

Передмова

Предмет «Основи здоров'я» відіграє важливу роль у системі навчання і виховання учнів, його мета – формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, виховання ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння їхньому фізичному, психічному, соціальному й духовному розвитку.

Предмет «Основи здоров'я» є інтегрованою системою знань про здоров'я, здоровий спосіб життя та безпеку життєдіяльності.

Особливістю проведення уроків з основ здоров'я є те, що оволодіння здоров'язбережувальними компетенціями потребує багаторазового вправлення. Навчання учнів правил дорожнього руху, пожежної безпеки, охорони життя і здоров'я повинно мати практичну спрямованість, оскільки головним у підготовці школярів до життя є набуття ними практичних навичок. Тому важливим є використання різних методів і прийомів інтерактивного навчання, що базуються на принципі активної участі самих учнів: моделювання, програвання та обговорення різних життєвих ситуацій, рольові ігри, інсценування, виконання творчих завдань і проєктів, рухливих ігор і вправ тощо. Обов'язковим є зв'язок із життєвим досвідом дітей. Практичні роботи виконуються учнями в діяльній формі під час опрацювання відповідної теми для досягнення мети уроку або вдома з батьками.

Уроки з основ здоров'я бажано проводити в спеціально обладнаному класі або кабінеті, на шкільному подвір'ї, у спортзалі, в медичному кабінеті. Уроки з правил дорожнього руху рекомендується проводити на вулиці, де можна спостерігати роботу засобів регулювання, рух транспортних засобів і пішоходів, засвоїти дорожні знаки, дорожню розмітку.

Особливе значення для формування в учнів здорового способу життя та безпечної поведінки має емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення. Тому використання ілюстрацій, малюнків, фотографій, плакатів, слайдів, комп'ютерних презентацій є обов'язковою умовою під час підготовки до уроків з «Основ здоров'я». Для пояснення нового матеріалу й живого спілкування слід запрошувати на уроки медичних працівників, співробітників ДАІ тощо.

Посібник створено на допомогу вчителям початкових класів для проведення уроків з «Основ здоров'я» і укладено відповідно до нової навчальної програми з «Основ здоров'я» для 3 класу загальноосвітніх навчальних закладів (Основи здоров'я. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи / [Т.Є. Бойченко, Т.В. Воронцова, О.В. Гнатюк та ін.] // Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1–4 класи. – К.: Вид. дім «Освіта», 2012. – С. 323–326) і підручника О.В. Гнатюк «Основи здоров'я» для 3 класу (Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для 3-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2013. – 144 с.).

Посібник містить календарно-тематичне планування, орієнтовні деталізовані розробки уроків, методичні рекомендації для вчителів з організації навчання учнів молодших класів основ здоров'я і безпеки життєдіяльності. У розробках уроків наведено зразки бесід, цікаві вправи, творчі завдання, практичні роботи, прислів'я, приказки, казки, оповідання, ігри, інсценізації, вірші, загадки тощо.

Запропоновані варіанти розробок уроків є орієнтовними й не повинні сприйматися вчителями як обов'язкові для використання. Кожен учитель

може скористатися ними повністю або частково, враховуючи свій досвід роботи, кваліфікацію, можливості учнів, а також виходячи з наявної у школі та класі матеріально-технічної бази і відповідно до конкретних місцевих умов.

Розробки уроків подано як один з можливих варіантів проведення уроків з основ здоров'я. Варто зазначити, що обсяг матеріалу кожного уроку дещо збільшений. Це зроблено для того, щоб учитель міг самостійно обрати потрібний йому вид роботи, враховуючи специфіку свого класу. Учитель може творчо підійти до його використання – змінити обсяг і характер матеріалу (обрати потрібний матеріал, доповнити його, замінити завдання, ігри, загадки, прислів'я, скласти інші запитання, ситуації для обговорення), зважаючи на особливості свого класу, пізнавальні можливості учнів, наявність наочних посібників, дидактичного й роздаткового матеріалу, технічних засобів навчання. Також учитель може самостійно продумати та визначити мету, зміст і структуру уроку, організаційні форми та методи роботи.

З метою більш ефективного проведення уроків пропонується для використання робочий зошит з «Основ здоров'я» авт. О.В. Гнатюк для 3 класу (Гнатюк О.В. Зошит з основ здоров'я: навч. посіб. для 3-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2014. – 56 с.), що є складовою навчально-методичного комплексу з основ здоров'я. У зошиті містяться різні види завдань з предмета – для колективної і самостійної роботи, творчі й розвивальні вправи, ребуси, кросворди, загадки, прислів'я тощо, – які сприятимуть мотивації навчальної діяльності, поглибленню знань учнів, а також доповнюють навчальний матеріал підручника.

Запропонований посібник буде корисний не лише вчителям початкових класів, але й педагогам, які викладають курс «Основи здоров'я», студентам педагогічних навчальних закладів і методистам.

Розділ I. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Урок 1. ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Мета: ознайомити учнів зі змістом предмета «Основи здоров'я» у 3-му класі; повідомити школярів про показники здоров'я і розвитку; вчити вимірювати пульс, спостерігати за показниками свого здоров'я і розвитку; виховувати бажання берегти і зміцнювати своє здоров'я; розвивати допитливість і спостережливість.

Обладнання: мікрофон, підручник «Основи здоров'я» О.В. Гнатюк¹, зошит «Основи здоров'я» О.В. Гнатюк², ручка, простий олівець, гумка, кольорові олівці, м'яч, малюнок із зображенням вимірювання пульсу на руці, секундомір (або годинник), аркуші паперу.

У подальшому підручник і зошит з «Основ здоров'я» не будуть зазначатися в обладнанні, оскільки використовуватимуться на кожному уроці. Також не будуть надалі зазначатися ручка, простий олівець, гумка.

Попередня робота.

- Підготувати аркуші паперу (для роботи в групах).
- Підготувати секундомір (або годинник із секундною стрілкою) для вимірювання пульсу й аркуші паперу в клітинку кожному учню.

Ключові поняття: показник, показники здоров'я, показники розвитку, пульс, вимірювання пульсу.

I. Актуалізація опорних знань.

1. Бесіда з елементами розповіді.

– Минуло літо, і розпочався новий навчальний рік. Ви стали учнями 3-го класу. За літні канікули відпочили, підросли, загартувалися, набралися сил, стали міцнішими. Чи знадобилися вам знання, отримані на уроках з «Основ здоров'я» в 1-му і 2-му класах? Перевіримо, як ви дотримувалися правил, що ми з вами вивчали на цих уроках.

Орієнтовна бесіда.

- Скільки часу ви перебували на свіжому повітрі?
- Розкажіть, як ви загартувалися.
- Які овочі та фрукти споживали?
- Чи дотримувалися режиму дня?
- На скільки сантиметрів підросли?
- Чи допомагали батькам, дідусям і бабусям (на городі, в саду тощо)?

– Які книжки читали?

2. Гра «Мікрофон».

Учні (3–5 осіб) по черзі беруть мікрофон і розповідають про те, що їм найбільше запам'яталося за період літніх канікул (можливо, якісь цікаві випадки).

¹ Тут і далі йдеться про підручник «Основи здоров'я. 3 клас» (авт. О.В. Гнатюк). – К.: Генеза, 2013.

² Тут і далі йдеться про «Зошит з основ здоров'я. 3 клас» (авт. О.В. Гнатюк). – К.: Генеза, 2014.

для того, щоб знати, чи нормально ви зростаєте, розвиваєтеся, чи не маєте якихось хвороб. Дитячий лікар, або, як ще його називають, педіатр, проводить огляд тіла, переглядає результати аналізів, вимірює температуру тіла, частоту пульсу тощо. Так, нормальною є температура тіла від 35,5 до 37 градусів, а нормальний пульс у стані спокою для дітей вашого віку – приблизно 80–90 ударів за хвилину. А ще він з'ясує, яке у вас самопочуття: чи не болить щось, який у вас апетит, настрій, сон тощо. Ці та інші ознаки називають *показниками здоров'я*.

2. Словникова робота.

На дошці записано слово «показник». Учитель пояснює його значення. Учні складають речення із цим словом.

Показник – ознака чого-небудь.

3. Робота за підручником на с. 4, 5.

Опрацювання тексту й бесіда за малюнками.

4. ПРАКТИЧНА РОБОТА (с. 6 підручника).

Вимірювання пульсу

Мета: навчити учнів вимірювати свій пульс.

Обладнання: малюнок із зображенням вимірювання пульсу на руці, секундомір (або годинник із секундною стрілкою), аркуші паперу.

Кожному учню роздати аркуші паперу в клітинку для запису даних, отриманих під час вимірювання пульсу.

Рекомендації для вчителя

Спочатку вчитель демонструє малюнок і пояснює, як вимірювати пульс на руці. *(Для демонстрації можна використати малюнок на с. 6 підручника).*

Далі проводиться практична робота, під час якої вчитель пояснює і показує на своїй руці, як знайти і виміряти пульс.

Кожен учень, повторюючи дії за вчителем, повинен знайти в себе пульс і виміряти його.

□ Проведення практичної роботи.

– Знайдіть у себе пульс, наприклад, на лівій руці. Для цього пальці правої руки покладіть на передпліччя лівої руки з боку долоні, біля основи великого пальця. Якщо ви почули поштовхи, це і є пульс.

Зараз за моєю командою порахуйте кількість поштовхів за одну хвилину.

Учитель секундоміром засікає одну хвилину, учні (сидячи на місцях) вимірюють кожен свій пульс, записують дані на аркушах паперу. Дані кількох учнів учитель записує на дошці.

Вимірявши пульс у стані спокою, можна запропонувати учням виміряти пульс після фізичних навантажень.

– Устаньте з-за парт. Виконайте присідання в середньому темпі 10 разів (руки вперед).

Учні присідають.

– Сядьте на місця. Виміряйте ще раз свій пульс. Дані запишіть.

Учитель знову засікає одну хвилину. Після закінчення хвилини учні записують дані на аркушах паперу, а вчитель записує на дошці дані тих самих учнів. Порівнюють показники, роблять висновки.

Передмова	3
-----------------	---

Розділ I. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Урок 1. Показники здоров'я і розвитку дитини	5
Урок 2. Що впливає на здоров'я людини	10
Урок 3. Здоровий спосіб життя	12

Розділ II. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Урок 4. Про природні ритми і здоров'я	17
Урок 5. Працездатність людини	19
Урок 6. Про активний відпочинок	23
Урок 7. Про корисні і шкідливі мікроби	27
Урок 8. Охайність та особиста гігієна. Догляд за одягом і взуттям	32
Уроки 9, 10. Вітаміни і мікроелементи. Про продукти харчування	36

Розділ III. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Урок 11. Уміння взаємодіяти. Дружний клас	42
Уроки 12, 13. Сім'я. Повага і взаєморозуміння в родині. Допомога і обов'язки в сім'ї	46
Урок 14. Що таке толерантність	49
Уроки 15, 16. Ти – співрозмовник. Як уникнути конфлікту?	52
Урок 17. Небезпека шкідливих звичок	57
Урок 18. Правила користування водогазом	61
Уроки 19, 20. Про правила пожежної безпеки. Щоб не сталося пожежі .. .	63
Урок 21. Попереджувальні знаки	69
Урок 22. Як користуватися газовою плитою. Обережно: витік газу!	71
Урок 23. Дорожня безпека. Перехід дороги з обмеженою оглядовістю	74
Урок 24. Поведінка біля залізничної колії	78
Урок 25. Де можна гратися, а де – ні	82
Урок 26. Безпека велосипедиста	86
Уроки 27, 28. Відпочинок на природі. Щоб не заблукати... ..	91
Урок 29. Як уникнути небезпечних ситуацій на природі	97

Розділ IV. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Урок 30. Характер людини	100
Урок 31. Навчання – найголовніша справа. Розвиток пам'яті та уваги .. .	102
Урок 32. Вчимося та відпочиваємо. Ознаки втоми і перевтоми. Будь спокійним!	105
Урок 33. Творчі здібності	109
Урок 34. Перевір себе. Підсумковий урок	111