

БІБЛІОТЕКА ВЧИТЕЛЯ

Н.О. Будна

Уроки з основ здоров'я

3 клас

*До підручника Беха І.Д., Воронцової Т.В.,
Пономаренка В.С., Страшка С.В.*



Тернопіль
Навчальна книга — Богдан

УДК 371.32:613.955
ББК 74.266.8
Б 90

Рецензенти:

кандидат педагогічних наук, доцент

Гладюк Т.В.

вчитель вищої категорії, старший вчитель

Походжай Н.Я.

Серію «Бібліотека вчителя» засновано 2007 року

Будна Н.О.

Б90

Уроки з основ здоров'я : 3 клас : до підруч. Беха І.Д., Воронцової Т.В., Пономаренка В.С., Страшка С.В. / Н.О. Будна. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2014. — 160 с. — (Бібліотека вчителя).

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)

ISBN 978-966-10-3904-8

У посібнику подано розгорнуті конспекти уроків з предмета «Основи здоров'я», зміст яких відповідає навчальній програмі МОН України, Державному стандарту початкової загальної освіти та підручнику «Основи здоров'я. 3 клас» (авт. І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко).

Пропонуються зразки бесід, таблиці, схеми, система практичних робіт, цікаві і творчі завдання, ігри, інсценізації, загадки, вірші, оповідання, кросворди, прислів'я.

Для вчителів початкових класів, студентів педагогічних навчальних закладів.

УДК 371.32:613.955

ББК 74.266.8

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Тема уроку | № с. | Дата |
|------------------------------------|-------------------------------------|------|------|
| ВСТУП | | | |
| 1. | Здоров'я і розвиток. | 5 | |
| 2. | Джерела здоров'я. | 9 | |
| 3. | Здоровий спосіб життя. | 15 | |
| РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВЕ ТІЛО | | | |
| 4. | Працездатність і здоров'я. | 19 | |
| 5. | Активний відпочинок. | 23 | |
| 6. | Гігієна одягу та взуття. | 27 | |
| 7. | Як захиститися від застуди. | 31 | |
| 8. | Здорове харчування. | 37 | |
| 9. | Проблеми харчування. | 45 | |
| РОЗДІЛ 2. СЕРЕД ЛЮДЕЙ | | | |
| 10. | Дружний клас. | 49 | |
| 11. | Дружна родина. | 55 | |
| 12. | Як стати толерантним. | 61 | |
| 13. | Школа спілкування. | 65 | |
| 14. | Як залагодити конфлікт. | 69 | |
| 15. | Шкідливі звички і здоров'я. | 75 | |
| 16. | Комп'ютер і здоров'я. | 79 | |
| РОЗДІЛ 3. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ | | | |
| 17. | Безпечний дім. | 85 | |
| 18. | Пожежна безпека. | 89 | |
| 19. | Обережно: газ! | 93 | |
| 20. | Безпека на дорогах. | 97 | |
| 21. | Залізничний переїзд. Дорожні знаки. | 103 | |
| 22. | Безпека надворі. | 109 | |
| 23. | Відпочинок на природі. | 117 | |
| 24. | Сам собі рятувальник. | 121 | |
| РОЗДІЛ 4. ЗДОРОВИЙ ДУХ | | | |
| 25. | Характер людини. | 127 | |
| 26. | Самооцінка характеру. | 133 | |
| 27. | Учись учитися. | 139 | |
| 28. | Уява і здоров'я. | 147 | |
| 29. | Вчимося відпочивати. | 153 | |

ВСТУП. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Дата _____

Клас _____

УРОК 1

Додатковий
матеріал до уроку

Тема. Здоров'я і розвиток.

Мета. Ознайомити учнів зі змістом предмета «Основи здоров'я» у 3 класі; сформуванню уявлення учнів про те, що таке здоров'я; вчити називати показники здоров'я, розрізняти показники власного здоров'я; розвивати уявлення про те, що здоров'я залежить від людини, за здоров'ям треба стежити, його потрібно берегти; виховувати бажання бути здоровим.

Обладнання. Таблиця, ілюстрації по темі, сантиметрова стрічка, секундомір.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

II. Ознайомлення зі змістом предмета «Основи здоров'я» у 3 класі.

1. Слово вчителя.

— Ось і минули літні канікули. За цей час ви всі підросли, добре відпочили, набралися сили. Чи знадобилися вам влітку знання, які ви здобули на уроках «Основи здоров'я» у 2 класі? Як саме?

2. Виступи учнів.

Учні розповідають, де вони відпочивали; що робили для того, щоб відпочинок був безпечним і корисним для здоров'я, як загартовували свій організм.

3. Ознайомлення із підручником «Основи здоров'я. 3 клас».

III. Актуалізація опорних знань учнів.

Гра «Асоціація».

— Які асоціації викликає у вас поняття здоров'я? Намалюйте або напишіть.



IV. Оголошення теми і мети уроку.

— На сьогоднішньому уроці ми ознайомимося з поняттям «здоров'я», його показниками, виміряємо свій ріст і визначимо частоту скорочень серця.

V. Вивчення нового матеріалу.

1. Слово вчителя.

— Що таке здоров'я?

— Чому одні люди хворіють часто, а інші — рідко?

— Чому одні постійно скаржаться на втому, біль, а інші — ні?

— **Здоров'я** — стан живого організму, при якому організм в цілому і всі органи здатні виконувати свої життєві функції. Здоров'я не можна купити, але можна в одну мить втратити. Це найцінніший дар людини від самої природи. Його постійно бажують один одному на різні свята, його потрібно берегти, бо без нього — нікуди.

Здоров'я — розкіш для людини,
найбільша цінність у житті.

Як є здоров'я день при днині,
можливість є йти до мети.

УРОК 16

Дата _____

Клас _____

Тема. Комп'ютер і здоров'я.

Мета. Ознайомити учнів зі значенням комп'ютерів та іншої сучасної техніки (телевізор, мобільний телефон), з поняттями «гаджет», «інтернет» та ін., з інформацією про шкідливий вплив на здоров'я сучасної техніки, з правилами безпеки користування цією технікою з метою збереження здоров'я; активізувати критичне, аналітичне ставлення дітей до впливу телебачення, комп'ютера на свідомість людей; розвивати уміння протистояти шкідливому впливу електронних засобів на здоров'я, дати поради щодо перегляду телепередач і користування комп'ютером; виховувати силу волі та відповідальність за власне здоров'я.

Обладнання. Таблиця, ілюстрації, картки.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

II. Повторення вивченого матеріалу.

- Які звички є корисними?
- Назвіть шкідливі звички.
- Які звички потрібно в себе виховувати?
- Які корисні звички характерні для здорового способу життя?

III. Актуалізація опорних знань учнів.

Мозковий штурм.

- У кого є особистий мобільний телефон? Для чого його придбали вам?
- Скільки часу ви проводите перед телевізором?
- Чи вмієте ви користуватися комп'ютером і як саме ви з ним працюєте?
- Телевізор, комп'ютер, телефон — корисні речі. Але тим, хто невправильно ними користується, вони не залишають часу для навчання, прогулянок і допомоги батькам. А ще можуть зіпсувати зір, поставу і навіть спричинити залежність.

IV. Повідомлення теми і мети уроку.

— Сьогодні ви дізнаєтесь про шкідливий вплив на здоров'я сучасної техніки (телевізора, комп'ютера, мобільного телефону), ознайомитеся із правилами безпеки користування ними.

V. Вивчення нового матеріалу.

1. Відгадування загадок.

— Відгадайте загадки.

- Є у мене помічник, справжнє диво, чарівник.
Тільки кнопку натискаю — і говорить він, і грає.
Де що робиться, все знає, і мені повідомляє.
І розкаже, і покаже... Як він зветься, хто нам скаже? *(Телевізор)*
- Учиться він допомагає,
інформацію зберігає,
в ігри він з тобою грає,
з дисків музика лунає. *(Комп'ютер)*

2. Повідомлення на тему «З історії походження комп'ютера».

• З моменту появи на Землі людина постійно повинна була рахувати. Давня людина використовувала прості обчислення. Як розділити вбитого мамонта? Скільки коренів запасти на зиму? Чи був у первісної людини комп'ютер? Так, він завжди був під рукою. Це десять пальців.

• Першим лічильним приладом у давнину став абак, що в перекладі означає «дрібний пісок». На спеціальній дощечці розташовували в певному порядку камінці, і щоб вони не скочувалися, посипали дошку піском.

• Поступово «обчислювальні машини» удосконалювалися. Кісточки для лічби нанизували на нитку. Буси (намистини), що утворювалися, натягували на рамку. Так одержали рахівницю.

• У 17 столітті французький вчений Паскаль винайшов першу лічильну машинку, яка називалася арифмометр. Вона виконувала будь-які арифметичні дії. Це було великим досягненням того часу. Але головним недоліком арифмометра було те, що все мала робити людина: передумання коліщаток, встановлення результатів, запам'ятовування проміжних результатів.

• У 20 столітті для обчислень арифмометр став дуже повільним. Люди застосовували електричну енергію, щоб створити зовсім нові обчислювальні машини. Так прийшов час ЕОМ.

Слово «комп'ютер» виникло від латинського слова «рахувати, лічити». Вони рахували в 1000 разів швидше, ніж механічні лічильні машини.

• Нові ЕОМ були дуже величезними. Вони займали багато кімнат. Декілька десятків тисяч електронних ламп обробляли велику кількість цифр. Але на зміну лампам прийшли транзистори, і комп'ютери стали розміром з кімнату. А теперішні персональні комп'ютери з мікросхемами легко розміщуються на письмовому столі чи в кишені. Перші персональні комп'ютери з'явилися в 1976 році в США.

3. Вступне слово вчителя.

— Сучасний вік зробив телевізор і комп'ютер невід'ємними атрибутами не лише офісів, але і кожної квартири в місті і селі. Телевізор і комп'ютер — прекрасна розвага. Однак саме ці геніальні винаходи деколи стають причинами головного болю, погіршення зору, болю у хребті. Телевізійні передачі при тривалому їх перегляді несприятливо впливають на окремі функції зору дітей, часто виникають порушення нервової системи, погане самопочуття.

4. Розв'язування ситуативних завдань і складання правил, яких необхідно дотримуватися, коли дивишся телевізор, або працюєш чи граєшся за комп'ютером.

— Як ви вчините у таких ситуаціях?

• Ви переглядаєте цікавий фільм по телевізору. Молодший братик кличе вас гуляти. Що ви оберете?

• Ви граєте у комп'ютерну гру. Вона ще не скінчилася. Мама просить її допомогти. Що ви зробите?

• Вам треба зателефонувати однокласнику. Якому телефону ви віддасте перевагу — домашньому чи мобільному?

Висновок. Дозволяючи дітям дивитися телевізійні передачі, працювати чи грати за комп'ютером, необхідно дотримуватись таких правил:

— дивитися тільки спеціальні дитячі передачі;

— тривалість безперервного перегляду не повинна перевищувати 45 хв.

— за комп'ютером працювати у спеціальних окулярах;

— тривалість роботи за комп'ютером для дітей початкових класів не повинна перевищувати 30–40 хв.

5. Робота в групах. Гра «Дискусійна гойдалка».

Клас поділити на дві команди: «За» та «Проти». Учасники команд стають один навпроти іншого, перекидають великий м'яч, зображуючи гойдалку, і називають «За» (комп'ютер) або «Проти».

«За»

«Проти»

Матеріал для підготовки для уроків.

Погіршення зору.

Створення музики, віршування.

Викривлення хребта і порушення постави.

Пошта, спілкування через Інтернет.

Немає живого спілкування.

Бібліотека вдома.

Не знає, що таке справжня бібліотека.

Медичне обстеження.

Шкідливе випромінювання.

Ігри.

Безліч агресивних ігор.

Учні беруться за руки і йдуть по колу вліво. На останні слова зупиняються, піднімають руки. Вчитель в цей час продовжує:

— Чий найкращий вінок,
той і піде у танок.

Після цих слів учні швидко опускають руки на плечі своїм сусідам. Вчитель зазначає, у якому колі учні швидко поклали руки на плечі і чи зберігають форму кола. Ці діти танцюють під будь-яку мелодію, а решта аплодують їм. Гра повторюється.

5. Робота з підручником (с. 134–137).

а) Опрацювання статей.

б) Розгляд ілюстрацій і бесіда за їх змістом.

в) Відповіді на запитання.

г) Читання і обговорення висловів.

г) *Практична робота.* Створення колажу «Що приносить мені радість?».

Намалювати те, що вам приносить радість. Скласти з цих малюнків плакат (колаж).

6. Фізкультхвилинка-релаксація.

Добре те, що сонце світить!

(Руки піднімають вгору.)

Добре те, що віє вітер!

(Імітують колихання дерев від вітру.)

Добре те, що цей ось ліс

(Присідають.)

разом з нами ріс і ріс!

(Повільно піднімаються.)

Добре те, що в нашій річці

(Руки опускають униз.)

синя, не брудна вода!

(Імітують плавання.)

І мене матуся рідна

(Крокують на місці.)

після школи вигляда!

(Плескають у долоні.)

Добре гратися надворі!

(Стрибають.)

Добре вчитися у школі!

(Сідають за парти.)

Добре плавати в ставу!

(Імітують плавання.)

Добре те, що я живу!

(На слово «я» руками показують на себе, потім підіймають вгору.)

VI. Закріплення вивченого матеріалу.

1. Робота в зошиті (с. 68–69).

2. Допишіть словечко.

• Як прокинувся — вставай, ліні волі не д_____.

• У школі, в класі не брудни, сміття бачиш — п_____.

• Квітку роса умила, а тебе умиє м_____.

3. Скільки часу протягом дня необхідно перебувати на свіжому повітрі?

4. Відгадати загадку.

Гру цю люблять всі на світі:

і дорослі, й малі діти.

М'яч. Удар. І крики: «Го-ол!».

Пречудова гра ... *(футбол)*.

5. *Гра «Режим дня».*

Учитель роздає дітям сюжетні картинки. Кожний ряд отримує повний набір картинок із зображенням різних моментів, пов'язаних із режимом дня. Виграє та група, в якій діти швидше стануть одне за одним так, щоб отримати відповідну послідовність виконання режиму дня (можна повторити гру декілька разів).

6. Ситуативні завдання.

Ситуація 1. Як подолати втому, яку відчуваєте після уроку? *(Відповіді учнів.)*

— А тепер послухайте вірш. Зверніть увагу на те, що пропонує автор.

Дочекалися перерви —

швидше, друзі, із-за парт!

Щоб розслабить трохи нерви —
тут завжди згодиться жарт.

Дмитро Білоус

Ситуація 2. Як «заразити» іншого радістю?

VII. Підсумок уроку.

- Що таке розпорядок дня?
- Розкажіть свій розпорядок дня.
- Скільки часу ви витрачаєте на відпочинок?
- Який відпочинок для вас найкращий?
- Чи дотримуєтесь ви певного розпорядку дня?
- Які поради ви використовуєте?
- Назвіть ознаки втоми, перевтоми.
- Коли ви найбільше втомлюєтесь?
- Як знімаєте втому?
- Розкажіть про свій куточок відпочинку вдома.
- Як ви відпочиваєте на перерві?

ЛІТЕРАТУРА

1. Активізація пізнавальної діяльності молодших школярів. — Тернопіль, 1998.
2. Бабовал Т.І., Янусь С.В. Уроки трудового навчання. 2 клас. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2003.
3. Бей П.І. Основи безпеки життєдіяльності. Здоров'я учнів. 1–4 класи. — Тернопіль: Навчальна — книга — Богдан, 2001
4. Будна Н.О. та інші. Уроки з предмета «Основи здоров'я. 1 клас». — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2007–2010.
5. Будна Н.О., Голіншак Ж.А. Уроки з предмета «Основи здоров'я. 2 клас». — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2007–2010.
6. Газети: «Розкажіть онуку», «Початкова освіта».
7. Гнатюк О.В. Охорона життя і здоров'я учнів. 1–4 класи. — Харків, 1998.
8. Друзь З.В. Пізнавальні завдання з ознайомлення з навколишнім світом у 1–2 класах. — К.: Радянська школа, 1990.
9. Журнали: «Початкова школа», «Дзвіночок», «Початкова освіта».
10. Івашина Є.В., Ткачук Л.Ф. Абетка етикету спілкування. — Чернівці: Творча спілка вчителів України, 1996.
11. Корнієнко С.М. Весела перерва. 1–4 класи. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2010.
12. Навроцька Г. Це треба знати всім. — К.: Дошкільник, 1998.
13. Народ скаже — як зав'яже. Українські народні прислів'я, приказки, загадки, скороговки. — К.: Веселка, 1985.
14. Туташинський В.І. та інші. Навчальний посібник. Безпечна дорога до школи. 2 клас. — Тернопіль, 1995.
15. Туташинський В.І. та інші. Навчальний посібник. Безпечна дорога до школи. 3 клас. — Тернопіль, 1995.
16. Українські прислів'я та приказки. — К.: Знання, 1992.



Навчальне видання

Серія «Бібліотека вчителя»

БУДНА Наталя Олександрівна

УРОКИ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

3 клас

До підручника Беха І.Д., Воронцової Т.В., Пономаренка В.С., Страшка С.В.

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Марія Мигаль*
Обкладинка *Євгенії Рудюк*
Комп'ютерна верстка *Тетяни Золоєдової, Людмили Гумен*
Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 12.06.2014. Формат 60x84/8. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 18,60. Умовн. фарбо-відб. 18,60.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 4221 від 07.12.2011 р.

Навчальна книга – Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002
Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48
office@bohdan-books.com
www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-3904-8

