

серія

**МІЙ  
КОНСПЕКТ**

НОВА  
ПРОГРАМА!

М. О. Володарська

**1**  
Клас

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

(за підручником О. В. Гнатюк)

- Орієнтовне календарне планування
- Розробки всіх уроків курсу на відривних аркушах



**ОСНОВА**  
Українська школа

# РОЗКЛАД УРОКІВ

ПОНЕДІЛОК	ВІВТОРОК

СЕРЕДА	ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ	СУБОТА

— Розклад дзвінків

Адреса видавництва: ВГ «Основа», вул. Плеханівська, 66, м. Харків, 61001;  
тел.: (057) 731-96-33, (067) 572-30-37, e-mail: office@osnova.com.ua;

наші сайти: <http://book.osnova.com.ua>; <http://journal.osnova.com.ua>;  
[www.d-academy.com.ua](http://www.d-academy.com.ua); [www.e-kniga.in.ua](http://www.e-kniga.in.ua); [www.teacherjournal.com.ua](http://www.teacherjournal.com.ua)

## ЖУРНАЛИ

### Видавничої групи «Основа»

- 49673 — Педагогічна майстерня
- 37064 — Класному керівнику.  
Усе для роботи
- 90811 — Виховна робота в школі
- 01654 — Управління школою
- 37059 — Завучу. Усе для роботи
- 08412 — Початкове навчання  
та виховання
- 89476 — Вихователю ГПД.  
Усе для роботи
- 89484 — ЧИЖ. Чрезвычайно  
Интересный Журнал
- 89483 — ЧІЗ. Чудові інтелектуальні  
Забавки
- 08402 — Вивчаємо українську мову  
та літературу
- 49678 — Я вивчаю українську!
- 01652 — Русский язык и литература  
в школах Украины
- 90814 — Зарубіжна література
- 90810 — Англійська мова  
в початковій школі
- 01656 — Англійська мова  
та література
- 49675 — TEENGLISH
- 37069 — Німецька мова в школі
- 01650 — Математика в школах  
України
- 49671 — Математика в школах  
України. Позакласна робота
- 37063 — Інформатика в школі
- 08417 — Фізика в школах України
- 49676 — Фізика для допитливих
- 01660 — Біологія
- 49667 — Біологія для допитливих
- 49672 — Основи здоров'я
- 01658 — Хімія
- 89482 — Хімія для допитливих
- 08408 — Історія та правознавство
- 49669 — Історія для допитливих
- 08405 — Географія
- 49668 — Географія для допитливих
- 89477 — JustTEEN укр.
- 89496 — JustTEEN рос.
- 90807 — Економіка в школах України
- 37071 — Фізичне виховання  
в школах України
- 37067 — Мистецтво в школі
- 37068 — Трудове навчання в школі
- 37070 — Шкільному психологу.  
Усе для роботи
- 49677 — Шкільний бібліотекар
- 49670 — Логопед
- 49674 — Позашкільна освіта
- 95929 — Дошкільний навчальний  
заклад
- 37061 — Зростаємо разом
- 37062 — Растём вместе
- 01611 — Комплект журналів  
для вчителя
- 49680 — Комплект учня

**ОСНОВА**  
ВИДАВНИЧА ГРУПА

Серія «Початкова школа. Мій конспект»  
Заснована 2008 року

М. О. Володарська

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

(за підручником О. В. Гнатюк)

**1**  
клас

Харків  
Видавнича група «Основа»  
2013

УДК 37.016  
ББК 74.263  
В67

**Володарська М. О.**  
В67 Основи здоров'я. 1 клас (за підручником О. В. Гнатюк). — Х. : Вид. група «Основа», 2013. — 72 с. — (Серія «Початкова школа. Мій конспект»).

ISBN 978-617-00-1654-6.

Посібник містить орієнтовне календарне планування та розробки уроків курсу «Основи здоров'я» у 1 класі, складені відповідно до вимог нової навчальної програми (К. : Видавничий дім «Освіта», 2012) за підручником О. В. Гнатюк (К. : Видавництво «Генеза», 2012).

Задля зручності використання всі розробки розміщені на відривних аркушах. Поля для записів дозволять творчому вчителю, користуючись запропонованим у посібнику матеріалом, скласти власні плани-конспекти уроків курсу.

Для вчителів початкової школи.

УДК 37.016  
ББК 74.263

*Навчальне видання*

Серія «Початкова школа. Мій конспект»

ВОЛОДАРСЬКА Марина Олександрівна

**ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я.**

**1 КЛАС**

*(за підручником О. В. Гнатюк)*

Головний редактор *Ю. Є. Бардакова*

Редактор *О. В. Грабар*

Відповідальний за видання *Ю. М. Афанасенко*

Технічний редактор *О. В. Лебедева*

Коректор *О. М. Журенко*

Підписано до друку 11.12.2012. Формат 84×106/16.

Папір газет. Друк офсет. Гарнітура Шкільна.

Ум. друк. арк. 4,5. Замовлення № 12-12/17-05.

ТОВ «Видавнича група «Основа»  
61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66  
тел. (057) 731-96-33

e-mail: office@osnova.com.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 2911 від 25.07.2007 р.

Надруковано у друкарні ТОВ «Трилада Прінт»  
м. Харків, вул. Киргизька, 19. Тел. 703-12-21.  
e-mail: print@trilada.kharkov.ua

ISBN 978-617-00-1654-6

© Володарська М. О., 2013  
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2013

Урок 24. Крокуємо вулицею . . . . .	53
Урок 25. Переходимо дорогу . . . . .	55
Урок 26. Я — пасажир . . . . .	57
Психічна і духовна складові здоров'я . . . . .	59
Урок 27. Унікальність людини . . . . .	59
Урок 28. Поважай себе та інших . . . . .	61
Урок 29. Народні традиції. Родинні свята . . . . .	63
Урок 30. Настрій людини . . . . .	65
Урок 31. Учися приймати рішення . . . . .	67
Урок 32. Корисні та шкідливі звички . . . . .	69
Урок 33. Підсумковий урок за рік. Наближаються канікули! . . . . .	71

# ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ

№ з/п	Тема уроку	Дата
<b>Здоров'я людини</b>		
1	Наша школа	
2	Безпека у школі	
3	Рости здоровим. Ознаки хвороби. Убережися від хвороб	
4	Як росте і розвивається людина	
<b>Фізична складова здоров'я</b>		
5	Дбай про своє здоров'я	
6	Розпорядок дня	
7	Стеж за поставою!	
8	Твоє робоче місце	
9	Чистота — запорука здоров'я	
10	Доглядай за своїм тілом!	
11	Харчуйся правильно!	
12	Фізичні вправи	
13	Загартовуйся!	
14	Відпочинок	
<b>Соціальна складова здоров'я</b>		
15	Піклування про здоров'я в сім'ї	
16	Дівчатка і хлопчики	
17	Де можна гратися, а де — ні	
18	Що робити в небезпечних ситуаціях	
19	Що робити, коли заблукаєш	
20	Як поводитися з незнайомими людьми	
21	Коли ти сам удома	

№ з/п	Тема уроку	Дата
22	Мікрорайон школи	
23	Дорога до школи	
24	Крокуємо вулицею	
25	Переходимо дорогу	
26	Я — пасажир	
<b>Психічна і духовна складові здоров'я</b>		
27	Унікальність людини	
28	Поважай себе та інших	
29	Народні традиції. Родинні свята	
30	Настрій людини	
31	Учися приймати рішення	
32	Корисні та шкідливі звички	
33	Підсумковий урок за рік. Наближаються канікули!	
34	День здоров'я	

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

## Урок 1. НАША ШКОЛА

**Мета:** дати учням уявлення про те, що вивчає предмет «Основи здоров'я»; ознайомити учнів зі школою, правилами поведінки під час навчальних занять та на перерві; сприяти розвитку мислення, уваги, пам'яті; виховувати бажання піклуватися про своє здоров'я.

### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Сьогодні ми починаємо вивчати новий навчальний предмет. Пропоную вам ознайомитися з підручником.

#### III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

##### 1. Ознайомлення з підручником

— Візьміть до рук підручник і розгляньте його.

— Чим він розпочинається? Насамперед ви бачите обкладинку.

— Про що розповідає обкладинка підручника «Основи здоров'я»?

— Чи подобається вам малюнок на ній?

— Перегорніть обкладинку.

— Що зображено на першому форзаці? Складіть речення, які починаються словами: «Я бачу...».

— Що зображено на другому форзаці? Про що розповідають його малюнки?

— На третій сторінці підручника вміщено звернення до читача.

Учитель читає звернення автора підручника на с. 3.

— Як вас тепер називають?

— Чого вам бажає автор підручника?

— Розгляньте малюнки на с. 4. Складіть речення. (Аналогічно проводиться робота за матеріалами с. 5–7)

— Підручник розкаже вам про те:

• як берегти і зміцнювати здоров'я;

• як росте і розвивається людина;

• як поводитися зі старшими, друзями, ровесниками та незнайомими людьми;

• як поводитися у школі та вдома без дорослих;

• як діяти в небезпечних ситуаціях.

— Я разом з помічниками — Розповідайком, Здоров'ячком і Чомучкою — поведу вас сторінками підручника.

Учитель ознайомлює дітей із помічниками (с. 7).

##### 2. Робота за підручником (с. 8–9)

###### 1) Призначення шкільних приміщень.

— Ви вже навчаєтеся у школі. Вона зустріла вас привітно. Уважно розгляньте свій клас. Запам'ятайте, що де розташовано.

— Розгляньте фотографії шкільних приміщень на с. 8.

— Які приміщення є у школі?

— Чим ця школа схожа на вашу? Чим вони різняться?



### *Робота в парах*

— У парі з однокласником розкажіть одне одному, як пройти від вашого класу до виходу, їдальні, медичного кабінету, спортивної зали.

### *Робота в групах*

— Потренуйтеся організовано виходити з класу і з приміщення школи.

### **2) Правила поведінки.**

— У школі є правила для учнів. Всі ви повинні дотримуватись цих правил, щоб під час уроків було тихо, щоб кожен мав своє місце за партою, щоб учителям легше було вас навчати, а вам — учитися.

Учитель читає правила на с. 9.

— Які правила повідомив Розповідайко?

— Розгляньте малюнки на с. 9. Складіть речення.

— Хто з дітей неправильно поводить у школі? А як поводишся ти?

### **3. Фізкультхвилинка**

## **IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ**

### **1. Продовження роботи за підручником (с. 10)**

#### **1) Практична робота «Знайомство зі школою».**

— Ознайомтеся зі своєю школою. Під час екскурсії уважно слухайте вчителя.

— Які приміщення школи ви відвідали?

— Хто там працює?

— Коли можна туди заходити?

— Як називається приміщення, у якому школярі навчаються?

— Де учні відпочивають під час перерви?

— Де проводять уроки фізкультури?

— Де учні їдять під час перерви?

#### **2) Робота над загадками про школу і дзвінок.**

### **2. Бесіда «Хто працює в школі?»**

— Хто дбає про здоров'я і безпеку дітей у школі?

— Як звуть директора вашої школи, ваших учителів, медичну сестру?

— До кого можна звернутися, якщо ти захворів?

— *Поміркуйте, як зробити вашу школу ще кращим і безпечнішим місцем.*

## **V. ПІДСУМОК УРОКУ**

— Про що ви дізнаєтеся на уроках з основ здоров'я?

— Які правила безпеки у школі ви запам'ятали?

**Мета:** розповісти учням про необхідність виконувати правила безпечної поведінки в школі; формувати вміння коригувати свою поведінку, змінювати її у правильному напрямі; сприяти розвитку мислення, уваги, пам'яті і самостійності.

## Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ****II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Які правила поведінки у школі ви вивчили на попередньому уроці? *(Не запізнюйся на уроки. Уважно слухай учителя. Бережи шкільне майно. Хочеш відповісти чи запитати про щось учителя, підними руку. Під час перерви не галасуй і не бігай, слухайся чергових.)*

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся, які правила допоможуть вам уникнути у школі травм.

**III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ****1. Робота за підручником (с. 11–12)**

— Розповідайко повідомляє: «У школі дотримуйся правил поведінки. Не порушуй їх».

— Розгляньте малюнки на с. 11.

— Що роблять діти? Складіть речення.

— Здоров'ячок радить вам: «На перерві небезпечно:

- кидатися різними предметами;
- гратися біля дверей, вікон, на підвіконні;
- бігати по коридору, штовхатися;
- з'їжджати по перилах, стрибати по сходах».

— Поясніть, як ви розумієте ці поради.

— Особливими є правила безпечної поведінки у спортивній залі та на спортивному майданчику. Ці правила безпеки слід знати й обов'язково їх дотримуватися.

Якщо ви випадково травмувалися, зверніться до вчителя або медсестри.

*Правила поведінки учнів у спортивній залі та на спортивних майданчиках*

- 1) Усі учні зобов'язані пройти медичний огляд.
- 2) Без дозволу вчителя учням забороняється заходити і перебувати в спортивній залі.
- 3) Без дозволу вчителя учням забороняється користуватися спортивним інвентарем.
- 4) Учням забороняється виконувати вправи на спортивних знаряддях без присутності та страхування вчителя, а також маючи на собі різного роду прикраси. Не дозволяється приносити речі, які не потрібні на уроці або заважають його проведенню.
- 5) Учні зобов'язані берегти шкільне спортивне обладнання та інвентар, не псувати його, не смітити, не приносити харчові продукти у спортзалу.
- 6) Під час виконання вправ на спортивних знаряддях учні зобов'язані бути дисциплінованими, уважними, чітко виконувати вказівки вчителя.
- 7) Учні зобов'язані попередити вчителя:
  - про погане самопочуття;
  - про несправність спортивного обладнання;
  - про травмування під час уроку.

## 2. Фізкультхвилинка

### ПТАШКИ

Крильця пташки розправляють,	(Руки розвести в різні боки.)
Їх до сонця підіймають.	(Руки вгору, потягнутись.)
Потім можна політати І комашок поганяти.	(Покрутитися, рухи руками вгору та вниз.)
На галявину злетілись, Там зернят вони наїлись.	(Присісти.)
Потім знову полетіли,	(Рухи руками вгору та вниз.)
На гніздечко хутко сіли.	(Сісти на місця.)

## IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ

### 1. Вікторина «Корисні поради»

- Приходь до школи... (вчасно).
- Будь чемним,... (вітайся) з дорослими.
- ... (Уникай) натовпу, особливо у дверях.
- Будь... (обережним) на сходах.
- Коридорами ходи... (спокійно), не... (бігай).
- Тримайся... (якнайдалі) від відчинених вікон.

### 2. Гра «Правила для учнів»

Заходить вчитель — треба встати.  
Коли дозволить, тихо сядь.  
Спитати хочеш — не гукай,  
А тільки руку піднімай.  
У школі парту бережи,  
І на парті не лежи.  
Щоб урок минув немарно,  
Треба сісти рівно, гарно.  
Не базікай на уроках,  
Як папуга чи сорока.

## V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Які правила безпеки у школі ви запам'ятали?
- Як треба поводитися під час перерви?
- Поясніть, чому не можна гратися біля дверей і вікон.

# Урок 3. РОСТИ ЗДОРОВИМ. ОЗНАКИ ХВОРОБИ. УБЕРЕЖИСЯ ВІД ХВОРОБ

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

**Мета:** дати учням уявлення про те, що таке здоров'я, про його значення для людини; ознайомити з чинниками, що впливають на здоров'я, ознаками здоров'я і хвороби; вчити запобігати хворобам; виховувати бережливе ставлення до власного здоров'я.

## Хід уроку

### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

### II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Як ви вважаєте, чому в народі кажуть, що здоров'я дорожче за золото?  
(Відповіді учнів.)

— Сьогодні ви дізнаєтеся, як уберегтися від хвороб.

### III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

#### 1. Робота за підручником (с. 13–17)

##### 1) Ознаки здоров'я.

— Розгляньте малюнки на с. 13. На них зображені здорові діти. Як про це можна дізнатися? Складіть речення.

— Розповідайко повідомляє: «Здоров'я — це гарне самопочуття людини. У здорової людини нічого не болить, у неї: нормальна температура, бадьорий настрій, добрий апетит, міцний сон».

— Які з цих ознак є у вас?

— Назвіть декілька ознак здоров'я сусіда по парті. (*Рум'яні щоки, охайний вигляд, гарний настрій, блискуче волосся, нічого не болить, правильна постава, достатній зріст і маса тіла, рожевий язик, нормальна температура тіла, пружні м'язи*)

— Коли ви здорові, ви жваві і веселі. Вам хочеться бігати, стрибати, їсти, міцно спати. На уроках ви уважні, активні, будь-яке завдання вам під силу.

— Розгляньте малюнки на с. 14. Що може робити здорова дитина? Складіть речення.

— Розповідайко повідомляє: «Якщо дитина здорова, вона залюбки навчається і вправно виконує свою роботу».

— Розкажіть, як почувається здорова людина.

— Поясніть прислів'я: «Найбільше багатство — це здоров'я».

##### 2) Ознаки хвороби.

— Розгляньте малюнок на с. 15.

— Уявіть себе лікарями. Які ознаки хвороби ви виявите у хлопчика?

— Розповідайко повідомляє: «Найголовніша ознака хвороби — біль». Він попереджає: «В організмі щось негаразд, йому потрібне лікування. Інша важлива ознака багатьох хвороб — підвищена температура тіла. Коли людина захворіла, у неї немає апетиту».

— Що таке хвороба?

— Які ознаки хвороби ви можете назвати? (*Підвищена температура тіла, головний біль, біль у горлі, животі, вухах, м'язах тощо, червоні або бліді щоки, відсутність апетиту, загальна слабкість, нежить, кашель, поганий настрій*)

— Здоров'ячок дає пораду: «Якщо ти почуваєшся погано, скажи про це батькам або вчителю. Уживай ліки тільки під наглядом дорослих. Ніколи не куштуй на смак незнайомі речовини. Це небезпечно для життя».

**Висновок.** Хвороба викликає різні неприємні відчуття. Треба знати, як уберегтися від хвороб.

### 3) Як уберегтися від хвороб.

— Розповідайко повідомляє: «Через переохолодження тіла можна застудитися. При цьому з'являються нежить, біль у горлі, кашель, головний біль».

— Розгляньте малюнки на с. 17 угорі. Хто з дітей може захворіти? Чому ви так вважаєте?

— Здоров'ячок дає поради: «Уберегтися від хвороб тобі допоможуть такі поради.

- Одягайся відповідно до погоди.
- Не ходи в мокрому одязі або взутті.
- Не виходи на вулицю, якщо волосся вологе після миття.
- Мий руки з милом перед уживанням їжі.
- Уникай спілкування з хворими людьми. Користуйся марлевою пов'язкою.
- Роби фізичні вправи, гуляй на свіжому повітрі, більше рухайся.
- Роби щеплення у поліклініці».

— Щеплення роблять для того, щоб виробити імунітет до певної хвороби. Діти, яким зробили щеплення, або взагалі не хворіють, або ж переносять хворобу значно легше.

— Які поради Здоров'ячка ви запам'ятали? Складіть речення, користуючись малюнками на с. 16–17.

## 2. Фізкультхвилинка

### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

#### 1. Робота над загадкою

- Любить митися і купатися, але від того тільки худне. (Мило)  
— Як мило допомагає уникнути хвороб?

#### 2. Гра «Так чи ні?»

- Уживай ліки без призначення лікаря.
- Не ухиляйся від щеплень.
- Якщо захворів, лікуйся вдома, не заражай інших.
- Під час епідемій відвідує громадські місця.

#### 3. Гра «Хвости»

— Закінчіть речення:

- Коли я здоровий, то в мене...
- Коли я здоровий, то я...

### V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Як виглядає здорова дитина?
- Які ознаки здоров'я є у вас?
- Назвіть ознаки хворої людини.
- Що потрібно робити, аби не хворіти?

**Мета:** дати учням уявлення про ріст і розвиток людини; навчити практично визначати свій зріст та масу тіла; виховувати бажання піклуватися про своє здоров'я.

Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся, як росте і розвивається людина.

**III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Робота за підручником (с. 18)**

— Розгляньте малюнки на с. 18. Що ви бачите? Складіть речення.

— Розповідайко повідомляє: «Усе живе навколо тебе росте. Ростуть дерева, кущі, трави, тварини. Ростеш і ти».

— Прочитаймо вірш В. Ладижця «Дубочки»!

— Про що в ньому розповідається?

— Як хлопчики допомагали дубочку рости?

— Чомучка пропонує виконати завдання: «Розпитай у дорослих, як ростуть рослини, свійські тварини. Розкажи про це».

**2. Вправа «Малюнки з виставки»**

Учні приносять на урок свої фотографії, зроблені у різні роки.

— Порівняйте фотографії. Які зміни ви побачили?

Спочатку складіть речення про себе у період, коли ви відвідували дитячий садок, а потім — про себе у період, коли ходите до школи.

*Висновок.* Діти весь час розвиваються і зростають. Ріст — один з основних показників фізичного розвитку людини. Він є складовою розвитку людини. Тобто розвиток без росту не відбувається.

**3. Продовження роботи за підручником (с. 19–20)**

— Розгляньте малюнки на с. 19. Що ви бачите? Складіть речення.

— Розповідайко повідомляє: «Коли людина росте, у неї збільшуються маса й розміри тіла».

— Чи знаєш ти свій зріст і масу тіла?

*Практична робота. Вимірювання зросту і маси тіла*

До стіни прикріплюють сантиметрову стрічку так, щоб нульова позначка знаходилася внизу. Учень стає спиною до стіни, торкаючись її п'ятами, сидницями, лопатками та потилицею. Голову тримає прямо. Учитель кладе учневі на голову лінійку і притискає її до стіни. Це — зріст дитини. Масу тіла визначають за допомогою ваг, розміщених на підлозі. Результати записують у таблицю в зошиті. Аналогічні вимірювання проводять наприкінці року в травні. Порівнюють результати.

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

**6 років**

**7 років**

*Хлопчики*

Маса — 20–24 кг

Зріст — 111–121 см

*Дівчатка*

Маса — 19–24 кг

Зріст — 111–120 см

*Хлопчики*

Маса — 25–30 кг

Зріст — 122–130 см

*Дівчатка*

Маса — 25–28 кг

Зріст — 121–128 см

*Висновок.* Якщо маса менша на 5–7 кг, це свідчить про недостатню вагу; якщо більша на 5–7 кг — про зайву вагу; на 8–10 кг — про ожиріння.

*Порада:* більше рухатися, не переїдати.

— Розгляньте малюнки на с. 20. Складіть речення, що роблять діти, щоб добре рости і розвиватися?

— Що з того, що зображено на малюнках, робите ви?

— Розповідайко повідомляє: «Зростаючи, людина розвивається — стає сильнішою, вправнішою, більше знає і вміє».

— За своїми фотографіями різних років розкажіть, як ви змінювалися.

— Чомучка пропонує виконати завдання: «Запитай у батьків, коли ти почав ходити, сказав перше слово».

#### **4. Фізкультхвилинка**

### **IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ**

#### **1. Тестування**

— Позначте правильну відповідь.

Що треба робити, аби стати здоровим, дужим?

- Рано лягати спати.
- Пізно вставати.
- Не переїдати.
- Багато рухатися.
- Правильно харчуватися.
- Дивитися телепередачі про фізкультуру.
- Виконувати ранкову фізичну зарядку.

#### **2. Гра «Хвости»**

- Я буду здоровим, якщо...
- Я матиму гарну поставу, якщо...
- Я буду розумним, якщо...
- Я буду мати здорові білі зуби, якщо...

#### **3. Робота над прислів'ями**

- Двічі молодим не бути.
- Літа пливають, як вода!

### **V. ПІДСУМОК УРОКУ**

— Доведіть, що людина весь час росте.

— Як змінюється зріст і маса тіла?

— Що потрібно для здорового росту організму?

## Урок 5. ДБАЙ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я

**Мета:** дати учням уявлення про щоденне піклування про здоров'я, зміцнення здоров'я; вчити дотримуватися відповідних порад; розвивати мовлення; виховувати бажання щоденно дотримуватися корисних для здоров'я звичок.

### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Чи погоджуєтесь ви з думкою: «Щоб бути здоровим, треба щоденно піклуватися про своє здоров'я»?

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як дбати про своє здоров'я.

#### III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

##### 1. Робота за підручником (с. 21–22)

— Розгляньте малюнки на с. 21.

— Що роблять діти, зображені на першому малюнку? Де вони граються?

— Для твого здоров'я корисно багато рухатися, гуляти на свіжому повітрі.

— Що роблять діти, зображені на другому малюнку? Чим вони займаються у вільний час? Як вони дбають про здоров'я?

— Яку їжу споживає хлопчик? Складіть речення.

— Що робить дівчинка, зображена на останньому малюнку? Складіть речення.

— Для здоров'я корисно бути охайним.

— Здоров'ячок радить: «Щоб не хворіти, бути міцним, бадьорим і завжди мати гарний настрій, треба щоденно дбати про своє здоров'я. У цьому тобі допоможуть: свіже повітря, вода, фізичні вправи, цікавий відпочинок, корисне харчування, чистота та охайність».

— Коли ми говоримо, що потрібно піклуватися про своє здоров'я, то маємо на увазі вироблення таких звичок, що сприяють здоров'ю. Вони називаються *корисними*. А ті звички, що завдають шкоди здоров'ю, погіршують його, називають *шкідливими*.

— Розгляньте і порівняйте малюнки на с. 22.

— Хто з дітей дбає про своє здоров'я?

— У кого з них корисні звички, а у кого — ні?

— Як ви дбаєте про своє здоров'я, як зміцнюєте його?

##### 2. Фізкультхвилинка

Розучування фізкультхвилинки (с. 23).

— Здоров'ячок радить: «Зняти втому під час навчання допоможе фізкультхвилинка»

Буратіно потягнувся,  
раз нагнувся, два нагнувся.

Руки в сторони розвів,  
мабуть, ключик загубив.

Щоб той ключик відшукати,  
на носочки треба встати  
і тихенько посідати.

За Л. Кондрацькою



#### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ

##### 1. Продовження роботи за підручником (с. 24–26)

— Зняти втому під час навчання допоможуть також вправи для пальців рук і гімнастика для очей. Пропоную вивчити ці вправи і виконувати їх щодня.

###### 1) Вправи для пальців рук (с. 24).

- Поперемінно стискай і розтискай пальці рук.
- Потруси кистями рук.

###### 2) Гімнастика для очей (с. 24–25).

- Сильно заплющ очі, а потім розплющ їх. Повтори так 4–6 разів.
- Витягни вперед руку. Стеж за кінчиком указівного пальця. Повільно наближай його до носа. Потім повільно віддаляй руку. Повтори цю вправу 5 разів.
- Поглянь у вікно. Відшукай очима віддалений предмет. Дивися на нього, повільно рахуючи до десяти.

###### 3) Гра «Перевір себе».

— Розповідайко повідомляє: «Гра триватиме весь рік. Умови гри такі: за кожне правило, якого ти дотримуєшся, одержуєш 1 бал. Якщо якийсь із правил ти не виконуєш, то бал не нараховується. Порахуй, скільки балів у тебе вийшло. Запиши в зошит. Підраховуй і записуй бали після кожної гри “Перевір себе”. Наприкінці року полічи всі бали. За поданим на сторінці 109 підручника підсумком гри перевір своє ставлення до власного здоров’я».

###### *Перевір себе!*

1. Дотримуюся правил поведінки у школі.
2. Ніколи не вживаю ліки без дозволу дорослих.
3. Не куштую незнайомі речовини.
4. Завжди одягаюся відповідно до погоди.
5. Щодня буваю на свіжому повітрі.

##### 2. Аналіз ситуацій

- 1) Марійка і Надійка часто хворіють, пропускають заняття у школі. Що їм можна порадити? (*Загартовуватися, займатися спортом, багато бувати на свіжому повітрі, вживати вітаміни, вдягатися по погоді.*)
- 2) Наталка сидить за партою зігнувшись, підкладає руку під підборіддя, а ногу — під сідницю. Що їй порадити? (*Стежити за своєю поставою, відвідати окуліста.*)

##### 3. Робота над прислів’ям

Люди часто хворіють, бо беретися не вміють.

#### V. ПІДСУМОК УРОКУ

— Що нам допомагає дбати про здоров’я?

— Як ти дбаєш про своє здоров’я, як зміцнюєш його?

**Мета:** дати учням уявлення про розпорядок дня школяра і його вплив на здоров'я; пояснити, чому важливо вчасно лягати спати; навчати учнів складати розпорядок дня за малюнками; виховувати бажання виконувати правила розпорядку дня.

### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Ваш організм працює, як годинник. Щоб встигати за день зробити чимало справ і при цьому добре почуватися, добре вчитися, необхідно робити все в усталеному порядку.

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, яким може бути ваш розпорядок дня.

#### III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

##### 1. Робота за підручником (с. 27–31)

— Чи доводилося вам замислюватися над тим, як устигнути за день зробити багато справ? Секрет простий: слід правильно скласти розпорядок дня і дотримуватися його. У цьому вам допоможуть батьки.

— Розглянемо, яким може бути ваш розпорядок дня.

— Розгляньте малюнки на с. 27–31. Що роблять діти? Дайте їм імена.

Складіть речення.

— Коли прокинулася дівчинка?

— О котрій годині дитина робить ранкову зарядку, водні процедури, застеляє ліжко?

— О котрій годині хлопчик снідає?

— Коли йде до школи?

— О котрій годині починаються уроки у школі?

— Коли закінчуються?

— О котрій годині діти йдуть зі школи?

— О котрій годині хлопчик обідає?

— О котрій годині рекомендований денний сон або відпочинок?

— О котрій годині — прогулянка, ігри на свіжому повітрі?

— О котрій годині — полуденок?

— О котрій годині — заняття улюбленими справами? Якими справами займаються діти?

— О котрій годині — допомога батькам, відвідування спортивних секцій і гуртків?

— О котрій годині — вечеря?

— О котрій годині — відпочинок перед сном? Чим можна зайнятися у цей час?

— О котрій годині — підготовка до сну?

— Скільки триває сон?

— Здоров'ячок радить: «Пам'ятай! Дотримуватися розпорядку дня — корисно для здоров'я».

##### 2. Робота над загадкою

- А що то за штука,  
Що цілий вік стука?  
Не думає, не гадає,  
Хвостиком виляє.  
Все собі мигичить  
Та чужий вік лічить. (Годинник)

- Чи дотримуєшся ти розпорядку дня?
- Чому треба дотримуватися розпорядку дня?

### 3. Вправа «Мікрофон»

- Розкажи про свій розпорядок дня.

### 4. Фізкультхвилинка

## IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

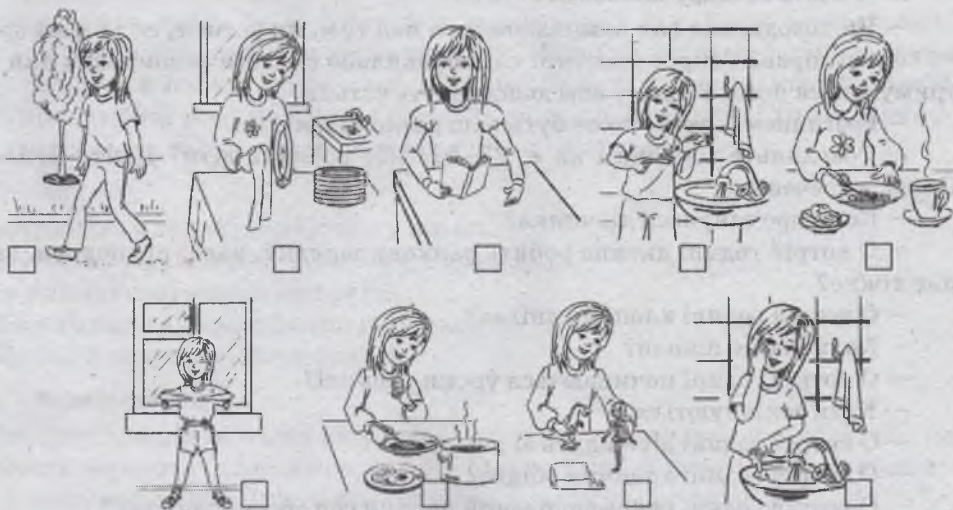
### 1. Практична робота «Складання розпорядку дня» (за допомогою дорослих)

- Чомучка пропонує скласти разом з батьками свій розпорядок дня.
- Правила розпорядку дня такі: лягати спати і прокидатися в один і той самий час; спати не менше 9 годин; харчуватися в один і той самий час; ніколи не запізнюватися до школи; виконувати домашні завдання в один і той самий час; щоденно гуляти на свіжому повітрі.

Час потрібно берегти, не гаяти даремно.

### 2. Самостійна робота

У кожного учня — картка.



**Завдання:** позначити те, що робите завжди — зеленим, інколи — синім, ніколи не робите — червоним.

### 3. Вивчення корисних порад

- Перед тим, як іти до школи, добре поснідай.
- Після уроків відпочинь: поспи, потім погуляй на свіжому повітрі.
- Під час занять роби короткі перерви.
- Складай рюкзак звечора.

### 4. Аналіз ситуацій

- 1) Дмитрик часто запізнюється до школи. Як цього уникнути? (Увечері вчасно лягати, вранці вчасно вставати, вчасно виходити з дому до школи.)
- 2) На уроці Миколка має втомлений вигляд, не уважно слухає вчителя. Що йому порадити? (Не бігати на перерві, вранці снідати, виконувати режим дня: вчасно лягати спати.)

## V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Чому для здоров'я корисно все робити в усталеному порядку?
- Що потрібно робити вранці? вдень? ввечері?
- Розкажи про свій розпорядок дня.
- Які правила ви запам'ятали на уроці?

**Мета:** навчати учнів розпізнавати ознаки правильного і неправильного сидіння за партою, визначати правильність своєї постави; виховувати бажання виконувати вправи для формування правильної постави.

## Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ****II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Для того щоб бути бадьорим і здоровим, треба вміти правильно стояти, ходити, сидіти.

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як зберігати правильну поставу і здорову стопу.

**III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ****1. Робота за підручником (с. 32–33)**

— Розповідайко повідомляє: «Постава — це звичне положення тіла, коли ви стоїте, сидите або ходите. Якщо людина тримається прямо, у неї правильна постава, випростані плечі».

— Стояти потрібно прямо, розпрямивши плечі, підбравши живіт, трохи висунувши груди вперед. Ходити треба так, ніби деяка уявна сила тягне тебе вгору.

Хо́да має бути впевненою, швидкою і легкою, тіло випрямлене, голова відхилена злегка назад. Хо́да може бути плавною, повільною, величавою, а може бути бадьорою, спортивною. Стежте за собою — хо́да буде красивою!

— Розгляньте фото на с. 32.

— Чим займаються діти? Яка у них постава?

— Здоров'ячок радить: «Зберегти правильну поставу допомагають заняття спортом, танцями, балетом».

— Запам'ятайте: для правильної постави корисно носити ранець, а не портфель.

Щоб бути струнким, треба щодня виконувати гімнастичні вправи.

— Розгляньте фото на с. 33 вгорі.

— Як учні сидять за партою?

— Куди вони поклали руки?

— Здоров'ячок радить: «Привчай себе правильно сидіти за партою чи столом. Спину тримай прямо, не нахилийся, руки поклади на стіл».

— Сидіти треба, злегка спершись на спинку парти чи стільця. Тулуб має бути розслабленим. Руки зігнуті в ліктях, плечі опущені. Грудьми не спирайся на парту чи стіл. Між столом і грудьми має бути відстань на ширину долоні.

— Розгляньте фотографії на с. 33 внизу.

— Хто з учнів сидить за столом неправильно? Поясніть чому.

— Покажіть, як треба правильно сидіти за партою.

*Практична робота «Чи правильна у тебе постава?»*

— Розгляньте малюнок на с. 33 вгорі.

— Щоб визначити, чи правильна в тебе постава, притулися спиною до стіни.

Якщо потилиця, лопатки, сідниці, литки і п'яти торкаються стіни, то постава правильна.

*Вивчення вправ для формування правильної постави (с. 34–36)*

## 2. Фізкультхвилинка

### УКРАЇНСЬКИЙ ТАНОК

Ми починаєм танцювати	(Руки на поясі, навприсід.)
Український наш танок.	(Праве плече вперед, навприсід, ліве плече вперед, навприсід.)
Ліву ніжку ми поставим Хутко з п'ятки на носок.	(Ліву ногу вперед на п'ятку, назад на носок.)
Потім праву ніжку ставим Знову з п'ятки на носок.	(Праву ногу вперед на п'ятку, назад на носок.)
Навприсід уліво, вправо,	(Навприсід, з поворотом тулуба, підняттям рук (по черзі).)
Повернемося разок.	(Руки перед грудьми.)
Руки ми розводимо І швиденько зводимо.	(Руки розвести в сторони, прийняти вихідне положення.)
Український наш танок Знову ми заводимо.	(Поплескати в долоні.)

## IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

*Вивчення корисних порад*

*Корисні поради*

- Спи на пласкому ліжку і невеликій подушці.
- Носи рюкзак, а не портфель. Одягай його на обидва плеча.
- Не перевантажуй рюкзак. Бери лише те, що потрібно у школі.
- Щодня кілька хвилин ходи з книжкою на голові.
- Носи зручне взуття.
- Улітку ходи босоніж по чистій траві, піску, дрібних камінцях.
- Узимку ходи по масажному килимку. Його можна купити або виготовити разом із дорослими зі старих гудзиків.

## V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Що таке постава?
- Що допомагає зберегти правильну поставу?
- Як треба сидіти за партою?
- Які вправи потрібно виконувати щодня, щоб бути струнким?

**Мета:** вчити учнів складати портфель, підтримувати порядок на робочому місці; розвивати мовлення, мислення; виховувати охайність.

## Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ****II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

- Що називають робочим місцем учня?
- Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як правильно організувати своє робоче місце.

**III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ****1. Робота за підручником (с. 38–39)**

- Розгляньте робоче місце учня на с. 38.
- Що ви бачите на столі?
- Де стоїть настільна лампа?
- Розповідайко повідомляє: «Твоє робоче місце повинно бути зручним, безпечним для здоров'я, добре освітленим. Стіл і стілець мають відповідати зросту».
- Що вам подобається на цьому робочому місці? (*Порядок*)
- Здоров'ячок радить: «Щоб за робочим столом було зручно працювати, завжди підтримуй на ньому порядок. Не тримай нічого зайвого».
- Розгляньте малюнки на с. 38 унизу.
- За яким столом учням працювати зручніше? Поясніть чому.
- Відгадайте загадку.

- Дім несуч на плечах,  
двері в нього на замках.  
В домі тім такі жильці:  
книжки, ручки, олівці. (*Ранець*)

— Чи навчилися ви самостійно збирати шкільний рюкзак? Якщо ні, то хто вам допомагає?

- Розгляньте малюнки на с. 39.
- Які з цих предметів треба взяти до школи?
- Допоможіть Незнайкові зібратися до школи.

**2. Фізкультхвилинка****IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ****1. Гра «Чи знаєш ти шкільне приладдя?»**

- Виводить букви і слова  
Ота цікава штучка,  
В руці виблискує здала,  
Нова гарненька... (*ручка*).
- Чорний Іван,  
Дерев'яний каптан.  
Де носом поведе,  
Там помітку кладе. (*Олівець*)
- Намалювати можна нею  
Будинки, хмари і поля.  
Зелену затишну алею,  
Високі гори і моря.

Зачарувати можна нею —  
Така вона чудова й гарна!  
Ти знаєш, як зовуть цю фею?  
Її зовуть, звичайно... (фарба).

— Що ще потрібно мати школяреві? (Учні добирають назви шкільного приладдя.)

## 2. Робота над віршем

— Послухайте вірш Н. Кир'ян «Микола — першокласник» і поміркуйте, чи немає в нас таких Микол, які беруть до школи зайві речі.

Перший раз малий Микола  
Став збиратися до школи.  
Олівця поклав у сумку,  
Книги, ручку, зошит, гумку,  
М'яч, перо, граблі, подушку,  
На обід м'яку пампушку,  
Два ведмедики, лопату,  
Білочку руду хвостату,  
Лук і стріли, і рушницю,  
Ще й пухкеньку паляницю.  
Ще стільця, стола і парту,  
Ще й географічну карту,  
Трактора, машину, мило.  
Вже й надворі звечоріло.  
Сів Микола, дума думку —  
Чи усе поклав у сумку?

— Що Миколка поклав у портфель?

— Що йому знадобиться у школі?

— Який з цих предметів буде зайвим? Дайте пораду Миколці.

## 3. Вивчення пам'ятки «Що повинно бути у портфелі»

- Учень повинен мати при собі чисту носову хусточку.
- У портфелі мають бути акуратно складені речі, потрібні для занять на цей день.
- Книжки слід обгорнути. На обгортці має бути напис: прізвище учня, клас.
- Щоб зошити мали охайний вигляд, потрібно класти їх у папку.
- Олівці, ручки покладає у пенал.
- Стеж за тим, щоб звечора все було готове до наступного навчального дня і в портфелі не було нічого зайвого.

## 4. Продовження роботи за підручником (с. 40)

### 1) Практична робота. Гра «Склади рюкзак».

— Пропоную позмагатися, хто з вас правильно і швидко збере шкільний рюкзак.

### 2) Гра «Перевір себе» (с. 40).

— Підрахуйте свої бали.

## V. ПІДСУМОК УРОКУ

— Яким повинне бути робоче місце учня?

— Що потрібно мати школяреві у портфелі?

— Які правила ви запам'ятали на уроці?

**Мета:** ознайомити учнів зі значенням чистоти й охайності для здоров'я; прищеплювати гігієнічні навички; виховувати охайність, акуратність.

### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

- Чи впливає чистота та охайність на збереження та зміцнення здоров'я?
- Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, чому для збереження та зміцнення здоров'я треба щодня бути чистим і охайним.

#### III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

##### 1. Робота за підручником (с. 41–42)

- Розгляньте малюнки на с. 41.
- Що роблять діти? Складіть речення.
- Розповідайко повідомляє: «Де бруд, там і хвороба» — так говорить народна мудрість. Тому треба намагатися завжди бути чистим і охайним, тобто дотримуватися правил гігієни.

Читання вірша А. Костецького «Сонечкова мама»

##### СОНЕЧКОВА МАМА

Вмиває кішка кошенят.  
 Вмиває кізка козенят.  
 Сестричку меншу з милом  
 щоранку мама мие.  
 І чистим сонечко встає  
 щодня з-за небокраю!  
 Мабуть, і в нього мама є,  
 бо хто ж його вмиває?

- Хто кого вмиває вранці? Розкажіть, спираючись на малюнки.
- Розгляньте малюнки на с. 42.
- Що роблять діти? Складіть речення.
- Як можна назвати таких дітей? (*Охайними*)
- Здоров'ячок радить: «Чистоти треба дотримуватись в усьому. Твоє тіло, одяг, кімната повинні бути завжди чистими».
- Чи виконуете ви правила гігієни?
- Що означає дотримуватись чистоти в усьому?

##### 2. Фізкультхвилинка

#### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ

##### 1. Робота над загадками

- Кістяна спинка,  
 На черевці щетинка,  
 По брамі стрибала,  
 Кришки виганяла. (*Зубна щітка*)

- Для чого потрібна зубна щітка?
- Для чого потрібна зубна паста?

- Поки вона гуляла,  
 Спинка рожевою стала. (*Губка*)

- Для чого потрібна губка?



- Який є, таким покаже  
І без слів про все розкаже. (Дзеркало)

— Для чого потрібне дзеркало?

- Зуби є, а рота нема. (Гребінець)

— Для чого потрібний гребінець?

- Два кінця, два кільця, а посередині — цвяшок. (Ножичі)

— Для чого потрібні ножичі?

- Колюча, наче їжачок,  
Штанці почистить, піджачок. (Щітка)

— Для чого потрібна щітка?

— Ці предмети допомагають вам бути чистими і охайними.

## 2. Продовження роботи за підручником (с. 43)

— Роздивіться малюнки на с. 43 і скажіть, хто з дітей товаришує із чистою, а хто — ні. Чому ви так вважаєте? Складіть речення.

— Чим відрізняються охайні діти від брудних?

Гра «Так чи ні?»

— Якщо ви згодні із тим, що почуєте, скажіть «так» і плесніть у долоні.

- Щоранку я мию руки, обличчя, шию. Так чи ні?
- Я чищу зуби, коли згадаю про це. Так чи ні?
- Мое волосся завжди чисте і причесане. Так чи ні?
- Мій одяг завжди чистий і охайний. Так чи ні?

## 3. Робота над прислів'ям

Чиста вода — для хвороби біда.

## V. ПІДСУМОК УРОКУ

— Чому потрібно бути чистим і охайним?

— Що слід робити, щоб бути щодня чистим і охайним?

— Що ти можеш зробити сам, щоб твої речі були чистими?

— Що слід робити, щоб завжди гарно виглядати?

**Мета:** ознайомити учнів із призначенням предметів особистої гігієни; вчити розпізнавати предмети загальної та особистої гігієни, використовувати їх у повсякденному житті; вчити школярів правильно вмиватися, купатися, доглядати за зубами, вухами, носом та очима; виховувати акуратність.

Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Ви вже знаєте, що особиста гігієна допомагає зберегти і зміцнити здоров'я.

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як доглядати за своїм тілом.

**III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Робота за підручником (с. 44–47)**

— Розгляньте малюнки на с. 44.

— Що роблять діти, щоб бути чистими і здоровими?

— Здоров'ячок радить: «Щоб шкіра була чистою і здоровою, раз на тиждень ретельно мий усе тіло з милом і мочалкою; після сну мий руки, обличчя, шию, вуха; перед сном приймай душ. Обов'язково мий руки кілька разів на день».

— Розгляньте фотографії на с. 45.

— Коли треба мити руки? Складіть речення.

— Чи завжди ви виконуєте це правило гігієни?

— Розгляньте малюнки на с. 46.

— Здоров'ячок радить: «На пальцях рук нігті потрібно обрізати щотижня.

На пальцях ніг нігті можна обрізати раз на 2–3 тижні.

Ніколи не гризи нігті на руках! Там багато мікробів».

— Як треба обрізати нігті на руках?

— Як треба обрізати нігті на ногах?

— Коли треба обрізати нігті на руках?

— Коли треба обрізати нігті на ногах?

— Чому не можна гризти нігті?

*Робота над загадками (с. 46)*

— Для чого потрібне мило?

— Як треба доглядати за своїм тілом?

— Розгляньте малюнки на с. 47.

— Назвіть зображені предмети.

— Як ви вважаєте, які із зображених речей у кожної людини мають бути особистими?

*Практична робота «Як треба мити руки»*

1) Засучи рукави.

2) Змочи руки водою.

3) Намиль руки до ліктів до утворення піни.

4) Коловими рухами долонь добре розмиль мило по руках і обов'язково між пальцями.

5) Ретельно змиєть мильну піну.

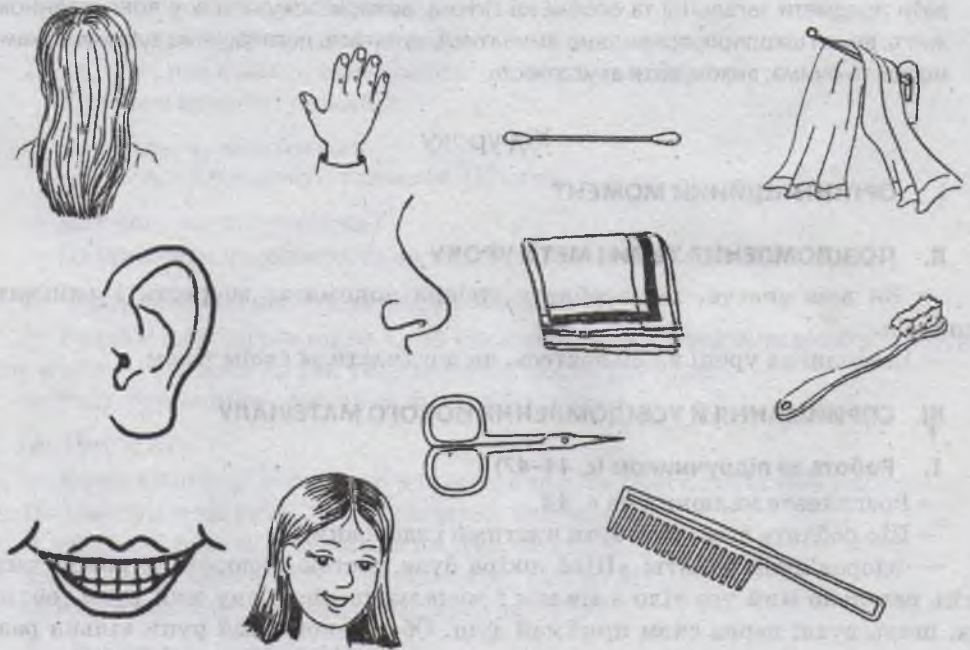
6) Витри руки насухо.

— Покажіть, як ви миєте руки.

**2. Фізкультхвилинка**

#### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

##### 1. Робота в парах



- З'єднайте пари. Назвіть предмети особистої гігієни.
- Ці предмети допомагають вам бути чистими й охайними.
- Назвіть предмети особистої і загальної гігієни.

##### 2. Вивчення корисних порад

- 1) Кожен повинен мати окремі рушники для обличчя, тіла і ніг.
- 2) Білизна і шкарпетки мають бути завжди чистими.
- 3) Як правильно вмиватися.
  - Насамперед помий руки з милом.
  - Мий лице, вуха, шию.
  - Закінчуй вмивання прохолодною водою. Це загартовує організм.

##### 3. Робота над прислів'ями і висловами

- Сонце, повітря, вода — наші найкращі друзі.
- Мило сіре, та миє біло.
- Вода все очищає.
- Хвороба з брудом у дружбі.
- Води не бійся, щоденно мийся!

#### V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Що слід робити, щоб шкіра була чистою і здоровою?
- Коли ви миєте руки?
- Як треба доглядати за своїм тілом?
- Назвіть предмети особистої гігієни.
- Назвіть предмети загальної гігієни.
- Як треба мити руки?

**Мета:** навчати учнів розпізнавати корисні і шкідливі продукти і напої; пояснити, чому дітям потрібно вживати овочі, фрукти, молочні продукти щодня; викликати у дітей інтерес до продуктів, що містять вітаміни, та прагнення до збереження власного здоров'я.

## Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ****II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

- Ми щодня вживаємо різноманітну їжу.
- Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як правильно харчуватися.

**III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ****1. Робота за підручником (с. 48–50)**

- Розгляньте малюнки на с. 48.
- Які продукти зображено?
- Розповідайко повідомляє: «Продукти харчування потрібні людині для того, щоб рости і розвиватися, поновлювати втрачені сили. Їжа повинна бути різноманітною, якісною і корисною для здоров'я».

- Для чого людині потрібні продукти харчування?
- Якою повинна бути їжа?

— Здоров'ячок радить: «Щоб їжа добре засвоювалася, треба дотримуватися таких правил: ретельно пережовувати їжу; не поспішати і не розмовляти під час їди; не переїдати; не наїдатися на ніч; їсти 4–5 разів на день в один і той самий час». Намагайтеся не вживати продуктів, які шкодять здоров'ю. Щодня вживайте різні овочі, фрукти, молочні продукти. Вони корисні для здоров'я.

— Щоб бути здоровим, недостатньо лише знати правила, їх потрібно виконувати самому і переконувати робити це інших.

- Розгляньте малюнки на с. 49.

— Які продукти зображено?

— Які з них корисні, а які — ні?

— Назвіть продукти, які ви вживаєте часто; які вживаєте інколи; які не вживаєте ніколи.

— Що краще для здоров'я: з'їсти тістечка й цукерки, чи полуниця, сливи й виноград? Чому? (Бо вони багаті на вітаміни.)

— Щоб добре рости та не хворіти, слід уживати багату на вітаміни їжу. Це — овочі, фрукти, молочні продукти. Здоров'ю шкодить не тільки дефіцит вітамінів, але й їх надмірне споживання.

— Для чого людині потрібна їжа?

— Яких правил треба дотримуватися, щоб їжа приносила користь?

— Розгляньте малюнки на с. 50. Де можна їсти, а де — ні? Поясніть чому.

**2. Фізкультхвилинка****IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ****1. Робота над загадками**

- Народився із землі,  
Зарум'янивсь на вогні,  
І з'явився на столі  
До борщу тобі й мені. (Хліб)

- Сидить дівка у коморі,  
А коса її надворі. (*Морква*)
- Наче сонечко, жовтеньке,  
А розтане — то м'якеньке.  
Молочко у ньому є,  
Смак до каші додає. (*Масло*)
- Без дірочки, без денця повна бочечка винця. (*Яйце*)
- Біле, як сніг, у пошані у всіх,  
Подобаюся вам, на шкоду зубам. (*Цукор*)
- Рідке, а не вода,  
Біле, а не сніг. (*Молоко*)

— Назвіть корисні продукти.

## 2. Тест «Так чи ні?»

- Ти повинен уживати корисну та свіжу їжу, яка зберігає твоє здоров'я.
- Тобі корисно їсти тільки макарони.
- Ти повинен їсти більше овочів та фруктів, тому що в них багато вітамінів.
- Тобі корисно їсти смажену м'ясну їжу.

*Висновок.* Уживай різноманітну їжу, щоб збагатити свій організм вітамінами та корисними речовинами, необхідними для нормального росту і розвитку.

## 3. Робота над прислів'ям

— Як ви розумієте зміст прислів'я?

Хворому і мед гіркий.

## V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Чим є для людини їжа?
- Які продукти ви вживаєте найчастіше?
- Чому треба вживати різноманітну їжу?
- Чому шкідливо вживати багато солодоців?
- Назвіть корисні продукти і напої.
- Назвіть шкідливі продукти і напої.
- Чому дітям потрібно щодня вживати овочі, фрукти, молочні продукти?
- Для чого людині потрібні вітаміни?
- Яка їжа багата на вітаміни?
- Які правила харчування ви запам'ятали?
- Чи достатньо знати правила, щоб рости здоровим?

- Сидить дівка у коморі,  
А коса її надворі. (*Морква*)
- Наче сонечко, жовтеньке,  
А розтане — то м'яченьке.  
Молочко у ньому є,  
Смак до каші додає. (*Масло*)
- Без дірочки, без денця повна бочечка винця. (*Яйце*)
- Біле, як сніг, у пошані у всіх,  
Подобаюся вам, на шкоду зубам. (*Цукор*)
- Рідке, а не вода,  
Біле, а не сніг. (*Молоко*)

— Назвіть корисні продукти.

## 2. Тест «Так чи ні?»

- Ти повинен уживати корисну та свіжу їжу, яка зберігає твоє здоров'я.
- Тобі корисно їсти тільки макарони.
- Ти повинен їсти більше овочів та фруктів, тому що в них багато вітамінів.
- Тобі корисно їсти смажену м'ясну їжу.

*Висновок.* Уживай різноманітну їжу, щоб збагатити свій організм вітамінами та корисними речовинами, необхідними для нормального росту і розвитку.

## 3. Робота над прислів'ям

— Як ви розумієте зміст прислів'я?

Хворому і мед гіркий.

## V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Чим є для людини їжа?
- Які продукти ви вживаєте найчастіше?
- Чому треба вживати різноманітну їжу?
- Чому шкідливо вживати багато солодощів?
- Назвіть корисні продукти і напої.
- Назвіть шкідливі продукти і напої.
- Чому дітям потрібно щодня вживати овочі, фрукти, молочні продукти?
- Для чого людині потрібні вітаміни?
- Яка їжа багата на вітаміни?
- Які правила харчування ви запам'ятали?
- Чи достатньо знати правила, щоб рости здоровим?

**Мета:** ознайомити учнів із фізичними вправами, що сприяють фізичному розвитку; розвивати прагнення займатися спортом, аби зміцнити власне здоров'я, щоденно виконувати комплекс вправ ранкової зарядки; виховувати старанність, наполегливість.

Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

- Чи подобаються вам уроки фізкультури?
- Чи достатньо займатися фізичними вправами тільки на уроках фізкультури?
- Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, чому фізичні вправи корисні для здоров'я.

**III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Робота за підручником (с. 51–53)**

- Розгляньте малюнки на с. 51–52.
- Які фізичні вправи виконують діти? Складіть речення.
- Здоров'ячок радить: «Фізичні вправи корисні для здоров'я. Вони допоможуть тобі стати сильним, спритним, витривалим.
- Щодня роби ранкову гімнастику (*зарядку*).
- Будь активним на уроках фізичної культури, відвідуй спортивні секції, гуртки.
- Бери участь у рухливих іграх.
- Старанно виконуй вправи під час фізкультхвилинки на уроках».
- Які поради Здоров'ячка ви запам'ятали?
- Щоб бути бадьорим, треба щодня протягом 10–12 хв зранку заряджати енергією під час ранкової зарядки.

**2. Вивчення комплексу ранкової зарядки**

- Перша вправа — потягування.  
«Півник». В. п. — о. с. 1–2 — права рука вгору, ліва рука назад, пальці рук розвести — вдих; 3–4 — в. п. — видих. На наступні чотири рахунки — те саме зі зміною положення рук. Повторити 4–6 разів.
- Друга вправа — для ніг.  
«Кенгуру». В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — упор присівши — вдих; 2 — встати, руки до плечей, кисті стулити в кулаки, лікті опустити, плечі відвести назад — видих; 3 — руки вгору — вдих; 4 — руки вниз — видих. Повторити 6–8 разів.
- Третя вправа — для м'язів тулуба.  
«Риба». В. п. — лежачи на животі, руки вниз. 1–2 — руки назад, прогнутись у попереку, підняти голову, ліва нога назад — вдих; 3–4 — в. п. — видих. На наступні чотири рахунки — те саме, але піднімаючи праву ногу назад. Повторити 6–8 разів.
- Четверта вправа — для м'язів рук, ніг, тулуба.  
«Видовжена гадюка». В. п. — лежачи на спині. 1 — групування лежачи на спині («згорнута гадюка») — вдих; 2 — в. п. — видих. Повторити 6–8 разів.
- П'ята вправа — для косих м'язів тулуба.  
«Жирафа». В. п. — упор стоячи на колінах. 1 — ліва рука вгору, права рука назад з поворотом тулуба вправо — вдих; 2 — в. п. — видих. На наступні два

рахунки — те саме з поворотом тулуба вліво. Виконувати в повільному темпі. Повторити 6–8 разів.

- Шоста вправа — стрибки.

«Горобці». В. п. — вузька стійка ноги нарізно, стоши паралельно, руки на пояс. Стрибки на двох ногах. Під час стрибків спину та голову тримати прямо. Стрибки можна виконувати з невеликим просуванням уперед і назад, ліворуч і праворуч, з поворотами.

- Сьома вправа — ходьба.

— Ранкова гімнастика, уроки фізкультури, рухливі ігри, заняття спортом у гуртку чи всією сім'єю допоможуть вам бути витривалим, мати міцне здоров'я. Щоб зміцнити своє здоров'я за допомогою фізичних вправ, треба мати терпіння і силу волі.

### 3. Продовження роботи за підручником (с. 53)

Розучування фізкультхвилинки.

## IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ

### 1. Пояснення вислову

Хто спортом займається, той сили набирається.

### 2. Робота у парах

— Складіть прислів'я. Поясніть їх.

Ходи більше —	бігай.
Якщо хочеш бути сильним —	проживеш довше.
Якщо хочеш бути красивим —	бігай.
Якщо хочеш бути розумним —	дивись на здоров'я.
Не дивись на вік,	бігай.

— Якими видами спорту любляете займатися ви?

### 3. Практична робота

— Покажіть однокласникам кілька фізичних вправ.

— Чому важливо виконувати фізичні вправи?

## V. ПІДСУМОК УРОКУ

— Якими фізичними вправами можна займатися у школі?

— Якими фізичними вправами можна займатися поза школою?

— Які спортивні секції ви відвідуєте?

— Які поради щодо занять спортом ви запам'ятали?

— Чи є у вас якісь власні досягнення?

— Що вам допомогло досягти успіху? (*Наполегливість, сила волі, систематичність занять, старанність тощо*)



**Мета:** ознайомити учнів із процедурами загартовування, що сприяють фізичному розвитку; дати поради щодо загартовування; розвивати прагнення займатися загартовуванням, аби зміцнити власне здоров'я; виховувати старанність, наполегливість.

### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

- Чи погоджуєтесь ви з думкою: щоб мати міцне здоров'я, не боятися застуди і хвороб, треба загартовуватися?
- Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як правильно загартовуватися.

#### III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

##### 1. Робота за підручником (с. 54–55)

- Розгляньте малюнки на с. 54–55.
- Що роблять діти? Складіть речення.
- Здоров'ячок радить: «Щоб мати міцне здоров'я, треба загартовуватися. Для цього кожній людині стануть у пригоді повітря, сонце і вода. Тому приймайте повітряні й сонячні ванни; ходіть босоніж; обливайтесь прохолодною водою, обтирайтеся мокрим рушником».

- Які три чинники допомагають вам загартовуватися? (*Сонце, повітря, вода*)
- Як загартовуватися сонцем?
- Як загартовуватися повітрям?
- Як загартовуватися водою?
- Здоров'ячок радить: «Розпочинай загартовуватися тільки за теплої погоди, з дозволу лікаря та батьків. Якщо захворієш, тимчасово припини загартовування до повного одужання».

##### 2. Повідомлення вчителя

###### 1) Загартовування сонцем.

- Гріє, гріє, припікає,  
Всіх у воду заганяє. (*Сонце*)

*Правило 1.* Не перегрівайся!

*Правило 2.* У перші дні засмагай на сонці не більше 10 хвилин.

*Правило 3.* Найкраще засмагати до 11 години ранку й після 17 години дня.

*Правило 4.* Захищай голову від сонячних променів.

###### 2) Загартовування повітрям.

*Правило 1.* Спи з відчиноюю кватиркою.

*Правило 2.* Щоденно гуляй і грайся на свіжому повітрі.

*Правило 3.* Роби повітряні ванни о літній порі — на вулиці, взимку — у кімнаті, відчинивши кватирку.

*Правило 4.* Одягайся за погодою — не перегрівай свій організм теплим одягом.

###### 3) Загартовування водою.

*Правило 1.* Починають водні процедури поступово. Найкращий час — після ранкової зарядки. Температура води має бути +28–30 °С. Кожні наступні 2–3 дні роблять її холоднішою на один градус, поки не доведуть до +12 °С.

*Правило 2.* Обтирання роблять губкою або мокрим рушником, починаючи з рук, плечей, шиї, тулуба. Відтак швидко витираються досуха і надягають білизну.

**Правило 3.** Ще сильніше діє обливання холодною водою. Температура води спочатку має бути не нижче  $+30^{\circ}\text{C}$ . Її також поступово знижують, доводять до  $+20-15^{\circ}\text{C}$ .

**Правило 4.** Для загартовування водою використовуй душ. Спочатку температура води повинна бути  $+36^{\circ}\text{C}$ , а потім її поступово знижують до  $+20-15^{\circ}\text{C}$ . Тривалість процесу — 1–3 хв.

**Правило 5.** Чудовий вид загартування — холодні ванни для ніг. Найкращий час — перед сном. Спочатку вода повинна бути комфортно прохолодною, а потім доцільно поступово знижувати її температуру до  $+12^{\circ}\text{C}$ . Тривалість процедури — 1–2 хв. Ноги витирай, а потім розтирай шкіру стоп до почерво-ніння й відчуття тепла.

**Правило 6.** Улітку купайся і плавай у штучних і природних водоймах.

— Як можна загартовуватись улітку, узимку, впродовж року? Розкажіть.

### 3. Фізкультхвилинка

## IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ

### 1. Продовження роботи за підручником (с. 56–57)

Читання вірша С. Майданської «Курчата» (с. 56)

— Яку корисну пораду щодо загартовування дає бабуся?

— Для чого потрібно загартовуватися?

— Розкажіть, як ви загартовуєтесь.

— Розгляньте малюнки на с. 57 і порівняйте поведінку дівчинки й хлопчика у воді та на пляжі. Складіть речення.

— Як ви гадаєте, чому так сталося, що хлопчик захворів, а дівчинка почувається добре?

### 2. Тестування

— Оберіть правильну відповідь.

1) Організм кожної людини:

а) має потребу в загартовуванні;

б) може обійтись без загартовування.

2) Починати загартовування найкраще:

а) узимку;

б) улітку;

в) будь-якої пори року.

3) Дуже корисно проводити процедуру загартовування водою:

а) уранці, після зарядки;

б) удень, після прогулянки.

4) Відразу починай загартовування:

а) холодною водою;

б) теплою водою.

### 3. Робота над прислів'ями

- Вода — це здоров'я, вода — це краса,
- Вода — це цілюща ранкова роса.
- Сонце — батько, вода — наша мати.

## V. ПІДСУМОК УРОКУ

— Для чого потрібно загартовуватись?

— Які правила загартовування ви запам'ятали?

— Як ви загартовуєтесь?

— Які водні процедури ви проводите вдома?

— Яких правил перебування на сонці ви дотримуетесь?

**Мета:** навчати учнів розпізнавати активний і пасивний відпочинок; дати корисні поради щодо відпочинку; розвивати прагнення зміцнювати власне здоров'я.

Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

- Що роблять люди, якщо відчують втому?
- Що таке відпочинок?
- Сьогодні ви дізнаєтесь, як правильно організувати свій відпочинок, ознайомитеся із видами відпочинку.

**III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Робота за підручником (с. 58–59)**

— Розповідайко повідомляє: «Коли людина багато працює, вона втомлюється. Їй треба відпочивати, щоб відновити сили. Треба навчитися розподіляти свій час для навчання і відпочинку.

Відпочивати можна по-різному. Рухливі ігри, плавання, стрибки — це активний відпочинок.

Є ще пасивний відпочинок».

- Розгляньте малюнки на с. 58.
- Назвіть види активного відпочинку. Складіть речення.
- Назвіть види пасивного відпочинку. Складіть речення.
- Щоб не втомлюватися, необхідно чергувати розумову та фізичну працю.

Людам, які займаються розумовою працею, необхідний активний відпочинок. Під час такого відпочинку активно працюють ті органи й системи організму, які доти не були суттєво задіяні.

— Здоров'ячок радить: «Сон дуже важливий для здоров'я. Треба лягати спати в один і той самий час. Спати не менше 10 годин уночі і 1 годину вдень».

- Розкажіть, як ви відпочиваєте.
- Розгляньте малюнок на с. 59.
- Хто який відпочинок обрав?
- Що краще для здоров'я — полежати на дивані чи пограти в рухливі ігри на свіжому повітрі?

Гра «Перевір себе» (с. 59)

**2. Фізкультхвилинка**

**IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ**

**1. Гра «Активно чи пасивно?»**

Учні обирають, плескаючи в долоні (*один раз*), активні справи та (*два рази*) — пасивні справи.

- Грати у футбол.
- Малювати.
- Грати у шахи.
- Кататися на санчатах.
- Поливати дерева.
- Пилососити.
- Ліпити.
- Читати книгу.

— Активний і різноманітний відпочинок — найкорисніші. Відпочивати потрібно щодня, у вихідні, на канікулах.

Активний відпочинок не лише знімає втому, поновлює працездатність, а й сприяє ще більшому її підвищенню, оскільки організм ніби тренується. Чергування видів праці, поєднання розумової і фізичної праці, навчання і праці з фізкультурою і спортом становить основу повноцінного використання вільного часу. Відпочивати можна й пасивно. Як ви вважаєте, що таке пасивний відпочинок? (Малювання, ліплення, читання, колекціонування тощо)

## 2. Гра «Хто назве більше видів активного відпочинку?»

### 3. Вправа «Мікрофон»

— Як ви відпочиваєте на вихідних?

— Пам'ятайте, відпочинок — це не повне неробство, а зміна роду діяльності. Поки мозок працює, м'язи відпочивають, і навпаки.

Не варто забувати про фізичну працю, бо цей вид активного відпочинку не тільки зміцнює психічне і фізичне здоров'я, але й формує риси характеру. Праця, під час якої ти береш участь у житті класу, школи або родини, сприяє соціальному здоров'ю.

### 4. Гра «Хвости»

— Продовжіть фразу: «Найкращим відпочинком для мене є...».

### 5. Робота у групах. Гра «Шнурівка»

Кожна команда по черзі (як зашнуровують взуття) називає по одному виду активного чи пасивного відпочинку. Виграє команда, яка дібрала назву останньою.

## V. ПІДСУМОК УРОКУ

— Для чого потрібно відпочивати?

— Як правильно відпочивати?

— Які види відпочинку ви знаєте?

— Наведіть приклади активного відпочинку.

— Наведіть приклади пасивного відпочинку.

— Який відпочинок швидше та краще врятує від перевтоми: активний чи пасивний?

— Як ви проводите вільний час?

## Урок 15. ПІКЛУВАННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я В СІМ'І

**Мета:** уточнювати і розширювати уявлення учнів про сім'ю; розповісти дітям, як члени сім'ї піклуються про здоров'я одне одного; формувати позитивне ставлення до сім'ї; вчити надавати допомогу членам родини, дбати про здоров'я рідних, слухатися батьків.

### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

- Чи велика у вас сім'я? Назвіть членів своєї родини.
- Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як повинні члени сім'ї піклуватися про здоров'я одне одного.

#### III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

##### 1. Робота за підручником (с. 60–62)

- Розгляньте малюнок на с. 60 угорі.
- Хто на ньому зображений? (Сім'я)
- Як ви здогадалися, що це сім'я?
- Полічіть, скільки осіб у цій родині?
- Розповідайко повідомляє: «Сім'я — це ти, твої батьки, брати і сестри. У багатьох сім'ях є ще дідусі та бабусі. Вони — також члени твоєї родини. Усі члени сім'ї мають піклуватися про здоров'я один одного».

— Чи дружна ваша сім'я?

— Розгляньте малюнки на с. 60–61.

— Що ви на них бачите? Складіть речення.

— Розповідайко повідомляє: «У дружній сім'ї всі хатні справи роблять разом, допомагаючи одне одному, сильніші та старші піклуються про слабших і молодших, молодші з повагою ставляться до дідуся й бабусі, у вільний від роботи й навчання час усі разом відпочивають».

— Чи є у вас дідусь і бабуся?

— Як їх звать?

— Як ви їм допомагаєте?

— Здоров'ячок радить: «Якщо хтось із членів сім'ї погано почувається, а вдома нікого, крім тебе, немає, зателефонуй рідним на роботу, звернися за порадою до сусідів або виклич швидку медичну допомогу по телефону, набравши номер 112».

##### 2. Фізкультхвилинка

#### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ

##### 1. Обговорення вірша О. Журливої «Маленька помічниця»

Хоч на зріст я ще маленька,  
В мене й кіска ще тоненька,  
Та робити дещо вмію —  
Ось тарілочку помию,  
Ось кімнату замітаю,  
Вранці квіти поливаю.  
Всього я навчусь,  
Бо робо.л не боюсь.

Я матусі допомагаю:  
Пил із меблів витираю.  
А як вариться обід,  
Підготую все як слід.  
Принесу з комори мамі  
Капустинку з бурячками.  
Як прийде татусь з роботи,  
То поставлю йому воду,  
Мило й щіточку подам,  
Ну, а вмийється він сам.

- Чи сподобалася вам дівчинка Оля? Якщо так — поплескайте в долоні.
- Чим саме вона вам сподобалася?
- Чи приємно було б вам зустрітися з такою маленькою господинею? Якщо так — поплескайте в долоні.
- Хотіли б ви стати такими помічниками, як Оля? Якщо так — поплескайте в долоні.
- Кого вдома називають маленьким помічником (*помічницею*)?
- Чи приємно вам, коли вас так називають?
- Що ви для цього робите?
- Які ваші обов'язки у родині? (*Допомагати мамі на кухні, у прибиранні квартири, піклуватися про молодших братиків і сестричок, доглядати за домашніми улюбленцями і квітами, створювати гарний настрій у сім'ї.*)

## 2. Гра «Що ти робиш удома?»

Учитель показує дітям (*пантомімою*), що він виконує якусь хатню роботу (*замітає підлогу, миє вікна...*), і при цьому запитує: «Що я роблю?». Діти відповідають. Потім учитель пропонує декільком охочим дітям показати, що вони допомагають робити вдома. Діти по черзі показують, а всі решта відгадують. Далі вчитель пропонує всім дітям показати, як вони миють посуд, підмітають підлогу, витирають пил, поливають квіти тощо.

Якщо діти не зможуть самі придумати завдання для пантоміми, то можна підказати їм можливі варіанти (*наприклад: поливати квіти, застеляти ліжко, мити підлогу, прати, складати речі, мити посуд, витирати пил тощо*).

Учитель запитує дітей про те, чи вони насправді вдома миють посуд, витирають пил тощо? Чому вони це роблять? (*Щоб у кімнаті було чисто; щоб особисті речі мали охайний вигляд, квіти не загинули; щоб допомогти мамі, татові, бабусі, дідусеві, братику, сестричці тощо*).

## 3. Вивчення корисних порад

- Прислухайся до порад старших членів родини.
- Запитуй у дорослих дозволу на те, що не можна робити без їхньої згоди.
- Допомагай молодшим.
  - Які поради дають тобі батьки, бабусі й дідусі?
  - Розпитайте у своїх рідних про традиції збереження здоров'я у вашій родині. Розкажіть про це.

## 4. Робота над прислів'ям

Нащо й ліпший клад, коли в сім'ї лад.

## V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Як потрібно ставитися один до одного в сім'ї?
- Як ви вчините, коли хтось із ваших рідних погано почуватиметься?
- Розкажіть про свої обов'язки в сім'ї.

**Мета:** ознайомити учнів з одягом, заняттями, спільними іграми для хлопчиків і дівчаток; формувати поведінкові навички; вчити підтримувати доброзичливі стосунки з однокласниками.

### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

*Вправа «Хлопчик чи дівчинка?»*

Учитель зачитує історії про дітей, що не містять інформації про стать дитини. Прочитавши одну з історій, запитує: «Ця дитина — хлопчик чи дівчинка?». Записавши відповідь на дошці, вчитель запитує: «Як ви вважаєте, більшість людей подумали б, що ця дитина — хлопчик, чи сказали б, що це — дівчинка?».

Наприклад, пропонуються історії, які ілюструють різні характеристики дітей.

- Я знаю дитину, якій подобається все робити без допомоги дорослих. Ця дитина любить сама виконувати домашні завдання, їй подобається без супроводу дорослих їздити на гостини до бабусі і дідуся, які живуть в іншому мікрорайоні міста.
- Я знаю дитину, якій дуже подобається стежити за порядком у будинку. Вона хоче прибирати, складає речі, миє посуд, поливає вазони.
  - Скільки у нашому класі хлопчиків?
  - Скільки дівчаток?
  - Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як повинні ставитися одне до одного хлопчики і дівчатка.

#### III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

##### 1. Робота за підручником (с. 63–65)

— Розповідайко повідомляє: «У твоєму класі навчаються хлопчики і дівчатка. І дівчаткам, і хлопчикам треба підтримувати доброзичливі стосунки, поважати одне одного, бути ввічливими, нікого не ображати, завжди допомагати одне одному».

Хлопчики також повинні захищати дівчаток, входячи в приміщення — пропустити вперед дівчинку і притримати двері, поступитися дівчинці місцем у транспорті, допомогти дівчинці нести рюкзак чи сумку».

— Розгляньте малюнки на с. 63. Які правила проілюстровано? Складіть речення.

— Чи можуть дружити між собою хлопчики і дівчатка? Наведіть приклади.

— Які спільні іграшки, ігри, заняття є у хлопчиків і дівчаток вашого класу? Наведіть приклади.

— Розповідайко повідомляє: «Треба дружити і з хлопчиками, і з дівчатками. Адже у вас завжди знайдуться спільні інтереси, цікаві ігри».

— Розгляньте малюнки на с. 64 вгорі. У яку гру грають діти?

— Що зображено на малюнках на с. 64 внизу?

— Пам'ятайте: якщо вас хтось постійно ображає, скажіть про це вчителю або батькам.

##### 2. Фізкультхвилинка

#### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ

##### 1. Продовження роботи за підручником (с. 65–66)

— Хлопчики і дівчатка мають одягатися відповідно до занять. До школи слід приходити у шкільній формі. Перед уроком фізкультури перевдягнутися у спортивний костюм. Удома перевдягнутися у чистий домашній одяг.

Не слід одягати і носити чужий одяг. Перевдягатися в різний одяг ви можете на маскарадї або коли берете участь у виставі.

— Розгляньте малюнки на с. 65. Складіть за ними речення.

— Чим відрізняється одяг хлопчиків і дівчаток?

— Який одяг частіше носять дівчатка, який — хлопчики, а який — усі діти?

##### 2. Практична робота

*Розігрування та обговорення ситуацій*

- До вашого класу прийшов новий учень. Як би ви з ним познайомилися?
- Хлопчики і дівчатка разом грають у гру. До них хоче приєднатися дівчинка. Як треба вчинити?

*Робота в парах*

— Чи багато ви знаєте ігор? Які з них ваші улюблені? Розкажіть одне одному про свою найулюбленішу гру. (*Діти обговорюють у парах найулюбленіші ігри.*)

— Назвіть найцікавіші для вас ігри. (*Шашки, ляльки, жмурки, лото, ігри з м'ячем.*)

— Які ігри більше подобаються хлопчикам, а які — дівчаткам?

— Які ігри подобаються всім дітям?

— Які ваші улюблені ігри та іграшки?

— Вивчіть гру «Вовк і коза» (с. 66). Пограйте разом!

##### 3. Вивчення корисних порад

*Корисні поради*

- Товаришуй з дівчатками і хлопчиками.
- Навчайся гарних манер.
- Якщо ти хлопчик, учись поводитись, як справжній лицар.
- Якщо ти дівчинка, учись поводитись, як маленька пані.
- Стався доброзичливо до однокласників.
- Попроси вибачення, якщо випадково когось образив.
- Якщо хтось ображає тебе або іншу дитину, скажи про це дорослим.

##### 4. Робота над прислів'ям

Нема друга — шукай, а знайшов — бережи.

#### V. ПІДСУМОК УРОКУ

— Як повинні ставитися одне до одного хлопчики і дівчатка?

— Розкажіть, чи дружать у вашому класі дівчатка і хлопчики. У які ігри ви граєте?

— Які корисні поради ви запам'ятали?



**Мета:** вчити учнів вибирати безпечні місця для ігор; формувати вміння і навички, які допоможуть уникнути небезпечних ситуацій під час ігор; виховувати обережність, вміння чинити розсудливо.

### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

- У які ігри ви граєте зі своїми друзями та однокласниками?
- Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, де можна гратися, а де — ні.

#### III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

##### 1. Робота за підручником (с. 67–69)

— Розповідайко повідомляє: «Ти, мабуть, любиш разом зі своїми друзями та однокласниками бігати, стрибати, грати в різні ігри? Ігри допомагають стати спритнішим, кмітливішим, витривалішим».

- Якою є користь від ігор?
- Які місця для ігор потрібно обирати?
- Де у вашому дворі можна кататись на велосипеді, роликах, санчатах?
- Які небезпеки чатують на вас у дворі?
- Як їх можна уникнути?

— Здоров'ячок радить: «Для ігор і розваг обирай безпечні місця. Гратися можна на дитячому майданчику, у дворі твого дому, на шкільному подвір'ї та стадіоні.

Без дозволу батьків не відходь далеко від дому. Це небезпечно. Завжди говори батькам, куди йдеш і з ким.

Не можна гратися у підвалах, на горіщиках, а також біля звалищ, смітників, на проїжджій частині вулиць і доріг.

Ніколи не грайся у покинутих будівлях, на даху, будівельних майданчиках.

У селі грайся на своєму подвір'ї або недалеко від дому.

Не можна гратися біля колодязя, дражнити тварин, без дозволу батьків самотійно ходити до лісу, на річку чи озеро».

— Розгляньте малюнки на с. 68. Які правила проілюстровано? Складіть речення.

— Розгляньте малюнки на с. 69.

— Які небезпечні предмети можуть лежати на землі?

— Здоров'ячок радить: «Не грайся гострими предметами. Небезпечно брати до рук бите скло, шприци, леза».

##### 2. Фізкультхвилинка

#### ВІТЕР

Налетів з-за лісу вітер —	(Помахати руками до себе.)
Він сердитий і рвучкий,	(Кругові рухи кулачками.)
Покрутив в садку нам квіти,	(Рухи вгору, похитавши із сторони в сторону.)
Розгойдав усі гілки.	(Поплескати в долоні.)
У вікно, у двері грюкнув,	(Показати пальчиками.)
Розстелив по хаті дим,	(Руки долонями вниз.)
Впав на шлях і мчить на луки,	(Постукати пальчиками на парті.)
Я — наввипередки з ним.	

#### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ

##### 1. Продовження роботи за підручником (с. 69–70)

- Розкажіть, де ви граєтеся зі своїми друзями. Чи завжди ви говорите своїм батькам чи комусь із рідних про місце для гри?
- Розгляньте малюнки на с. 69 унизу. Чи безпечне місце для гри обрали діти? Поясніть, чому ви так вважаєте.
- Чому небезпечно гратися з м'ячем біля вікон і доріг?
- Назвіть місця, де гратися не можна.
- Що ти зробиш, якщо:
  - друзі запросять тебе гратися на будівельний майданчик;
  - побачиш, що твої однокласники грають у «футбол» порожньою скляною пляшкою?
- Учїться відмовлятись, якщо вам пропонують погратися в небезпечному місці чи вийти з двору без дозволу батьків.

*Як сказати «Ні»?*

Просто скажи: «Ні!»

Відмовся і поясни: «Ні! Мені не можна йти з двору».

Відмовся і йди геть: «Ні! Я йду додому!»

Відмовся і відмов друга: «Я не піду, і тобі не можна!»

*Практична робота*

- Разом з учителем оберіть на шкільному подвір'ї безпечні місця для ігор.

*Гра «Перевір себе» (с. 70)*

##### 2. Вивчення корисних порад

*Корисні поради*

- Грайся там, де тобі дозволяють батьки.
- Тримайся на відстані від тварин.
- Нічого не піднімай із землі.
- Виходь із двору тільки з дорослими.

#### V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Які правила безпечної поведінки ви запам'ятали?
- Які небезпечні місця є у вашому дворі?
- Які поради допоможуть вам уникнути небезпечних ситуацій під час ігор?

**Мета:** ознайомити учнів із причинами небезпечних ситуацій; учити наводити приклади небезпечних ситуацій у побуті (*пожежа, несправність електроприладів, витік газу, порушення водопостачання*); формувати вміння і навички, які допоможуть уникнути небезпечних ситуацій удома; виховувати обережність, вміння чинити розсудливо.

### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Як ви розумієте слово *небезпека*? (*Небезпека — це ситуація, у якій людині хтось або щось загрожує.*)

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як слід учиняти у небезпечних ситуаціях.

#### III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

##### 1. Робота за підручником (с. 71–74)

— Розповідайко повідомляє: «Небезпечна ситуація — це можливість виникнення якоїсь біди, загрози для життя і здоров'я людини.

Якщо ти сам удома і трапилося щось небезпечне, повідом про це батьків по телефону.

Запам'ятай номер телефону, за яким можна викликати допомогу в разі виникнення якоїсь загрози: 112 (*один один два*) — екстрена (*невідкладна*) допомога».

— Пам'ятайте: марно телефонувати за цим номером заборонено!

— Здоров'ячок радить:

«Якщо сталася пожежа:

- негайно залиши місце пожежі;
- поклич на допомогу дорослих;
- зателефонуй за номером 112, назви місце пожежі (*адресу*), своє прізвище.

Невелике полум'я можна залити водою, засипати землею або піском».

— Розгляньте малюнки на с. 71–72. Які правила проілюстровано? Складіть речення.

— Здоров'ячок радить: «Запам'ятай! Не грайся сірниками і запальничками!»

— Відгадайте загадку.

- Що дім освітлює щоднини,  
Без полум'я вечерю зварить,  
Працює в електромашинах,  
А не обачних сильно вдарить. (*Струм*)

*Л. Коваль*

— Щоб зробити житло зручним, людина наповнила його різноманітними електричними приладами. Але, на жаль, не всі вміють правильно користуватися цими приладами.

— Які електричні прилади ви знаєте?

— Електричні прилади — небезпека в будинку. Чим можуть бути небезпечні ці речі? (*Вони можуть спалахнути або вдарити струмом.*)

— Здоров'ячок радить: «Якщо загорілися електроприлади — праска, телевізор, — заливати їх водою заборонено, адже тебе може вразити електричним струмом. Негайно поклич на допомогу дорослих!»

— Відгадайте загадку.

- Ну і плитка в нас чудова!  
Не потрібні плитці дрова.  
Встане мама уранці рано  
Поверне легенький краник,  
Сірником чиркне — і враз  
Спалахне у плитці... (газ).

— Для чого потрібна газова плита, і чим вона небезпечна?

— Газ може бути дуже небезпечним. По-перше, скупчившись на кухні, він може вибухнути. По-друге, ним можна отруїтися.

— Здоров'ячок радить: «Якщо на кухні відчувається запах газу, категорично заборонено вмикати світло, електроприлади, запалювати сірники, телефонувати зі своєї квартири.

Якщо порушити ці заборони, може статися сильний вибух.

Відчувши запах газу, відразу ж скажи про це дорослим.

Зателефонуй від сусідів або надворі з мобільного телефону чи телефону-автомата за номером 112».

— Розгляньте малюнок на с. 73. Складіть речення про ситуацію, що зображена на малюнку.

— Що буває підйомним і водопровідним? (Кран)

— Що може статися, якщо забути закрити кран? (Можна затопити не лише свою квартиру, але і квартири сусідів.)

— Розповідайко повідомляє: «Якщо зламалися крани для води, прорвало трубу, треба негайно повідомити батьків».

— Здоров'ячок радить: «Запам'ятай! Після користування водою не забувай закривати крани».

— Відгадайте загадку.

- Мене п'ють, мене ллють, усім я потрібна. Хто я така? (Вода)

— Розгляньте малюнки на с. 74.

— Що робити, коли горить будинок? горить тканина від праски? вода на плиті залила вогонь і відчувається запах газу? загорівся електроприлад?

— Розіграйте ці ситуації.

## 2. Фізкультхвилинка

### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

Вивчення корисних порад

Корисні поради

- Дбай про безпеку свою та інших.
- Якщо потрапив у біду — тікай, клич на допомогу, телефонуй батькам або до служби порятунку за номером 112.
- Пам'ятай: марно телефонувати за цим номером заборонено!

### V. ПІДСУМОК УРОКУ

— Які небезпечні ситуації можуть вам загрожувати вдома?

— Що робити, якщо ти сам удома і трапилося щось небезпечно?

— Що робити, якщо сталася пожежа?

— Що робити, якщо загорілися електроприлади?

— Що робити, якщо на кухні відчувається запах газу?

— Що робити, якщо зламалися крани для води, прорвало трубу?

Мета: вчити учнів називати людей, до яких можна звернутися по допомогу, якщо заблукав чи загубився; розвивати здатність орієнтуватися у складних ситуаціях; спонукати до виконання правил поведінки в автономній ситуації у населеному пункті; виховувати сміливість, обережність.

### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

- Уявіть, що ви всім класом пішли в цирк, зоопарк, кінотеатр або парк.
- Як слід поводитися під час екскурсії, щоб не загубитися?
- Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, що слід робити, якщо ви заблукали.

#### III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

##### 1. Робота за підручником (с. 75–76)

— Розгляньте малюнки на с. 75. Як ви гадаєте, що сталося із хлопчиком і дівчинкою? До кого вони звернулися за допомогою?

— Здоров'ячок радить: «Якщо ти заблукав, загубився, відстав від класу й опинився без дорослих у незнайомому місці, скористайся такими порадами:

- не плач — ти вже досить самостійна дитина. Звернися по допомогу (*найкраще — до міліціонера*);
- негайно зателефонуй батькам або іншим родичам чи знайомим».

— Якщо ви загубилися або опинилися далеко від будинку, що необхідно робити в першу чергу? (*Відповіді дітей.*)

— Передусім не лякайтеся і не плачте! Цим справі не допоможеш. Навколо вас завжди є люди. Але до кого можна звернутися по допомогу? (*Відповіді дітей.*)

— Найкраще підійти до міліціонера. Адже у нього служба така — всім допомагати. Але якщо його близько немає, то можна підійти до мам і бабусь, які гуляють у дворі з такими ж, як ви, дітьми. Якщо ви загубилися у великому магазині, підійдіть до продавця або касира.

Пам'ятайте, що зовнішня привабливість перехожого не завжди свідчить про його добрі наміри. Тому, якщо ви загубилися на вулиці, то звертатися за допомогою можна не до будь-якого дорослого, а тільки, наприклад, до міліціонера, продавця, жінки з дитиною.

— Здоров'ячок радить: «Якщо заблукаєш, не можна заходити у квартиру до незнайомих людей, сідати в машину до незнайомих, щоб дістатися додому. Запам'ятай свою адресу та номери телефонів батьків».

- Як треба поводитися, коли заблукаєш?
- До кого можна звернутися по допомогу?
- Як треба попросити про допомогу?
- Що потрібно повідомити про себе?

**Висновок.** Якщо ти заблукав, треба попросити допомоги в тих, хто у цьому місці працює. Але ти й сам можеш «знайтися». Треба добре знати свій номер домашнього телефону, телефони рідних, робочі телефони батьків.

##### 2. Фізкультхвилинка

#### ЗАЙЧАТА НА ГОРОДІ

До бабусі на город  
Зібрались зайчата,

(Ходьба на місці (крадучись).)

І до моркви нахилились,	(Нахили вперед.)
Щоб її зібрати.	(Імітація збору.)
Та з-за тину на зайчат Погляда бабуся,	(Нахили тулуба вправо і вліво.)
І кричить: «Ось я до вас Зараз доберуся!»	(Погрози лівою, потім правою рукою.)
Злякалися зайці, Й нумо утікати, До лісочка, до лісочка Весело стрибати.	(Стрибки.)

#### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

##### 1. Вивчення корисних порад

###### *Корисні поради*

- Вивчи напам'ять номери телефонів батьків і домашню адресу.
- На екскурсії будь уважним, слухай учителя, іди разом з усіма.
- Домовтись про місце зустрічі на той випадок, якщо хтось загубиться.

Якщо ти загубився або відстав від класу...

- Зберігай спокій. Ти впораєшся з ситуацією.
- Залишайся там, де ти є. За тобою повернуться.
- Якщо маєш мобільний телефон, повідом батьків.
- Якщо ні, звернись по допомогу до дорослих.

##### 2. Тест «Так чи ні?»

*Якщо ти загубився...*

- Звернись за допомогою до будь-кого з дорослих.
- Галасуй, плач, щоб на тебе звернули увагу.
- Звернись до міліціонера.
- Зупини машину, попроси відвезти тебе додому.
- Зайди в будь-який магазин, аптеку, офіс, попроси зателефонувати додому.
- Залишайся на місці, поки тебе не знайдуть.

#### V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Що ви робитимете, якщо заблукаєте або загубитеся?
- У кого попросите про допомогу?
- Як попросите про допомогу?
- Що повідомите про себе?

**Мета:** ознайомити учнів із правилами безпечної поведінки з незнайомими людьми; спонукати до виконання правил поведінки з незнайомими людьми; виховувати обережність, обачливість.

Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

- Пригадайте казку «Вовк і семеро козенят».
- Що сталося з козенятами? Чому?
- Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як правильно поводитися з незнайомими людьми.

**III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Робота за підручником (с. 77)**

- Розповідайко повідомляє: «Люди бувають різні. Найбільше серед них, звісно, добрих і хороших. Але трапляються й погані, злі люди. Щоб не стати жертвою недобрих людей, скористайся деякими порадами. Перед тим як увійти в під'їзд чи ліфт, уважно роздивись навколо. Якщо немає незнайомих людей. — заходь».

— Розгляньте малюнки на с. 77. Складіть за ними речення.

— Здоров'ячок радить: «Не відчиняй двері незнайомим людям. Не бери нічого від незнайомця. Не розмовляй з незнайомими людьми. Нікуди не йди з незнайомцями та не сідай до них у машину».

— Яких правил слід дотримуватися під час користування ліфтом? (*Заходи ти у ліфт тільки зі знайомими людьми.*)

— Як треба діяти, якщо незнайома людина дзвонить у двері? (*У жодному разі не відчиняйте двері незнайомцям.*)

— Як треба діяти, якщо телефонує незнайома людина? (*Не розмовляти з незнайомцями по телефону — відразу класти трубку.*)

— Як треба поводитися під час зустрічей з незнайомцями у під'їзді?

— Як треба поводитися під час зустрічей з незнайомцями на вулиці?

**2. Фізкультхвилинка**

**IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ**

**1. Продовження роботи за підручником (с. 78)**

— Розгляньте малюнки на с. 78.

— Чи правильно поводяться з незнайомцями діти, зображені на малюнках? Як слід діяти в таких ситуаціях?

**2. Обговорення ситуацій**

- Незнайома жінка дає вам цукерку.
- Незнайомець заходить з вами у ліфт.
- Незнайомець пропонує вам сісти у машину.

— Як ви поведетеся в таких ситуаціях?

— На всі пропозиції незнайомих людей відповідай тільки: «Ні!».

**3. Моделювання ситуацій «Несподіваний дзвоник», «Непрохані гості»**

*Ситуація 1*

До вас зателефонували. Ваші дії?

Д и т и н а. З незнайомими не розмовляю. Кладу трубку.

— Як вчините ви?

**1) Телефонний дзвінок.**

— Телефонують з телефонної станції. Перевірка зв'язку. Який ваш номер телефону? Яка ваша адреса? Коли вдома буде хтось із дорослих? Відповідай, бо відключимо телефон від телемережі.

Д и т и н а. Попрошу зателефонувати пізніше. Ні на одне запитання не відповідаю. Попереджу рідних про цю розмову, пораджусь з ними.

**2) Телефонний дзвінок.**

— Я мамина колега по роботі. Твоя мама нездужає. Я зараз підійду до тебе, візьму для мами в домашній аптечці ліки. Ти хочеш, щоб мама одужала? Відчини двері.

Д и т и н а. Дверей не відчиню. Зателефоную на роботу до мами, до тата, до бабусі — повідомлю їх про дзвінок.

*Ситуація 2*

Несподіваний дзвінок у двері. Ваші дії?

Д и т и н а. Незнайомцям пропоную звернутися до сусідів.

— Насамперед, ви повинні домовитися вдома з батьками, кому вам дозволено відчиняти двері. Нехай мама й тато чітко назвуть імена чи особи родичів, сусідів, друзів, яким ви відкриєте двері.

— Як вчините ви?

**1) Дзвінок у двері.**

— У під'їзді помирає людина! Терміново потрібен телефон. Відчиніть!

Д и т и н а. Не відчиню. Запитаю, за яким номером можу зателефонувати від імені незнайомця. Зателефоную сусідам.

**2) Дзвінок у двері.**

— Пожежа! Всі горимо! Відчиняйте двері! Рятуйтеся!

Д и т и н а. Не відчиняю. Зателефоную сусідам, перепитаю. Вийду на балкон, оціню ситуацію біля під'їзду. Зателефоную рідним, щоб вони перевірили ситуацію і порадили мені, що робити.

**V. ПІДСУМОК УРОКУ**

— Які поради ви запам'ятали?

— Яких правил слід дотримуватися під час користування ліфтом?

— Як потрібно діяти, якщо незнайома людина дзвонить у двері?

— Розкажіть, чому не можна впускати в оселю незнайомця?

— Як треба діяти, якщо телефонує незнайома людина?

— Як треба поводитися під час зустрічей з незнайомцями у під'їзді, на вулиці?



**Мета:** ознайомити учнів з правилами безпечної поведінки вдома; формувати вміння і навички, які допоможуть уникнути побутових небезпек під час відсутності батьків; спонукати учнів до виконання правил поведінки вдома; виховувати обережність, розсудливість.

## Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ****II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Що таке небезпечні ситуації? (*Це коли життя і здоров'ю людини щось загрожує.*)

— Що повинна робити людина, щоб уникнути небезпеки? (*Дотримуватися правил безпеки. Має бути готова до небезпеки.*)

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як уникнути небезпек удома.

**III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ****1. Робота за підручником (с. 79–80)**

— Розповідайко повідомляє: «Трапляються випадки, коли ти, перебуваючи вдома, можеш ненавмисно завдати шкоди собі чи іншим людям».

— Назвіть предмети, зображені на малюнку на с. 79.

— Чому небезпечно гратися цими предметами?

— Знайдіть на малюнку те,...

- що може уразити струмом;
- що може спричинити пожежу;
- чим можна порізатися або вколотися;
- чим можна отруїтися.

— Які предмети, що колють і ріжуть, зображені?

— Чим можна продовжити цей ряд? (*Ніж, голка, в'язальні спиці, цвях, шпилька, пила, кнопки, шило тощо*)

— Яких правил ми повинні дотримуватися, щоб ці предмети залишилися безпечними?

— Здоров'ячок радить: «Небезпечно!

- Вмикати самостійно електроприлади.
- Гратися на кухні, у ванній кімнаті, а також на підвіконні, балконі, горіщі.
- Відчиняти і зачиняти самостійно вікна.
- Сідати на підвіконня, перехилитися через нього.
- Викидати будь-що через відчинене вікно чи з балкона».

— Поясніть, як ви розумієте ці правила?

— Розгляньте малюнки на с. 80 угорі.

— Що може бути небезпечним на кухні, у ванній кімнаті?

— Які місця у вашій квартирі можуть стати небезпечними для розваг?

— Розгляньте малюнки на с. 80 унизу і скажіть, хто з дітей обрав місце і предмети, безпечні для гри. Чому?

— Чому кухня — це небезпечне місце для ігор і розваг?

— Чому не можна гратися на балконі, біля відчинених вікон, на підвіконні?

— Чому не можна заходити без дозволу в підсобні приміщення: підвал, гараж, комору?

— Разом із дорослими обстежте вашу оселю. Дізнайтеся, де вам можна гратися, а куди ходити не слід.

**2. Фізкультхвилинка**

#### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ

##### 1. Вивчення корисних порад

###### *Корисні поради*

- Умикай тільки ті електроприлади, які дозволяють батьки.
- Якщо електроприлад іскрить, негайно скажи про це дорослим.
- Стеж, щоб крани з водою були закриті.
- Користуйся інструментами разом із дорослими. Після роботи інструменти слід прибрати у безпечне місце.  
— Порядок у будинку потрібний не лише для краси, але й для безпеки.

##### 2. Гра «Підкажи словечко»

- Не потрібно торкатися чайника, який стоїть на вогні, оскільки він ... (*гаражний*).
- Відкрита електрична розетка — це ... (*небезпека*).
- Не потрібно брати пральний порошок, оскільки він ... (*отруйний*).
- ... людина постаріється уберегти себе від небезпек. (*Обережна*)
- Щоб різати папір, тобі потрібні ... (*ножиці*).
- Якщо ти обережний і ... (*уважний*) навіть удома, з тобою нічого поганого не станеться.
- Ніж — це... (*гострий*) предмет.
- Якщо стався ... (*нещасний*) випадок, потрібно викликати «Швидку допомогу».
- Електрична ... (*розетка*) може бути небезпечною, якщо сунути в неї пальці.
- Висовуватися у відчинене ... (*вікно*), якщо немає ґрат, дуже небезпечно.

##### 3. Мудрі поради

- Ніхто не потурбується про тебе краще, ніж ти сам.
- Я завжди думаю про своє здоров'я.
- Я здоров'я бережу, сам собі я допоможу.

#### V. ПІДСУМОК УРОКУ

— Які небезпечні ситуації загрожують вам удома?

— Яких правил ви повинні дотримуватися, щоб колючі, гострі і ріжучі предмети залишилися безпечними?

— Які правила треба виконувати, щоб не отруїтися ліками та шкідливими речовинами?

— Чому кухня — це небезпечне місце для ігор і розваг?

— Чому не можна гратися на балконі, біля відчинених вікон, на підвіконні?

**Мета:** ознайомити учнів з правилами безпечної поведінки в мікрорайоні школи; вчити обирати безпечні місця для рухливих ігор і розваг; розвивати спостережливість, самостійність; виховувати культуру поведінки на вулиці.

Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— На якій вулиці розташована ваша школа? Що знаходиться біля неї?  
 — Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як правильно й безпечно поводитися у мікрорайоні школи.

**III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Робота за підручником (с. 81)**

— Розгляньте малюнок на с. 81.  
 — Що на ньому зображено?  
 — Розповідайко повідомляє: «Мікрорайон школи — це місце навколо школи. Там можуть бути розташовані будинки, магазини, вулиці, парки та інше. Щоб швидко і безпечно дістатися школи, треба добре знати цей мікрорайон».  
 — Розгляньте малюнок. Що розташовано біля школи?  
 — Чи є на малюнку майданчик для ігор, сквер, спортивний майданчик, господарські приміщення, стоянка для автомобілів?  
 — Де на шкільному подвір'ї гратися не слід? Поясніть чому.  
 — Чим мікрорайон вашої школи подібний до того, що зображені на малюнку?  
 — Чим відрізняється?

**2. Фізкультхвилинка**

**МАЛЮНОК**

Я малюю зайчика Для вас — раз.	(Колові рухи руками над головою.)
Це у нього, бачите, Голова — два.	(Руки кладуть на голову.)
Це у нього вуха Догори — три.	(Піднімають руки вгору до вух.)
Це стирчить у нього хвостик Сірий — чотири.	(Повертають тулуб праворуч, ліворуч.)
Це очиці весело горять — п'ять.	(Прикладають руки до очей.)
Ротик, зубки — нехай Морквянку з'їсть — шість.	(Імітують жування моркви.)
Шубка тепла, хутряна На нім — сім.	(Плещуть у долоні.)
Ніжки довгі, щоб гасав Він лісом — вісім.	(Підскакують на місці.)
Ще довкола посаджу дерева Я — дев'ять.	(Садять дерева, притоптують ямку.)
І хай сонце сяє в піднебесся — десять.	(Піднімаються на носках.)

#### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАЬ

##### 1. Вивчення правил безпеки

— Небезпека може загрожувати вам у шкільному дворі на уроці фізкультури, коли ви йдете зі школи додому або граєте у рухливі ігри.

*Запам'ятайте правила безпечної поведінки в мікрорайоні школи.*

- Уникайте травм під час рухливих ігор і спортивних змагань.
- На уроках фізкультури не користуйтеся спортивним обладнанням без дозволу вчителя. Виконуйте правила техніки безпеки.
- Не грайтеся на сходах, біля вікон, теплиць і люків.
- Не штовхайтеся.
- Не грайтеся палицями, рогатками, гострими і важкими предметами.
- Не гуляйте і не грайтеся на будівельних майданчиках, поблизу проїжджої частини дороги, місць, де проводяться будівельні роботи.
- Не залазьте на дах чи на дерева.
- Грайтеся та відпочивайте тільки на дитячому або спортивному майданчику.
- Обминайте смітники – там бруд, сморід, багато мікробів.
- Коли йдете зі школи додому, ідіть через ворота. Через огорожу не перелазьте.
- Грайте в м'яч тільки в місцях для ігор. Не грайте біля вікон і люків.
- Пам'ятайте про правила поведінки на гойдалках: тримайтеся міцно руками, не ставайте на дошку ногами, не зіскакуйте на ходу, не підходьте близько до гойдалки, якщо хтось на ній гойдається.
- Будьте обережними з бродячими тваринами. Крайце обходити їх стороною.

##### 2. Робота над прислів'ям

Все можна купити, тільки здоров'я – ні.

#### V. ПІДСУМОК УРОКУ

- На якій вулиці розташована наша школа?
- Що знаходиться біля неї?
- Де на шкільному подвір'ї не слід гратися?
- Які правила безпечної поведінки ви виконуєте на уроці фізкультури?
- Які небезпечні місця є у мікрорайоні нашої школи?
- Де ви граєтеся з друзями, коли гуляєте?
- Як ви поведетеся на гойдалці?
- Як ви поведетеся із бродячими тваринами?
- Які правила ви запам'ятали?

**Мета:** вчити учнів вибирати безпечний маршрут від дому до школи; розвивати спостережливість, самостійність; виховувати культуру поведінки на вулиці.

## Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ****II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Відгадайте загадку.

- У лісі лежить, через поле біжить,  
А як устане, то й до неба дістане. (*Дорога*)

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як правильно вибрати безпечну дорогу до школи.

**III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ****1. Робота за підручником (с. 82)**

— Дорога до школи не завжди буває безпечною, оскільки комусь із вас необхідно переходити проїжджу частину вулиці, комусь — залізничну колію, а ще комусь — іти через кладку, через ліс, перетнути сквер чи парк... А тому існує небезпека, що загрожує вашому здоров'ю і життю. Але пам'ятайте, що правила є завжди, на кожній дорозі, і тому треба їх дотримуватися, щоб уникнути небезпеки.

— Розгляньте малюнки на с. 82. Які небезпечні місця проходять діти дорогою до школи? Складіть речення.

— А як правильно обрати дорогу, щоби бути завжди у безпеці? (*Відповіді дітей.*)

— Розповідайко повідомляє: «Щодня вранці ти йдеш до школи і після уроків повертаєшся додому. На твоєму шляху можуть траплятися небезпечні місця — дороги, будівельні майданчики, каналізаційні люки тощо. Ці перешкоди вимагають від тебе уваги та обережності».

— Чомучка пропонує виконати завдання: «Оберіть разом із батьками найбезпечніший шлях від дому до школи. Розкажіть про нього».

**2. Фізкультхвилинка****IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ****1. Робота над загадкою**

- Підморгне зеленим оком — ми йдемо,  
Підморгне червоним оком — стоїмо. (*Світлофор*)

Учитель

Пішоходи, пішоходи  
На бульварі, на майдані,  
Тротуаром і по сходах  
Поспішають на змагання,  
До роботи, у гурток,  
І, звичайно ж, на урок!

*Л. Коваль*

— Ви щодня ходите до школи певним маршрутом. Цей маршрут треба знати напам'ять. Дуже добре було б разом з батьками декілька разів пройтися цим маршрутом, щоб пильно звернути увагу на:

- дорожні знаки, які є на цьому маршруті;

- дорожню розмітку;
- сигнали світлофора.

— Необхідно знати, по яких вулицях проходить ваша дорога до школи, яка дорога найкоротша, яка — найбезпечніша. Які є пішохідні переходи: наземні, підземні?

*Висновок.* Головне — вибрати найбільш безпечний маршрут та завжди ходити цим маршрутом.

## 2. Практична робота. Маршрут «Дім — школа — дім»

— Намалюйте свій шлях до школи. Укажіть небезпечні місця на цьому маршруті.

— Які небезпеки є на вашому маршруті? Як їх можна уникнути?

## 3. Вивчення корисних порад

*Корисні поради*

- Уникайте розмов із незнайомцями.
- Відмовляйтеся від їхніх пропозицій і подарунків.
- Якщо незнайомці умовляють вас йти або їхати з ними, біжіть до людей, кличте на допомогу.
- Зверніться до міліціонера, покажіть того, хто вас переслідує.

## 4. Розповідь учителя

— Треба бути завжди на виду, не усамітнюватися навіть тоді, коли дуже хочеться побути наодинці.

Завжди вибирайте безпечні місця, куди б не йшли. Проаналізуйте, де краще йти.

Вибирайте той шлях, де менше перешкод, де безпечніше.

Переходьте вулицю на пішохідних, наземних та підземних переходах, по естакадах (*це місток для пішоходів над дорогою*), а якщо встановлений світлофор — на зелене світло для пішоходів, де є відповідні знаки і дорожня розмітка.

Ніколи не поспішайте, тим самим наражаючи себе на небезпеку. Краще вийдіть на п'ятнадцять хвилин раніше, щоб встигнути і мати про запас кілька вільних хвилин на непередбачені ситуації.

Не скорочуйте шлях, а йдіть завжди звичною дорогою.

Якщо в під'їзді чи у переході вам зустрілися незнайомі люди, краще зробіть вигляд, що ви щось забули і вийдіть, щоб не наражатися на небезпеку, а самі зателефонуйте батькам, щоб вас зустріли.

Дорогою додому чи до школи обов'язково зверніть увагу і добре запам'ятайте, де знаходяться каналізаційні люки, — вони можуть бути відкриті, туди випадково можна впасти, навіть коли є кришка, але вона неправильно лежить на отворі.

## V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Уявіть свою дорогу до школи. Скільки дорожніх знаків ви бачите?
- Скільки світлофорів ви проходите?
- Скільки разів ви повинні перейти вулицю?
- Які небезпечні місця загрожують вам дорогою до школи?

**Мета:** вчити учнів розпізнавати основні частини дороги (*проїжджа частина, бордюр, тротуар, перехрестя, перехід*); спонукати дітей до виконання правил безпечного переходу проїжджої частини дороги у місті чи селі.

Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Відгадайте загадку.

Йде з села до села, а з місця й кроку не зробить. (*Дорога*)

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, з яких частин складається вулиця та якими є правила безпечної поведінки на вулиці.

**III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Робота за підручником (с. 83)**

— Розповідайко повідомляє: «У вулиць є проїжджа частина і тротуар. Тротуар призначений для руху пішоходів, а проїжджа частина — для руху транспорту. Тротуар відокремлений від проїжджої частини бордюром — рядом невисоких каменів чи плит.

Учитель малює на дошці вулицю: позначає проїжджу частину, тротуар, перехрестя і переходи.

— Хто покаже, де мають їхати машини, а де ходять люди?

Тротуари — це доріжки,  
Ми по них ідемо пішки.  
Всі, хто тротуаром ходить,  
Звуться просто — пішоходи.

— Розгляньте малюнки на с. 83 вгорі.

— З яких частин складається вулиця?

— Незнайко стверджує, що проїжджою частиною їздять машини і ходять люди.

Чи можна з ним погодитись?

— Тепер намалюємо ще одну вулицю, щоб вона перетиналася із цією, і позначимо її тротуари. Тут вулиці перетинатимуться, тобто утворюється перехрестя. Перехрестя — це місце перетину доріг.

Я правдиво вам скажу,  
Всім це місце я вкажу.  
Друзі, слово честі, —  
Де схрестилися дороги,  
Рух порядок має строгий —  
Там і... (*перехрестя*).

— Розповідайко повідомляє: «Місця перетину вулиць називають перехрестями. Перехрестя — найнебезпечніше місце для пішоходів і водіїв. На перехресті слід бути особливо обережним».

— Як називається перетин вулиць?

— Чому на перехресті слід бути особливо обережним?

**2. Фізкультхвилинка**

#### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ

##### 1. Вивчення корисних порад

- Тротуаром ходи спокійно, не заважай перехожим.
- Будь обережним біля арки та виїзду з гаража.
- Якщо біля дороги немає тротуару, йди узбіччям назустріч транспорту.

##### 2. Робота над прислів'ям

Хворому і мед гіркий.

#### V. ПІДСУМОК УРОКУ

- З яких частин складається вулиця?
- Де їздять машини?
- Де ходять пішоходи?
- Як називається перетин вулиць?
- Чому на перехресті слід бути особливо обережним?

#### ДОДАТОК ДО УРОКУ 24

— Розгляньте малюнок. Позначте зеленим і червоним кольором безпечну і небезпечну поведінку дітей на маршруті «школа — дім».





**Мета:** вчити учнів розпізнавати дорожні знаки, що позначають пішохідний перехід, сигнали світлофора; спонукати дітей до виконання правил безпечного переходу проїжджої частини дороги у місті чи селі.

Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

- З яких частин складається дорога?
- Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, як правильно переходити через вулицю.

**III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Робота за підручником (с. 84–86)**

— Розповідайко повідомляє: «Запам'ятай правила переходу проїжджої частини вулиці. Переходити вулицю слід лише на пішохідних переходах, які бувають: наземними, підземними, надземними».

Учитель

Знають діти всі, напевно,  
Перехід бува підземний.  
Під землею люди йдуть —  
І безпечна їхня путь.  
Нагорі біжать машини,  
Проїжджають без упину,  
А внизу йде пішохід —  
Дуже зручний перехід.  
Він стрічає всіх привітно,  
Навіть вдень горить тут світло.

- Розгляньте малюнки на с. 84–85.
- Які переходи на них зображено?
- Запам'ятайте, що переходити вулицю можна там, де є лінії — покажчики переходу.

Такий перехід називається «зебра». Цей перехід зроблено так, щоб пішоходи бачили, де можна переходити вулицю, а водії транспорту також його бачили і помічали, заздалегідь знижуючи швидкість.

Що за коник полосатий  
На дорозі коло хати?  
«Зебра», кажуть, уляглась —  
Звідкіля вона взялась?  
«Зебра» в нас на переході —  
Та чи є така в природі? (Пішохідна розмітка «Зебра»)

— Розповідайко повідомляє: «Коли переходиш проїжджу частину вулиці наземним переходом, спочатку подивися ліворуч, а на її середині — праворуч».

— Вулицю потрібно переходити спокійно, кроком. У жодному разі не перебігати її. Можна спіткнутися і впасти.

На переході біля світлофору  
Правил дотримуйся дуже суворо:  
Спочатку ліворуч ти подивись,  
Немає машин? — То йди, не барись!  
Далі йти теж маєш право,  
Як машин немає справа!

— Коли переходиш вулицю, слід обов'язково міцно триматися за руку мами чи татуса і переходити тільки із ними.

Він на вулиці щораз  
Оком блимає на нас.  
— Зупинися! Підожди!  
Терпеливо стій-но!  
А тепер, будь ласка, йди  
Впевнено й спокійно! (Світлофор)

— Розповідайко повідомляє: «Якщо пішохідний перехід обладнано світлофором, переходь дорогу лише на його зелений сигнал».

- Скільки сигналів є у світлофора?
- Що каже червоне світло?
- Що каже жовте світло?
- Що каже зелене світло?

Світлофор потрібен всім:  
І дорослим, і малим.  
Друзі, він багато може, —  
Пішоходам допоможе  
Він дорогу перейти  
Без лихих пригод в путі.  
Блиме лиш червоним оком —  
Нас застерігає строго,  
Що не можна крокувати,  
Необхідно почекати.  
А засвітиться зелене:  
І для тебе, і для мене  
Шлях відкритий, можна йти,  
• Дуже раді я і ти.

— Розповідайко повідомляє: «У місцях, де відсутні пішохідні переходи, переходь дорогу, коли немає транспорту».

## 2. Фізкультхвилинка

### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

#### Продовження роботи за підручником (с. 86–87)

##### 1) Читання вірша В. Паронової «Перехід вулиці».

— Які поради щодо переходу вулиці дає автор вірша?

##### 2) Робота над загадками про дорогу і світлофор.

— Як і де треба переходити проїжджу частину вулиці?

— Чи переходите ви дорогу, йдучи до школи? Якщо так — розкажіть, як ви це робите.

##### 3) Робота над малюнками.

— Розгляньте малюнки на с. 87. Які правила переходу проїжджої частини вулиці порушують діти?

### V. ПІДСУМОК УРОКУ

— Які бувають переходи?

— Як ви переходите дорогу, обладнану світлофором?

— Як ви переходите дорогу, на якій немає світлофора?

— Якими переходами ви користуєтеся дорогою до школи?

**Мета:** ознайомити учнів із видами громадського транспорту; допомогти їм засвоїти правила поведінки і користування громадським транспортом; виховувати культуру поведінки у громадському транспорті.

### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Які види громадського транспорту ви знаєте? (*Метро, автобуси, тролейбуси, трамвай, таксі, мікроавтобуси*)

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь про правила користування громадським транспортом.

#### III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

##### 1. Робота за підручником (с. 88–89)

— Розповідайко повідомляє: «Ти вже не маленька дитина і, напевне, користуєшся різними видами громадського транспорту. Аби проїзд ними був безпечним, запам'ятай: чекати транспорт — автобус, тролейбус, трамвай, маршрутне таксі — треба на зупинках; входити до салону громадського транспорту слід спокійно, не штовхаючись».

— Розгляньте малюнки на с. 88. Розкажіть за малюнками правила користування громадським транспортом.

— Навчіться входити у громадський транспорт і виходити з громадського транспорту: спочатку слід пропустити пасажирів, які виходять з транспорту, а потім уже заходити. Під час посадки не штовхатися, допомагати людям похилого віку, пропускати вперед дівчаток, жінок.

— Здоров'ячок радить: «У громадському транспорті будь чемним, поступайся місцем інвалідам, людям літнього віку, пасажирам з маленькими дітьми; не штовхайся, не бігай по салону, не сміти; не висовуйся з вікна, не спирайся на двері».

— Які правила поведінки в транспорті ви виконуєте?

##### 2. Вивчення правил поведінки

Не шуміти, не штовхатись,  
Чемно й лагідно триматись.  
Без квиточка, знає кожен,  
Їхати в транспорті не можна.  
Старшим людям, як годиться,  
Треба місцем поступитись.  
Хочеш вийти — не штовхайся,  
Потихеньку просувайся.  
Як зійшов — шукати слід  
Пішохідний перехід.

##### 3. Фізкультхвилинка

#### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

##### 1. Продовження роботи за підручником (с. 89–90)

1) Читання вірша І. Січовика (с. 89).

— Чому почервонів Зайчик?

## 2) *Робота за малюнками.*

- Розкажіть, якими видами транспорту користуєтеся ви.
- Які правила користування громадським транспортом ви знаєте і виконуєте?
- Розгляньте малюнки на с. 90. Розкажіть, як користуватися метро.
- Які види пасажирського транспорту є у вашій місцевості?
- У громадському транспорті слід поступатися місцем інвалідам, літнім людям та пасажирам, що їдуть з маленькими дітьми.

## 3) *Гра «Перевір себе» (с. 90).*

### 2. *Робота над загадками*

- Дім по вулиці повзе,  
На роботу всіх везе.  
Не на курячих ногах,  
У гумових чобітках. (*Автобус*)
  - Маленькі будиночки  
Містом біжать,  
Хлопчики й дівчатка  
В будиночках сидять. (*Трамвай*)
- Чи часто ви буваєте пасажиром? Де треба чекати транспорт?
- Пасажирський транспорт треба чекати на тротуарі або на спеціально обладнаній зупинці. На зупинці не бігати, не галасувати, не штовхати людей. Не вибігати на проїжджу частину.

### 3. *Вивчення корисних порад*

#### *Корисні поради*

- Чекай транспорт на зупинці якнайдалі від дороги.
- Коли він під'їде, стань збоку від дверей. Пропусти пасажирів, які виходять.
- У салоні сідай на вільне місце або стань так, щоб було зручно триматися.
- Готуйся до виходу. Поміняйся місцями із тими, хто не виходить на зупинці.

## V. *ПІДСУМОК УРОКУ*

- Якими видами громадського транспорту ви користуєтесь?
- Як правильно входити і виходити з транспорту?
- Як слід поводитися під час посадки?
- Кому потрібно допомагати під час посадки?
- Кого необхідно пропускати вперед під час посадки?
- Де треба чекати пасажирський транспорт?

## Урок 27. УНІКАЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ

**Мета:** показати дітям унікальність кожного учня, усвідомлення неповторності себе і оточення; надати можливість порівняти ознаки людей, відшукати схожі риси та відмінності; виховувати шанобливе ставлення до іншої людини не за те, що вона має якісь видатні якості або якості, що подобаються нам, а просто тому, що вона має право бути іншою.

### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

- Чи бачили ви коли-небудь однакові хмари?
- Чому природа навіть на одному дереві не створила однакового листа?
- У природі однакові об'єкти зустрічаються вкрай рідко.
- Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь про те, що кожна людина унікальна.

#### III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

##### 1. Робота за підручником (с. 91–92)

- Розгляньте фото на с. 91.
- Розповідайко повідомляє: «Згадайте, чи зустрічалася вам така сама людина, як ви? Напевно, ні. Адже всі люди різні. Вони відрізняються один від одного за зростом, масою тіла, кольором волосся, очей, шкіри.

Кожна людина має свій характер, звички, здібності. А які здібності є у вас? Дізнайтеся про них у своїх батьків або вчителя. Можливо, ви вмієте гарно малювати чи співати. А може, вам легко вдається вивчати іноземну мову, грати на якомусь музичному інструменті або ще щось?

Кожна людина — унікальна і неповторна. Ніколи не було й не буде такої людини, як ви».

- У кожної людини є свої смаки і захоплення. Саме тому у світі так багато цікавого.

##### Гра «Усі ми різні»

Учитель пропонує учням в групах вишикуватися за зростом, довжиною волосся, віком, кольором волосся (*від світлого до темного тону*). Діти виходять до дошки, учитель допомагає їм правильно вишикуватися. Пропонує поміркувати про переваги високого і маленького зросту в різних ситуаціях. (*Діти наводять приклади.*)

Учитель розповідає, що людина може розвинути в собі деякі якості в результаті систематичних занять. Наприклад, заняття спортом розвивають силу, витривалість і спритність. Завдання вчителя — довести, що інша людина має право бути не такою, як ти, що суспільству дуже потрібні не лише такі, як ти, але і зовсім інші, несхожі на тебе. В одних професіях або одних умовах потрібні будуть фізично сильні люди, а в інших фізична сила не має значення, а стане у пригоді винахідливість, уява. Є професії, у яких цінуються маленький ріст і невелика вага, — наприклад, важливою умовою при відборі перших космонавтів був невисокий ріст. Юрій Гагарін був невисокого росту. Видатними акторами часто стають не занадто красиві люди, оскільки не всі герої фільмів і спектаклів — красені. Але таких некрасивих героїв нерідко любить уся країна.

Читання вірша В. Симоненка

- Про що розповідається у вірші?
- Які слова вірша говорять про унікальність людини?
- Розгляньте малюнок на с. 92.
- На кого ви можете бути схожі?
- У чому полягає унікальність кожної людини?
- На кого ви хотіли би бути схожими? Поясніть чому.
- Чим ви схожі на своїх батьків, чим відрізняєтеся від них?

## 2. Фізкультхвилинка

### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

#### 1. Робота над малюнком «Моя сім'я»

Діти малюють свою сім'ю, розфарбовують того члена сім'ї, на кого вони найбільше схожі.

#### 2. Вправа «Мікрофон»

Учні беруть до рук велику букву Я і розповідають про себе, передаючи букву Я одне одному. Після виступу кожна дитина нагороджується оплесками класу.

Учитель пропонує фрази, які можна використати у розповіді: люблю своїх рідних, вчуся в школі, маю друзів, маю багато захоплень.

*Висновок.* Ми всі різні, але у нас багато спільного.

### V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Подивіться одне на одного.
- Чи є серед вас хоч би двоє схожих одне на одного?
- Кожен учень нашого класу неповторний, має унікальне поєднання рис, здібностей, інтересів. Ваші таланти і якості кожного роблять усіх вас разом унікальним класом.

Формувати в учнів терпиме ставлення до інших, їхніх звичок, поглядів; розвивати толерантне ставлення до інших людей, готовність їм допомагати.

Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

- Кожна людина — неповторна і по-своєму прекрасна.
- Поміркуйте, чи варто сперечатися з другом через те, що ваші смаки не збігаються.
- Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, чому всі люди повинні поважати себе та інших людей.

**III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Робота за підручником (с. 93)**

— Розповідайко повідомляє: «Усі люди повинні поважати себе та інших людей. Запам'ятай!»

Будь увічливим з усіма. Вітайся при зустрічі з друзями і знайомими. Поступайся місцем у транспорті. Не втручайся в розмову старших. Не ображай людей і не глузуй з них. Не вигадуй образливих прізвиськ. Не будь байдужим до чужої біди».

— Розгляньте малюнки на с. 93. Які правила проілюстровано? Складіть речення.

**2. Вивчення корисних порад**

*Корисні поради*

- Стався до інших з повагою — і тебе теж поважатимуть.
- Допомагай іншим — і ти знайдеш нових друзів.
- Будь відкритим до всього нового — і ти забудеш про нудьгу.

**3. Продовження роботи за підручником (с. 94)**

— Поясніть прислів'я.

Шануй людей — і тебе шануватимуть.

— Як ви розумієте це прислів'я?

— У чому секрет таких взаємин? (*Я не робитиму відносно інших те, що не дозволив би відносно себе.*)

— Як ви розумієте вислів «поважати себе та інших людей»?

— Розгляньте малюнки на с. 94.

— Чи всі діти, зображені на малюнках, поводяться гарно? Складіть речення.

**4. Фізкультхвилинка**

**IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ**

**1. Читання й обговорення оповідання В. Осєєвої «Просто бабуся»**

— Послухайте оповідання і скажіть, чому воно так називається.

— Як би ви вчинили в такій ситуації?

По вулиці йшли хлопчик і дівчинка. А попереду них йшла старенька бабуся. Було дуже слизько. Старенька посковзнулася і впала.

— Потримай мої книжки! — крикнув хлопчик, передав дівчинці свою сумку і кинувся на допомогу старенькій. Коли він повернувся, дівчинка запитала його:

— Це твоя бабуся?

- Ні, — відповів хлопчик.  
— Мама? — здивувалася подружка.  
— Ні.  
— Ну, тітка? Чи знайома?  
— Та ні ж, ні! — відповів хлопчик. — Це просто бабуся.

## 2. Розігрування оповідання за особами

— Як би вчинила дівчинка, якби вона була одна і побачила стареньку бабуся? *(Діти пропонують свої варіанти розповіді.)*

- Інсценізація другого варіанту оповідання.
- Розігрування ситуації, у якій хлопчик і дівчинка разом допомагають старенькій бабусі.

## 3. Робота над прислів'ями

— Яке ставлення оточуючих приємне всім? Як ви розумієте зміст прислів'я?

Так треба жити, щоб нікому зла не чинити.

## 4. Робота в парах

**Завдання:** порівняти малюнок ліній на долонях.

Учитель підкреслює, що у людей двох абсолютно однакових візерунків на пальцях і долонях не буває. Це свідчить про унікальність кожного учня. Його унікальність — це цінність. Тому діти мають бути уважні і дбайливі по відношенню одне до одного, до своїх близьких, а також до себе.

— Що означає турбота про себе? У чому вона має виражатися? *(Діти можуть назвати правильне харчування, згадати про необхідність одягатися за погодою, дотримуватися режиму дня, загартовування, гігієну, відмову від шкідливих звичок та ін.)*

— На здоров'я впливає ще й настрій. Коли люди посміхаються, вони стають красивими. Китайці говорять: «Людина, яка не вміє посміхатися, не має відкривати магазин». Кожна людина хоче жити довго і щасливо. Ви згодні з мною? А для цього людині потрібне міцне здоров'я.

**Висновок.** Кожна людина, кожен учень неповторні. Неповторність людини — це поєднання її здібностей, зовнішності і рис характеру.

## V. ПІДСУМОК УРОКУ

— Якщо хочеш, щоб з тобою поводитися добре, — поведься з іншими так само.

— Як ви тепер розумієте зміст цього прислів'я?

— Як ви маєте ставитися до себе і до інших?



Мета: ознайомити учнів зі значенням народних традицій, родинних свят для здоров'я; знати розповідати про свої улюблені свята, пояснювати прислів'я і приказки про здоров'я, розпізнавати корисні і шкідливі традиції святкування; формувати прагнення дбати про власне здоров'я.

### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

- Поміркуйте, що таке традиція? (*Це правила поведінки, яких дотримуються впродовж тривалого часу.*)
- Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, яке значення для здоров'я мають народні традиції та родинні свята.

#### III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

##### 1. Робота за підручником (с. 95–96)

- Розповідайко повідомляє: «Кожен народ має свої традиції, звичаї, свята. Вони передаються від покоління до покоління. Їх треба знати і шанувати».
- Розгляньте малюнки на с. 95.
- Які свята зображені на малюнках?
- Назвіть ваші улюблені свята?
- Кожна родина теж має свої традиції. Вони зберігаються і передаються від бабусь, дідусів, прабабусь і прадідусів.

##### Читання вірша Р. Завадовича

- Про що розповідається у вірші?
- Чого мати навчає дитину?
- Розгляньте малюнки на с. 96.
- Доброю традицією є проведення вихідних і свят усією сім'єю.
- Які свята відзначають у вашій родині? Розкажіть про одне з них. Як ви до нього готуетесь?
- Яке свято вам подобається найбільше? Чому?
- Які традиції святкування є корисними для здоров'я? Які — шкідливими?
- Чомучка пропонує виконати завдання: «На свій день народження разом із батьками приготуйте цікаві конкурси, змагання, невеличкий концерт або дотепну сценку. Розкажіть про це у класі».

##### 2. Фізкультхвилинка

#### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

##### 1. Бесіда

- На яке свято печуть торт і запалюють свічки на ньому?
- Чи існує така традиція у вашій родині?
- На яке свято твій чобіток може стати чарівним і у ньому з'являться гостинці? Чому це свято є радісним для дітей?
- У який час доби до діток приходять Святий Миколай?
- Як слід поводитися, щоб отримати дарунок від Миколая?
- Як ви зазвичай готуетесь до Дня Святого Миколая?
- На які свята печуть паски і красять яйця?
- А смажать млинці та спалюють чучело?

## 2. Вивчення корисних порад

### *Корисні поради*

- Вивчай народні традиції, особливо традиції здорового способу життя.
- Намагайся правильно харчуватися навіть у свята. Тістечка і цукерки вживай у помірних кількостях.
- Пий тільки безалкогольні напої!

## 3. Практична робота «Створення пам'ятки "Як улаштувати веселе свято"»

### *Корисні поради щодо підготовки до свята*

- 1) До свят слід починати готуватися заздалегідь. Підготовка до свята — не менш цікаве заняття, ніж саме свято.
- 2) Заздалегідь слід розподілити, хто за що відповідає. Це стосується прикрашання оселі, проведення ігор, святкового столу, музичного оформлення свята, а також підготовки призів. Можна, звісно, купити все необхідне в магазині, але куди цікавіше зробити щось власноруч.
- 3) Підготовку до будь-якого свята можна почати з того, що кожен з членів сім'ї виготовляє для ігор по 2–3 призи. Бажано зробити це таємно одне від одного, упакувати так, щоб було незрозуміло, що ж там таке знаходиться. Потім усе це віддати тому, хто проводитиме ігри, так званому ведучому, а той, у свою чергу, під час проведення свята використовує ці призи за призначенням. Наприклад, можна використовувати як призи будь-які в'язані речі — шкарпетки, серветки, красиві коробочки, скриньки, виготовлені з картону для зберігання дрібниць; фартухи і прихватки для кухні, малюнки, ліплення, аплікації з листівок. Головне в цій справі — фантазія і бажання зробити приємне одне одному.
- 4) Прикрашання столу залежить від виду свята. Якщо це день народження, доцільно застелити стіл яскравою одноколірною скатертиною і покласти кожному гостеві серветки в тон. Якщо це Новий рік, то тут фантазії немає межі: це можуть бути і гірлянди по краю скатертини, і новорічні композиції. Практично будь-яке свято прикрасять живі квіти, які можна розставити на столі у маленьких вазонах.
- 5) Звісно, головне місце в сімейному святі відводиться застіллю. Але і його можна провести весело. Одна ефектна страва із сюрпризом, захованим усередині, — і всі відразу ж відчують святковий настрій. Обов'язково пограйте за столом. Стануть у пригоді під час посиденьок конкурси на кращий тост або анекдот. Не сидіть увесь час за столом, потанцюйте, а ще краще — пограйте!

## V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Як улаштувати веселе свято?
- Які традиції святкування є корисними для здоров'я? Які — шкідливими?

## Урок 30. НАСТРІЙ ЛЮДИНИ

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

Мета: дати учням уявлення про настрій людей, його вплив на здоров'я (власне й оточуючих); вчити порівнювати різні настрої, наводити приклади впливу настрою на самопочуття; викликати бажання створювати та підтримувати гарний і веселий настрій.

### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

- Який у вас сьогодні настрій? А який був учора?
- Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, від чого залежить настрій і як його поліпшити.

#### III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

##### 1. Робота за підручником (с. 97–99)

— Розповідайко повідомляє: «Ви, мабуть, помічали, що настрій буває різним. Він залежить від емоцій, які ви переживаєте. Радість, сум, задоволення, страх, гнів, сором тощо — це емоції».

— Які бувають емоції?

— Які емоції ви переживали?

— Розгляньте фото на с. 97.

— Гарний настрій можна створити щирим, добрим словом. Цікава книжка, мультфільм, театр, цирк поліпшують настрій. Гнів, сором, страх погіршують настрій.

— Що поліпшує настрій?

— Які емоції погіршують його?

— Як ваш настрій пов'язаний із самопочуттям?

— Розгляньте малюнки на с. 98. На них зображені вправи для поліпшення настрою.

— Здоров'ячок радить: «Щоб поліпшити настрій, скористайся такими порадами: усміхнися, подумай про щось приємне; встань перед дзеркалом, зроби декілька смішних гримас; заплющ очі, зроби глибокий вдих, потім повільно видихай повітря. Повтори ще раз».

Читання вірша А. Костецького «Як зробити день веселим»

— Які поради дає автор у вірші?

— Коли у вас буває гарний настрій, а коли — поганий? Поміркуйте, що вам псує настрій.

— Спробуйте намалювати в зошиті чи альбомі свій настрій.

— Гарний настрій допомагає зберегти здоров'я. Усмішка прикрашає обличчя. Настрій легко передається іншим людям, тому треба вміти зберігати гарний настрій і дарувати радість іншим.

##### 2. Фізкультхвилинка

#### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ

##### 1. Бесіда

— Нерідко причиною вашого поганого настрою є якісь переживання і почуття, які вас хвилюють і тривожать. Це здивування, страх, радість, смуток, гнів, сором. Ви не можете залишатися байдужим до того, що вас оточує і що відбувається навколо. Іноді чийсь учинки чи якісь події хвилюють вас протягом тривалого часу.

— Наведіть приклад чийогось учинку, коли ви відчули здивування (*страх, радість, смуток, гнів, сором*).

— Ваші почуття керують вашою поведінкою. Ваш настрій відбивається на вашій поведінці, ваших учинках, діях, мовленні, ставленні до оточуючих. Якщо настрій гарний, вам хочеться спілкуватися з друзями, допомагати іншим. І навпаки: якщо настрій поганий — ніщо не миле; оточуючі дратують, на уроці ви не уважні, часто помиляєтеся, не знаходите потрібного слова під час спілкування із друзями.

## **2. Продовження роботи за підручником (с. 100)**

— Розгляньте малюнки на с. 100. Визначте, які емоції переживають діти.

## **3. Практична робота (с. 100)**

*Гра «Вгадай емоцію»*

Один з учасників групи повертається спиною до решти. Учасникам пропонують картку з одним із схематичних мімічних зображень емоційного стану: радість, задоволення, сум, гнів, страх тощо. Група зображує його. Потім той, хто стояв спиною, повертається і намагається відгадати, який емоційний стан зображує група.

— Які ігри ви любите? Пограйте в улюблені ігри.

## **4. Робота над прислів'ям**

Весела думка — половина здоров'я.

## **5. Вивчення корисних порад**

*Корисні поради*

Щоб покращити настрій:

- погуляй на свіжому повітрі, пограй у рухливі ігри;
- намалюй свій настрій, — це насправді допомагає;
- почитай цікаву книжку, переглянь веселий мультфільм.

## **V. ПІДСУМОК УРОКУ**

— Які емоції вам відомі? (*Радість, смуток, гнів, здивування, страх...*)

— Що впливає на настрій?

— Що прикрашає обличчя?

— Як ви зберігаєте гарний настрій?

— Що потрібно робити, щоб створювати гарний настрій у мамі, тата, бабусі, дідуся, сестрички, братика, вчителя, друзів?

— Яке значення для здоров'я має гарний настрій?

**Мета:** пояснити учням, що люди щодня приймають багато рішень, усі рішення мають наслідки, що можна навчитися приймати правильні рішення; розповісти, що для прийняття правильних рішень необхідно звертатися по допомогу до старших; учити в ситуації вибору приймати рішення, які сприяють збереженню і зміцненню власного здоров'я, здоров'я близьких і друзів.

### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— Люди щодня приймають багато рішень, усі рішення мають наслідки. Можна навчитися приймати правильні рішення.

Сьогодні на уроці ви будете вчитися приймати рішення, які принесуть користь вашому здоров'ю.

#### III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

##### 1. Робота за підручником (с. 101–102)

— Розгляньте малюнки на с. 101.

— Що на них зображено? Складіть речення.

— Розповідайко повідомляє: «Щодня перед тобою постає низка питань, які слід вирішити. Робити сьогодні зарядку чи ні? Йти до школи пішки чи під'їхати на автобусі? Почитати книжку чи піти погуляти? Після міркувань ти приймаєш якесь рішення і виконуєш його».

— Розгляньте малюнок на с. 102 вгорі.

— З ким розмовляє хлопчик?

— Знайти правильне рішення допомагають знання. Перш ніж виконувати своє рішення, подумайте, якими будуть наслідки ваших дій. Якщо ви не знаєте, як учинити, — порадьтеся із батьками, вчителем або зверніться по допомогу до старшого брата, сестрички, друзів.

— Розкажіть, які рішення доводилося вам приймати. Хто вам допомагав прийняти правильне рішення?

— Розгляньте малюнок на с. 102 внизу.

— Яке рішення прийняли б ви у таких ситуаціях?

- Ви сидите вдома з маленькою сестричкою. Друзі пропонують вам погуляти. Що ви зробите?
- Ви знайшли мобільний телефон у коридорі школи. Як ви вчините?

##### 2. Фізкультхвилинка

##### МАЛЮНОК

Я малюю зайчика  
Для вас — раз.

(Колові рухи руками над головою.)

Це у нього, бачите,  
Голова — два.

(Руки кладуть на голову.)

Це у нього вуха  
Догори — три.

(Піднімають руки вгору до вух.)

Це стирчить у нього хвостик  
Сірий — чотири.

(Повертають тулуб праворуч, ліворуч.)

Це очиці весело горять — п'ять.

(Прикладають руки до очей.)

Ротик, зубки — нехай Морквинку з'їсть — шість.	(Імітують жування моркви.)
Шубка тепла, хутряна На нім — сім.	(Плещуть у долоні.)
Ніжки довгі, щоб гасав Він лісом — вісім.	(Підскакують на місці.)
Ще довкола посаджу дерева Я — дев'ять.	(Садять дерева, притоптують ямку.)
І хай сонце сяє в піднебесся — десять.	(Піднімаються на носках.)

#### IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

##### 1. Обговорення казки

Жив на світі король. І всього у нього було вдосталь. Та ось нудно стало жити на світі, і вирушив він у подорож по своєму королівству.

Їхав він день, їхав другий, а на третій день під'їхав до розпуття. Попереду — три дороги, і над кожною покажчик: праворуч підеш — скарб цінний знайдеш і багатий будеш; ліворуч підеш — розваги знайдеш; прямо підеш — здоровий будеш.

Думав, думав король і вибрав для себе дорогу найважливішу, правильну...

— Як ви гадаєте, що вибрав король: багатство, розваги або здоров'я? Чому?  
(Обґрунтування відповіді.)

— А що вибрали б ви?

Учитель може поставити учням провокаційне питання:

— Король був багатий, а ми — ні. Отже, можливо, нам треба вибрати першу дорогу — до багатства? (Діти під час обговорення мають дійти висновку, що здоров'я — це одна з найважливіших цінностей людського життя, воно дається людині як безцінний дар, його не можна купити, тому воно дорожче за багатство.)

Учитель просить дітей згадати і пояснити, у чому ж полягає основна відмінність між матеріальними речами і тим, що ми називаємо головними життєвими цінностями.

— Чи всі люди однаково здорові? Чому? Від чого це залежить?

##### 2. Вивчення корисних порад

*Корисні поради*

- Зважені рішення — це те, що люди роблять після обмірковування ситуації.
- Учись думати про правильний вибір.
- Якщо не знаєш, як учинити, запитай у дорослих.

#### V. ПІДСУМОК УРОКУ

— Чого ми вчилися сьогодні на уроці?

— Чи вмієте ви тепер приймати рішення так, щоб робити свій вибір на користь здоров'я?

**Мета:** ознайомити учнів зі звичками, які сприяють зміцненню здоров'я, і такими, що завдають шкоди; вчити приймати рішення, корисні для здоров'я; виховувати турботливе ставлення до свого здоров'я.

Хід уроку

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Кожна людина має певні звички.

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, які звички корисні, а які — шкідливі для здоров'я.

**III. СПРИЙМАННЯ Й УСВІДОМЛЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Робота за підручником (с. 103–104)**

— Розгляньте фото на с. 103.

— Що роблять діти? Складіть речення.

— Розповідайко повідомляє: «Звички, що сприяють зміцненню здоров'я, називають *корисними*. Звички, що завдають здоров'ю шкоди, називають *шкідливими*. Наприклад, куріння, вживання спиртних напоїв, неохайність».

— Які звички називають корисними? Наведіть приклади.

— Які звички називають шкідливими? Наведіть приклади.

— Здоров'ячок радить: «Уникай перебування в накуреному приміщенні.

Якщо хтось поряд курить — відійди».

— Розгляньте знак на с. 104. Це знак «Курити заборонено».

— Згадайте, де ви його бачили.

*Читання вірша М. Сингаївського «Марічка і звичка»*

— Корисні чи шкідливі звички має Марічка? Що ви їй порадите?

**2. Фізкультхвилинка**

**IV. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАНЬ**

**1. Продовження роботи за підручником (с. 105)**

1) *Робота над загадкою.*

Не золото, а найдорожче.

2) *Робота над прислів'ями.*

Доки здоров'я служить, то чоловік не тужить.

Бережи одяг, поки новий, а здоров'я, поки молодий.

— Які корисні звички ви маєте?

3) *Виконання практичної роботи (с. 105).*

**2. Тестування «Вчися приймати рішення, корисні для здоров'я»**

— Тютюновий дим шкідливий для здоров'я курців і тих, хто перебуває поруч. Вдихання диму тими, хто не курить, називається пасивним курінням. Оцініть ситуації та оберіть варіант, який допоможе уникати пасивного куріння.

1) Ви з друзями сидите на лавочці у своєму дворі. Поруч сів дорослий чоловік із цигаркою. Ви:

а) продовжите сидіти на цій лавочці;

б) підете в інше місце, адже двір великий.

- 2) Ви з друзями збираєтесь їхати ліфтом, але в кабіні стоїть людина з цигаркою. Ви:  
а) зайдете в ліфт;  
б) підете сходами, це корисно для здоров'я.
- 3) Ви з батьками зайшли до кав'ярні. В одній залі висить знак: «Куріння заборонено». Ти:  
а) запропонуєш сісти там, де цього знака немає;  
б) сядеш там, де він є.
- Якщо ваш вибір — лише варіанти «б», ваше здоров'я у безпеці, ви вмієте уникати пасивного куріння!

### 3. Гра «Так чи ні?»

- 1) Я часто сиджу згорбившись або лежу з викривленою спиною.
  - 2) Я ношу портфель, сумку (*часто важку*), а не ранець.
  - 3) У мене є звичка сутулитися.
  - 4) Я відчуваю, що мало (*недостатньо*) рухаюся.
  - 5) Я не займаюся оздоровчою гімнастикою (*фіззарядка, участь у спортивних секціях, плавання*).
  - 6) Я харчуюся нерегулярно, абияк.
  - 7) Я нерідко читаю при поганому освітленні, лежачи.
  - 8) Я безтурботно ставлюся до свого здоров'я.
  - 9) Іноді я стаю пасивним курильщиком.
- Після обговорення складається пам'ятка.

### ПАМ'ЯТКА

*Як зберегти і зміцнити своє здоров'я*

- Дотримуватися режиму дня.
- Ранок починати із зарядки.
- Загартовувати свій організм.
- Правильно і регулярно харчуватися.
- Займатися спортом, більше рухатися.
- Стежити за своєю поставою.
- Не палити. Уникати пасивного куріння.
- Приймати життя із радістю, більше посміхатися, менше сваритися.

### V. ПІДСУМОК УРОКУ

- Які бувають звички? Наведіть приклади.
- Як слід дбати про своє здоров'я?
- Як ви дбаєте про своє здоров'я?



## Урок 33. ПІДСУМКОВИЙ УРОК ЗА РІК. НАБЛИЖАЮТЬСЯ КАНІКУЛИ!

Дата \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

**Мета:** закріпити і підсумувати знання дітей з вивчених тем курсу «Основи здоров'я»; формувати бажання вести здоровий спосіб життя, зміцнити своє здоров'я влітку.

### Хід уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

#### II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ

— От і закінчили ми вивчати у цьому році курс «Основи здоров'я». Сподіваюся, що вивчене протягом року допоможе вам зберегти життя і здоров'я та уникнути багатьох небезпек.

— Сьогодні на уроці ми підсумуємо ваші знання.

#### III. ЗАКРІПЛЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОТРИМАНИХ ЗНАТЬ

##### 1. Робота за підручником (с. 107)

— Розгляньте малюнок. Яка пора року зображена?

— Чому ви так вважаєте?

— Розповідайко повідомляє: «Канікули — це не тільки час, коли не потрібно ходити до школи, це ще й найкраща пора для оздоровлення, загартовування і рухливих ігор на свіжому повітрі. Не забувай про це!».

*Читання вірша А. Костецького*

— Що таке канікули? Дайте відповідь словами вірша.

— Розкажіть, як ви відпочиваєте влітку.

##### 2. Вивчення порад

*Поради на літо*

Щоб зміцнити своє здоров'я влітку:

- більше рухайся, танцюй, грайся, працюй на свіжому повітрі;
- роби добрі справи;
- загартовуйся;
- частіше ходи босоніж;
- їж багато фруктів, овочів.

##### 3. Фізкультхвилинка

#### КАЧЕНЯТА

Раз, два — усі пірнають. (Присідання.)

Три, чотири — виринають.

П'ять, шість — на воді, (Руки руками.)

Міцніють крильця молоді.

Сім, вісім. що є сили. (Руки на поясі, ходьба на місці.)

Всі до берега приплили.

Дев'ять, десять — розгорнулись,

Обсушилися, потягнулись,

І розбіглися хто-куди. (Сісти за парти.)

##### 4. Продовження роботи за підручником (с. 107–109)

*Гра «Перевір себе». Підбиття підсумків за рік*

Код ППШ327	Ціна 20,00
---------------	---------------

### 5. Тестування «Правила літнього відпочинку» (за Н. Гуркіною)

— Прочитайте речення та оберіть із двох запропонованих варіантів одну правильну відповідь.


- 1) Уранці та ввечері ми засмагаємо, а після обіду...:
  - а) літаємо;
  - б) відпочиваємо.
- 2) Якщо на сонечку заснеш, то сильно шкіру...:
  - а) обпечеш;
  - б) розітреш.
- 3) На шкіру тиснеш — побліла, це значить, що вона...:
  - а) зраділа;
  - б) згоріла.
- 4) Щоб на курорті не хворіти, всі фрукти треба добре...:
  - а) мити;
  - б) гріти.
- 5) Якщо пудота є і жар, в людини — сонячний...:
  - а) димар;
  - б) удар.
- 6) Щоб голову не перегріти, потрібно кепочку...:
  - а) помити;
  - б) носити.
- 7) Не треба від батьків утікати, бо можна легко...:
  - а) заспівати;
  - б) заблукати.
- 8) Батьків ти легко відшукаєш, якщо мобільний номер...:
  - а) знаєш;
  - б) забуваєш.

Перевір свій результат: 1 — б; 2 — а; 3 — б; 4 — а; 5 — б; 6 — б; 7 — б; 8 — а.  
Якщо ти правильно закінчив усі речення — молодець! Отже, твій відпочинок буде приємним і безпечним. Гарного літа!

### IV. ПІДСУМОК УРОКУ

— Гарного вам літа!

*Примітка.* Урок 34 «День здоров'я» учитель планує та проводить на власний розсуд.



*Шановні  
вчителі!*

*Вітаємо вас із початком  
нового навчального року!*

Бажаємо, щоб робота  
приносила вам радість!

Щоб винагорода була гідною!

Щоб ваші старання були виправдані  
учнівською вдячністю  
та їх високими оцінками!

*З повагою, колектив  
ВТ «Основа»!*

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

## 1 клас

Код: ППШ327

за підтримки журналу

передплатний ідентифікатор

**37056**

**П**ОЧАТКОВЕ НАВЧАННЯ  
ТА ВИХОВАННЯ

Посібник містить орієнтовне календарно-тематичне планування та розробки уроків курсу «Основи здоров'я» у 1 класі, складені відповідно до вимог нової навчальної програми (К. : Видавничий дім «Освіта», 2012) за підручником О. В. Гнатюк (К. : Видавництво «Генеза», 2012).

Задля зручності використання всі розробки розміщені на відривних аркушах. Місце для записів дозволяє творчому вчителю, користуючись запропонованим у посібнику матеріалом, скласти власні плани-конспекти уроків курсу.

Для вчителів початкової школи.

### ТАКОЖ ЧИТАЙТЕ

Код: ПО10



Код: ППШ293



Код: ППШ289



Код: ППШ300



КНИГИ ЗАМОВЛЯЙТЕ ЗА АДРЕСОЮ:

ВГ «Основа», вул. Плеханівська, 66, м. Харків, 61001,

тел. (057) 731-96-33, e-mail: office@osnova.com.ua,

<http://book.osnova.com.ua>

