусточку і дихати через неї.

Для захисту органів дихання використовують або підручні засоби (носону хусточку, рушник тощо), або ватно-марлеву пов'язку. Вона виготовляється зі шматка марлі розміром 100х50 см. Марлю розстеляють на столі,



посередині кладуть шар вати завтовшки 1-2 см. Вільний край марлі по довжині загинають з обох боків на вату, а на кінцях роблять розрізи.

Пов'язка повинна добре закривати ніс і рот, тому верхній її край має бути на рівні очей, а нижній заходити за підборіддя. Нижні кінці пов'язки

зав'язують на тім'ячку, а верхні – на потилиці.

Для захисту шкіри використовують плащі, накидки, комбінезони, гумове взуття, рукавиці.

У приміщеннях можуть виникати різні аварії. Найчастіше з вини дітей виникають затоплення, коли вони забувають закрити кран або залишають хустинку чи якусь ганчірку у раковині. В цих випадках треба покликати когось з дорослих, подзвонити батькам або навіть у міліцію.

II. Бесіда з учнями

- Які є причини виникнення пожеж, аварій?
- Як треба діяти, коли виникне пожежа?
- Що використовують для захисту органів дихання, шкіри?

III. Фізкультхвилинка

Вийти за парти, стати всім в ряд,	Вперед нахилились, торкнулись підюги.
Наче шикуємось ми на парад.	Раз – нахилились, два – піднялись!
Руки попереду, нарізно ноги.	В темпі виконуй і не барись.

IV. Самостійні роботи учнів

Визначення порядку дій у надзвичайних ситуаціях.

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


Пожежа – страшне лихо. Через необережне поводження з вогнем згорають будівлі, гинуть люди.


Тема 22. Небезпечні речовини (отруйні, горючі, легкозаймисті)

Мета: ознайомити школярів з небезпечними та невідомими речовинами, які можуть зашкодити здоров'ю.

Обладнання: набір отруйних речовин, лікарських препаратів, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки «Оля сама вдома» з книжки «Про здоров'я у казках і малюнках» (упорядники Яцук Г.Ф., Царенко А.В., та ін.).

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.56-58 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Безпека – це безпечне перебування людини у всіх її життєвих умовах.

Однак у житті нерідко трапляються події, які часто завершуються загибеллю людей.

До загибелі людей можуть призвести стихійні лиха (землетруси, повені, пожежі, бурі, засухи), аварії на виробництві, на дорогах.

При порушенні правил користування небезпечними є всі речовини, які можуть зашкодити здоров'ю людини. Це – пральний порошок, шампунь, клей, лак, фарби, бензин, добрива, засоби для миття, відбілювання, чищення, дезинфекції тощо. Ці та інші хімічні речовини – незамінні помічники людей у побуті. Але якщо ними користуватися невміло, то можна накоїти лиха.

Речовини і матеріали, які можуть спричинити пожежу, є пожежонебезпечними. До пожежонебезпечних належать легкозаймисті речовини і горючі матеріали. Легкозаймисті речовини – це спирти, бензин, ацетон, гас, нафта. Вони спалахують навіть при незначному нагріванні.

Легкозаймисті речовини є особливо пожежонебезпечними, оскільки можуть вибухати.

Про наявність у посудині легкозаймистих та вибухових речовин свідчать такі попередження:



Обережно!
Легкозаймисті речовини.



Обережно!
Небезпека вибуху!

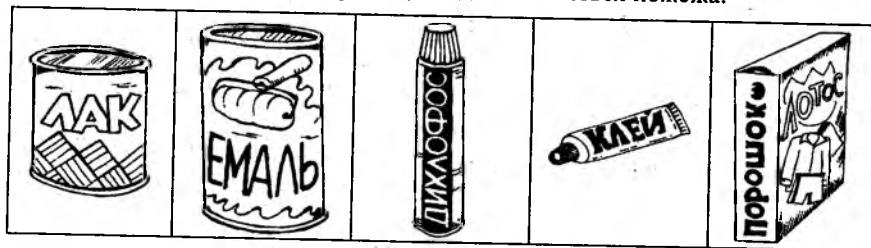
Дітям забороняється користуватися легкозаймистими і вибуховими речовинами.

Легкозаймисті речовини не можна гасити водою. Це може спричинити їх розбризкування і ще більше поширення вогню. Вогнище пожежі потрібно накрити змоченими у воді ковдрою або товстою тканиною.

Матеріали, які займаються від вогню і продовжують горіти, називають горючими. До них належать: кам'яне вугілля, торф, деревина, папір, гума, пластмаси, солома, тканини, мазут, нафта, фарби, емалі тощо.

Діти повинні знати і пам'ятати, що:

- деякими засобами для відбілювання білизни та дезинфекції можна сильно обпекти шкіру та очі;
- при тривалому вдиханні фарби, лаку, клею можна отруїтися;
- балончики з аерозолем від удару та надмірного тепла або вогню можуть вибухнути і загорітися;
- бензин, розчинники, гас, фарби, лак від найменшої іскринки вогню миттєво спалахують полум'ям, і тоді починається пожежа.



Якщо людина не знає, як поводитися з тими чи іншими хімічними речовинами, то краще їх не чіпати. Особливо дітей треба дуже обережати від небезпечних та невідомих речовин.

У кожному домі є медичний термометр та різні ліки.

Всередині термометра міститься надзвичайно отруйна речовина – ртуть. Навіть зовсім маленька її часточка є загрозливою для життя людини. Через це малим дітям користуватися термометром не дозволяється.

Ліки допомагають хворому швидше одужати, і, звичайно, вони є у кожній сім'ї. Проте різні хвороби лікують різними ліками. Якщо ж замість одних ліків прийняти інші, то від них буде не користь, а величезна шкода.

Запам'ятайте! Ліками і термометром можна користуватися тільки з дозволу дорослих і лише в їхній присутності.

У кожному домі є сіль, гірчиця, чорний та червоний перець, оцет. Ці продукти називають «спеціями». Їх у незначній кількості додають до страв і ніколи не їдять окремо. Спеції при надмірному чи неправильному споживанні небезпечні для здоров'я людини, і дітям їх вживати не можна.

II. Закріплення

- Які речовини є небезпечними для людини?
- Що таке хімікати?
- У яких випадках хімікати допомагають людям?
- Чому дітям не можна чіпати хімікатів?
- Що може статися, коли хімічні речовини діти використовують в іграх?
- Як поводитися з невідомими речовинами?
- Які ліки і медичні прилади можуть бути небезпечними?

III. Фізкультхвилинка

Наші ніжки: раз, два, три!
 Руки – вгору, руки – вниз.
 Стали разом на носки –
 Чотири, п'ять, шість!

Раз – присіли, два – всі стали,
 Усміхнулись – гарно всім!
 Вліво-вправо повертілись –
 Й тихо всі на місце сіли.

IV. Практична робота 14.

Обережне поводження з ліками, лейкопластиром, зеленкою, йодом

Щоб провести практичну роботу, можна запросити медичного працівника школи, або когось з батьків-медиків.

А коли все ж таки дитина поранилася або вдарилася, треба ось що:

- при подряпинах чи порізах, перш за все, потрібно бинтом промити місце навколо ранки. Далі треба змочити у перекисі водню інший шматок бинта і прикласти його до ранки. Цим ми захистимо рану від мікробів, зупинимо кровотечу;
- змазати навколо ушкодженого місця розчином йоду чи зеленки, заклеїти рану лейкопластиром або перев'язати бинтом і неодмінно треба показати рану дорослим;
- при забитті треба змочити рушник або хустинку у холодній воді або взяти лід і прикласти до ушкодженого місця. Тоді синець, що утворився від удару, менше болітиме і швидше пройде;
- якщо забиття супроводжується кровотечею, треба діяти так само, як при порізі.

Опіки – явище досить часте. Спричинити опік може не тільки полум'я, гаряча рідина, розпечений металевий предмет, а й кислоти чи луги.

Небезпека опіку різна і залежить від ураженого органу, величини ураженої ділянки і ступеня опіку, чинника опіку.

Треба накласти на обпечене місце пов'язку із стерильної марлі, викликати швидку допомогу чи лікаря.

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

Запам'ятайте! Всі хімічні речовини при неправильному, недбалому використанні вкрай небезпечні!

Та не можна забувати,
 Що хімічні речовини,
 Коли візьме їх дитина,
 Можуть лиха їй завдати.

Тема 23. Розваги вдома (місця для ігор, безпека від гострих іграшок)

Мета: порадити дітям вибирати безпечні предмети для ігор, вказати на небезпечність ігор з вогненебезпечними іграшками, вибуховими предметами, сірниками, гострими предметами.

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

I. Вивчення нового матеріалу

Залишившись вдома наодинці, діти можуть читати, малювати, гратися машинками, лялькою чи іншими іграшками – для цього у приміщеннях є спеціальні місця, куточки.

Небезпека чатує дитину і вдома. Коли дитина залишається сама вдома, то вона, граючись гострими колючими та ріжучими предметами, може травмувати себе, поранитися.

Діти повинні пам'ятати, що всі гострі, колючі і ріжучі предмети треба класти на своє місце і гратися ними не можна.

Потрібно запам'ятати такі поради:

- Користуючись різними інструментами, треба дотримуватися порядку на столі, не розкидати цвяхи чи інші гострі предмети.
- Не можна голку залишати будь-де. Вона повинна бути з ниткою і в певному місці. Якщо голка попаде в тіло, то це може стати загрозою для життя.
- Ножиці, ніж, шило передавати треба тупим кінцем.

В ігри, що працюють від електричної мережі, можна дітям гратися тільки у присутності дорослих.

Щоб не завдати собі шкоди і клопотів батькам, не можна брати для гри господарські предмети та пристосування, скло, палище – все те, об що можна порізатися, поколотися, поранитися.

За відсутності дорослих удома дітям слід поводитися якомога обережніше. Діти повинні вміти вибирати безпечні місця для ігор. Особливо уважними треба бути біля вікна, балкона, не відчиняти їх, не перехилитися через перила. Не варто гратися в гаражах, у підвалах, на горищі, біля скирт сіна, де може трапитися неприємна або небезпечна пригода.

Іграшки також мають бути безпечними. Не можна брати без дозволу дорослих для гри небезпечні предмети. Не слід гратися і гострими предметами, щоб не поранитися.

Особливо небезпечними є ігри з вогненебезпечними іграшками (хлопавками, бенгальськими вогнями, петардами), вибуховими предметами, сірниками.

У жодному разі не можна гратися петардами, бо вони можуть вибухнути і покалічити або спричинити пожежу.



Петарди – небезпечні іграшки. Вина дорослих, якщо діти стають каліками від них.

Не можна запалювати бенгальські вогні у приміщенні, особливо біля новорічної ялинки.

Діти повинні знати, що сірники – не іграшка. Невміле, необережне користування ними може спричинити пожежу.

Забороняється:

- зберігати горючі матеріали на горищах, у підвалах;
- розташовувати сховища горючих матеріалів на віддалі менше ніж 10 м від будівель;
- розпалювати вогнище поблизу місць зберігання горючих матеріалів.

II. Закріплення

- Які місця є небезпечними для розваг удома?
- Чому гострими предметами не можна гратися?
- Чим ви любите гратися?

– Яке правило протипожежної безпеки порушують діти, якщо запалюють вогонь біля легкозаймистих матеріалів?

– До яких наслідків може призвести порушення правил протипожежної безпеки?

III. Фізкультхвилинка

Раз, два. Ліва, права!
Крокуємо залюбки.
Руки вліво, руки вправо!
Стали разом на носки!

Присідаємо й стрибаємо!
Біг на місці починаємо!
Сісти – видих, встати – вдих!
Припиніть розмови й сміх!

IV. Практична робота 15.

Ігрові ситуації «Я вдома сам», «Несподіваний дзвінок», «Непрохані гості» (поведінка в екстремальній ситуації з незнайомими людьми)

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

В екстремальних ситуаціях з незнайомими людьми треба дотримуватись певних правил. Розваги вдома не повинні спричиняти небезпечних ситуацій.

Розпізнавання безпечних і небезпечних побутових речовин і предметів має велике значення.


Треба запам'ятати всім: недотримання правил безпеки при використанні легкозаймистих речовин та горючих матеріалів може призвести до пожежі та інших небажаних наслідків, що шкодить здоров'ю.

Тема 24. Користування телевізором і комп'ютером

Мета: ознайомити учнів з гігієнічними умовами користування телевізором і комп'ютером; вказати на безпечне користування цими приладами.

Обладнання: малюнки, на яких зображено, як діти дивляться телевізійні передачі і працюють з комп'ютером; зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки «Лялька Бритні та комп'ютер» із збірки казок «Скарбничка здоров'я» (укладачі Яцук Г.Ф., Царенко А.В., Бабин І.І.).

Сучасний вік зробив телевізор і комп'ютер невід'ємними атрибутами не лише офісів, але і кожної квартири у місті, кожної сільської оселі. Телевізор і комп'ютер – прекрасна розвага. Однак саме ці геніальні винаходи деколи стають причинами головного болю, погіршення зору і болей у хребті.

Телевізійні передачі при тривалому їх перегляді справляють несприятливий вплив на окремі функції зору дітей, на виникнення порушень нервової системи, на негативне їхнє самопочуття.

Дозволяючи молодшим школярам дивитися телевізійні передачі, необхідно регулювати їх частоту, тривалість, дотримуватися гігієнічних вимог і певних правил:

- рекомендуються тільки спеціальні дитячі передачі;
- тривалість безперервного перегляду не повинна перевищувати 45 хвилин;
- оптимальна відстань від екрана – 2,0-2,5 м;
- діти повинні сидіти не збоку, а прямо перед екраном, у кімнаті при цьому може бути звичайне природне або штучне освітлення, важливо лише, щоб світло від інших джерел не потрапляло в очі.

Якщо дитина щоденно протягом певного часу сидить (працює чи грається) за комп'ютером, робоче місце повинно бути належно обладнане.

Особливу увагу треба приділити кріслу. Воно повинно бути стійким, таким, що обертається, з вдалими підкладками для ліктів і можливістю регулювати висоту і положення спинки, – таке крісло допоможе зберегти правильну поставу і здоровий хребет.

Потрібно дотримуватися таких порад:

- Висота стола повинна відповідати росту дитини.
- Якщо робочий стіл обладнано дошкою для клавіатури, нічого під неї не можна ставити.
- Для ніг необхідний простір (мінімум 50 см заввишки і 70 см заширшки).

На вікнах робочого приміщення повинні висіти жалюзі. Комп'ютер слід встановити так, щоб на екрані монітора не відображалися ні природне освітлення, ні світло від електричної лампи. Від світлових відблисків втомлюються і сльозяться очі. Крім того, світло, що відбивається від екрана, робить зображення менш чітким, і для того щоб розглянути текст, дитина буде сутулитися і присуватися ближче до монітора.

Бажано, щоб приміщення, в якому знаходиться комп'ютер, було обладнано кондиціонером. Також необхідно як можна частіше провітрювати кімнату. Зелені рослини, наприклад, папороті або кактуси, також зменшують негативні наслідки роботи за комп'ютером.

Щоб уберегти очі від пошкодження, треба під час роботи за комп'ютером дотримуватися таких правил:

- Працювати у спеціальних захисних окулярах (за порадою окуліста).
- Кожні півгодини слід відводити погляд від екрана і дивитися протягом кількох хвилин вдалину або на якийсь зелений предмет чи рослину.
- Відстань між очима і монітором повинна бути 40-75 см.
- Монітор необхідно встановити так, щоб, дивлячись на екран, не нахилити голову або опускати погляд.
- Якщо діти постійно працюють чи граються на комп'ютері, тоді потрібно обов'язково відвідувати окуліста хоча би два рази на рік. Інші медичні обстеження, наприклад, рентгеноскопії хребта потрібно проходити мінімум раз на чотири роки.

- Щоб зберегти здоров'я дітей, важливо дотримуватися таких порад:
- Не можна нахиляти голову, згинати шию, що може спричинити викривлення хребта, появу болі у спині і запаморочення.
 - Спину треба тримати рівно. Це зменшить навантаження на хребет.
 - Необхідно слідкувати за тим, щоб лікті знаходилися близько від тулуба. Протягуючи руки надто далеко вперед, дитині треба буде мимовільно горбатитися (сутулитися).
 - Щоб зменшити втому, потрібно відрегулювати крісла і кут нахилу спинки так, щоб дитина могла сидіти у зручній невимушеній позі.
 - Треба вміти відпочивати. Після кожних 15-20 хвилин занять за комп'ютером слід робити п'ятихвилинну перерву. Цей час можна використати для розминки: пройтися, потягнутися, помахати руками.
 - Клавіатуру потрібно встановити достатньо низько. Натискуючи на клавіші, не треба буде згинати зап'ястя.
 - Стопи повинні стояти на підлозі. Це зменшить навантаження на хребет і збереже правильну поставу.
 - Ноги треба тримати зігнутими в колінах під прямим кутом.
 - Найкраще буде працювати, коли клавіатура буде знаходитися приблизно 10 см від краю стола.
 - Тривалість роботи чи гри за комп'ютером для дітей початкових класів не повинна перевищувати 30-40 хв.

II. Закріплення

- Яких гігієнічних умов треба дотримуватися при користуванні телевізором і комп'ютером?
- Яких правил безпеки треба дотримуватися при користуванні телевізором і комп'ютером?
- Яке значення мають телевізор і комп'ютер у житті людини?

III. Фізкультхвилинка

Що ж, прийшла уже пора	Чотири – скоки, скоки!
Трохи відпочити	Повернулись, нахилились
І на фізкультхвилинку	І вправо, і ліво –
Всіх вас запросити:	Щоб нічого не боліло.
Раз – підняли руки вгору.	Раз, два, три, чотири!
Два – схилились всі додолу.	Набираємося сили.
Три – руки в боки!	Нахилились, повернулись

І до друзів посміхнулись.

IV. Самостійні роботи

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

Тривалі сидіння перед телевізором чи комп'ютером, не дотримання правил і порад можуть зашкодити здоров'ю дитини.


Тема 25. Безпека на вулиці.

Причини небезпечних ситуацій на вулиці

Мета: ознайомити учнів з основними правилами особистої безпеки при зустрічі з незнайомими людьми у ліфті, під'їзді, на вулиці; дати учням поняття про азартні ігри, вказати на шкоду для здоров'я вимагання грошей, тероризування з боку старших школярів; виховувати сміливість, спостережливість, винахідливість.

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

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.64-67 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

У житті, на жаль, зустрічаються небезпечні люди. Їх називають злими, непорядними, хоч зовні вони такі ж, як усі. Справжнього злодія, негідника іноді не можна відрізнити від звичайної людини, а в душі він жорстокий і злий.

Тому з раннього віку дитина повинна усвідомити, що люди різні і контактувати можна лише з тими, хто добре знайомий, кого знають батьки. З незнайомими людьми на вулиці не можна ні знайомитись, ні розмовляти, а тим більше говорити, де дитина живе, хто зараз вдома.

Зустріти незнайомих і підлітків, і дорослих можна навіть у своєму під'їзді. Часто вони очікують біля ліфтів. Якщо дитина помітила щось підозріле, або незнайомиць кличе, щоб піднятися разом, треба відразу відійти до сходів, або вибігти з під'їзду.

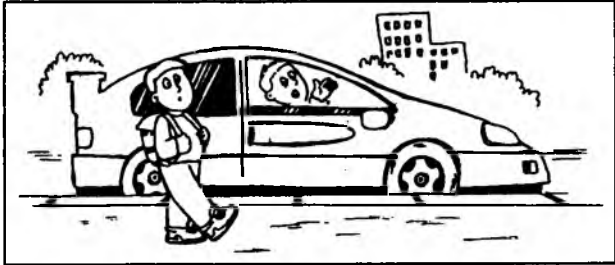
Часто небезпека може чатувати на вулиці, до дітей можуть підійти незнайомці і попросити знайти певну квартиру, запропонувати покататися на машині, подивитися цікаву річ чи кіно, пограти в комп'ютерну гру тощо.

Найкраще в таких ситуаціях ввічливо відмовитися, або сказати, що неподалік чекають батьки.

Діти повинні запам'ятати такі правила безпеки на вулиці:

- Не розмовляти з незнайомцями.
- Не сідати в машину до незнайомих людей.
- Не гратися дорогою зі школи додому.
- Не гуляти з настанням темряви.
- Не гуляти далеко від дому.

Не така вже й рідкість, коли дорослі та діти стають жертвами шахраїв та кишенькових злодіїв.



У наш нестабільний час є люди, які замість пошуку чесної роботи, шукають легкого заробітку. Вони намагаються обдурювати, крадуть гроші, коштовності.

Більшість ошуканих і обдурених – дорослі, але часто в тенета злодіїв і шахраїв попадаються і діти.

Що треба робити, коли хтось примушує красти з дому гроші, коштовності, інші речі і віддавати їх чужим людям?

Звичайно, треба розказати батькам, вчителям чи сусідам, а ті порадять, як в цих випадках поступити. Без допомоги дорослих дитина впоратися зі здирниками сама не зможе. Віддавши гроші чи коштовності один раз, не можна позбутися злодіїв, здирників. Це лише їх захопить. Немає гарантії, що можна впоратися з ними і за допомогою друзів. Відсиджування вдома – також не найкращий вихід, а тому треба звернутися до дорослих.

II. Закріплення

- Чому не можна розмовляти з незнайомцями?
- Кого ви вважаєте незнайомцями?
- Чому не можна брати на вулиці ласощів від незнайомих людей?
- Що ви будете робити, якщо загубитесь у незнайомому місці?
- Які будуть ваші дії, якщо незнайома людина попросить провести додому?

III. Фізкультхвилинка

Раз, два – всі підняли руки вгору, Сім, вісім – піднялися враз.
Три, чотири – руки вниз, Можна вже рівенько стати
П'ять, шість – всі схилилися додолу, І за парти всім сідати.

IV. Самостійна робота учнів

Ознайомлення з різними способами відстоювання власної безпеки та гідності в конкретних ситуаціях

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

Всім дітям треба бути обережними на вулиці. Необхідно вчитися, щоб своєчасно уникати різних небезпек, усувати причини небезпечних ситуацій.

Тема 26. Правила пішохідного руху: рух вздовж доріг, безпечний інтервал від транспорту

Мета: ознайомити учнів з умовами безпеки пішохода, з видами доріг і перехресть; вказати на значення дорожніх знаків.

Обладнання: таблиці, стенди, на яких зображено види доріг, типи перехресть, дорожні знаки, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу



Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.68 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

У своєму житті людина використовує різні види транспорту. Найчастіше ми використовуємо автомобільний транспорт.

Інтенсивність руху на дорогах та вулицях міст і сіл зростає з кожним роком.

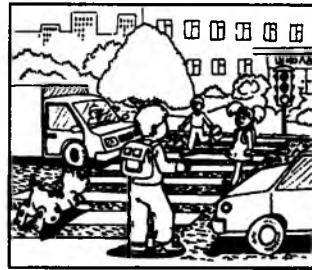
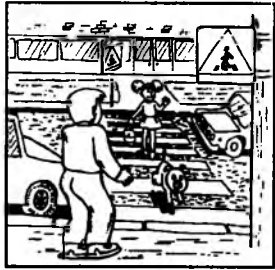
Дітям варто знати, що:

Дороги бувають:

- ґрунтові (в лісі, селі, полі);
- з покриттям (кам'яні, асфальтні);
- з підземним пішохідним переходом;
- з надземним пішохідним переходом;
- з одностороннім і двохстороннім рухом;
- з трамвайною колією чи тролейбусною лінією;
- залізнична колія.

З'являються нові моделі автомобілів, які можуть розвивати велику швидкість.

Під час руху людей і транспорту на дорогах існує певний порядок, який визначається Правилами дорожнього руху. Кожна людина, коли йде вулицею пішки, є пішоходом, а тому повинна дотримуватися установлених для пішоходів правил дорожнього руху. Щоб почуватися на вулиці безпечно, потрібно їх знати і виконувати як водіям, так і пішоходам, дорослим і дітям. Пішоходи повинні ходити лише тротуарами і пішохідними доріжками, тримаючись правої сторони. Але за містом і в багатьох селах тротуарів немає. За межами населених пунктів пішоходи повинні йти узбіччям з тієї сторони дороги, якою транспорт рухається назустріч. Якщо тротуару, пішохідної доріжки чи узбіччя немає, дозволяється йти краєм проїжджої частини в один ряд назустріч транспорту. У місті чи селі краєм проїжджої частини можна йти з лівого і з правого боку, а за населеним пунктом – тільки з лівого.



Потрібно запам'ятати такі поради:

- ходити вулицею слід по тротуарах і тільки з правого боку;
- відстань від проїжджої частини, коли йти тротуаром, має бути не меншою від двох зростів людини, бо на дорозі щохвилини може виникнути небезпечна ситуація;
- у сільській місцевості, де тротуарів немає, слід ходити по пішохідних доріжках;
- там, де немає пішохідної доріжки, пішоходам дозволяється йти по лівому узбіччю дороги якомога далі від автомобілів;
- дітям по узбіччю можна ходити тільки разом з дорослими.

Іноді доводиться переходити дорогу, тоді особливо потрібні увага і обережність. Спочатку треба переконатися в тому, що поблизу немає автомобіля.

– Як же визначити, далеко автомобіль чи близько, встигнеш перейти дорогу чи ні?

У всіх випадках не можна поспішати, краще перечекати. Адже автомобіль їде приблизно у 10-12 разів швидше, ніж йде пішохід. Навіть дуже вправний водій не зможе зупинити машину одразу.

Шлях, який пройде автомобіль з того моменту, як водій побачить перешкоду, і до повної зупинки транспорту, називається зупинним шляхом.

Довжина зупинного шляху залежить від довжини гальмового шляху і реакції водія. Гальмовий шлях – це відстань, яку проїжджає автомобіль відтоді, коли спрацювали гальма, до повної зупинки.

Реакція водія – це шлях, який пройде автомобіль з того часу, коли водій побачить перешкоду на дорозі, і до моменту натискання на гальма.

Зупинний шлях залежить від того, яка дорога (суха, мокра чи слизька), які шини автомобіля (нові чи старі), погана чи гарна видимість. Водій може бути стомленим, автомобіль рухатися з великою швидкістю – тоді зупинний шлях значно збільшиться.

Всього цього дитина не може визначити швидко і правильно. Безпечним інтервалом від транспорту вважається той, коли водій бачить пішохода на певній відстані.

Регулювання дорожнього руху здійснюється не тільки за допомогою сигналів світлофора і регулювальника. Для цього призначені також дорожні знаки.

Є п'ять груп дорожніх знаків:

- попереджувальні або застережні;
- заборонні;
- наказові;
- інформаційно-вказівні;
- знаки сервісу.

II. Закріплення

– Хто такі пішоходи?

– Які є правила пішохідного руху на дорогах, де є тротуари?

– Яких правил пішохідного руху треба дотримуватися за містом і у селах?

III. Психологічне розвантаження

Відгадайте:

Лежить Гася, простяглася,
Як устане, то й неба дістане. (Дорога)

Кінь залізний, а гумою підкований. (Автомобіль)

Послухайте й запам'ятайте:

Руху правила єдині
Знати добре всі повинні:
І дівчата, і хлоп'ята,

І зайці, і тигренята,
А також дорослі люди –
Ось тоді порядок буде.

IV. Практична робота 16.

Оцінка ризику у різних ситуаціях пішохідного руху, прийняття рішення про перехід вулиці

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

Запам'ятайте!


*Є правила руху в нашій країні –
Треба їх всім нам добре знати,
Для водіїв і пішоходів вони єдині,
Щоб під час руху нікому не заважати.*


Тема 27. Перехрестя. Особливості переходу дороги на регульованому і нерегульованому перехрестях

Мета: ознайомити учнів з безпечними місцями переходу вулиці на регульованому перехресті, з дорожніми знаками для пішоходів.

Обладнання: таблиці, стенди, на яких зображено регульоване перехрестя дороги; зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки «Як Сашко до школи поспішав» (з книжки «Про здоров'я у казках і малюнках»).

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.69-72 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Я в школу вранці вирушаю,
По тротуару поспішаю,
Засвоїв Правила дорожні –
Відмінно відповім на кожне.

Цей урок дасть тобі знання
Про інші правила дорожні.
Тож пам'ятай про них щодня –
Їх має знати кожний.

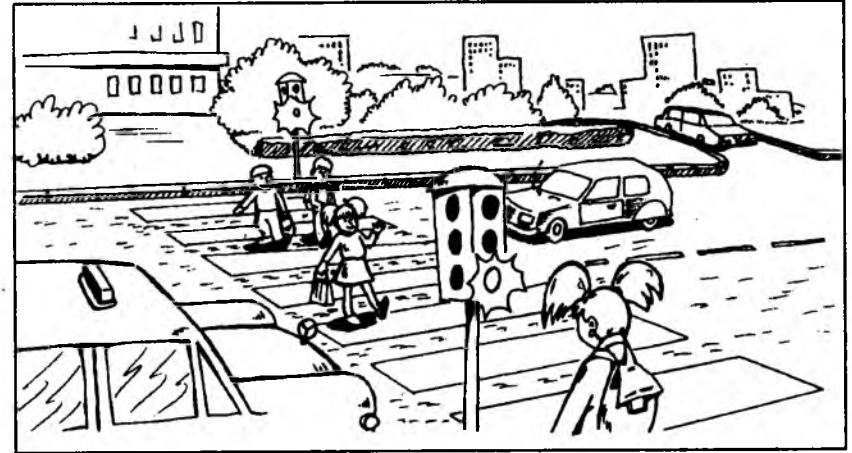
Перехрестя – це перетин двох вулиць або двох доріг.

Найчастіше зустрічаються чотиристоронні і тристоронні перехрестя.

Крім того, перехрестя бувають регульовані і нерегульовані.

Якщо рухом на перехресті керує світлофор чи регулювальник, то таке перехрестя є регульованим.

У разі вимкнення світлофора чи відсутності регулювальника перехрестя вважається нерегульованим.

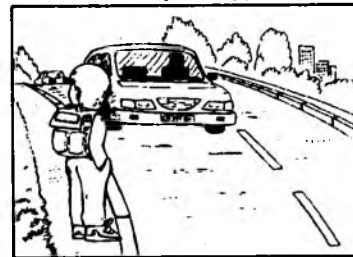


Світлофори бувають пішохідні та транспортні.

Пішохідні світлофори мають два сигнали: червоний і зелений. Червоний забороняє рух, а зелений дозволяє.

Тому при червоному сигналі на світлофорі з'являється нерухомий силует людини, а при зеленому – рухомий. Для зручності пішоходів ці світлофори обладнані пристроєм для виклику. Якщо натиснути на кнопку цього пристрою, то через деякий час вмикається зелене світло. І тоді люди переходять вулицю.

У транспортних світлофорів три сигнали: червоний – рух забороняє, жовтий – теж забороняє рух і попереджає про зміну сигналів, зелений – рух дозволяє.




Отже, нерегульованим називається перехрестя, на якому немає світлофора, або він блимає жовтим світлом, і рух не регулюється регулювальником.

Нерегульовані перехрестя слід переходити особливо обережно. Йти через дорогу треба по найкоротшій відстані між тротуарами.

дальності за свої вчинки, за збереження власного і чужого здоров'я і життя.

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

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.63 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Школа – храм науки, другий дім для кожної дитини. Батьки, віддаючи дитину у школу, повинні бути впевнені, що їхній дитині не загрожує будь-яка небезпека.

Однак і в школі іноді трапляються випадки травматизму. Найчастіше вони пов'язані з недостатньою увагою до організації праці і відпочинку школярів.

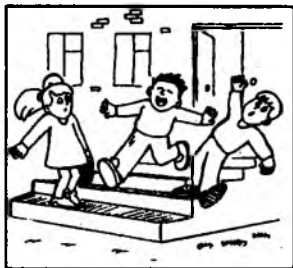
Важливо ознайомити дітей з такими порадами:

- дотримуватися всіх застережень вчителя фізкультури і правил безпеки під час занять у спортивних залах, на майданчиках;
- дотримуватися правил техніки безпеки і охорони праці на уроках трудового навчання;
- підтримувати справність технічного обладнання школи, підлоги, сходів, перил тощо;
- зразково поводитися під час перерв, не спускатися на перилах, бо це небезпечно.

Діти не повинні забувати про обережність поза класом, біля школи. Адже небезпека їх може підстерігати і в шкільному дворі, в туалеті.

Школярі повинні дотримуватися таких порад:

- гратися і відпочивати можна лише біля школи на дитячому або спортивному майданчику;
- небезпечно вилазити на дах чи на дерева;
- слід обминати смітники, де бруд, сморід, багато мікробів;
- не можна гуляти і гратися на будівельних майданчиках;
- не можна гратися поблизу проїжджої частини дороги;
- треба бути обережними з бродячими тваринами, обходити їх стороною;



- не користуватися спортивним спорядженням спортивного майданчика без дозволу вчителя.

Ігри, фізичні вправи на свіжому повітрі дуже корисні для дітей. Усі діти полюбляють гратися. Однак, граючись, вони можуть штовхнути когось на сходах, шарпнути під час фізичних вправ тощо.

II. Закріплення

- Які можливості безпеки для здоров'я можуть траплятися у школі?
- Як уникнути цих небезпек?
- Яких порад треба дотримуватися у школі, щоб не було травматизму?

III. Фізкультхвилинка

Що ж, мабуть, прийшла пора
Трохи відпочити,
Хочу на фізкультхвилинку
Всіх вас запросити.
Раз – підняти руки вгору,
Два – схилились всі додому.
Три – руки в боки!

Повернулись, нахилились
І вправо, і вліво –
Щоб нічого не боліло.
Раз, два, три, чотири!
Набираємо сили.
Нахилились, повернулись,
До товариша всміхнулись.

IV. Практична робота 18.

Безпека поведінки у спортивному залі

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

Зразкова поведінка школярів під час уроків, на перервах, в їдальні – запорука успішного навчання, доброго здоров'я і гарного настрою.


Ігри в непристосованих місцях є небезпечними для життя і здоров'я дітей.

Тема 29. Вибір місця для ігор на перервах і у позашкільний час

Мета: ознайомити учнів з правилами поведінки у школі; формувати навички безпечної поведінки на перервах і у позашкільний час; розвивати почуття відповідальності за свої вчинки, за своє і чуже життя.

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

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.61-62, 73-77 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

У школі постійно чергуються уроки з перервами. Таке чергування розумової праці з відпочинком дає можливість успішно навчатися і відпочити, переключити свою увагу. Більшість дітей використовують перерви розумно. Однак трапляються діти, які вважають, що на перервах можна робити, що заманеться. Погано роблять ті діти, які бігають без мети і цілі, метушаться, кричать, перекикуючи один одного. Така метушня учнів, біганина призводить до травм, сприяє поглибленню втоми, посиленню дратівливості.

На перерві і у позашкільний час треба поводитися так, щоб уникнути травм, обійти небезпечні місця. А небезпечними місцями можуть бути сходи і перила, вікна, батареї і слизька підлога, а також раптово відкриті двері. Дуже небезпечними є ситуації, коли ненароком когось штовхнути чи підставити ногу.

Потрібно пам'ятати всім дітям правила поведінки у школі на перервах і у позашкільний час. Діти повинні знати, що не можна:

- гратися і сидати на підвіконні;
- бігати по коридорах;
- стрибати по сходах;
- з'їжджати по перилах;
- кидатися сторонніми предметами;
- відкривати раптово двері;
- підставляти ноги тому, хто переходить мимо.

Недотримання правил поведінки у школі під час перерви і у позашкільний час призводить до того, що можна впасти, забитися, отримати струс мозку чи перелом руки чи ноги або завдати травми іншим.

Для вчителя.

Найкращим варіантом проведення перерви та позашкільного часу є організація рухливих ігор. Їх можна проводити як на свіжому повітрі, так і в спеціальних приміщеннях, якщо падає дощ або холодно надворі.

Часто діти збираються великими групами для ігор у лісі, парку чи гаю. А там можуть бродити різні тварини. Особливо часто зустрічаються бродячі собаки. Звичайно, собаки – друзі людини, але вони можуть бути небезпечними, коли стають бродячими, дичавіють. Укус такої собаки небезпечний. Він може призвести до захворювання на сказ. Кількість бродячих со-

бак збільшується, а відтак і напади на людей стають частішими. Трапляються тяжкі травми і навіть смертельні випадки.

Більшість дітей зазнає нападу здичавілих бродячих тварин, у тому числі і собак, через власну необачність та невміння правильно поводитися з твариною.

Потрібно запам'ятати такі поради:

- не можна зачіпати незнайомих тварин (собак);
- не слід наближатися до собаки, яка щось охороняє чи їсть;
- не можна наближатися до собак під час шлюбних ігрищ.

II. Закріплення

- Які правила поведінки учнів на перерві ви запам'ятали?
- Які безпечні місця можна використати для ігор у позашкільний час?
- В які рухливі ігри ви граєтесь у школі?

III. Фізкультхвилинка

Пригріло сонце з високості,
У ведмедя розімліли кості,
Почав крутитися в барлозі
І став на власному порозі.
Зомлили руки й в нього,
А він не любить цього.
Тож потягнувся враз як слід,
Прогнав і ліньки, й сотні бід.

Присів, швиденько став на ноги
Й побіг по лісу до дороги.
Там пострибав на двох ногах,
І їсти захотілось – жах!
Та-знав: щоб їжу добру мати,
Повинен гарно працювати!...
Мерщій за парти всім сидати!

(Л. Лук'янець)

IV. Практична робота 19.

Безпека поведінки під час рухливих ігор

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

Зразкова поведінка на перервах і у позашкільний час – запорука збереження здоров'я і навіть життя.

Тема 30. Безпека на відпочинку. Ігри на вулиці. Елементарні правила безпеки під час катання на велосипеді, роликах, санках та ін.; лазіння по деревах тощо. Ігрові ситуації. Поведінка в екстремальній ситуації з незнайомими людьми на вулиці. Способи попередження небезпеки

Мета: ознайомити учнів з найпростішими правилами безпеки на відпочинку, ігор на вулиці, під час катання на велосипеді, роликах, санках, лазіння по деревах; вказати на небезпеку від зустрічі з незнайомими людьми на вулиці.

Обладнання: малюнки посібника, ілюстрації до інших книг, зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

У вільний від навчання і праці час необхідно відпочивати. Найкращий відпочинок – це прогулянка і рухливі ігри на свіжому повітрі.

Гуляти і гратися можна лише у призначених для цього місцях. У містах – на ігрових та спортивних майданчиках біля будинків, у скверах чи парках. У селах для цього також є умови на подвір'ях, на майданчиках біля шкіл, дитячих садків, на сільських стадіонах, спеціальних гірках і вигонах. Це безпечні місця для дитячих розваг. Потрібно лише бути розважливими дотримуватися особистої безпеки, культури поведінки.

Швидкість, сила, спритність, витривалість – якості, необхідні кожній людині. Проведення фізичних вправ у різному темпі, з різною складністю сприяє розвитку цих якостей. Найчастіше в першу чергу прагнуть стати сильними, витривалими. Це дуже важливо, але не достатньо для загального розвитку. Не слід забувати й про координацію рухів, спритність, гнучкість. Адже точність дій, їх гармонійність допомагають працювати чіткіше, ощадливо витрачати енергію, уникати травм. Важливими компонентами фізичної краси є легка і пружна хода, координованість рухів, пластичні жести.

Щоб бути всебічно розвиненими, треба частіше бувати на свіжому повітрі. Взимку катання на санках, ковзанах, лижах, влітку – катання на велосипеді, роликах, плавання мають велике значення для загального розвитку дитини.

Катання на велосипеді, роликах, санках спрямовані на виховання у дітей таких морально-вольових якостей, як сміливість, упевненість, дисциплінованість, почуття дружби і товарищескості, культури поведінки.

Все це – сприяє розвитку сили м'язів, особливо рук, плечового поясу, спритності, гнучкості, координації рухів, витривалості, впливає на формування правильно постави.

Діти дуже люблять лазити по деревах, але це небезпечно.

Увесь процес фізичного розвитку спрямований на виховання у дітей таких морально-вольових якостей, як сміливість, упевненість, дисциплінованість, колективізм, почуття товарищескості, сили волі, культури поведінки.

Потрібно лише дотримуватися найпростіших правил безпеки під час виконання різних видів фізичних вправ та ігор.

Важливо запам'ятати такі поради:

- Не можна влаштовувати ігри на вулицях і дорогах, бешкетувати на їх проїжджих частинах. Це заважає руху автомобілів та пішоходів і є небезпечними для здоров'я і життя.

- Вийжджати на дорогу на ковзанах, самокатах, роликах небезпечно.

- Право їхати дорогою на велосипеді діти мають лише з 14 років.

- Лазити по деревах небезпечно: можна поранитися, пошкодити очі, впасти і травмувати важливі органи тіла.

Трапляються випадки, коли діти у позашкільний час знаходять для ігор не зовсім зручні місця: новобудови, старі і незакінчені будівлі, печери, старі шахти, кар'єри, підвали, горища, сміттєзвалища тощо. Вони навіть не задумуються, що це дуже небезпечно. У старих шахтах і кар'єрах можуть статися обвали. Можна потрапити під обвал піску, породи, залишитися засипаним у глибокій ямі. У смітниках, сміттєзвалищах можуть водитися отруйні комахи, гадюки. Там знаходять притулок різні бродячі і здичавілі тварини.

Гратися у небезпечних місцях не можна. Адже врятуватися у деяких випадках майже неможливо.

Бувають випадки, коли діти, граючись, зачиняють когось у підвалах або горищах, а потім забувають про це. Важливо тоді не панікувати, а намагатися повідомити про себе. Найкраще заздалегідь попередити когось із дорослих, друзів або знайомих про можливе місце своєї гри. Тоді дорослі знатимуть, де шукати.

У скрутному становищі можуть опинитися друзі або знайомі, однокласники або учні інших класів чи навіть шкіл. Треба застерегти їх не гратися у небезпечному місці і повідомити когось з дорослих про вибір ними небезпечних місць для ігор. Якщо ж випадково хтось дізнався, що діти пішли гратися у небезпечне місце, що хтось опинився під завалинами зруйнованої будівлі або замкненим у підвалі чи горищі, треба негайно повідомити про це батьків чи будь-кого з дорослих.

Пам'ятайте! Життя ваших друзів, знайомих у небезпеці!

Потрібно бути обачними при зустрічі та знайомстві з незнайомими людьми на вулиці. На вулиці можна зустріти іноді й небезпечних людей. Їх називають злими або непорядними. Зовні ці люди не відрізняються від інших; але в душі вони злі і жорстокі.

Треба уникати знайомства на вулиці з людьми, які незнайомі. Зустріти незнайомих можна навіть у своєму під'їзді, біля ліфта. Якщо незнайомиць кличе, щоб разом піднятися в ліфті, не слід соромитися сказати: «Я поїду іншим разом!» або «Я почекаю на маму (тата)».

Потрібно твердо запам'ятати: не можна заходити в ліфт з незнайомцями.

Може підійти незнайома людина і попросити знайти квартиру, запропонувати показати цікаву гру на комп'ютері чи покататися на машині, подивитися відео тощо.

Діти повинні знати, що спокушатися на такі пропозиції дуже небезпечно.

Дітям необхідно знати правила безпеки на випадок зустрічі з незнайомими людьми. Можна скористатися такими порадами:

- Гуляти слід з дорослими або друзями неподалік від дому.
- Якщо зупинилася машина, хтось кличе, щоб спитати вулицю чи номер дому, треба відійти від неї якомога далі.
- Якщо назустріч ідуть незнайомці, які видаються підозрілими, небезпечними або п'яні, потрібно перейти на інший бік вулиці.
- Якщо хтось взяв за руку, тягне за собою, треба вириватися, кричати, викрикуючи: «Облиште мене! Я вас не знаю! Це не мій батько! Це не мій брат!» Це приверне увагу інших людей, які зможуть допомогти.
- Небезпечними можуть бути і жінки, старші люди, молоді хлопці чи дівчата.

Дітям необхідно знати такі правила безпеки на випадок зустрічі з незнайомими людьми:

- не розмовляти з незнайомцями;
- не гратися далеко від дому;
- гуляти краще з друзями;
- не гуляти з настанням темряви;
- не заходити у ліфт з незнайомими і підозрілими людьми;
- не називати адресу своєї квартири (хати в селі);
- не признаватися, що вдома нема нікого.

Трапляється, що діти граються у ліфті. Дуже небезпечно, якщо при цьому вони щось палять або використовують вибухо- та вогнебезпечні речовини. Пожежа в ліфті може спричинити загибель людини. Врятуватися майже неможливо.

Пам'ятайте, що ліфт – не місце для розваг!

II. Закріплення

- В які ігри треба гратися, щоб бути всебічно розвиненими?
- Якими порадами треба скористатися, щоб ігри були корисними для здоров'я?
- Як ви знаєте найпростіші правила безпеки під час катання на роликах, санках?

III. Фізкультхвилинка

У веселому гайку	Ягоди й гриби збирають,
На зелененькій травіці	До звуків прислухаються,
У веселі ігри грають	Вони бігають, стрибають,
Зайці, білки і лисиці.	В спритності змагаються.

IV. Практична робота № 20.

Надання першої допомоги при поверхових, нескладних травмах (подряпини, удари)

Можна запросити медичного працівника для проведення практичної роботи.

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

Гратися на дорозі, в непристосованих місцях – небезпечно для здоров'я і життя.


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


Тема 31. Відпочинок на природі. Людина як частинка природи. Правила безпечного поводження з вогнем, купання у водоймах

Мета: ознайомити учнів з лісом як пожежонебезпечним об'єктом, з правилами поведінки у лісі, біля води і на воді; вказати на значення бережливого ставлення до рослинного і тваринного світу; вказати на правила пожежної безпеки під час відпочинку; навчити дітей накладати пов'язки на обпечене місце, захищати дихальні шляхи від диму.

Обладнання: таблиці, малюнки, на яких зображено, як діти відпочивають, пов'язки, які накладають на опечене місце; зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання казки «Випадок у лісі» (з книжки «Про здоров'я у казках і малюнках»).

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.78-80 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

У вихідні дні більшість людей, що живуть неподалік лісу, йдуть туди на відпочинок.

Однак поводитися у лісі слід правильно. Розпалювати вогнища треба так, щоб не спричинити пожежі.

До лісу люди ходять тільки гуртом, бо в лісі можна натрапити на диких та здичавілих тварин або заблукати.

Щоб у лісі не заблукати, треба, перш ніж іти у гушавину, завжди на узліссі визначити по деревах, пеньках або камінню, з якого боку увійшли до лісу. Окремі місця, дерева треба запам'ятати.

Якщо уважно придивитися до дерев, то можна помітити, що з одного боку на стовбурі поверхня темніша і грубіша та ще й вкрита мохом. Особливо це помітно на засохлих деревах. При заходженні у ліс треба звернути увагу на ці ознаки.



Зовсім безстрашних людей не буває – і це дуже добре. На світі є багато такого, чого треба остерігатися, щоб не сталося біди.

Потрібно бути уважними у лісі, не заходити далеко, не йти з незнайомими людьми.

Потрібно запам'ятати такі правила поведінки:

- Не можна йти відпочивати з незнайомими людьми.
- Дітям ходити до лісу можна тільки разом із дорослими.
- Гуляючи, не можна заходити далеко в ліс, щоб не заблукати.
- У лісі потрібно остерігатися кліщів. Деякі з них переносять небезпечні хвороби.
- Заборонено пити сиру воду з ріки, озера, болота, калюжі.
- Заборонено збирати незнайомі гриби та ягоди: серед них можуть бути смертельно отруйні.



Головною причиною лісових пожеж є не обачність людей. Кинуті додолу запалений сірник або цигарка, непогашене багаття і навіть іскри з нього можуть спричинити лісову пожежу. Причиною пожежі може бути використання під час роботи в лісі несправної в протипожежному відношенні техніки.

Лісові пожежі виникають також від блискавок під час грози, від samozапалювання торфу при високій температурі і тривалій відсутності дощів.

Розкладаючи вогнище в лісі, треба бути обережними, щоб не спричинити пожежі.

Під лісовою пожежею розуміють неконтрольоване горіння рослинності, яке розповсюджується по лісовій території.

Діти повинні запам'ятати такі поради:

- Перебуваючи в лісі, розпалювати багаття слід лише на старих вогнищах якнайдалі від сухої трави та засохлих дерев.
- Не можна розводити вогонь у суху, спекотну й вітряну погоду, бо за цих умов досить малесенької іскри, щоб спалахнула пожежа.
- Не можна залишати вогнище непогашеним; перш ніж від нього піти, треба добре залити увесь жар водою або присипати землею.
- Категорично заборонено розпалювати вогнища дітям. Вогонь небезпечний! Тому розводити вогнище дозволяється тільки дорослим.
- Якщо ви побачили, що ліс загорівся, потрібно втікати від пожежі по найбільш відкритих місцях.
- Щоб захиститися від диму, потрібно дихати через хусточку, бажано мокру.
- Якщо в лісі є річка або озеро, треба бігти до них.

Сонце, повітря і вода – наші найкращі друзі. Сонячні ванни дуже корисні для здоров'я. Однак приймати їх слід обережно.

Якщо довго перебувати на сонці з непокритою головою, може статися сонячний удар.

Ознаками сонячного удару є раптова слабкість, головний біль, нудота, запаморочення, невпевнена хода.

При вищому ступені ураження можуть з'явитися серцева недостатність, поверхнєве дихання, корчі і непритомний стан.

Перша допомога. Потерпілого негайно перенести в тінь. Покласти так, щоб голова була вище тулуба, обмити обличчя і груди холодною водою і дати напитися води чи холодного чаю. Якщо потерпілому не стає легше, потрібно покликати на допомогу дорослих або викликати «швидку допомогу».

Внаслідок перегрівання організму під час рухливих ігор (футбол, волейбол тощо), у спеку в переповненому автобусі, в сауні може статися тепловий удар.

Важливо знати і пам'ятати!

Якщо раптом під час гри запаморочилась голова, відчуваєш слабкість чи нудоту, негайно потрібно припинити гру і сховатися в тінь.

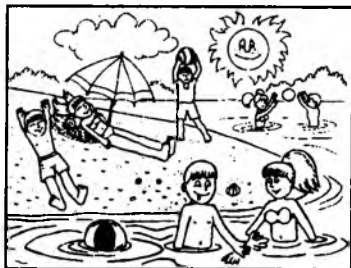
Перша допомога така ж, як при сонячному ударі.

Бути на повітрі, плавати та загоряти у помірних кількостях дуже корисно. Тому пляж є одним з улюблених місць відпочинку людей. Купання у відкритих водоймах – це чудовий засіб для відпочинку і загартування.

Та не лише задоволення приносить вода, особливо тим, хто не вміє плавати. Бувають випадки, коли страждають і добрі плавці, якщо нехтують правилами безпеки на воді.

Найчастіше призводять до нещасних випадків на воді переляк, страх, судоми. Бувають випадки, що людина втрачає свідомість від переляку.

Під час купання у воді може виникнути судома. Коли судома зводить м'язи, це лякає людину, призводить до розладу дихання, втрати координації рухів, до спазм голосової щілини. Але треба знати, що судоми самі по собі не можуть утопити. Потрібно лише вміло їм протидіяти. Найчастіше може звести литку. Тоді треба



захопити рукою пальці ноги, сильно притягти їх до себе і тримати так, незважаючи на біль, як показано на малюнку. Допомагає й енергійний масаж у воді напружених м'язів. Через 3-5 хвилин судоми минають без стороннього впливу. Треба не панікувати, а протриматися на плаву протягом цього часу.

Нічого доброго немає і в нерозумних «жартах», коли діти, граючись, один одного намагаються втопити, змагаються, хто довше може бути під водою, стрибають у незнайомих місцях водойм. Такі розваги нерідко закінчуються трагічно.

На пляжі

Хлопчині хвилі говорили:
«По світу довго ми ходили
І добре знаємо, що всюди
На пляжі люблять бути люди.
Та хоч яка була б там спека,
Виконуй правила безпеки:
Один купатись не ходи,
Бо так недовго й до біди,
І плавай (тільки не до втоми)
Лише в місцях, тобі відомих.
Не запливай і на фарватер –
Щоб не потрапити під катер,

На сонці довго не сиди,
Не пий холодної води.
І за буйки не запливай,
Ніколи човен не гойдай
І не пірнай вниз головою –
Буває камінь під водою.
З товаришами чемно грайся –
Їх не топи і не штовхайся!
Про надувний матрац забудь!
Скрізь завжди обережним будь!
І стане радісним тоді
Твій відпочинок на воді!»

Втопитися можна після надмірного споживання їжі і тоді, коли, розімлівши на сонці, людина стрибає в холодну воду.



Дуже часто тонуть люди, які перебувають у нетверезому стані. Тоді вони втрачають самоконтроль, не можуть швидко зорієнтуватися, оцінити небезпеку, зарадити собі.

Правила поведінки на воді повинні знати всі діти:

- Перше купання слід починати у безвітряну сонячну погоду, коли вода добре прогрілася.
- Купатися можна лише у спеціально відведених для цього місцях: на пляжах, водних станціях, або у безпечних, перевірених місцях.
- Перебувати у воді можна не більше 10-15 хв.

- Не можна купатися у ріках зі швидкою течією, вирами, біля мостів.
- Не можна стрибати у воду в незнайомому місці, глибина якого невідома.
- Не рекомендується купатися наодинці.
- Небезпечно плавати на надувних матрацах, автомобільних камерах, дошках.
- Не можна пустувати на воді.
- Не можна запливати далеко, підпливати до пароплавів, катерів чи човнів, що рухаються.
- Не можна штовхати будь-кого у воду, особливо несподівано.
- Купатися слід не раніше як через 2 години після споживання їжі.
- Не можна заходити у воду вище пояса тим, хто не вміє плавати.

II. Закріплення

– Біля води (моря, річки, озера), недалеко від фонтанів дихається помітно легше. В яку пору року можна використати цю природну особливість води?

– Сонячне проміння – джерело життя на землі. Вміло загартовуючись сонцем, можна запобігти або сприяти лікуванню багатьох захворювань шкіри, кісток, навіть туберкульозу. Чому ж тоді треба остерігатися сильно сонячного опромінення?

– Ви відпочиваєте у лісі. Хтось відстав, відбився від гурту і заблуdivся. Які будуть ваші дії?

III. Фізкультхвилинка

Раз, два – всі пірнають,
Три, чотири – виринають,
П'ять, шість – на воді

Кріпнуть м'язи молоді.
Сім, вісім – що є сили
Всі до берега попливли.

IV. Самостійні роботи учнів

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

Сонце, повітря і вода – найкращі друзі людини. Однак неправильне використання цих чинників може зашкодити здоров'ю.

Відпочинок у парку, в лісі, на лузі допоможе зміцнити здоров'я, покращити настрій.

Відпочиваючи у лісі, необхідно бути уважним і обережним, дотримуватися правил пожежної безпеки.


Відпочинок на воді – чудовий, але водночас і небезпечний, якщо не дотримуватися правил поведінки на воді.

Тема 32. Безпека зимових розваг

Мета: ознайомити дітей з причинами переохолодження, навчити їх надавати першу допомогу при переохолодженні чи обмороженні.

Обладнання: малюнки, стенди, на яких зображено дітей чи дорослих під час перебування на морозі, вітрі взимку; зошит з курсу «Основи здоров'я».

I. Вивчення нового матеріалу

 Читання тексту і розгляд малюнків, що на с.87-89 підручника «Основи здоров'я» авторів Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.

Як тільки землю вкриє сніг, діти вибігають на вулицю. Багато людей люблять відпочивати на річці або ставку не тільки влітку, але й взимку, коли вода замерзає.

Хтось рибалить, хтось катається на ковзанах, а хтось навіть пірнає в ополонку. Але купатися в ополонці можуть тільки дуже загартовані люди. А для решти людей опинитися у крижаній воді – це величезна біда.

Лижі – прекрасний оздоровчий засіб, що розвиває фізичну силу, загартовує організм.

Катання на ковзанах – чудовий відпочинок під час зимових канікул та у вихідні дні. Приємно і корисно покататися по дзеркальній поверхні ставка, озера чи річки, але під кригою небезпека – крижана вода, в якій можна опинитися, попавши в ополонку.

Тому дітям перебувати на льоду можна тільки разом із дорослими. Міцність льоду протягом зими неоднакова. На початку зими та в кінці її він значно слабкіший, ніж у середині. Тому ймовірність провалитися під лід набагато зростає перед льодоставом.



Особливо уважним слід бути на льоду у відлигу. В періоди потепління лід стає дуже крихким, у цей час краще на нього не виходити.

Міцність льоду можна визначити і за кольором.

Діти повинні запам'ятати такі поради:

- Виходити можна тільки на лід, який має синюватий або зеленуватий відтінок.
- Лід жовтого та білуватого відтінку – ненадійний.
- Біля берегів та на ділянках, вкритих заметами чи снігом, лід тонший.
- Безпечною є та крига, товщина якої не менше 10 см. Така крига утворюється тільки після тривалих морозів.

Правила поведінки на льоду:

- не можна заходити на лід далеко від берега;
- не можна підходити близько до ополонки і кататися біля них на ковзанах;
- заборонено ходити по льоду самому, а також збиратися на льоду великими групами;
- небезпечно з'їжджати на лижах з крутих берегів прямо на лід;
- у жодному випадку не можна перевіряти міцність льоду ударом ноги;
- готуючись до переходу по льоду, завчасно треба подивитися, чи нема на ньому підозрілих місць.

Лід може бути неміцним біля стоку вод, наприклад, з ферм тощо.

Лід буває неміцним і поблизу кущів, очерету, під кучугурами.

Слід обходити ділянки, які вкриті товстим шаром снігу тонший лід і там, де швидко течія, де б'ють джерела або впадає в річку струмок, в цих місцях.

Особливо обережно треба спускатися з берега – лід може нещільно з'єднуватися із суходолом, можливі тріщини, під льодом може знаходитися повітря.

Якщо хтось провалився під лід:

- не можна лякатися і панікувати;
- треба кликати на допомогу;
- намагатися вилізти з ополонки самостійно.

Вилазити з ополонки треба з того самого краю, з якого ти в неї впав.

Для цього треба:

- широко розкинути руки, піднятися і повільно, без різких рухів випозвати грудьми на лід;
- обережно вийняти з води одну ногу, відсунути від краю ополонки, а потім вийняти й другу ногу;

- не можна підійматися з льоду, а треба повзти по-пластунськи до берега тією самою дорогою, яку тільки що було пройдено, бо там міцність льоду вже перевірена;
- на березі слід негайно встати на ноги і якомога швидше бігти, щоб зігрітися;
- повідомити про випадок дорослим;
- вдома відразу переодягнутися у сухий одяг, зігріти руки під теплою ковдрою і випити чогось гарячого;
- обережно розтерти долонями руки та ступні ніг, а пальцями – ніс та вуха, тому що при переохолодженні та обмороженні вони страждають найпершими.

II. Закріплення

- Які ви знаєте чудові зимові розваги?
- У чому криється небезпека ігор на льоду?
- Яких правил безпеки треба дотримуватися під час ігор на льоду?

III. Фізкультхвилинка

Наші ніжки: раз, два, три! Руки розімни і долони розітри,
Ногу – вліво, вправо – ногу, Усміхнися і на місце підійди!

IV. Практична робота 21.

Тестування, сюжетні ігри, малювання на тему: «Як ми навчилися берегти і зміцнювати своє здоров'я»

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

Основні небезпеки під час перебування на льоду в період потепління – це риболовля з криги, катання на ковзанах і ходіння по льоду, на якому є ополонки. Визначте, чому треба уникати ігор на тонкому льоду.

Тема 33. Безпека при спілкуванні з тваринами

Мета: ознайомити учнів з безпечними умовами під час догляду за домашніми тваринами, вказати на безпеку поведінки при зустрічі з дикими тваринами.

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

I. Вивчення нового матеріалу

Майже в кожній українській оселі проживає кіт. Котів особливо люблять діти.

У них бархатисті лапки з втяжними кігтями і з подушечками, а також гнучкі, пружинисті ноги. Тварини можуть швидко і високо стрибати. Перед стрибками кіт припадає до землі і, підігнувши передні ноги, вигинає всередину свою спину, а потім під час стрибка розгинає спину зі швидкістю пружини і підскакує вгору. При наближенні собаки він стає у загрозову позу і згинає хребет.

У більшості випадків коти поведуться мирно. Розсердившись, кіт може спричинити подрапини, які інколи можуть кровоточити.

– Про що передусім повинні подумати люди, коли беруть у дім тварину?

Необхідно пам'ятати, що у приміщенні, де живе кіт, повинно бути чисто. Потрібно привчити котика дотримуватися правил гігієни. Необхідно частіше влаштовувати для кішки купання.

Можна запропонувати такі поради:

Водні процедури для кішок не складні:

- у ночви підстелить ганчірочку – кішка не буде ковзатися;
- теплої води треба налити небагато, змочить шерсть обережними ласкавими рухами;
- голову кішки у воду не опускайте, мордочку не намилюйте;
- перед купанням не годуйте;
- мийте кішку у швидкому темпі: по-перше, аби не застудити, по-друге – кішки не витримують довгого купання.
-
- купати краще удвох, розподіливши обов'язки: один тримає, інший – намилює і змиває;
- закінчивши купання, слід провести рукою по боках тварини, її спинці та хвосту, аби вода стекла, і загорнути у великий рушник або простирadlo, котре добре всмоктує вологу.

Під час купання не варто кричати або веселитися з приводу потішного вигляду вашого підопічного – інакше вийдете з ванної з подрапаною рукою або покусаним пальцем. Для кішок вже саме купання – стрес, а гучні звуки вашого голосу – додатковий подразник.

У них легко виробляються умовні рефлекси. Треба бути терплячим. Карати тварину за якісь провини не можна. Не варто висловлювати навіть своє обурення.

Важливо навчитися попереджувати різні хвороби – захворювання викликають мікроорганізми, віруси, грибкова інфекція. Коти – переносники

глистів, тому обов'язково треба мити руки з милом після спілкування з твариною. Час від часу варто давати таблетки від глистів.

Найлегше змусити тварину прийняти ліки, вітаміни, заклавши їх у шматочок м'яса, риби. Можна встромити таблетку в маленький шматочок масла, відкрити ротovu порожнину тварини й покласти на язик масло. Воно почне танути й потрапить саме туди, куди потрібно. Ні в якому разі не можна засипати в ротovu порожнину потовчені таблетки – від цього може наступити параліч дихальних шляхів.

Слід пам'ятати, що котик має довіряти людині і слухатися беззастережно.

Кішки дуже охайні і консервативні. Якщо ви зумієте простежити і примусити кошеня зробити першу калюжку у ванночці в туалеті, то воно все життя ходитиме тільки туди. Якщо ж ви за ним не встежите і воно згрішить в іншому місці, то хоч посипайте це місце тютюном чи гірчицею – кошеня не перевчиш.

Не забувайте – нащадки священних тварин за натурою злопам'ятні. Квартиру, у котрій вона живе, кішка вважає своєю і не визнає заборонених місць.

Хоча б раз на день варто погратися з нею – це не її примха, а насущна потреба. Кішки, з котрими не граються, стають в'ялими, понурими невротиками. Вони люблять ласку, але не терплять фамільярності. Краще рахуватися з їхнім характером – і товариське спілкування забезпечене.

Прохання кішок до людей прості: «Нас зобов'язані годувати, щоденно гратися з нами, але коли ми не в гуморі, нам не можна набридати».

Небезпеку становлять бродячі тварини, зокрема собаки.

Бувають випадки, коли собака нападає на людину з невідомої причини. Запам'ятайте! В таких випадках ні в якому разі не можна втікати. У собаки добре розвинений мисливський інстинкт. А тому він обов'язково кинеється за тим, хто тікатиме, і наздожене, бо бігає досить швидко.

Потрібно зупинитися і повернутися до тварини обличчям, а потім, не поспішаючи, відходити назад і дати дорогу тварині.

Коли тварина присідає, це може означати, що вона готується до нападу. В такому випадку треба підійти до дерева і притиснути до грудей підборіддя, щоб захистити горло.

Не можна махати руками і робити різкі рухи. Собака може сприйняти це як вияв агресії з боку людини і почне готуватися до нападу.

Якщо собака готується до нападу, відходити від нього треба повільно, не повертаючись спиною. Тварина не повинна відчувати, що її бояться.

Можна використати і такі способи, щоб зупинити напад собаки:

– голосно і впевнено скомандувати «Фу!», «Сидіти!», «Лежати!»; можливо, одна з команд виявиться знайомою і змусить собаку підкоритися;

– що-небудь кинути в собаку, щоб відволікти його увагу, і сховатися або озброїтися (схопити палицю чи камінь).

Треба пам'ятати, що тварина може бути вдвічі важчою від людини, тому, коли тварина нападе, треба встояти на ногах. Для цього треба нахилитися вперед, зігнути ноги, коліна звести разом, щоб максимально захистити низ живота.

Слід пам'ятати, що собака, як і більшість хижаків, інстинктивно намагатиметься дістатися до горла. Захиститися допоможе такий прийом: підборіддя слід притиснути до грудей і, виставивши перед собою зігнуту руку, підставити йому лікоть і намагатися заштовхати його до горла собаки, доки щелепи тварин розтиснуться.

Якщо вкусить бродячий собака або собака, якому не зроблено щеплення від сказу, слід негайно звернутися до лікаря.

Якщо тварина все-таки нападе, можна відбиватися палицею, а палицю потрібно мати з собою завжди. Найболючіше місце у собаки – ніс.

Потрібно кричати, кликати на допомогу. А щоб тварини не завдали шкоди, потрібно завжди обходити їх стороною і ніколи не займати їхніх малят.

Водяться у лісах і отруйні гадюки, укуси яких може бути смертельним. При зустрічі з гадюками не можна їх зачіпати, не робити загрозливих рухів, а неспішно обійти боком. Якщо гадюка скручується кільцями, це означає, що вона готується до стрибка. Потрібно різко відступити від неї вбік.

Без дозволу дорослих не можна збирати грибів, ягід, тому що серед них можуть бути отруйні. Якщо трапилось так, що після споживання ягід появилось відчуття нудоти, почнеться блювота чи біль у шлунку, – це ознаки отруєння. Крім того, може боліти голова, може піднятися температура до 38-39°C. Потрібно негайно звернутися до лікаря.

II. Закріплення

- Яких правил безпеки треба дотримуватися при утриманні котів?
- Як потрібно поводитися при зустрічі з бродячою твариною?
- Що треба робити, коли вкусила якась тварина?

III. Фізкультхвилинка

У веселому гайку	Вони бігають, стрибають,
На зелененькій травці	Квіти, ягоди збирають,
У веселому танку	Вушками прислухаються,
Зайці, ведмеді, білки і лисиці.	У спритності змагаються.

IV. Самостійні роботи учнів

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

При спілкуванні з тваринами треба дотримуватися певних правил безпеки, бути обережними, уникати зустрічі з бродячими і здичавілими тваринами.

Тема 34. Підсумковий урок

Мета: закріпити знання учнів з вивчених тем курсу «Основи здоров'я»; виховувати порядність, охайність, доброзичливість.

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

I. Читання віршів:

Дівчинка. Я голівку розчешу,
Заплету косички,
Ну а бантики свої
Віднесу сестричці.
Заплету в косички їй
Стрічки червоні,
І в сестрички на плечах
Зацвітуть півонії.
Візьму в руки гребінець,
Стану до люстерка,
Щоб побачив промінець –
Я вже не маленька!
Я волоссячко своє
Розчешу, як мама.
Жаль, не вмію косу я
Заплести руками.
Я волосся заколю,
Щоб було в порядку.
Мама скаже, як завжди:
– Ти – немов кульбабка!

Хлопчик. Здоровим будь!
З фізкультурою ми дружим,
Різні вправи любим дуже.
«Раз, два, три, чотири!» –
Чути з нашої квартири.
Глянь: без мила і водиці
Умиваються дві киці.
Язичком вмиваються,
Лапками втираються.
Я до крана сам дістану,
Умиваюсь біля крана.
Мию милом щоки, шию,
І водою добре мию.
Кроленята – глянуть любо:
Об морквини чистять зуби.
І тому в них зубки цілі –
Гострі-гострі, білі-білі.
В мене щіточка зубна,
Подивіться: ось вона!
Зверху вниз і навпаки
Чищу зуби залюбки.
Поросяткам у корито
Їжі свіжої наливо.
Нечепури лізуть прямо
У корито із ногами.
Коли я закінчу їсти,
На столі у мене чисто,
Скатертину не заллю,
Бо порядок я люблю.

Бесіда з учнями:

- Що таке особиста гігієна?
- Навіщо потрібно вмиватися, чистити зуби?
- Що слід робити, щоб завжди гарно виглядати?

Варто послухати і запам'ятати:

Вправи, спорт і фізкультура – Глибше дихай! Рівно стій!
Всім болячкам засторога. Дай усім хворобам бій!

Як хочеш здоров'я мати, мусиш рано вставати, а ввечора рано лягати.
(Українське прислів'я)

II. Фізкультхвилинка

Трави ростуть низько-низько, (руки опускають вниз долонями до підлоги)	(продовжують пересуватися) Вітер дме сильно-сильно, (махають піднятими руками)
Дерева ростуть високо. (руки піднімають вверх)	Дерева хита невпинно. (продовжують махати руками)
А ми їдемо тихо-тихо, (пересуваються на носках)	А нам у класі дуже затишно – І ми до занять готові сісти.
Щоб не зробить нікому лиха.	(сідають за парти).

IV. Самостійні роботи учнів

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

Здоров'я – найцінніший скарб, який людині подарувала Природа. На жаль, досить часто люди бездумно розтринькують його, забуваючи, що втратити здоров'я легко, а повернути – дуже важко, інколи неможливо.

Формувати, зберігати і зміцнювати здоров'я – завдання кожної людини.

Рекомендована література

1. Бібік Н.М., Бойченко Т.Є., Коваль Н.С., Манюк О.І. Основи здоров'я: Підручник для 2 класу. – К.: Навч. книга, 2003. – 96 с.
2. Бойченко Т.Є. Абетка здоров'я. – К.: Освіта, 1997. – 71 с.
3. Бойченко Т.Є. Здоров'я як предмет валеології, медицини та педагогіки // Біологія і хімія в школі. – 1999. – № 2. – С. 8-12.
4. Бойченко Т.Є. Школа здоров'я: Навч. посібн. для 1 кл. – К.: Рута, 2000. – 71 с.
5. Бойченко Т., Вадзюк Н., Волкова С., Горащук В., Мовчанюк В., Муратова В., Усатенко Т., Царенко А., Шабатура М. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні // Шкільний курс «Валеологія». Збірник матеріалів. – К.: Освіта, 1994. – С. 5-19.
6. Бойченко Т., Вадзюк Н., Мовчанюк В., Муратова В., Усатенко Т., Царенко А., Шабатура М. Базовий зміст шкільної валеологічної освіти // Шкільний курс «Валеологія». Збірник матеріалів. – К.: Освіта, 1994. – С. 20-35.
7. Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А., Жеребеський Ю., Голі Д., Лушок Р. Як виростити дитину здоровою. – К.: Прем'єр-Медіа, 2001. – 204 с.
8. Мечник Л.А., Гемзюк О.Р., Жаркова І.І., Терещук Б.М. Охорона життя і здоров'я учнів. 2 (1) клас: Навч. посібн. – Тернопіль: Підручники і посібники, 1999. – 64 с.
9. Мечник Л., Жаркова І.І. Зошит з охорони життя і здоров'я учнів. 2 (1) клас. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. – 32 с.
10. Савченко О.Я. Барвистий клубок: Дивись, міркуй, відповідай: Навчання і розваги. – К.: Бліц, 1996. – 112 с.
11. Савченко О.Я. Умій учитися: Навч. посібн. для молодших школярів. – К.: Освіта, 1996. – 192 с.
12. Савченко О.Я., Бойченко Т.Є., Колотій Н.М., Царенко А.В. Програма предмета «Основи здоров'я» для 1-4 класів // Початкова школа. – 2001. – № 7. – С. 21-25.
13. Савченко О., Колотій Н., Бойченко Т., Царенко А. Валеологія в школі: Посібник для вчителів (1-4 клас). – К.: МЗЗ, 2001. – 297 с.
14. Савченко О.Я., Бойченко Т.Є., Колотій Н.М., Царенко А.В. Основи здоров'я. 1 клас: Робочий зошит. – К.: КІМО – Рута, 2001. – 72 с.
15. Сухомлинський В.О. Батьківська педагогіка. – К.: Рад.школа, 1978. – 263 с.
16. Яцук Г.Ф., Царенко А.В., Колотій Н.М., Радкевич М.М. Про здоров'я у казках і малюнках. Для додаткового читання з інтегрованого курсу «Основи здоров'я». 1-4 класи. – Тернопіль: Астон, 2002. – 68 с.
17. Яцук Г.Ф., Царенко А.В., Бабин І.І. Скарбничка здоров'я. Збірка казок до інтегрованого курсу «Основи здоров'я». – Тернопіль: Мандрівець, 2003. – 56 с.

Зміст

ПЕРЕДМОВА	3
2 КЛАС (34 УРОКИ)	4
I. ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я (3 ГОД)	8
Тема 1. Що вивчає інтегрований курс «Основи здоров'я» у 2 класі.....	8
Тема 2. Значення здоров'я для людини. Розширення знань про своє тіло.	11
Тема 3. Здоров'я і хвороби.....	13
II. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (7 ГОД)	17
Тема 4. Індивідуальні особливості росту й розвитку учнів: дівчаток і хлопчиків	17
Тема 5. Режим дня. Ознаки втоми	21
Тема 6. Організація куточка відпочинку в класі і вдома	26
Тема 7. Предмети і засоби особистої гігієни тіла. Догляд за шкірою, волоссям, нігтями	27
Тема 8. Їжа, корисна для здоров'я	32
Тема 9. Фізичні вправи та здоров'я. Комплекс вправ з гімнастики	34
Тема 10. Правила загартовування, їх виконання у різних умовах	38
III. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (4 ГОД)	43
Тема 11. Індивідуальність людини. Поведінка з рідними, товаришами, друзями, знайомими, незнайомими	43
Тема 12. Вибір друзів, уміння товаришувати і спілкуватися у класі та в сім'ї. Дружба хлопчиків і дівчаток. Гуманне ставлення до людини з фізичними вадами	47
Тема 13. Права та обов'язки дитини вдома і в школі	49
Тема 14. Піклування про здоров'я в родині та у школі	52
IV. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я (5 ГОД)	56
Тема 15. Роль емоцій у формуванні здоров'я людини. Уміння розпізнавати основні емоції у себе й в інших людей, словесно їх пояснити	56
Тема 16. Правила міжособистісного спілкування: як себе представити, як запропонувати, як відмовляти. Закріплення правил етичної поведінки в ігрових ситуаціях	58
Тема 17. Корисні і шкідливі звички їх вплив на здоров'я	61
Тема 18. Право дитини на здоров'я	64
Тема 19. Музика і здоров'я. Здоров'я і телебачення.....	66

V. ОСНОВИ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ І ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ (15 ГОД)	69
Тема 20. Безпека поведінки вдома. Як користуватися побутовими технікою і приладами	69
Тема 21. Причини виникнення пожеж, аварій	72
Тема 22. Небезпечні речовини (отруйні, горючі, легкозаймисті)	74
Тема 23. Розваги вдома (місця для ігор, безпека від гострих іграшок).....	78
Тема 24. Користування телевізором і комп'ютером.....	80
Тема 25. Безпека на вулиці. Причини небезпечних ситуацій на вулиці	83
Тема 26. Правила пішохідного руху: рух вздовж доріг, безпечний інтервал від транспорту.....	85
Тема 27. Перехрестя. Особливості переходу дороги на регульованому і нерегульованому перехрестях.....	88
Тема 28. Безпека у школі. Ситуації можливої небезпеки для здоров'я у школі: сходи, їдальня, спортивний зал, туалет	91
Тема 29. Вибір місця для ігор на перервах і у позашкільний час.....	93
Тема 30. Безпека на відпочинку. Ігри на вулиці. Елементарні правила безпеки під час катання на велосипеді, роликах, санках та ін.; лазіння по деревах тощо. Ігрові ситуації. Поведінка в екстремальній ситуації з незнайомими людьми на вулиці. Способи попередження небезпеки.....	96
Тема 31. Відпочинок на природі. Людина як частинка природи. Правила безпечного поводження з вогнем, купання у водоймах	99
Тема 32. Безпека зимових розваг.....	105
Тема 33. Безпека при спілкуванні з тваринами.....	107
Тема 34. Підсумковий урок.....	111
Рекомендована література	113

Навчальне видання

Основи здоров'я. 2 клас

- Яцук Ганна Федорівна** – вчитель-методист, вчитель початкових класів, вчитель біології;
- Бабин Іван Іванович** – кандидат педагогічних наук;
- Царенко Анатолій Володимирович** – кандидат медичних наук;
- Радкевич Марія Миколаївна** – вчитель вищої категорії основ безпеки життєдіяльності.

Редактор *Ігор Миколів*
Художник *Віктор Стецюк*
Обкладинка художника *Лілії Цимбал*
Комп'ютерна верстка *Мар'яни Тераз*

Підписано до друку 24.09.2004. Формат 60x84 1/16.
Папір офсетний. Гарнітура Шкільна. Друк офсетний.
Умовно-друк. арк. 6,74. Облік.-видавн. арк.7,93. Зам. № 134.

СМП «Астон» м. Тернопіль
вул. Гайова, 8 тел. (0352) 22-71-36

Віддруковано в ТОВ «Гал-Друк» м. Тернопіль вул. Гайова, 8
Зам. 89-А.