

ЗМІСТ

Передмова	3
Орієнтовне тематичне планування уроків із предмета «Основи здоров'я» в 4 класі (34 години)	5

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

рок № 1	Цінність нашого життя і здоров'я.	7
рок № 2	Здоров'я людини: складові та чинники.....	12
Урок № 3	Показники розвитку дитини.	17

ЗДОРОВЕ ТІЛО

(ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я)

Урок № 4	Збалансоване харчування та питний режим.	22
Урок № 5	Рухова активність і загартовування.	27
Урок № 6	Профілактика порушень зору, слуху та постави.	32
Урок № 7	Гігієна ротової порожнини.	38
Урок № 8	Гігієна оселі.	43
Урок № 9	Навчаємося самостійно.	49

СЕРЕД ЛЮДЕЙ. БЕЗПЕКИ В ДОВКІЛЛІ (СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я)

Урок № 10	Традиції збереження здоров'я в родині.	54
Урок № 11	Знайомство та спілкування з людьми.	59
Урок № 12	Дружба та здоров'я.	64
Урок № 13	Як відстояти себе.	69
Урок № 14	Шкідливі звички — згуба для здоров'я.	74
Урок № 15	Засоби комунікації: як убезпечити себе?	79
Урок № 16	Реклама і здоров'я.	84
Урок № 17	Інфекційні хвороби, що набули соціального значення.	89
Урок № 18	Охорона здоров'я дітей.	94
Урок № 19	Люди з особливими потребами.	99

Урок № 20	Наодинці вдома.	104
Урок № 21	Безпека школяра.....	109
Урок № 22	Непередбачені ситуації та вихід із них.	114
Урок № 23	Безпека дорожнього руху.	120
Урок № 24	Види перехресть. Рух майданами.	124
Урок № 25	Аварії на дорогах.	129
Урок № 26	Групи дорожніх знаків.	134
Урок № 27	Закріплення матеріалу про безпеку в довікллі.	138

ЗДОРОВИЙ ДУХ (ПСИХІЧНА ТА ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я)

Урок № 28	Самооцінка і поведінка людини.	143
Урок № 29	Бажання, можливості та обов'язки.	149
Урок № 30	Шануй себе та інших!.	154
Урок № 31	Звички і здоров'я.	158
Урок № 32	Розвиток творчих здібностей і здоров'я.	162

УЗАГАЛЬНЕННЯ ВИВЧЕНОГО ЗА РІК

Урок № 33	Обираймо здоровий спосіб життя! (Підсумкове заняття).	168
Урок № 34	Підсумкове заняття. Презентація проєктів.	171

Папір, на якому надрукована ця книга,



безпечний для здоров'я
та повністю
переробляється



зроблений зі вторинної
целюлози —
не постраждало жодне дерево



виготовлений
без застосування
хлору

Разом дбаємо про екологію та здоров'я **РАНОК** ВИДАВНИЦТВО

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

УРОК № 1

- Тема:** Цінність нашого життя і здоров'я.
- Мета:** закріпити й розширити уявлення учнів про цінність людського життя і здоров'я; формувати потребу свідомо та дбайливо ставитися до свого здоров'я та здоров'я оточуючих; виховувати свідоме ставлення до здорового способу життя.
- Обладнання:** малюнки або слайди із зображенням людей різного віку; картки з українськими прислів'ями, що відповідають темі; таблиця «Мое здоров'я і життя».

Хід уроку

I. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Організація класу. Вступне слово вчителя.

Як ви гадаєте, діти, що для кожної людини є найціннішим? Безумовно, це — життя. Людське життя дається тільки раз, і кожному дуже хочеться, щоб воно було щасливим, успішним та радісним, сповненим наснаги, приємних вражень, досягнень та перемог. Але чи можливо це, якщо людина не матиме доброго здоров'я? Звісно, ні. Отже, ми є володарями двох головних і взаємно пов'язаних цінностей: життя і здоров'я. Чи хотілося б вам дізнатися більше про те, у чому цінність цих понять, чому не можна нехтувати ними і про що слід обов'язково пам'ятати, дбаючи про здоров'я?

II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ

Саме на цю тему ми й будемо говорити впродовж найближчого часу. Ми поміркуємо про те, що мається на увазі, коли йдеться про ціннісне ставлення до життя і здоров'я, які ситуації становлять загрозу нашому здоров'ю, які звички призводять до втрати здоров'я, а які, навпаки, зміцнюють його. А може, серед вас є такі, хто вважають здоров'я неважливим і не таким уже необхідним? Сподіваймося, сьогоднішня розмова переконає кожного в тому, що більших цінностей для людини, ніж життя і здоров'я, просто не існує.

III. ПЕРВИННЕ СПРИЙНЯТТЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

1. Розповідь учителя.

(У процесі розповіді педагог користується відповідним ілюстративним матеріалом.)

Людському життю покладає початок народження. Людина народжується на світ крихітним немовлям. Вона ще несвідома, не вміє ані говорити, ані ходити. Але новонароджений так само, як і ми, здатен відчувати спокій і задоволення від пестливого дотику мами та її лагідного голосу, він мружиться від занадто яскравого світла, так само відчуває дискомфорт, коли голодний, і біль, коли нездужає. Про здоров'я немовляти піклуються його батьки, адже мала дитинка така безпомічна.

Та минає час, життя триває — і дитина росте, розумнішає, набуває корисних навичок, відкриває для себе повний чудес та таємниць барвистий світ. Але раптом виявляється, що знайомство з довкіллям може завдати неабияких прикрощів: наприклад, можна боляче вдаритися або порізатися, можна гірко засмутитися через різні ймовірні негаразди, які, здавалося б, наче тільки й чатують, щоб підстергти недосвідченого малюка.

Пізнаючи світ, набуваючи все більшого життєвого досвіду, малюк поступово вчиться бути обачним: наприклад, не чіпати гарячі та гострі предмети, бути уважним під час ходьби, обережним у спілкуванні з тваринами тощо.

Подорослішавши, ставши школярами, діти, здавалося б, добре знають, що можна, а що ні, проте чомусь одні мають здоров'я міцне, а в інших воно залишає бажати кращого.

Так само і дорослі люди: хтось виглядає й почувається добре, має від життя радість і насолоду, а хтось ще в молодому віці отримує різні захворювання, що роблять життя нещасливим і неповним. Чому відбувається так? Здебільшого тому що люди недостатньо цінують своє життя, нехтують своїм здоров'ям, дуже часто ставлять його в загрозливій ситуації.

2. Робота за підручником. Опрацювання текстового матеріалу про безпеку та небезпеку.

Запитання та завдання для учнів:

Що таке небезпека? Поясніть значення цього терміну, спираючись на давню слов'янську легенду про богів — Цура та Пека.