

Бібліотека вчителя

Н.Б. Митохір, С.В. Янусь

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Конспекти уроків

3 клас

Посібник для вчителя

Видання третє, перероблене



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 371.32
ББК 74.26
М 66

Рецензенти:
кандидат педагогічних наук, доцент
Онишків З.М.
вчитель початкових класів вищої категорії, старший вчитель
Будна Н.О.

Серію засновано 2007 р.

Митохір Н.Б., Янусь С.В.

М 66 Основи здоров'я. Конспекти уроків : 3 клас : посібник для вчителя / Н.Б. Митохір, С.В. Янусь. — Вид. 3-тє, переробл. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 112 с. — (Бібліотека вчителя).

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)

ISBN 978-966-10-1952-1

У посібнику подано розгорнуті конспекти уроків з курсу “Основи здоров'я”, зміст яких відповідає чинній програмі “Основи здоров'я. 3 клас” (автори: Бібік Н., Бойченко Т., Коваль Н., Манюк О.) та підручнику “Основи здоров'я. 3 клас” (К.: Навчальна книга).

Пропонуються зразки бесід, таблиці, схеми, система практичних робіт, цікаві завдання, ігри, інсценізації. Додатки до уроків містять казки, оповідання, вірші, загадки, кросворди, прислів'я. Передбачено використання зошита з “Основ здоров'я” для 3 класу (Тернопіль: Навчальна книга — Богдан).

Для зручності у використанні уроки розміщено на відірваних аркушах. До кожного уроку відведено місце для доповнень, змін, уточнень, творчих доробків учителя.

Для вчителів початкових класів, студентів педагогічних навчальних закладів.

УДК 371.32
ББК 74.26

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

ISBN 978-966-10-1765-7 (серія)
ISBN 978-966-10-1952-1

© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2012

ОРИЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
1.	Показники здоров'я.	5	
2.	Бережи здоров'я.	9	
3.	Працездатність і відпочинок.	13	
4–5.	Здоров'я і харчування.	17	
6–7.	Світ мікробів і хвороби.	23	
8.	Природні чинники здоров'я.	27	
9.	Твоя батьківщина і здоров'я.	31	
10.	Людина та її здоров'я. Фізична складова здоров'я. Тематичне оцінювання.	37	
11–12.	Сім'я і здоров'я.	39	
13.	Твоя домівка.	43	
14.	Твої права.	47	
15–16.	Безпека вдома.	49	
17.	Соціальна складова здоров'я. Тематичне опитування.	53	
18.	Небезпека від вогню.	55	
19.	Безпека у школі.	59	
20–21.	Безпека пішоходів.	65	
22.	Безпека пасажирів.	69	
23.	Безпека там, де ти живеш.	73	
24.	Незнайомі люди. Тобі довірили ключі.	77	
25.	Безпека у природному середовищі.	79	
26.	Безпека під час відпочинку.	83	
27.	Будь обережним.	87	
28.	Соціальна складова здоров'я. Тематичне опитування.	89	
29.	Поведінка і здоров'я.	93	
30.	Увага, пам'ять і здоров'я.	97	
31.	Здоровий спосіб життя. Корисні та шкідливі звички.	101	
32.	Правда і кривда. Творчість і здоров'я.	105	
33.	Психічна й духовна складові здоров'я. Тематичне опитування	109	

Урок 1

ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я

Дата _____

Клас _____

Мета. Ознайомити учнів зі змістом курсу “Основи здоров’я” у 3 класі; розвинути уявлення про те, що здоров’я залежить від людини, його потрібно берегти; виховувати старанність у виконанні основних правил збереження здоров’я.

Обладнання. Таблиця, ілюстрації із зображенням дітей, які піклуються про своє здоров’я, синометр.

Додатковий матеріал до уроку

Хід уроку

I. Організаційний момент.

II. Актуалізація опорних знань учнів про здоров’я.

1. Вступне слово вчителя.

— Влітку сонечко пестило нас теплом, а коли вересень завітав, то воно покликало нас у школу.

Дзвонить дзвіночок:

— Дзелень, дзелень!

Сміється сонце!

Збудився день!

Кличе дзвіночок:

— Бім-бам! Бім-бам!

В школу збиратися

час школярам!

2. Бесіда.

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

(Учні розповідають, де вони відпочивали, що робили для того, щоб відпочинок був безпечний і корисний для здоров’я; як загартовували свій організм.)

III. Вивчення нового матеріалу.

1. Розповідь учителя.

— У 3 класі ми продовжимо подорожувати Країною Здоров’я і ще не раз доведемо: ми — повноправні жителі цієї країни, знаємо і дотримуємося її основних законів вдома, в школі, на природі, на вулиці.

Цей предмет необхідний кожному. Дитина чи дорослий можуть потрапити у надзвичайну ситуацію (*пожежа, аварія, стихійне лихо, зустріч із злочинцем*). Це не означає, що треба всього боятися. Треба знати, як захистити себе і людей, які тебе оточують.

Сподіваюсь, що одержані знання допоможуть вам рости здоровими, а якщо потрібно, — захистити себе та інших в небезпечних ситуаціях.

2. Бесіда з елементами розповіді.

— Що таке здоров’я?

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

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

Давньогрецький лікар Гіппократ виявив зв’язок між здоровою людиною та її характером. Він стверджував, що здорові люди зазвичай в доброму настрої, менше втомлюються, активні.

Нарівні з силою, швидкістю, спритністю, витривалістю, гнучкістю показником здоров’я також є добрий настрій.

Словничок.

Сила — здатність людини перемагати зовнішній опір.

Витривалість — здатність організму протистояти стомлюванню, витримувати велике фізичне чи моральне напруження.

3. Робота з таблицею.

— Який вид спорту розвиває силу, а який — витривалість?

Урок 18

НЕБЕЗПЕКА ВІД ВОГНЮ

Дата _____

Клас _____

Причини виникнення пожежі — порушення правил протипожежної безпеки. Пожежники — захисники життя та здоров'я людей. Як необхідно діяти під час пожежі в квартирі чи у власному будинку. Правила евакуації з приміщення

Додатковий
матеріал до уроку

Практична робота

“Виклик” пожежників. Складання діалогу між “потерпілим” та “оператором” служби “101”

Практична робота

Вчимося “діяти”, коли: в приміщенні багато диму, загорівся одяг, приміщення наповнилося чадним газом

Мета. З'ясувати причини виникнення пожежі; продовжувати навчати учнів знаходити зв'язок: причина — наслідок; ознайомити з правилами протипожежної безпеки, правилами евакуації з приміщення; виховувати повагу до професії пожежника.

Обладнання. Малюнки до теми уроку.

Хід роботи

I. Організація класу.

Дзвоник всім нам дав наказ:
до роботи взятись враз!
Розпочнемо свій урок,
тож назад не зробиш крок.
Будем ми трудитись гарно,
не мине й хвилинка марно.

II. Вивчення нового матеріалу.

1. Бесіда.

— Ми з вами уже знаємо, що вогонь може бути корисним і шкідливим. Розкажіть, яку користь він приносить.

Він може зігріти, зварити обід.

Він плавить метал і розтоплює лід.

— Але вогонь може бути і небезпечним. Коли це буває?

А може і ліс велетенський спалити,
майно і будинок — усе спопелити.

2. Створення проблемної ситуації.

— Вчора знайомий лікар розповів мені страшний випадок про маленького хлопчика, який ледве не згорів. Хочете послухати цю історію?

Мама вранці йшла на роботу і сказала синові: “Не бери до рук сірники”. Але хлопчик забув мамин наказ. Він ще не знав, що вогонь може бути злим.

Хлопчик дістав сірника і почав черкати ним по коробці, як це робила мама. Він грався, поки не обпik пальці. Малюк скрикнув від болю і впустив сірничка. Вогник зачепив папірець на підлозі. Потім вогонь перекинувся на фіранку. Загорілися дерев'яні меблі і підлога. Хлопчикові стало страшно. Дим заважав йому дихати, щипав очі.

Що робити?

Маленький хлопчик розгубився, він ще не знав, що треба звернутися по допомогу до сусідів, викликати пожежників за телефоном 101. Замість цього він сховався під ліжко. Та вогонь і дим знайшли його й там. Хлопчик кашляв, кричав, плакав від болю. Врятували його пожежники. Хтось із перехожих побачив пожежу і зателефонував за номером 101. Пожежники приїхали і погасили страшний вогонь. Хлопчика відвезли до лікарні. Зараз він одужує і хоче вивчити правила пожежної безпеки та більше дізнатися про причини виникнення пожеж.

3. Визначення найзагальніших причин виникнення пожеж.

Пожежа — це лихо, яке завдає великої шкоди.

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.

4. Вивчення правил пожежної безпеки.

Як запалиш сірника, може трапитись біда.

Від вогню ти не ховайся, а тікай і клич людей.

“101” ти викликай і адресу свою дай.

— Ці правила я передам хлопчикові у лікарню.

5. Гра “Телефон 101”.

Школярі вчаться телефонувати у випадку пожежі.

— Викликати пожежників по телефону треба чітко.

Робота з пам’яткою.

• Правильно набери номер 101.

• Чітко вкажи адресу (вулицю, дім, квартиру).

• Чітко повідом своє ім’я та прізвище.

• Скажи, з якої причини сталася пожежа, що загорілося.

— Жарти у викликах пожежної команди неприпустимі. Як ви думаєте, чому? (Відповіді дітей.)

— Через пустуна, який навмисне викличе пожежників, може згоріти якийсь будинок, бо вони не встигнуть туди вчасно приїхати.

Пам’ятайте! Даремно пожежників не турбуйте!

6. Порядок дій у надзвичайних ситуаціях.

— Діти, ви повинні знати, що коли виникне пожежа, треба відразу ж кликати на допомогу дорослих, а не намагатися гасити полум’я самотужки.

Якщо вдома нікого немає, не треба лякатись, панікувати, і головне — не ховатися від вогню.

Треба діяти таким чином:

• якщо будинок охоплений полум’ям, то для виходу з нього треба накритися з головою мокрою ковдрою, щільною тканиною або верхнім одягом;

• у приміщенні, де багато диму, треба рухатись пригнувшись або повзком. Для захисту від чадного газу дихати необхідно через зволожену тканину;

• якщо ваш одяг спалахнув, лягайте і перекочуйтеся, збийте з себе полум’я. Ні в якому разі не можна бігти;

• побачивши людину, на якій горить одяг, накиньте і міцно притисніть до неї покривало чи іншу щільну тканину;

• під час гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, воду, пісок, землю, покривала;

• коли прийдуть пожежники, робіть все за їхнім наказом. Нічого не бійтеся! Пам’ятайте, що вони майстри своєї справи і добре знають, як треба діяти.

7. Пожежники — захисники життя та здоров’я людей.

Професія ця героїчна. Пожежники — мужні, безстрашні, сильні, спритні. Кожного дня вони готуються до героїчного вчинку. Їх називають бійцями “вогняного фронту”, адже щоразу їм загрожує смертельна небезпека.

8. Хвилинка-цікавинка.

Найкращий пожежник одягає бойове спорядження за 18 секунд, через 30 секунд він займає місце в кабіні машини.

Фізкультхвилинка.

9. Робота з підручником.

а) Аналіз тексту “Небезпека від вогню” (с. 60).

б) Аналіз малюнків.

10. Словникова робота.

Евакуація — організований вихід людей з небезпечного місця. Наприклад, з будинку під час пожежі, землетрусу чи іншого стихійного лиха.

11. Розповідь учителя.

Необхідно звернути увагу дітей на те, що евакуація повинна проходити чітко за планом. (Можна показати учням план евакуації людей навчального закладу.)

Неприпустима у таких випадках паніка і метушня.

Урок 33

ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Тематичне опитування

Дата _____

Клас _____

Додатковий
матеріал до уроку

В-І.

1. Які документи гарантують права дитини на охорону здоров'я?

- Конституція України.
- Кримінальний кодекс.
- Декларація прав дитини.

2. Продовж речення.

Щоб пам'ять не погіршувалася, треба _____

Слова для довідки: стежити за поставою; правильно харчуватися; її тренувати; її розвивати; не переобтяжувати її зайвою інформацією.

3. Які звички корисні, а які — шкідливі? Познач відповідно зеленим і червоним кольорами.

- Вітатися під час зустрічі зі знайомими.
- Запізнюватися.
- Чистити зуби двічі на день.
- Курити.
- Смоктати палець.
- Щодня робити ранкову гімнастику.
- Допомогати слабшим.
- Гризти ручки, олівці.

4. Щоб тренувати пам'ять, потрібно ...

- багато читати;
- слухати гучну музику;
- вчити напам'ять вірші;
- виконувати спеціальні розвивальні вправи;
- грати в комп'ютерні ігри.

5. Заповни таблицю.

Корисні звички	Шкідливі звички

В-ІІ.

1. Вибери основні правила спілкування з друзями.

- Радій успіхам друзів.
- Дорожи довірою друзів.
- Придумуй друзям смішні прізвиська.
- Виконуй обіцянки.
- Перекладай свою провину на друзів.
- Будь уважним і ввічливим.
- Будь чесним.

2. Доповни речення.

Щоб добре запам'ятати навчальний матеріал, потрібно його _____ і періодично _____.

Слова для довідки: записати, повторювати, зрозуміти, намалювати.

3. Які звички корисні, а які — шкідливі? Познач відповідно зеленим і червоним кольорами.

- Дотримуватися правил особистої гігієни.
- Гризти нігті.
- Вживати алкоголь чи наркотики.
- Виконувати обіцянки.
- Доглядати за власним одягом та взуттям.
- Колупатися в носі.
- Плякати під час прийому їжі.
- Дотримуватися режиму дня.

4. Ти не виконав домашнього завдання, бо ходив з батьками в гості. Що ти скажеш вчителю?

- Нічого — може, мене не спитають.
- Скажу, що забув зошит.
- Поясню справжню причину й пообіцяю виконати завдання до наступного уроку.
- Скажу, що боліла голова.

5. Заповни таблицю.

Корисні звички	Шкідливі звички

ЛІТЕРАТУРА

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



Навчальне видання

МИТОХІР Надія Богданівна
ЯНУСЬ Світлана Володимирівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

КОНСПЕКТИ УРОКІВ

3 клас

Посібник для вчителя

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Любов Левчук*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Тетяни Золосдової, Галини Телев'як*

Підписано до друку 20.02.2012. Формат 60х84/8. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 13,02. Умовн. фарбо-відб. 13,02.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК № 370 від 21.03.2001 р.

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

ISBN 978-966-10-1952-1

