ЩО ВИВЧАЄ ПРЕДМЕТ «ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я». БЕЗПЕКА ПЕРШОКЛАСНИКА У ШКОЛІ

Мета: формувати загальне уявлення учнів про предмет «Основи здоров’я» та головні завдання курсу; ознайомити учнів з ознаками здоров’я; розвивати вміння приймати усвідомлені рішення щодо власної поведінки та звичок; знайомити з правилами тренінгу, виховувати бажання зміцнювати та берегти власне здоров’я у школі і вдома,створювати доброзичливу навчальну атмосферу.

Очікувані результати: учні повинні знати та розуміти, які ознаки здоров’я існують, що таке здоровий спосіб життя; учні повинні вміти розрізняти поняття «здорова» та «хвора людина».

Обладнання і матеріали: підручник; робочий зошит; чисті аркуші паперу; малюнок із зображенням квітки; плакат «Дерево здоров’я».

Тип уроку: тренінг.

**Хід тренінгу**

1. **Вступна частина.**
	1. ***Знайомство***

Кожному учневі роздати паперові листочки ,на яких вони повинні обмалювати свою долоньку та, озвучивши своє ім’я, вішають намальовану долоньку на «Дерево здоров’я»

* 1. ***Правила***

Вчитель. Подивіться, діти, яке гарне дерево здоров’я ми посадили. А щоб воно добре зростало нам треба познайомитися з правилами, за якими ми будемо працювати на уроці. Кожен проговорює: «Я вважаю,що правило..(називає правило) дуже важливе, тому що…». Правила зображені у вигляді схем і малюнків.

* 1. ***Очікування***

Вчитель. Сьогодні ми будемо говорити про дуже важливе в житті кожної людини – про здоров’я.

Вчитель. Яким би ви хотіли, щоб був наш урок? Що ви очікуєте від уроку-тренінгу? (Учням роздаються квіточки і вони проговорюють свої очікування та кріплять біля дерева здоров’я).

1. **Основна частина**
	1. ***Мозковий штурм***

Вчитель. Що таке здоров’я?

Відповіді дітей. Здоров’я – це коли людина весела, задоволена, має гарний зовнішній вигляд, займається улюбленою справою, у неї нічого не болить…

Вчитель. Як ви вважаєте, чому в народі кажуть, що здоров’я дорожче за золото?

Розкажіть про своє здоров’я. Чи часто ви хворієте? Що відбувається з вами, якщо ви захворіли? Але в медицині існує правило, що хворобу легше попередити, ніж лікувати. Що ж потрібно робити, щоб не захворіти?

* 1. ***Руханка***

Руки в боки, нахились
І вперед ти подивись.
Руки вгору, посміхнись
І назад ти подивись,
І направо, і наліво,
Щоб нічого не боліло.
Раз, два, три, чотири —
Набираємося сили.
Нахились, повернись,
До товариша всміхнись.

* 1. ***Вправа «Квітка здоров’я»***

На дошці — малюнок із зображенням квітки. Зачитати учням основні ознаки здоров’я та пояснити їхнє значення.

Написи на пелюстках: відсутність болю, гарний настрій, міцні м’язи, добрий апетит, міцний сон, правильна постава, охайний зовнішній вигляд, нормальна температура.

1. **Практична частина.**
	1. ***Робота в групах.***

Вчитель. Ми з’ясували, що якщо людина має всі ознаки, записані на пелюстках нашої квітки, то вона є здоровою.

А зараз ми об’єднаємося в групи (сонце, вода, повітря, земля).

Завдання для груп: використовуючи підручник с.6-7, підготувати плакат «Що треба робити, щоб бути здоровим?».

* 1. ***Захист проектів.***
1. **Заключна частина.**
	1. ***Завершення тренінгу.***

Діти беруть свої квітки і, якщо їхні очікування здійснилися,прикріплюють їх на дерево здоров'я.

Вчитель. Діти, подивіться як розквітло і зміцніло наше дерево здоров’я.

* 1. ***Прощання***

Усі діти беруться за руки і проговорюють слова: « Я бажаю здоров’я собі і всім людям на Землі».

ЗДОРОВ’Я ТА ЙОГО ОЗНАКИ. ПОРУШЕННЯ ЗДОРОВ’Я (ТРАВМИ, ЗАХВОРЮВАННЯ) ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

Мета: ознайомити учнів з основними ознаками та видами хвороб, зі шляхами передачі інфекційних хвороб; формувати в учнів уявлення про те, що таке щеплення і для чого його роблять; виховувати прагнення запобігати хворобам.

Очікувані результати: учні повинні знати та розуміти поняття «хвороба», «щеплення»; учні повинні вміти визначати основні ознаки хвороб за зовнішнім виглядом людини.

Обладнання і матеріали: підручник, малюнок до казки «Лікар Айболить», картки з назвами ознак хвороб, м’ячик, марлева пов’язка,паперові серветки,пульверизатор,одяг лікаря.

Тип уроку: урок-тренінг.

Хід тренінгу

1. **Вступна частина**
	1. ***Знайомство .***

Вчитель. Вітаю всіх. На початку заняття я пропоную назвати себе і назвати улюблений овоч, або фрукт, який допомагає попереджувати хвороби.

* 1. ***Очікування. Повідомлення теми і мети уроку***

Дітям роздаються картки з силуетами овочів. Вони їх кріплять на плакат і називають свої очікування.

* 1. ***Нагадування правил***
1. **Основна частина**
2. ***Пошукова робота***

Вчитель. Діти, що таке здоров’я? Відповісти на це запитання вам допоможуть малюнки в підручнику на сторінці 13- 14.

1. ***Інформаційна бесіда-повідомлення учителя***

Вчитель. Дуже  важливо вміти визначати ознаки хворої людини.

Запропонувати учням розглянути малюнок до казки «Лікар Айболить» та дати відповіді на запитання.

— Хто зі звірів виглядає щасливим? Чому?

— Хто почувається погано? Чому?

 Висновок: хвора людина почувається та виглядає погано. Від хвороби треба вміти берегтися.

— Чи часто ви хворієте?

— Розкажіть, на що ви хворіли і як вас лікували.

— А як ви довідалися, що занедужали?

Висновок*.* Хвороба – це стан організму, коли в людини щось болить, або вона нездужає.

Прочитати дітям прислів’я. Учні повинні пояснити його зміст.

«Подивись на вигляд – і про здоров’я не питай».

1. ***Мозковий штурм.***

Вчитель. Зараз пригадаємо,який вважається здоровим. Дітям пропонується назвати основні ознаки хвороби. Потім прикріпити до дошки назви основних ознак хвороб, які записані на картках, та зачитати їх для учнів.

Написи на картках: підвищена температура тіла; відсутність апетиту; біль (головний, у горлі, животі, грудях, м’язах тощо); нежить, кашель; набряк у місці, де забився; червоні або надто бліді щоки; загальна слабкість.

1. ***Демонстрація способу передачі інфекції повітряно-крапельним шляхом, використовуючи пульвелізатор і сухі серветки. Поняття – кашель і чихання.***

 Марлева пов’язка надягається для захисту від інфекцій, що передаються повітряно-крапельним шляхом. Навчимося її надягати.

Запропонувати дітям подивитися, як правильно надягається марлева пов’язка, та спробувати надягти її самостійно.

1. ***Руханка «Здоров’я, хвороба».***

Здоров’я – всі учасники виконують інтенсивні рухи.

Хвороба – завмирають у тій позі, у якій було сказане слово «хвороба».

1. ***Робота з підручником.***

а) Бесіда за малюнками.

б) Проблемні запитання:

— Які бувають хвороби?

— Хто надає допомогу хворій дитині?

— Які бувають травми?

— У яких випадках можна травмуватися? Як цьому запобігти?

— Чи можна вживати ліки без дозволу батьків і лікаря?

— Чому треба робити щеплення?

1. **Практична частина.**
2. ***Робота в групах .***

Об’єднання дітей в чотири групи за назвами фруктів (яблука,груші,вишні, абрикоси).

Завдання групам.

1-2 групи отримують картки, за якими треба визначити правила захисту від застуди (вживання свіжих овочів і фруктів, соків,дитину в захисній масці, миття рук, лікування вдома), с. 16.

Результати наклеюють на плакат- пам’ятку.

3-4 групи за картками визначають правила поведінки членів сім’ї, якщо хтось захворів (хворий в окремій кімнаті,окремий посуд для хворого,провітрювання кімнати ,використання захисних масок,вживання часнику, цибулі) с.17.

1. ***Презентація робіт.***
2. **Заключна частина**
3. ***Гра «Закінчи речення».***

Проговорювати початок речення, кидаючи одному з учнів м’ячик. Учень має зловити м’ячик і закінчити речення.

Треба завжди дотримуватися правил особистої… (*гігієни*).

Треба обов’язково мити руки перед… (*уживанням їжі*).

Треба регулярно підстригати… (*нігті*).

Перед вживанням треба ретельно мити… (*овочі та фрукти*).

Треба постійно займатися… (*спортом, фізкультурою*).

Треба проводити багато часу на свіжому… (*повітр*і).

Треба дотримуватись розпорядку… (*дня*).

Вчитель. Діти, якщо справдились ваші очікування, візьміть ваші овочі і фрукти, уявно помийте їх і покладіть в тарілочку.

1. ***Прощання***

Вчитель. Діти, станьте в коло і побажайте один одному здоров’я.

ЯК РОСТЕ І РОЗВИВАЄТЬСЯ ЛЮДИНА

Мета: ознайомити учнів з основними етапами росту та розвитку людини; вчити дітей визначати свій зріст і масу тіла; розвивати зацікавленість та позитивне відношення до змін, які відбуваються у розвитку організму протягом життя; виховувати бажання дотримуватись умов здорового росту.

Очікувані результати: учні повинні знати та розуміти поняття «розвиток», «зріст», «маса тіла»; учні повинні вміти співставляти власні показники зросту та маси тіла із середніми.

Обладнання і матеріали: підручник, фотографії дітей віком до 6 років, плакат «Основні виміри зросту, маси», зростомір, матеріал до роботи з таблицею «Умови здорового росту», м’яч, стрічка завдовжки 49–52 см, смужка завдовжки 1 м 30 см, предметні малюнки,стрічки для віночка, роздруковані картинки «Мій ріст» на кожного учня.

Тип уроку: тренінг.

Хід тренінгу

1. Вступна частина
2. *Знайомство*

Вчитель роздає дітям квіточки, пропонує закінчити фразу «Я – Юля, люблю ліпити…» і прикріпити квіточку у віночок на плакаті.

1. *Називання правил*
2. ***Очікування. Повідомлення теми і мети уроку***

Дітям роздаються картки з листочками, які вони кріплять нижче віночка, називаючи свої очікування.

1. Основна частина
2. ***Вправа «Мікрофон».***

— Чому хворіють діти?

— Що необхідно робити, коли відчуваєте нездужання?

— Як називається опір організму хворобам?

— Що потрібно, щоб діти росли і розвивались?

1. ***Міні- лекція.***

Вчитель. Як з маленького паростка виростає поступово велике дерево, так і ми кожного дня ,навіть години і хвилини змінюємось: збільшується маса тіла, зріст,ми розумнішаємо,набираємось знань, досвіду.

 Розгляд дитячих фотографій.

Запропонувати учням розглянути дитячі фотографії, які вони принесли, та визначити, які зміни відбулися з ними протягом 6 років. Діти мають визначити, до якого вікового періоду вони належать наразі.

Вікові періоди дітей:

• ранній дитячий вік (1—3 роки);

• переддошкільний вік (3—5 років);

• дошкільний вік (5—6 років);

• молодший шкільний вік (7—11 років);

• підлітковий вік (11—15 років);

• рання юність (15—18 років).

Зображення на фотографіях свідчать про фізичний розвиток, що відбувався з дітьми протягом 6 років.

1. ***Руханка «Літаки»***

Діти шикуються в дві колони за зростом. На слова «літаки полетіли» вони рухаються в різні сторони. На слова: «літаки на аеродром» діти стараються знову за зростом стати на свої місця.

1. **Практична частина.**
	1. ***«Вимірювання зросту та маси тіла».***

До стіни прикріпити зростомір (він повинен бути на 10 см довший за найвищого учня в класі). Учень стає спиною до стіни, торкаючись її п’ятами, сідницями, лопатками і потилицею, голову тримає прямо. Покласти на голову учня лінійку і притиснути її до стіни. Таким чином визначити зріст дитини. Масу тіла визначити за допомогою підлогових ваг. Результати записати в таблицю. Аналогічні вимірювання зробити наприкінці року у травні. Потім порівняти результати.

Вчитель. Доцільно порівняти результати вимірювання із середніми показниками маси тіла і зросту здорових дітей.

Якщо маса тіла менша від середніх показників на 5—7 кг, це свідчить про недостатню вагу; якщо більша на 5—7 кг — про зайву вагу; на 8—10 кг — про ожиріння. В останніх двох випадках порада: більше рухатись, не переїдати.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 6 років | 7 років |
| Хлопчики | Маса — 20—24 кгЗріст — 111—121 см | Маса — 21—30 кгЗріст — 119—130 см |
| Дівчатка | Маса — 21—24 кгЗріст — 111—120 см | Маса — 25—28 кгЗріст — 118—128 см |

Потім порівняти зріст новонародженої дитини з нинішнім зростом дітей шляхом накладання стрічки завдовжки 49—52 см на смужку завдовжки 1 м 30 см. Зробити висновок, на скільки у середньому виростає дитина за 6 років.

* 1. ***Робота в парах.***

Робота з підручником.

— Чи потрібно у дитячі роки піклуватися про своє здоров’я?

— Як ви думаєте, скільки років може прожити людина?

— Хто такі довгожителі? Чому їх так називають? Як ви вважаєте, завдяки чому вони можуть прожити довге життя?

* 1. ***Оздоровча хвилинка-релаксація.***
1. Заключна частина
2. ***Зворотний зв’язок.***

— Що потрібно для здорового росту організму?

1. ***Завершення тренінгу***

Вчитель. Діти, якщо ваші очікування справдилися, то вплетіть свої листочки у віночок.

1. *Прощання*

Діти стають в коло і говорять пошепки на вушко товаришу комплімент.

ДБАЙ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ’Я. РОЗПОРЯДОК ДНЯ

Мета: ознайомити учнів із розпорядком дня школяра, пояснити його вплив на здоров’я; навчати учнів організовувати свої працю та відпочинок;розвивати вміння доброзичливо ставитися один до одного; виховувати в дітей бажання дотримуватись елементарних санітарно-гігієнічних норм

Очікувані результати: учні повинні знати тлумачення поняття «розпорядок дня»; учні повинні вміти організовувати свої працю та відпочинок

Обладнання і матеріали: підручник, годинник, сюжетні малюнки із зображенням основних етапів розпорядку дня, малюнок чарівника, зайчик.

Тип уроку: тренінг

Хід тренінгу

* + 1. **Вступна частина.**
1. ***Знайомство***

Гра «Розкажи зайчику».

Запропонувати учням по черзі розказати зайчику: *«*Я зміцнюю своє здоров’я,бо…*»*

1. ***Повторення правил***

Нагадаємо зайчику правила роботи, які допомагають вчитися.

1. ***Очікування. Повідомлення теми і мети уроку***

Дітям запропонувати прикріпити різнокольорові кульки зі своїми очікуваннями внизу плаката, на траві.

* + 1. **Основна частина.**
1. ***Бесіда***

Відгадування загадки.

Запропонувати учням відгадати загадку та дати відповіді на запитання.

А що то за штука,
Що цілий вік стука,
Не думає, не гадає,
Хвостиком виляє,
Все собі мугичить
Та чужий вік лічить?

(Годинник.)

Запитання:

— Чи вмієте ви користуватися годинником?

(Діти по черзі демонструють своє вміння користуватися годинником.)

— Як ви розумієте вислів «берегти час»?

1. ***Літературна хвилинка.***

Завдання: прослухати початок казки «Дитина і чарівник», продовжити її та поміркувати над тим, як слід організовувати кожен свій день так, щоб встигати робити всі необхідні справи.

Дитина і чарівник

Якось до маленької дитини прийшов чарівник, простягнув їй клубок ниток і сказав: «У цьому клубку є нитка твого життя. Якщо ти будеш швидко його розмотувати, життя твоє піде швидше, якщо повільно — воно ітиме повільніше». Дитина взяла клубок і …

Висновок. Щоденно потрібно дотримуватися розпорядку дня.

1. ***Робота з підручником.***

 Бесіда за малюнками.

— Що таке розпорядок дня?

— Що учень повинен встигнути зробити вранці?

— Чому ввечері необхідно лягати завжди в один і той самий час?

— Чому потрібно дотримуватися розпорядку дня?

Вчитель. Розпорядок дня — це уміння розпланувати за годинами свою діяльність протягом дня. .

1. *Руханка*

 Інсценізація на тему «Мій ранок».

Запропонувати учням показати їхні дії вранці, коли вони прокинулися та починають збиратися до школи за ведучим.

* + 1. **Практична частина**
1. ***Робота в групах***

Об’єднати дітей в групи (дні тижня).

Завдання для груп

1-а група - складає розпорядок дня до школи с.27- 28;

2-а група - складає розпорядок дня в школ с. 28і;

3-я група- складає розпорядок дня після школи с.29-30;

4-а група- складає розпорядок дня ввечері с.30і.

1. ***Презентація робіт.***
	* 1. **Заключна частина**
2. ***Гра «Так чи ні».***

Запропонувати учням обрати правильні варіанти продовження речення. Якщо діти згодні з варіантом, вони плескають у долоні.

— Якщо я чітко дотримуюся розпорядку дня, то я:

а) все виконую вчасно;

б) завжди запізнююся;

в) встигаю багато чого зробити;

г) почуваюся бадьорим і веселим;

д) ходжу похмурий і втомлений.

2) Завершення тренінгу

 Вчитель. Діти, якщо ваші очікування справдилися, то підніміть свої кульки в небо,нехай вони згори будуть дивитись як діти дотримуються режиму дня.

1. ***Прощання***

Діти дарують один одному посмішку.

СТЕЖ ЗА ПОСТАВОЮ. ЯК ПРАВИЛЬНО СИДІТИ ЗА ПАРТОЮ. РОБОЧЕ МІСЦЕ ПЕРШОКЛАСНИКА

Мета: навчати дітей правильно облаштовувати своє робоче місце в класі та вдома; розвивати навички розпізнавати ознаки правильної постави; виховувати прагнення мати правильну поставу для збереження та зміцнення свого здоров’я.

Очікувані результати: учні повинні знати, якими мають бути правильна постава, освітлення робочого місця; учні повинні вміти правильно сидіти за партою.

Обладнання і матеріали: підручник, плакат «Правильна постава», малюнок із зображенням лікаря Айболитя, плакат, зернинки, росточки.

Тип уроку: тренінг

Хід тренінгу

1. Вступна частина

Щоб рости і гартуватись,
І міцніти, як броня,
Треба, друзі, піклуватись
Про здоров’я нам щодня.

* 1. ***Зворотний зв’язок***

Продовжити фразу: « Я знаю, що здоров’я – це коли …»

* 1. ***Нагадування правил***

Вчитель. Діти, пригадайте правила, які допоможуть нам плідно працювати.

* 1. ***Очікування. Повідомлення теми і мети уроку***

Вчитель. Сьогодні ми будемо говорити про те як треба правильно сидіти за партою, розміщувати свої шкільні речі на парті, який портфель кращий. Розкажіть про що ви сподіваєтесь дізнатися на уроці. Візьміть ці зернинки і прикріпіть на плакат. Якщо сподівання справдяться, то вони проростуть.

1. **Основна частина**
	1. ***Інтерв’ю від лікаря Айболитя.***

Поставити кільком учням запитання, які записані на аркушах і лежать у конверті. Діти по черзі обирають аркуш із запитанням та дають на нього відповідь.

— Чому кожен із вас ходить до школи?

— Яке шкільне приладдя повинно бути у кожного учня?

— Які предмети не слід носити до школи?

— Яке значення мають шкільні меблі для школяра?

Вчитель. Кожен учень повинен уміти правильно облаштувати своє робоче місце в школі та вдома.

Оздоровча хвилинка.

* 1. ***Робота з плакатом «Правильна постава».***

- Робоче місце школяра.

- Правильна постава під час сидіння за партою.

- Правильна постава в положенні стоячи.

- Правильна постава під час ходьби.

Міні-лекція учителя

Вчитель. Висота парти має відповідати зросту школяра. Сидіти треба злегка спершись на спинку парти чи стільця. Тулуб має бути розслабленим, руки в ліктях утворюють прямий кут, плечі опущені. Опорою для тулуба також мають бути ноги і спинка стільця. Головне для робочого місця — його зручність, достатнє освітлення, можливість мати під рукою все необхідне, відсутність зайвих речей.

* 1. ***Руханка «Сонце і дощ»***

На слова тренера «сонце» діти бігають, стрибають, а на слова «дощ»- присідають, захищаючись від дощу.

1. **Практична частина**
2. ***Робота в групах***

Об’єднання дітей в групи (парта, стіл, стілець,підручник).

Завдання для груп.

Виступ на міні-конференції. Використання підручника.

1-а група — Яке робоче місце вважається зручним? (с.38)

1-а група — У чому треба носити шкільні речі, щоб сформувати правильну поставу? (с.39)

3-група — Що треба робити, щоб бути струнким? (с.32)

4-група- Як організувати про своє домашнє робоче місце? (с. 33)

Виступи кожної групи.

1. ***Руханка «Ось який я».***

За допомогою міміки та постави діти намагаються зобразити впевнену в собі людину; веселуна; боягуза; учня, який отримав погану оцінку тощо.

1. ***Практична робота.***

Запропонувати дітям вишикуватися вздовж стіни і визначити правильність постави одне одного.

1. **Заключна частина**

Вправа «Клубок»

— Яким повинно бути робоче місце учня?

— Як слід правильно сидіти за партою?

— Розкажіть про своє робоче місце вдома.

— Як перевірити, чи правильною є ваша постава?

— У чому корисніше носити шкільне приладдя?

1. ***Завершення тренінгу***

Якщо сподівання виправдались, то діти приклеюють зелені стебельця до зернинок.

1. ***Прощання***

На долоньку вчителя діти кладуть свої долоньки і кажуть: «Ми бажаємо всім добра».

ЧИСТОТА- ЗАПОРУКА ЗДОРОВ’Я

Мета: розвивати в дітей знання елементарних правил гігієни та санітарних навичок; навчати дітей розпізнавати та використовувати предмети загальної та особистої гігієни; виховувати охайність, прагнення чистоти й порядку.

Очікувані результати: учні повинні знати та розуміти тлумачення поняття «гігієна»; учні повинні вміти правильно мити руки, використовувати засоби гігієни.

Обладнання і матеріали: підручник, «Чарівний мішечок», мило, рушник, посуд, кольорові кружечки, малюнок із зображенням поросяти Нуфа, лялька, плакат, метелики.

Тип уроку: тренінг.

**Хід тренінгу**

* + 1. **Вступна частина**
1. ***Знайомство***

Продовжіть фразу: «Я подобаюсь собі, бо я…».

1. ***Гра «Перевір себе».***

Запропонувати учням різні правила-висловлювання. Якщо діти їх виконували протягом тижня, вони кладуть перед собою зелений кружечок, якщо ні — червоний.

• Прокидався о 7:00.

• Робив зарядку.

• Чистив зуби, вмивався.

• Багато гуляв на свіжому повітрі.

Слідкував за поставою.

• Не читав лежачи.

• Добре їв.

• Слухався батьків.

• Ні з ким не сварився.

• Вчасно повертався з прогулянки.

• Лягав спати о 21:00

 • Всі речі складав у портфель сам

Далі учні підраховують зелені кружечки. Чим їх більше, тим краще дитина дбала про своє здоров’я.

1. ***Очікування. Повідомлення теми і мети уроку***

Вчитель.  Як ви вважаєте, чи потрібно бути щодня чистим і охайним, двічі на день чистити зуби, мити руки з милом, розчісуватися, прибирати в класі, вдома? Про це ми поговоримо сьогодні. .У вас у руках маленькі метелики. Візьміть їх і прикріпіть на плакат біля квітки, назвавши свої очікування.

* + 1. Основна частина
1. ***Гра «Чарівний мішечок».***

У мішечку лежать такі предмети: мило, гребінець, дзеркало, мочалка, зубна щітка, манікюрні ножиці (покласти в упаковку чи футляр). Учні по черзі витягають предмет із мішечка та розповідають, як він допомагає бути чистими та охайними.

1. ***Повідомлення вчителя***

Вчитель. Слово гігієна походить від імені міфологічної богині Гігієї — доньки бога лікування, яка піклувалася про охайність і чистоту тіла. Що ж таке особиста гігієна? Це утримання в чистоті тіла, натільної і постільної білизни, одягу, взуття, житла. Дотримання особистої гігієни сприяє збереженню та зміцненню здоров’я.

Предмети особистої гігієни допомагають зберігати та зміцнювати здоров’я.

1. ***Робота з підручником.***

 Бесіда за малюнками.

— Чи потрібно завжди бути чистим і охайним? Чому?

— Що роблять діти, щоб бути охайними?

— За яких умов ви почуватиметеся бадьоро?

1. ***Практична робота «Так я мию руки».***

Одному з учнів пропонується показати, як слід правильно мити руки, у підготовленому посуді. Діти аналізують алгоритм виконання.

• Добре намочіть руки водою.

• Обов’язково користуйтеся милом.

• Намилюйте руки з усіх боків.

• Намилюйте руки між пальцями.

• Прополощіть руки чистою водою.

• Витріть руки насухо рушником.

Вчитель. Правильне миття рук запобігає виникненню багатьох хвороб. Мийте руки перед кожним уживанням їжі, після відвідування туалету та після ігор із тваринами.

1. *Руханка* ***«Ось який я».***

За допомогою міміки та постави діти намагаються зобразити впевнену в собі людину; веселуна; боягуза; учня, який отримав погану оцінку тощо.

* + 1. **Практична частина**
1. ***Об’єднання в групи (мило,гребінець, рушничок, щіточка)***

На дошці прикріпити малюнок із зображенням неохайного поросятка Нафа, яке прийшло повчитися у діток охайності.

Завдання для груп.

 1-а група - складає розповідь «Чому потрібно бути чистим і охайним?» (с.41)

2-а група – малює предмети особистої гігієни.

 3-я група- інсценує як треба правильно мити руки, чистити зуби.

 4-а група- одягає та розчісує ляльку, щоб вона завжди гарно виглядала.

1. ***Презентація робіт.***
	* 1. **Заключна частина**
2. ***Зворотний зв’язок***

Продовжте речення: «Я здоровий і охайний, бо…»

1. ***Завершення тренінгу***

Вчитель. Якщо ваші очікування справдились то посадіть своїх метеликів на цю прекрасну квіточку.

1. ***Прощання***

Діти стають в коло і говорять хором: «Ми найкращі».

ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ’Я. ОВОЧІ, ФРУКТИ, МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ, ЇХНЄ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ РОСТУ ТА РОЗВИТКУ

Мета: ознайомити учнів зі значенням харчування для здоров’я людини; учити дітей правильно харчуватися; виховувати прагнення дотримуватись правил поведінки під час прийому їжі.

Очікувані результати: учні повинні знати чотири групи їжі; учні повинні вміти визначати корисні продукти харчування, дотримуватись правил поведінки за столом.

Обладнання і матеріали: підручник, м’яч, малюнки із зображенням продуктів харчування, картки для таблиці «Правила харчування», маркери, папір, силуети фруктів.

Тип уроку: тренінг.

**Хід тренінгу**

* + 1. **Вступна частина**
1. ***Гра «Впіймай м’яч».***

Кидати учням по черзі м’яч, називаючи слова. Учні, ловлячи м’яч, мають відповісти, чи є ці речі предметами особистої гігієни.

Слова для гри:мило, викрутка, рушник, гребінець, зубна паста та щітка, одеколон, шампунь, лялька, манікюрні ножиці, дзеркало, носовичок, книжка, ручка, шоколадка, ложка*.*

1. ***Повторення правил***
2. ***Очікування. . Повідомлення теми і мети уроку***

Дітям запропонувати прикріпити фрукти зі своїми очікуваннями внизу плаката, біля вази.

* + 1. **Основна частина**
1. ***Вправа «Мозковий штурм»***

Вчитель. Як ви думаєте, для чого людина споживає їжу?

1. ***Інформаційне повідомлення учителя.***

Людина повинна вживати різноманітну та корисну їжу. Вона складається з продуктів рослинного та тваринного походження (м’яса, риби,яєць,молочних продуктів, хлібних виробів,фруктів та овочів).В них містяться жири, білки, вуглеводи, вітаміни необхідні для життя і здоров’я людини. Слово вітаміни походить від латинського слова «віта» — «життя». Ця назва не випадкова: якщо вітамінів бракує, людина тяжко хворіє. Вітаміни потрібні для нормального росту і розвитку дитячого організму.

1. ***Гра «Вибери продукт».***

Запропонувати учням взяти конверти, які лежать перед ними на партах. У кожному конверті є кілька картинок із зображенням продуктів. Діти повинні обрати картинки із зображенням тих продуктів, які вони люблять, а потім обрати продукти, які є корисними для здоров’я.

1. ***Робота на дошці. Складання правил харчування.***

Зачитувати учням висловлювання на картках та прикріплювати їх до дошки.

• Їж через кожні 3—4 години в один і той самий час.

• Вживай теплі страви.

• Добре пережовуй їжу.

• Не розмовляй під час вживання їжі.

• Вечеряй не пізніше, ніж за півтори-дві години до сну.

1. ***Складання правил поведінки за столом.***

Вчитель. Я зачитаю правила поведінки за столом, які склав Буратіно, а ви скажіть згодні вони з цим висловлюванням чи не згодні, та поясніть, чому.

• Якщо не встигаєш поїсти — їж на ходу.

• Розмовляй із наповненим їжею ротом.

• Якщо хочеш дістати страву, яка знаходиться на іншому краї столу,— тягнися за нею через увесь стіл.

• Якщо захочеш, можеш похитуватися на стільці.

* + 1. **Практична частина**

Об’єднання в групи (сніданок, полуденок,обід, вечеря).

Завдання для груп.

Кожна група малює ті продукти, які корисні і їх треба вживати на сніданок, полуденок,обід, вечерю.

Презентація робіт.

* + 1. **Заключна частина**
1. ***Вправа «Запитання,відповіді».***

— Чим є для людини їжа?

— Які групи їжі існують?

— Чому треба вживати різноманітну їжу?

— Для чого людині потрібні вітаміни?

— Яка їжа багата на вітаміни?

— Як треба поводитися за столом?

1. ***Завершення тренінгу***

Вчитель. Якщо ваші очікування справдились, то озвучте їх і покладіть ваші фрукти в вазу для фруктів.

1. ***Прощання***

Діти стають в коло і говорять хором: « Всім смачного»