

УРОК

(Основи здоров'я 5 клас)

Тема: Принципи здорового способу життя.

Мета: Ознайомити учнів з поняттям “здоровий спосіб життя”, продовжувати формувати в учнів активну мотивацію щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я. Виховувати прагнення берегти своє здоров'я, зважаючи на його цінність і значимість.

Тип уроку: урок засвоєння нових знань;

Обладнання: Підручник для 5-го кл.

Поняття та терміни: Безпека, життєві навички.

Очікувані результати

Після цього уроку учні зможуть:

- розповісти, що таке здоров'я і благополуччя;
- назвати формулу здорового способу життя;
- звернутись при необхідності по допомогу.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

Повідомлення теми та мети уроку.

II. Мотивація навчальної діяльності

Які прислів'я про здоров'я та поради щодо його збереження і зміцнення ви знаєте?

III. Вивчення нового матеріалу

Ми живемо в складному і мінливому світі, де чи не щодня виникають якісь проблеми. Щоб успішно долати їх удома, в школі чи під час спілкування з друзями, вам необхідно набути особливих навичок. Їх ще називають життєвими навичками, сприятливими для здоров'я. Це уміння, які допомагають людям краще спілкуватись та розуміти одне одного й уникати зайвого ризику. "Життєвими" їх називають тому, що вони необхідні кожному, незалежно від того, чим він займається, яку професію бере.

Більшість людей набувають цих навичок методом "проб і помилок". Але той, кого навчили цьому, має набагато більше шансів досягти визначеної мети, успіху в житті, стати шанованою всіма людиною і бути задоволеним собою.

А тепер давайте уявимо себе квітникарями. Ви висадили квіти. Що потрібно, аби вони добре росли?

Записуються на дошці пропозиції дітей. Додається або підкреслюється наступне:

- 1) обрігати їх, прополювати від бур'янів;
- 2) поливати, підживлювати, щоб вони добре розвивалися;
- 3) лікувати, якщо на них нападуть комахи-шкідники.

Так і наше здоров'я потребує, щоб його берегли (що ми для цього робимо?); розвивали, зміцнювали його (як ми зміцнюємо своє здоров'я?); а у разі необхідності відновлювали, тобто правильно лікували (що це означає?).

Записується на дошці формула здорового способу життя.

“Зберігати, розвивати, відновлювати”

В підручнику на стор. 9 ви можете ознайомитися з деякими життєвими навичками, сприятливими для здоров'я.

Об'єднайтесь у групи і за допомогою блок-схеми на попередній сторінці та пам'ятки на с. 171 розгляньте ситуації, зображені на мал. 4. Визначте, як треба правильно діяти, якщо у тебе або у когось на твоїх очах раптово погіршилося самопочуття.

За допомогою мал. 5 потренуйся вимірювати температуру тіла ртутним і електронним термометром.

Обережно поведься з ртутним термометром, адже всередині міститься ртуть, випари якої дуже отруйні

Набагато безпечніші, хоч і дорожчі, сучасні електронні термометри .

IV. Закріплення знань учнів.

Зверніть увагу на дошку. У нас є дерево. А чого не вистачає на цьому дереві? Правильно, листочків. Зараз ви їх отримаєте, але перед тим, як прикрасити наше дерево листочками, ми попрацюємо в групах. Поділимося за кольором листочків (зелені, червоні, жовті).

Запишіть на листочках зеленого кольору приклади поведінки, які, на вашу думку, зберігають здоров'я; на листочках червоного кольору – які розвивають здоров'я; на листочках жовтого кольору – які відновлюють здоров'я. Потім свої листочки ви повинні приклеїти на ватман, на якому зображене дерево без листочків.

Кожна група презентуватиме свої записи.

А як ви вважаєте, які листочки найважливіші? (всі однаково важливі)

Вчитель прикріплює свої три квітки, на яких написано: на жовтій – відновлювати; на червоній – розвивати; на зеленій – зберігати.

Чи можна вважати ці три слова ключовими до здорового способу життя?

Отже, ми з вами створили формулу здорового способу життя:

Зберігати + розвивати + відновлювати = здоровий спосіб життя

А як ви вважаєте, що таке здоровий спосіб життя? (відсутність шкідливих звичок, правильне харчування, рухова активність, загартування, режим навчання та відпочинку)

Отже, **здоровий спосіб життя** – це вміння людини зберігати розвивати (працювати над своїм розвитком), відновлювати (правильно поводитись, коли захворів, отримав травми) своє здоров'я.

V. Домашнє завдання

1. Опрацювати § 1

2. Письмово скласти агітку (заклик, пам'ятку) на тему “Обери здоровий спосіб життя”.

