

КЛЮЧАРКІВСЬКА ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА  
I-II СТУПЕНІВ  
МУКАЧІВСЬКОЇ РАЙОННОЇ РАДИ ЗАКАРПАТСЬКОЇ  
ОБЛАСТІ

# Конспекти уроків

## Основи здоров'я

### 5 клас



Вчитель Голянич Н. І.

## Зміст

Урок №1. Здоров'я і життя людини. Здоровий спосіб життя. Принципи здорового способу життя .....	2
Урок №2. Безпека і небезпека. Принципи безпечної життєдіяльності .....	3
Урок №3. Безпека на дорозі. Безпека пішохода .....	5
Урок №4. Безпека на зупинках громадського транспорту. Безпека пасажирів ..	7
Урок №5. Поведінка пасажирів при ДТП .....	9
Урок №6. Узагальнення знань за розділом «Вступ», «Здоров'я людини» .....	11
Урок №7. Уміння вчитися. Раціональний розподіл часу. Розпорядок дня школяра. Облаштування робочого місця .....	14
Урок №8. Умови успішного навчання. Розвиток здібностей .....	15
Урок №9. Повага до себе та інших. Унікальність людини. Розвиток самоповаги .....	17
Урок №10. Почуття і емоції. Вияви почуттів. Способи висловлювання почуттів. Співпереживання і співчуття .....	19
Урок №11. Узагальнення знань за розділом «Психічна і духовна складові здоров'я».....	21
Урок №12. Фізичні чинники здоров'я. Принципи і методи загартовування. Рухова активність .....	24
Урок №13. Профілактика порушень постави і гостроти зору .....	25
Урок №14. Попередження травм під час рухливих ігор і занять фізичною культурою та спортом. Правила безпечної поведінки в басейні та на льоду .....	27
Урок №15. Відпочинок школяра. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну ....	28
Урок №16. Вплив телебачення і комп'ютера на здоров'я .....	30
Урок №17. Узагальнення знань за темою «Фізична складові здоров'я» .....	32

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Тема. Здоров'я і життя людини. Здоровий спосіб життя. Принципи здорового способу життя**

**Мета:** розглянути принципи здорового способу життя; розвивати вміння учнів моделювати поведінку в разі погіршення здоров'я.

**Обладнання:** Основи здоров'я: зошит до підручника.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

Хід уроку

**1. Організаційний момент**

**2. Актуалізація опорних знань**

**2.1. «Асоціативний куц».**

Складання схеми за асоціаціями учнів до поняття «здоров'я».

Приклади відповідей учнів: радість, добрий настрій, фізкультура, загартовування, добре самопочуття, профілактика.

**2.2. Творче завдання «Митці здоров'я».**

Учні в робочих зошитах або на окремих аркушах відображають свою уяву про здоров'я у вигляді малюнка. За бажанням автори демонструють свої роботи з поясненнями.

**2.3. Презентація «Кошика здоров'я».**

**Слово вчителя**

Дозвольте представити вам «Кошик здоров'я» (умовний малюнок кошика на дошці). Увесь рік ви наповнюватимете його знаннями, що будуть вам корисними у подальшому житті. У цього кошика немає обмежень, тому кладіть у нього все, що вважаєте важливим. Важить він небагато, а користі в ньому — не досягнути.

**3. Мотивація навчальної діяльності**

**3.1. Повідомлення теми, мети й завдань уроку.**

**3.2. Проблемні запитання**

— Чи впливає спосіб життя людини на стан її здоров'я?

— Чому при інфекційних захворюваннях хворим не можна контактувати зі здоровими людьми?

**4. Етап засвоєння нових знань**

План пояснення нового матеріалу

**1. Основні складові здоров'я. (Складання схеми, робота з термінами.)**

Учні самостійно конспектують визначення складових здоров'я за підручником.

**2. Чинники здоров'я. (Пояснення.)**

**3. Принципи здорового способу життя. Вплив способу життя на здоров'я.**

(Бесіда.)

Запитання до учнів:

— Яким має бути спосіб життя людини, щоб зберегти здоров'я?

**4. Ознаки погіршення самопочуття. («Мозковий штурм».)**

Учні визначають ознаки поганого самопочуття за власним досвідом та матеріалом підручника. Складання загальної схеми на дошці.

Запитання до учнів:

— Чи можна йти до школи, якщо наявні такі ознаки?

### 5. Узагальнення й закріплення знань

5.1. Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття. (Робота в групах.)

1 група: учню стало зле вранці, коли батьки ще вдома;

2 група: учню стало зле вранці, коли батьки вже пішли з дому;

3 група: учню стало зле на уроці;

4 група: учню стало зле на вулиці;

5 група: учню стало зле на перерві.

Запитання для роботи груп:

1)Що дитина має зробити в цій ситуації?

2)Які ознаки погіршення здоров'я належать до об'єктивних (можна виміряти або визначити), а які до суб'єктивних (індивідуальні для різних людей)?

Представники груп доповідають про результат колективної роботи та відповідають на запитання інших учнів і вчителя.

5.2. Правила вимірювання температури тіла.(Складання пам'ятки в робочих зошитах.)

5.3. Відповіді на проблемні запитання.

### 6. Підбиття підсумків уроку

Підсумкова бесіда

Що ви сьогодні покладете у свій «Кошик здоров'я»?

### 7. Домашнє завдання

Підручник: §1.

Індивідуальні завдання.

1.Візьміть інтерв'ю в родичів або знайомих: «Що ви знаєте про принципи здорового способу життя?»

2.Проаналізуйте вірш О. Мороза «Щастя». Чи згодні ви з думкою автора? Чому?

3.Теми для міні-проектів:

1)Що таке «здорова їжа»?

2)Що позитивно, а що негативно впливає на здоров'я дитини?

Дата \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**Тема. Безпека і небезпека. Принципи безпечної життєдіяльності**

**Мета:** розглянути поняття «безпека життєдіяльності» та «небезпека життєдіяльності»; розвивати вміння учнів складати алгоритм дій у небезпечних ситуаціях; формувати практичні вміння та навички складання повідомлень про небезпечну ситуацію.

**Обладнання:** папір формату А4, фломастери.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

Хід уроку

### 1. Організаційний момент

## **2. Актуалізація опорних знань**

2.1. Перевірка індивідуальних домашніх завдань. Обговорення.

2.2. Тестове завдання для контролю знань. (Тест № 1, роздавальний матеріал.)  
Відповіді: 1АБВ; 2А; 3Г; 4Б; 5АБГ; 6БВ.

2.3. «Вільний мікрофон».

— До кого учні можуть звертатися у разі раптового погіршення здоров'я? (До батьків, родичів, шкільного медпрацівника, у «Швидку допомогу», до перехожих тощо.)

2.4. Складання повідомлення до «Швидкої допомоги». (Робота в парах.)

Учні розігрують рольовий діалог «хворого» та диспетчера «Швидкої допомоги», а потім міняються ролями.

2.5. «Фольклорна скарбничка».

Обговорення народних прислів'їв:

- Як ведеться, так і живеться.
- Здоров'я — всьому голова.
- Здоров'я — це скарб.

## **3. Мотивація навчальної діяльності**

3.1. Повідомлення теми, мети й завдань уроку.

3.2. Проблемне запитання.

— Чи можна в реальному житті визначити безпечні й небезпечні ситуації для людини?

## **4. Етап засвоєння нових знань**

План пояснення нового матеріалу

1. Поняття безпеки й небезпеки. («Мозковий штурм».)

Учні висловлюють свої думки щодо запитань. Узагальнені формулювання записуються на дошці та в робочих зошитах.

2. Небезпечні ситуації. (Складання схеми за відповідями учнів, обговорення.)

— За якими ознаками можна класифікувати небезпечні ситуації?

— Наведіть приклади небезпечних ситуацій?

— Із якими небезпечними ситуаціями (за масштабом) найчастіше стикаються люди?

3. Порядок дій при потраплянні в небезпечну ситуацію. (Пояснення.)

4. Принципи безпечної життєдіяльності. (Бесіда, складання пам'ятки.)

Життєдіяльність — складний комплекс біологічних і соціальних факторів життя людини.

— Які принципи життєдіяльності вам відомі?

## **5. Узагальнення й закріплення знань**

5.1. Відпрацювання алгоритму дій у разі потрапляння в небезпечну ситуацію. (Робота в групах.)

1 група: у квартирі відчувається запах газу;

2 група: хтось намагається проникнути в оселю;

3 група: людина знепритомніла на вулиці;

4 група: із вікна сусідньої квартири йде дим;

5 група: дитина відстала від батьків у метро;

6 група: у транспорті знайдено невідомий пакет.

Кожна група після обговорення має записати на аркуші формату А4 результат колективної роботи за планом:

1) визначити рівень небезпеки;

2) скласти алгоритм дій для забезпечення особистої безпеки;

3) визначити, куди потрібно звертатися по допомогу;

4) скласти повідомлення про небезпечну ситуацію.

5.2. «У гостях у казки». (Аналіз казки «Червона Шапочка».)

— Які небезпечні ситуації створюють герої казки? (Маленька дівчинка йде лісом сама. Розмова з незнайомцем. Бабуся відчинила двері, не перевірюючи, хто прийшов.)

— Які наслідки необачної поведінки героїв казки?

— Складіть свій варіант цієї казки, де герої діють за принципами безпечної життєдіяльності.

5.3. Відповідь на проблемне запитання.

## 6. Підбиття підсумків уроку

Приєм «Закінчи речення»

Сьогодні на уроці я дізнався...

## 7. Домашнє завдання

Підручник: §2.

Індивідуальні завдання

1. Складіть разом з батьками алгоритм дій при небезпечній ситуації:

а) якщо батьки відсутні; б) якщо батьки поряд.

2. Теми для міні-проектів:

1) Безпечні місця для відпочинку.

2) Небезпечні місця для відпочинку.

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

## Тема. Безпека на дорозі. Безпека пішохода

**Мета:** розглянути правила поведінки пішоходів, розвивати поняття про засоби безпеки пішохода.

**Обладнання:** Основи здоров'я: зошит до підручника.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

Хід уроку

### 1. Організаційний момент

### 2. Актуалізація опорних знань

2.1. Тестове завдання для контролю знань. (Тест № 2, роздавальний матеріал.)

Відповіді: 1ВГ; 2АБВ; 3БВ; 4АБ; 5АБВ; 6АВГ.

2.2. «Асоціативний куш».

Складання схеми за асоціаціями учнів до поняття «Безпека на дорозі».

Приклади відповідей учнів: світлофор, ДАІ, переходи, острівця безпеки,

машини, пішоходи.

### **3. Мотивація навчальної діяльності**

3.1. Повідомлення теми, мети й завдань уроку.

3.2. Показ практичного значення вивчення нового матеріалу.

#### **Слово вчителя**

Людина, її життя, здоров'я й безпека є найвищою соціальною цінністю в нашій державі. Однак, порівняно з країнами Європи, стан безпеки дорожнього руху в Україні можна охарактеризувати як украй незадовільний через високий рівень смертності та дорожньо-транспортного травматизму.

Щороку тисячі громадян нашої держави гинуть та стають інвалідами внаслідок порушення правил дорожнього руху. Непоправною втратою є загибель або каліцтво дітей та молоді. Знання й дотримання правил дорожнього руху — важлива умова особистої безпеки та безпеки оточуючих.

3.3. Проблемне запитання.

— Від чого залежить безпека пішохода?

### **4. Етап засвоєння нових знань**

План пояснення нового матеріалу

1. Учасники дорожнього руху. (Пояснення за схемами.)

2. Правила переходу проїзної частини. Види пішохідних переходів. (Пояснення за схемами й малюнками з елементами бесіди.)

Запитання до учнів:

— Які бувають види пішохідних переходів?

— Як позначаються переходи? (Спеціальні знаки, дорожня розмітка.)

3. Перехід дороги без вказівних знаків. (Пояснення, складання пам'ятки.)

4. Правила руху пішоходів. Знаки дорожнього руху для пішоходів. Рух організованих груп. Рух за сигналами регулювальника. (Пояснення, складання пам'яток.)

### **5. Узагальнення й закріплення знань**

5.1. Робота з текстом підручника, доповнення конспекту.

5.2. «Екзамен у школі ДАІ». (Робота в групах.)

Відпрацювання навичок аналізу дорожньої ситуації, у тому числі в умовах обмеженої оглядовості.

1 група: перехід дороги без вказівних знаків;

2 група: перехід дороги по наземному переходу;

3 група: перехід залізничних колій;

4 група: перехід дороги зі шлагбаумом.

Учні після обговорення мають скласти порядок дій переходу (відповідно до завдання):

а) за звичайних погодних умов;

б) за умов обмеженої оглядовості.

Запитання до всіх учнів:

— Чому за поганих умов оглядовості слід бути особливо обережними як пішоходам, так і водіям?

5.3. Тестове завдання для закріплення знань.(Тест № 3, роздавальний матеріал.)  
Відповіді: 1В; 2В; 3Г; 4В; 5А; 6В.

5.4. «Конкурс ерудитів».

Розгадування загадок про дорожній рух.

5.5. Відповідь на проблемне запитання.

## 6. Підбиття підсумків уроку

Підсумкова бесіда

— Чи досягли ми сьогодні мети уроку?

— Що було найбільш цікавим?

## 7. Домашнє завдання

Підручник: §3.

Індивідуальні завдання

1.Зробити з картону дорожні знаки: пішохідні переходи, світлофор (три варіанти сигналів).

2.Теми для міні-проектів:

1)Права пішоходів.

2)Обов'язки пішоходів.

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Тема. Безпека на зупинках громадського транспорту. Безпека пасажирів**

**Мета:** розглянути правила безпечної поведінки на зупинках громадського транспорту; розвивати вміння учнів аналізувати та виконувати правила переходу доріг біля зупинок громадського транспорту.

**Обладнання:** Основи здоров'я; зошит до підручника.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

Хід уроку

### 1. Організаційний момент

### 2. Актуалізація опорних знань

2.1. «Веселі та кмітливі».

Розгадування загадок, складання кросворда на дошці за словами-відгадками.

2.2. Умови безпечного переходу багатосмугової дороги. (Складання схеми за відповідями учнів, обговорення.)

Приклади відповідей учнів: знання й дотримання правил дорожнього руху, наявність острівця безпеки, перехід підземними переходами, знання сигналів регулювальника.

2.3. Бліцопитування.

1.Які особливості переходу багатосмугової дороги?

2.Які види громадського транспорту ви знаєте?

3.Яким видом транспорту ви користуєтеся найчастіше?

### 3. Мотивація навчальної діяльності

3.1. Повідомлення теми, мети й завдань уроку.



### 3.2. Проблемне запитання.

— Чому перехід дороги біля зупинок вважається найбільш небезпечним?

## 4. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу

1.Зупинки громадського транспорту. (Робота в групах.)

Творчий проект — проектування зупинок транспорту.

1 група: автобуса;

2 група: тролейбуса;

3 група: трамваю;

4 група: таксі (маршрутного таксі).

Завдання групам:

«Обладнати» зупинку павільйоном для очікування; площадкою для посадки пасажирів; знаком зупинки відповідного транспорту.

Результатом роботи може бути схема-малюнок павільйону, транспортного засобу, назва зупинки, номер маршруту й інтервал руху. Представники груп розміщують малюнки на дошці, пояснюють, відповідають на запитання.

2.Правила поведінки на зупинці. (Складання пам'ятки.)

«Мозковий штурм»

Запитання до учнів:

— Як слід поводитися на зупинці під час очікування транспорту?

— Чого не можна робити в жодному разі?

Узагальнені відповіді записуються на дошці та в зошитах.

3.Перехід дороги біля зупинки. (Самостійна робота з підручником, обговорення.)

Висновок: переходити дорогу слід лише після того, як транспортний засіб від'їде від зупинки. Переходити дорогу можна лише по пішохідних переходах.

## 5. Узагальнення й закріплення знань

5.1. Моделювання ситуації переходу дороги біля зупинок.

Учні показують і коментують свої дії.

5.2. «Подорож у країну Шкереберть».

Учні усно визначають можливі наслідки дій мешканців країни, де порушуються всі правила поведінки на зупинках.

5.3. Самостійна робота з підручником. (Доповнення опорного конспекту, відповіді на запитання до параграфа.)

5.4. Складання тестів. (Робота в малих групах.)

Кожна група має скласти два тестових завдання щодо теми уроку з однією правильною відповіддю. Після закінчення роботи можна провести вікторину.

Група, яка першою дає правильну відповідь, зачитує своє запитання.

5.5. «Ти мені — я тобі». (Робота в парах.)

Учні по черзі ставлять один одному запитання щодо теми уроку. Взаємооцінка відповідей.

5.6. Відповідь на проблемне запитання.

## 6. Підбиття підсумків уроку

Підсумкова бесіда

— Що ви вважаєте за потрібне зберегти в «Кошику здоров'я»?

### 7. Домашнє завдання

Підручник: §4.

Індивідуальні завдання

1. Як найкраще перейти дорогу біля найближчої до твого будинку зупинки транспорту?

2. Міні-проект «Зупинка моєї мрії».

3. Підготуйте загадки про громадський транспорт.

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

### Тема. Поведінка пасажирів при ДТП

**Мета:** розглянути причини дорожньо-транспортних пригод (ДТП) та поведінку свідка ДТП; розвивати поняття про значення поведінки свідка ДТП; формувати практичні вміння та навички надання першої допомоги при кровотечі.

**Обладнання:** Основи здоров'я: зошит до підручника.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

Хід уроку

#### 1. Організаційний момент

#### 2. Актуалізація опорних знань

2.1. «Ланцюжок».

Учні по черзі називають правила безпечної поведінки пасажирів.

2.2. Бліцопитування.

1. Чому не можна відволікати водія під час руху?

2. Що не можна перевозити в салоні громадського транспорту?

3. Чого не можна робити в салоні громадського транспорту?

4. Які правила поведінки в метро? Чим метро відрізняється від інших видів транспорту?

#### 3. Мотивація навчальної діяльності

3.1. Повідомлення теми уроку.

3.2. Формулювання разом з учнями мети й завдань уроку.

3.3. Проблемні запитання.

— Чи можна попередити ДТП?

— Чи можна знизити ризик травмування в разі ДТП?

#### 4. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу

1. Причини дорожньо-транспортних пригод (ДТП). (Обговорення схеми, складання опорного конспекту.)

2. Правила поведінки в разі ДТП. (Пояснення, складання пам'ятки.)

3. Правила поведінки свідка ДТП. (Робота в парах за підручником.)

Учні в групах опрацьовують матеріал підручника та складають порядок дій свідка ДТП у вигляді алгоритму на умовному прикладі.

Виступи представників груп. Складання на дошці загального алгоритму дій свідка ДТП.

4.Наслідки ДТП. Перша допомога при ДТП. (Пояснення.)

5.Дії у разі пожежі в салоні автотранспорту. (Пояснення.)

### 5. Узагальнення й закріплення знань

5.1. Відпрацювання навичок безпечної поведінки при ДТП.

1)Моделювання ситуації самозахисту в разі ДТП (закрити голову руками, нахилити її до колін).

2)Організований вихід із салону (екстрений вихід із класу, попередження паники).

3)Пожежа в салоні (екстрений вихід з класу із закритими ротом та носом, використання одягу).

5.2. Надання першої долікарської допомоги постраждалому в ДТП у разі кровотечі. (Робота в групах за підручником.)

Сформувати три групи (за видами кровотечі). Після обговорення представники груп заповнюють відповідні стовпчики загальної таблиці на дошці.

Вид кровотечі	Ознаки	Перша допомога
Артеріальна	Кров яскраво-червона, витікає швидко	Накладання джгута вище рани, стерильна давляча пов'язка на рану, фіксація часу накладання джгута
Венозна	Кров темного кольору, витікає повільно	Накладання джгута нижче рани, давляча стерильна пов'язка на рану
Капілярна	Маленькі краплі крові	Давляча пов'язка

5.3. Робота з підручником.

5.4. Фронтальна бесіда.

1.Які порушення здоров'я можливі в разі ДТП?

2.Яку допомогу можуть надати учні 5 класу постраждалим у ДТП?

3.Назвіть правила поведінки пасажирів у разі ДТП?

4.Як швидко покинути салон автотранспорту в разі ДТП?

5.Чому потрібно відійти на велику відстань від перевернутого автотранспорту?

5.5. Відповіді на проблемні запитання.

### 6. Підбиття підсумків уроку

Приєм «Кольорові знаки»

Учні на окремих маленьких аркушах малюють кружечок відповідного кольору та піднімають знаки вгору.

Зелений — дізнався багато нового.

Жовтий — дещо залишилося для мене незрозумілим.

Червоний — багато чого не зрозумів.

## 7. Домашнє завдання

Підручник: §5.

Індивідуальні завдання

1. Для чого в аптечці водія стерильні гумові рукавички?
2. Для чого визначають час накладання джгута?
3. Чому необхідно терміново зупиняти кровотечу?

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

### Тема. Узагальнення знань за розділом «Вступ», «Здоров'я людини» Здоров'я людини

**Мета:** перевірити рівень підготовки учнів з теми відповідно до програмових вимог: рівень теоретичних знань, понять та їх розуміння і використання; перевірити рівень набутих умінь і сформованих навичок; оцінити рівень навчальних досягнень учнів з вивченої теми.

**Обладнання:** картки з тестовими завданнями.

**Тип уроку:** узагальнення та систематизації знань.

Хід уроку

#### 1. Організаційний момент

Учитель повідомляє тему та мету уроку. Роз'яснює умови виконання роботи. Відповідає на запитання, які виникли в учнів стосовно правил виконання роботи.

#### 2. Виконання завдань

I варіант

I рівень

##### 1. Ознакою здоров'я є:

- а) здатність організму відновлювати свої сили під час фізичних навантажень;
- б) часті головні болі;
- в) бліде обличчя.

##### 2. Стан докільця, за якого немає загроз твоєму життю, здоров'ю чи добробуту:

- а) небезпека;
- б) задоволення;
- в) безпека.

##### 3. Відчувши запах газу ти зателефонуєш за номером:

- а) 101;
- б) 102;
- в) 104.

##### 4. Правила дорожнього руху:

- а) треба знати;
- б) треба виконувати;
- в) вони обмежують нашу свободу.

##### 5. Якщо приїхав переповнений транспорт, то ти:

- а) зачекаєш наступного;
- б) розштовхаєш всіх і зайдеш;
- в) дотримуватимешся черги.

##### 6. Автомагістраль треба переходити як:

- а) одно смугову дорогу;
- б) по підземних або надземних переходах;
- в) як багато смугову дорогу.

II рівень

#### 7. Що сприяє зміцненню здоров'я?

- а) прогулянки на свіжому повітрі;
- б) тривалі розмови з друзями по телефону;
- в) гарний настрій; г) перегляд всіх цікавих телепередач у вихідний.

**8. До особистого транспорту належить:**

- а) автобус; б) велосипед; в) легковий автомобіль; г) таксі.

**9. Пасажири метрополітену дотримуються правил поведінки, якщо:**

- а) не бігають по ескалатору; б) входять до метро з морозивом;
- в) малих дітей тримають за руку;
- г) не поступаються місцем людям похилого віку.

**III рівень**

**10. Установити відповідність:**

- |                |   |
|----------------|---|
| 1- Передбачати | а) вміти розпізнавати небезпечні ситуації, оцінювати ризик і діяти так, щоб не потрапляти у них.                                |
| 2- Уникати     | б) вміти передбачати небезпечні ситуації і наслідки своїх дій.  |
| 3- Діяти       | в) не розгубитися, знати, що і як треба робити в таких випадках, зробити все можливе, щоб урятуватися самому і допомогти іншим. |

**11. Знайди зайвий термін:**

Тролейбус, автобус, метро, легковий автомобіль, вантажний автомобіль, велосипед, мотоцикл.

Термін \_\_\_\_\_ зайвий тому, що \_\_\_\_\_.

**IV рівень**

**Виконай одне завдання на вибір.**

12. Склади пам'ятку про правила поведінки у транспорті.

13. Уяви, що друг пропонує тобі перейти дорогу небезпечним маршрутом. Які можливі наслідки такого рішення? Переконай друга не робити цього.

**2 варіант**

**I рівень**

**1. Ознаками хвороби можуть бути:**

- а) бліде обличчя; б) гарний настрій;
- г) здатність організму відновлювати свої сили після фізичних навантажень.

**2. Стан довкілля за якого виникають загрози твоєму життю, здоров'ю та добробуту:**

- а) безпека; б) небезпека; в) задоволення.

**3. Швидку медичну допомогу можна викликати за номером:**

- а) 102; б) 103; в) 101.

**4. Правил дорожнього руху треба дотримуватись:**

а) у світлий час доби; б) у темний час доби; в) постійно.

**5. Дорогу безпечно переходити:**

а) на зупинці; б) у місцях з позначкою «Пішохідний перехід»;  
в) там, де зручніше.

**6. Найбезпечнішою частиною салону автобуса для пасажира є:**

а) передні сидіння і кабіна водія;  
б) задні сидіння, майданчик для виходу;  
в) середня частина автобуса.

**II рівень**

**7. Корисним для здоров'я є:**

а) Їсти скільки заманеться; б) відвідувати уроки фізкультури;  
в) дотримуватись розпорядку дня;  
г) швидко перебігати дорогу, щоб не збила машина.

**8. До громадського транспорту належить:**

а) метро; б) тролейбус; в) мотоцикл; г) скутер.

**9. Причини, через які виникають дорожньо-транспортні пригоди:**

а) неуважність водія; б) дотримання дистанції;  
в) недисциплінована поведінка учасників дорожнього руху;  
г) користування пасами безпеки.

**III рівень**

**10. Установити відповідність:**

1-При лобовому зіткненні а) зісковзнути вниз, упертися головою в стіжку свого сидіння, а ногами – у спинку переднього сидіння.  
2-При ударі ззаду б) ногами упертися у підлогу, а руками міцно триматися за передне сидіння, сховавши між ними голову.  
3-При боковому зіткненні в) нагнути голову, обхопити її руками, упертися ліктями в передне сидіння.

**11. Знайди зайвий термін:**

Тролейбус, велосипед, таксі, метро, автобус, трамвай, маршрутне таксі.  
Термін \_\_\_\_\_ зайвий тому, що \_\_\_\_\_.

**IV рівень**

**Виконай одне завдання на вибір.**

12. Склади пам'ятку, як діяти, якщо ти відчув у салоні автобуса запах диму.

13. Яке взуття, одяг і речі треба одягати чи брати з собою, якщо передбачається поїздка у переповненому транспорті? Поясни, чому ти так вважаєш.

**4. Домашнє завдання**

Повторити §1-5.

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Тема. Уміння вчитися. Раціональний розподіл часу. Розпорядок дня школяра**

**Мета:** розглянути значення розпорядку дня для здоров'я; визначити раціональні умови виконання домашніх завдань; розвивати практичні вміння та навички складання розпорядку дня.

**Обладнання:** Основи здоров'я: зошит до підручника.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

Хід уроку

**1. Організаційний момент**

**2. Актуалізація опорних знань**

2.1. Перевірка індивідуальних домашніх завдань. Обговорення.

2.2. «Фольклорна скарбничка».

Поясніть народні прислів'я:

- Зробив діло — гуляй сміло.
- Згаяного часу і конем не доженеш.
- За сто робіт береться, а ні одна не вдається.
- Сьогоднішньої роботи на завтра не відкладай.

Запитання до учнів:

— Чи є ці прислів'я актуальними для сучасних школярів?

2.3. «Асоціативний куш».

Складання схеми за асоціаціями учнів до поняття «розпорядок дня».

Приклади відповідей учнів: організація часу, корисний, здоровий спосіб життя, режим, напружений, раціональний.

**3. Мотивація навчальної діяльності**

3.1. Повідомлення теми уроку.

3.2. Формулювання разом з учнями мети й завдань уроку.

3.3. Проблемне запитання

— Як вплине на здоров'я школяра систематичне недотримання розпорядку дня?

**4. Етап засвоєння нових знань**

План пояснення нового матеріалу

1.Добовий життєвий ритм людини. (Пояснення.)

Життєвий ритм — це життєдіяльність людини в певний проміжок часу (доба, тиждень). Добовий життєвий ритм складається із життєвої активності та сну.

2.Розпорядок дня. (Пояснення за таблицею «Стандартний розпорядок дня», обговорення.)

Запитання до учнів:

— Яка різниця між розпорядком робочого дня і вихідного?

3.Раціональні умови виконання домашніх завдань. (Пояснення з елементами бесіди.)

4.Облаштування робочого місця школяра. (Пояснення.)

**5. Узагальнення й закріплення знань**

5.1. Самостійна робота з підручником.

Доповнення опорного конспекту. Відповіді на запитання до параграфа.

5.2. Відпрацювання навичок планування часу з урахуванням правил здорового способу життя.

Учні складають свій особистий розпорядок:

а) для робочого дня;

б) вихідного дня.

5.3. Фронтальна бесіда.

1. Що таке розпорядок дня?

2. Чи потрібен дитині вільний час? Якщо так, то для чого?

3. Яка різниця між активним та пасивним відпочинком?

4. Чому їжу слід вживати у визначений час?

5.4. «Пізнай себе». (Роздавальний матеріал.)

Учні самостійно відповідають на запитання психологічного тесту «Хто ти: “сова” чи “жайворонок”?» та самостійно визначають і оцінюють результат.

5.5. Відповідь на проблемне запитання.

## 6. Підбиття підсумків уроку

Підсумкова бесіда

— Що сьогодні ви покладете у свій «Кошик здоров'я»? Чому?

## 7. Домашнє завдання

Підручник: §6.

Індивідуальні завдання.

1. Складіть правила гігієни сну.

2. Теми для міні-проектів:

1) Моє робоче місце вдома.

2) Мій улюблений відпочинок.

Дата \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

### Тема. Умови успішного навчання. Розвиток здібностей

**Мета:** розглянути можливості розвитку здібностей учнів; розвивати вміння учнів визначати та виконувати умови успішного навчання.

**Обладнання:** Основи здоров'я: зошит до підручника.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

Хід уроку

#### 1. Організаційний момент

#### 2. Актуалізація опорних знань

2.1. Презентація міні-проектів. Обговорення.

2.2. «Вірю — не вірю».

Учні піднімають руки, якщо твердження є правильним.

1) Виконувати домашні завдання можна коли завгодно. (–)

2) Виконувати домашні завдання можна де завгодно. (–)

3) Учнію потрібне спеціально обладнане місце для виконання домашніх завдань.



(+)

4) Виконувати завдання можна під час прийому їжі. (-)

5) Починають виконувати домашні завдання з найскладніших предметів. (-)

6) Починають виконувати завдання з найлегших предметів. (+)

2.3. «Вільний мікрофон».

— Чому психологи пропонують розпочинати виконання домашніх завдань з найлегших предметів?

2.4. «Що зайве?». (Робота на окремих аркушах.)

Учні роблять схеми-малюнки декількох необхідних та зайвих речей на робочому столі учня. Потім обмінюються аркушами із сусідом та викреслюють речі, що є зайвими.

### **3. Мотивація навчальної діяльності**

3.1. Повідомлення теми, мети й завдань уроку.

3.2. Проблемне запитання.

— Чому в школі вивчають так багато предметів?

### **4. Етап засвоєння нових знань**

План пояснення нового матеріалу

1. Розвиток здібностей. (Пояснення з елементами бесіди, складання схеми за відповідями учнів.)

Запитання до учнів:

— Що потрібно від учнів для розвитку здібностей? (Бажання, знання власних особливостей, наполеглива праця.)

— Хто допоможе учням визначити свої здібності? (Учителі, батьки, самооцінка, консультації психолога.)

2. Ступені розвитку індивідуальних можливостей людини. (Пояснення за схемою, обговорення, наведення прикладів до схеми.)

3. Типи сприйняття інформації. Активне слухання. (Пояснення.)

4. Умови успішного навчання. Створення мотивації до навчання. (Пояснення за схемою, бесіда.)

5. Розвиток пам'яті. (Прийоми для кращого запам'ятовування.)

6. Підготовка до контрольної роботи. (Пояснення, складання плану підготовки.)

### **5. Узагальнення й закріплення знань**

5.1. Самостійна робота з підручником. (Доповнення конспекту.)

5.2. Обговорення притчі про таланти.

— У чому полягає головна думка притчі?

— Що б ви порадили молодшому брату?

5.3. «Прошу слова».

Конкурс на найкраще тлумачення прислів'я. Переможець обирається відкритим голосуванням.

5.4. Відпрацювання навичок розвитку здібностей:

а) активного слухання (робота в парах за текстом підручника: один читає абзац — другий визначає головне в почутому);

б) підготовки до контрольної роботи (виділення опорних моментів у конспекті

ручкою іншого кольору);

в) визначення індивідуальних особливостей сприйняття (робота в парах: із заплющеними очима треба визначити предмет через тактильне сприйняття).

5.5. Обговорення проблемної ситуації.

У класі є учень, який взагалі не готується до контрольних робіт. Він списує варіант сусіда по парті. Деякі вчителі цього не помічають, оскільки в класі 38 учнів. Оцініть наслідки цієї ситуації.

5.6. «Пізнай себе».

Учні самостійно відповідають на запитання психологічних тестів «Яка в тебе сила волі?», «Чи маєш ти артистичні здібності?», «Чи маєш ти математичні здібності?» та оцінюють результати.

5.7. Відповідь на проблемне запитання.

## 6. Підбиття підсумків уроку

Підсумкова бесіда

Учні визначають важливі для них знання та навички, що вони отримали сьогодні на уроці.

## 7. Домашнє завдання

Підручник: §7.

Індивідуальні завдання

1. Як ти розвиваєш свої здібності?

2. Чи відповідають твої здібності твоїм бажанням?

3. Теми для міні-проектів:

1) Мої прийоми запам'ятовування.

2) Мої досягнення.

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Тема. Повага до себе та інших. Унікальність людини. Розвиток самоповаги**

**Мета:** розглянути людину як унікальну живу істоту; розвивати поняття учнів про самоповагу та її формування.

**Обладнання:** Основи здоров'я: зошит до підручника.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

Хід уроку

### 1. Організаційний момент

### 2. Актуалізація опорних знань

2.1. Презентація міні-проектів (індивідуальне домашнє завдання).

Обговорення.

2.2. «Вільний мікрофон».

— Як можна виявити свої здібності?

— Які умови потрібні для успішного навчання?

2.3. «Розумники та розумниці».

Поясніть «крилаті» вислови:

• Голова без розуму, як ліхтар без світла.

- За одного вченого десять невчених дають, іще й не хочуть брати.
- Учитися ніколи не пізно.

2.4. Тестове завдання для контролю знань. (Тест № 6, роздавальний матеріал.)  
Відповіді: 1Г; 2АГ; 3АБВ; 4АБГ; 5БВ; 6АБВ.

### **3. Мотивація навчальної діяльності**

- 3.1. Повідомлення теми, мети й завдань уроку.
- 3.2. Проблемні запитання.

- Чому кожна людина є унікальною?
- Чи потрібна толерантність учням 5 класу?

### **4. Етап засвоєння нових знань**

План пояснення нового матеріалу

1. Унікальність людини як живої істоти. (Бесіда.)

— Чим людина відрізняється від тварин?

2. Унікальність і неповторність кожної людини. (Пояснення, бесіда, формулювання висновку.)

3. Головні цінності нашого життя. (Колективна робота.)

Інтерактивна технологія «Мандрівка в країну Мрій».

На дошці схема «Острови країни Мрій» (слава, здоров'я, успіхи в навчанні, любов батьків, дружба, гроші, відпочинок).

На трьох клейких смужках паперу учні пишуть свої прізвища і приклеюють їх поряд із вибраними життєвими цінностями. Потім підраховується число смужок для кожної цінності. Учні за бажанням пояснюють свій вибір.

Висновок: здоров'я — необхідна умова розвитку людини.

4. Розвиток самоповаги. (Робота з підручником.)

Учні письмово відповідають на запитання:

1) Що таке повага?

2) Що таке самоповага?

5. Толерантність. (Пояснення з елементами бесіди, наведення прикладів толерантної поведінки.)

6. Уміння працювати разом. («Мозковий штурм», складання концептуальної схеми колективної роботи.)

— Як найкраще влаштувати святкування Нового року?

### **5. Узагальнення й закріплення знань**

5.1. Виконання вправ для розвитку самоповаги й поваги до інших людей.

1) Вправа «Комплімент». (Робота в парах.)

Учні записують на маленьких аркушах паперу 2–3 побажання для себе. Потім вони зачитують ці побажання сусіду по парті.

Запитання до учнів:

— Які почуття від побажань ви відчули?

2) Вправа «Дзеркало». (Продовження роботи в парах.)

Учні виписують у два стовпчики ті якості, що їм подобаються в собі та в сусіда по парті. Після закінчення роботи учні за бажанням показують результати сусіду.

Запитання до учнів:

- Що спільного у ваших двох стовпчиках?
- Які відмінності?
- Які якості сусіда ви обов'язково будете розвивати у собі?
- Чи можуть відмінності заважати добрим стосункам?

### 5.2. «Конкурс ораторів».

Конкурс на краще тлумачення народного прислів'я. У кожного оратора є 2 хв на промову.

- Шануй сам себе, шануватимуть і люди тебе.
- Чого собі не зичиш, і другому не бажай.
- Коли тебе шанують добрі люди, шануйся і сам.

### 5.3. Відповіді на проблемні запитання.

## 6. Підбиття підсумків уроку

Приєм «Одним словом»

Учні одним словом висловлюють свої враження від уроку.

## 7. Домашнє завдання

Підручник: §8.

Індивідуальні завдання

1. Ким ти бажаєш стати? Що для цього потрібно?
2. Колективізм та індивідуалізм — два боки людського суспільства.
3. Темі для міні-проектів:
  - 1) Як я уявляю толерантність.
  - 2) У чому полягає унікальність мого друга.

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Тема. Почуття і емоції. Вияви почуттів. Способи висловлювання почуттів. Співпереживання і співчуття**

**Мета:** розглянути почуття й емоції, способи вияву почуттів, розглянути співпереживання й співчуття як вияв почуттів; розвивати в учнів розуміння необхідності виховання культури почуттів; розвивати вміння учнів пояснювати взаємозв'язок почуттів і здоров'я.

**Обладнання:** Основи здоров'я: зошит до підручника.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

Хід уроку

### 1. Організаційний момент

### 2. Актуалізація опорних знань

#### 2.1. «Асоціативний кущ».

Складання схеми за асоціаціями учнів до поняття «унікальність людини».

Приклади відповідей учнів: зовнішність, інтелект, звички, поведінка, характер, здібності.

#### 2.2. «Вільний мікрофон».

— Як можна сформувати вміння працювати разом?

### **3. Мотивація навчальної діяльності**

3.1. Повідомлення теми уроку.

3.2. Формулювання разом з учнями мети й завдань уроку.

3.3. Проблемне запитання.

— Чи можна навчитися керувати своїми емоціями?

### **4. Етап засвоєння нових знань**

План пояснення нового матеріалу

1. Почуття. (Пояснення, робота з термінами, наведення прикладів почуттів за їхнім видом.)

2. Емоції. (Пояснення за схемами на дошці.)

3. Вияв емоцій та почуттів. (Робота в групах. Відпрацьовування навичок висловлювання почуттів.)

«Театр здоров'я»

1 група: словесний вияв емоцій;

2 група: руховий;

3 група: мімічний.

Завдання групам:

1) запропонувати будь-яку проблемну ситуацію;

2) висловити необхідні до ситуації почуття запропонованим способом.

4. Співчуття і співпереживання. («Мозковий штурм».)

Завдання для обговорення:

— Як правильно висловити співчуття й співпереживання у ситуаціях:

а) дитина стурбована станом здоров'я хворого родича;

б) дитина травмована в ДТП і тимчасово не може рухатися;

в) дитина за контрольну роботу одержала 2 бали.

Запитання до учнів:

— Чи допоможе дитині співчуття й співпереживання інших? Як саме?

### **5. Узагальнення й закріплення знань**

5.1. Індивідуальна робота за картками. (Роздавальний матеріал.)

Картка № 1

1. Чи може людина взагалі не відчувати емоцій? Чому?

2. Чи потрібно стримувати всі свої емоції?

3. Чому потрібно вчитися виражати свої почуття?

Картка № 2

1. Чи може людина керувати своїми емоціями?

2. Як емоції впливають на спілкування?

3. Якими бувають почуття? Наведи приклади.

5.2. Гра «Міми». (Робота в парах або невеликих групах.)

Учні спілкуються лише за допомогою міміки. Треба вгадати емоцію, яку показує учень, за його виразом обличчя та жестами. Той, хто вгадав першим, загадує свою емоцію.

5.3. Відповідь на проблемне запитання.

### **6. Підбиття підсумків уроку**

Прийом «Бажаю вам...»

Учні дарують своїм однокласникам побажання щодо теми уроку.

### 7. Домашнє завдання

Підручник: §9, 10.

Індивідуальні завдання.

1. Як ти керуєш своїми емоціями?

2. Які почуття пов'язані в тебе з різними порами року?

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

### Тема. Узагальнення знань за розділом «Психічна і духовна складові здоров'я»

**Мета:** контроль і корекція рівня компетентності учнів із розділу «Психічна і духовна складові здоров'я».

**Обладнання:** Основи здоров'я: зошит до підручника.

**Тип уроку:** контроль і корекція знань.

Хід уроку

#### 1. Організаційний момент

#### 2. Мотивація навчальної діяльності

2.1. Повідомлення теми уроку.

2.2. Формулювання разом з учнями мети й завдань уроку.

3. Етап контролю знань

I варіант

Рівень

#### 1. Щоб стати успішним необхідно:

а) робити тільки те, що тебе цікавить;

б) працювати над тим, що дається нелегко.

#### 2. Для майбутнього співака важливі:

а) тільки уроки музики;

б) всі предмети шкільної програми.

#### 3. Крадії часу це:

а) корисні справи;

б) справи, які не приносять людині користі.

#### 4. Ті, хто планує свій час:

а) не завжди встигають відпочити – і тому почувуються дуже втомленими;

б) завжди встигають зробити уроки – і тому краще вчаться.

#### 5. Кожен із нас:

а) такий, як всі інші люди;

б) унікальний, особливий і неповторний.

#### 6. Настрій людини залежить :

а) від пережитих емоцій;

б) від погоди.

II рівень

#### Вибери правильні твердження:

7. а) у твоєму віці треба спати не менш як 7 годин на добу;

б) ти повинен харчуватися 3-4 рази на день;

в) щодня в тебе має залишатися час для розваг і улюблених справ;

г) кожного дня ти маєш працювати і не залишати часу для розваг.

8. а) сприймай контрольну роботу, як шанс проявити себе;  
б) контрольна робота – шанс для вчителя поставити погану оцінку;  
в) не дозволяй собі щось не довчити і провалитися через лінощі, працею;  
г) ніколи не повторюй вивчений матеріал, все одно забудеться.

**9. Команда це -:**

- а) родина, де мати виконує всю хатню роботу і їй ніхто не допомагає;  
б) клас, у якому ніхто не хоче брати участь у підготовці свята;  
в) клас, у якому всі мають спільну мету і кожен працює на результат;  
г) друзі, які завжди підтримують одне одного, не сваряться постійно.

**III рівень**

**10. Установити відповідність:**

- |                |   |
|----------------|---|
| 1-Зосередитися | а) означає правильно розшифрувати інформацію; |
| 2-Зрозуміти    | б) означає зберегти інформацію у пам'яті;     |
| 3-Запам'ятати  | в) означає бути уважним.                      |

**11. Пояснити термін, навести приклади.**

Емоції це -

Назвіть кілька емоцій

**IV рівень**

**Виконай одне завдання на вибір**

12. Склади поради, які допоможуть учням правильно організувати підготовку до тематичного тестування чи контрольної роботи. І що робити для зменшення хвилювання.

13. Напиши собі лист-пораду який має таку кінцівку «Стався до інших людей так, як ти хочеш, щоб вони ставились до тебе».

**2 варіант**

**I рівень**

**1. Щоб досягти своєї мети в житті необхідно:**

- а) боятися помилок і невдач;  
б) ретельно планувати свої дії, налаштуватися на успіх.

**2. Ті, хто не вміє планувати час:**

- а) мають достатньо часу для відпочинку і розваг;  
б) не встигають допомагати батькам.

**3. Розвиток здібностей залежить:**

- а) від природи; б) від постійної праці над собою.

**4. У розпорядку вихідного дня слід передбачати більше часу:**

- а) для розваг на свіжому повітрі та допомоги батькам;  
б) для спокійного виконання всіх домашніх завдань.

5. Раса характеру, що допоможе розв'язати конфлікт:

- а) дратівливість і лють; б) уміння чітко формулювати свої вимоги.

**6. Ознаками поганого настрою є:**

- а) гнів, образа; б) здивування.

**II рівень**

**7. Вибери правильне твердження**

- а) найзручніше вчити уроки, обклавшись на ліжку подушками;  
б) найкраще вчити уроки на кухні, де можна спитати щось у мами;  
в) найзручніше вчити уроки в окремій кімнаті за робочим столом;  
г) з робочого столу слід прибрати все зайве.

**8. Які ситуації допомагають підняти настрій:**

- а) ховати портфелі однокласників; б) говорити приємні речі друзям;  
в) відмовляти в допомозі при виконанні домашнього завдання;  
г) ходити на дні народження.

**9. Людина, яка проявляє толерантну поведінку:**

- а) уміє командувати; б) поважає думку й інтереси інших людей;  
в) підносить власні права над правами інших;  
г) вміє слухати свого співрозмовника.

**III рівень**

**10. Установіть відповідність:**

- 1-Дискримінація а) здатність поважати погляди й уподобання інших людей незалежно від того, чи збігаються вони з твоїми ;  
2-Толерантність б) вміння поставити себе на місце іншого, зрозуміти і відчувати те, що й він;  
3-Співчуття в) явище, коли люди лише через колір шкіри чи соціальне походження принижували інших людей, вважали їх гіршими за себе.

**11. Пояснити термін, навести приклади.**

Почуття – це

Назви кілька почуттів \_\_\_\_\_.

**IV рівень**

**Виконай одне завдання на вибір:**

12. Допоможи другу. Склади для нього пам'ятку «Як облаштувати своє робоче місце вдома»

13. Тобі не подобається, що однокласники звертаються до тебе називаючи весь час твоє прізвище. Повідом їм про свої почуття, використовуючи «Я – повідомлення».

**4. Домашнє завдання**

Повторити §1-10.



Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Тема. Фізичні чинники здоров'я. Принципи і методи загартовування.  
Рухова активність**

**Мета:** сформувати поняття про загартовування, його принципи, види та значення для зміцнення здоров'я; розглянути особливості комплексного загартовування сонцем, повітрям, водою; сформувати практичні вміння та навички загартовування.

**Обладнання:** Основи здоров'я: зошит до підручника.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

Хід уроку

**1. Організаційний момент**

**2. Актуалізація опорних знань**

2.1. «Фольклорна скарбничка».

Поясніть народні прислів'я:

- Де сонце не ходить, там лікар заходить.
- Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють.
- Подивися на вид та не питай про здоров'я.
- У здоровому тілі — здоровий дух.

2.2. «Ланцюжок здоров'я».

Учні по черзі називають чинники, що зміцнюють здоров'я.

Приклади відповідей: купання, плавання, засмагання, вітаміни, гарний настрій, прогулянки на свіжому повітрі, фізкультура, загартовування, розпорядок дня.

— Які чинники можна віднести до загартовування? (Вода, сонце, повітря.)

2.3. Обговорення проблемної ситуації.

Хлопчик, почувши, що ходіння босоніж корисне для здоров'я, одразу скинув взуття й пішов у справах босоніж.

Опорні запитання:

— Що є правильним, а що неправильним у діях учня? (Правильне те, що хлопчик піклується про своє здоров'я. Неправильне те, що він не дізнався, як треба це робити, щоб не зашкодити здоров'ю.)

— Чи є ходіння босоніж засобом загартовування?

**3. Мотивація навчальної діяльності**

3.1. Повідомлення теми уроку.

3.2. Формулювання разом з учнями мети й завдань уроку.

3.3. Проблемне запитання.

— Для чого потрібно знати принципи загартовування?

**4. Етап засвоєння нових знань**

План пояснення нового матеріалу

1. Загартовування. (Пояснення.)

2. Способи загартовування. (Складання схеми на дошці, обговорення.)

3. Принципи загартовування. (Складання пам'ятки, бесіда.)

**5. Узагальнення й закріплення знань**

5.1. Самостійна робота з підручником.

Доповнення опорного конспекту матеріалом, що учні вважають важливим.

5.2. «Ти мені — я тобі». (Робота в парах.)

Учні ставлять один одному запитання щодо теми уроку та оцінюють правильність відповіді.

5.3. «Розумники та розумниці».

Відгадування загадок про чинники загартовування.

5.4. Тестове завдання для закріплення знань. (Тест № 8, роздавальний матеріал.)

Відповіді: 1В; 2БВ; 3БВГ; 4АБ; 5АВ; 6БГ.

5.5. «Вільний мікрофон».

— Чому для складання програми загартовування навіть здоровій людині слід радитися з лікарем?

5.6. Відповідь на проблемне запитання.

## 6. Підбиття підсумків уроку

Підсумкова бесіда

— Які знання та навички ви покладете сьогодні у свій «Кошик здоров'я»?

## 7. Домашнє завдання

Підручник: §11.

7.2. Індивідуальні завдання.

1. Правила засмагання.

2. Правила прийому повітряних ванн.

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

## Тема. Профілактика порушень постави і гостроти зору

**Мета:** розглянути активний відношок як засіб зміцнення здоров'я; розглянути профілактику порушень постави та попередження травм під час рухливих ігор і занять фізичною культурою та спортом.

**Обладнання:** ваги.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

Хід уроку

### 1. Організаційний момент

### 2. Актуалізація опорних знань

2.1. Перевірка індивідуальних домашніх завдань. Обговорення.

2.2. Блицпитання.

1. Назвіть чинники загартовування.

2. Назвіть принципи загартовування.

3. Навіщо загартовування здоровій людині?

### 3. Мотивація навчальної діяльності

3.1. Повідомлення теми уроку.

3.2. Формулювання разом з учнями мети й завдань уроку.

3.3. Проблемне запитання.

— Як вплине на людину малорухомий спосіб життя?

### 4. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу

1. Рухова активність. (Пояснення.)

2. Постава. Ознаки й наслідки порушення постави. Профілактика порушень постави. (Пояснення з елементами бесіди.)

3. Попередження травм під час рухливих ігор і занять фізичною культурою та спортом. (Пояснення, обговорення.)

### **5. Узагальнення й закріплення знань**

5.1. Виконання вправ для профілактики порушень постави.

Станьте до стіни (без плінтуса) або до дверей (шафи) таким чином, щоб потилиця, лопатки, п'ятки торкалися вертикальної поверхні. Якщо між попереком та поверхнею можна протиснути кулак — постава порушена. Зробіть висновок.

5.2. Розрахунок максимальної маси портфеля.

Загальна маса портфеля учня 5 класу має становити 2–2,5 кг.

1) Зважування портфелів учнів.

Запитання до учнів:

— Чи відповідає маса вашого портфеля рекомендації? Чому?

2) Аналіз вмісту портфеля.

Запитання до учнів:

— Що є необхідним, а що зайве?

3) Зважування звичайного щоденника та того, що має товсту жорстку обкладинку.

Зважування товстого зошита та тоненького.

Запитання до учнів:

— Як можна зменшити масу портфеля?

— Чому лікарі радять замість портфеля використовувати ранець?

5.3. Моделювання ситуації надання невідкладної допомоги та самопомоги при спортивних травмах.

1) Кровотеча. (Робота в парах.)

Актуалізація знань з першої долікарської допомоги при ДТП (урок 7).

Накладання джгута відповідно до типу кровотечі.

2) Вивих, розтягнення зв'язок, сильний удар тощо.

Забезпечення перухомого положення постраждалого; виклик учителя (тренера) та інших дорослих; виклик «Швидкої допомоги» (складання повідомлення).

5.4. «Навчаємося граючися».

Виконання веселих фізичних вправ.

5.5. Відповідь на проблемне запитання.

### **6. Підбиття підсумків уроку**

Приєм «Закінчи речення»

Сьогодні на уроці я дізнався...

Раніше я не вмів, а тепер умію...

У мене виникло запитання щодо...

### **7. Домашнє завдання**

Підручник: §12.

Індивідуальні завдання.

1. Перша допомога при кровотечах на кінцівках.
2. Одяг для занять спортом.

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Тема. Попередження травм під час рухливих ігор і занять фізичною культурою та спортом. Правила безпечної поведінки в басейні та на льоду**

**Мета:** розглянути правила безпечної поведінки в басейні та на льоду; розвивати вміння учнів надавати першу допомогу тому, хто провалився під лід.

**Обладнання:** Основи здоров'я: зошит до підручника.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

Хід уроку

### 1. Організаційний момент

### 2. Актуалізація опорних знань

- 2.1. Презентація міні-проектів.
- 2.2. Творче завдання. (Тест № 9, роздавальний матеріал)  
Відповіді: 1БВГ; 2АБ; 3БВ; 4В; 5АБВГ; 6БВГ.
- 2.3. «Асоціативний куш».

Складання схеми за асоціаціями учнів до поняття «басейн».

Приклади відповідей: задоволення, тренування, пірнання, судоми, веселощі, плавання, змагання, навчання, загартовування.

### 2.4. «Веселі та кмітливі».

Відгадування загадок.

- Яка вода на воді плаває? (Лід)
- Удень вікно розбивається, а вночі само вставляється. (Ополонка)
- Прозорий, як скло, та не вставиш у вікно. (Лід)
- Коли холодно зимою

Річка замерзає.

Її скельце під собою

До весни ховає. (Крига)

### 3. Мотивація навчальної діяльності

- 3.1. Повідомлення теми уроку.
- 3.2. Формулювання разом з учнями мети й завдань уроку.
- 3.3. Проблемне запитання.

— Чому така корисна процедура, як купання, може бути небезпечною для життя й здоров'я?

### 4. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу

#### 1. Правила користування басейном. (Пояснення.)

У кожному басейні існують певні правила, але зазвичай усі вони мають спільні вимоги:

- Відвідувачі басейну, які не вміють плавати, у басейн для самостійного купання

не допускаються.

•Кожний відвідувач зобов'язаний дотримуватись правил відвідування басейну, а також підтримувати чистоту й порядок на території басейну.

•Кожний відвідувач має пройти медичний огляд і не мати протипоказань для плавання за станом здоров'я.

2.Правила безпечної поведінки в басейні. (Робота в групах.)

Сформувати шість груп. Кожна група одержує по три різних правила для обговорення.

Завдання групам:

1) визначити, чим зумовлене кожне правило;

2) спрогнозувати наслідки недотримання цих правил.

У ході презентації колективної роботи один представник групи записує на дошці правила, інші — доповідають і дають відповіді на запитання учнів і вчителя.

3.Правила безпечної поведінки на льоду. (Пояснення з елементами бесіди.)

4.Дії у разі потрапляння під лід. (Складання пам'ятки.)

## 5. Узагальнення й закріплення знань

5.1. Самостійна робота з підручником.

Учні читають матеріал параграфу та доповнюють опорний конспект у зручній для них формі (схеми, тези, таблиці тощо).

5.2. Моделивання ситуацій надання допомоги і самопомоги в разі потрапляння під лід. (Заняття можна також провести у спортзалі в позаурочний час.)

5.3. Відповідь на проблемне запитання.

## 6. Підбиття підсумків уроку

Приєм «Кольорові знаки»

Учні на окремих маленьких аркушах або в робочих зошитах малюють кружечок відповідного кольору:

Зелений — дізнався багато нового.

Жовтий — дещо залишилося для мене незрозумілим.

Червоний — багато чого не зрозумів.

## 7. Домашнє завдання

Підручник: §13.

Індивідуальні завдання.

1.Допомога потопаючому.

2.Лід: друг чи ворог?

3 Підготувати рухливі ігри для перерви.

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Тема. Відпочинок школяра. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну**

**Мета:** розглянути поняття втоми й перевтоми; поглибити знання учнів про значення сну в житті людини й визначити умови здорового сну.

**Обладнання:** Основи здоров'я: зошит до підручника.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

## Хід уроку

### 1. Організаційний момент

### 2. Актуалізація опорних знань

2.1. Перевірка індивідуальних домашніх завдань. Обговорення.

2.2. «Розумники й розумниці».

Відгадування загадок про активний відпочинок.

Дві в руках, дві на ногах —

Не провалишся в снігах,

А поїдеш легко ти

І залишиш два сліди.

(Лижі)

Гру цю люблять всі на світі:

І батьки, і їхні діти.

М'яч. Удар. І крики: «Гол!»

Це чудова гра...

(Футбол)

Все літо стояли,

Зими чекали,

Діждали пори —

Помчали з гори.

(Санчата)

### 3. Мотивація навчальної діяльності

3.1. Повідомлення теми уроку.

3.2. Формулювання разом з учнями мети й завдань уроку.

3.3. Проблемні запитання.

— Чи можна самостійно визначити ознаки перевтоми?

— Чи потрібно попереджувати перевтому?

### 4. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу

1. Відпочинок: активний і пасивний. (Робота в групах.)

Завдання групам:

Навести приклади активного (непарні групи) і пасивного (парні групи) відпочинку. (Можна використовувати матеріал підручника.)

Представники груп по черзі записують у відповідний стовпчик таблиці на дошці по одному прикладу (і так по колу). Приклади не можна повторювати.

Перемагає група, яка навела найбільше прикладів.

Активний відпочинок	Пасивний відпочинок

2. Гіподинамія. (Пояснення.)

3. Втома й перевтома. (Пояснення з елементами бесіди.)

4. Сон. Умови здорового сну. (Пояснення з елементами бесіди.)

## 5. Узагальнення й закріплення знань

5.1. Виконання фізичних вправ для запобігання перевтоми.

5.2. Фронтальна бесіда.

1.Що таке перевтома? Як вона виникає?

2.Як впливає перевтома на здоров'я?

3.Як попередити перевтому?

4.Чи потрібне сучасній людині фізичне навантаження?

5.3. Відповіді на проблемні запитання.

## 6. Підбиття підсумків уроку

Підсумкова бесіда

Учні самостійно підбивають підсумки уроку, визначають головні моменти та формулюють висновки.

## 7. Домашнє завдання

Підручник: §14.

Індивідуальні завдання.

1.Складіть свій комплекс вправ для фізкультхвилинки.

2.Як можна попередити гіподинамію при довготривалій роботі на комп'ютері?

Дата \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

## Тема. Вплив телебачення і комп'ютера на здоров'я

**Мета:** розглянути вплив надмірного використання телебачення та комп'ютера на здоров'я; розвивати поняття учнів про безпеку користування телевізором та комп'ютером як джерелами інформації.

**Обладнання:** Основи здоров'я, зошит до підручника.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

Хід уроку

### 1. Організаційний момент

### 2. Актуалізація опорних знань

2.1. Перевірка індивідуальних домашніх завдань. Обговорення.

2.2. Бліцопитування.

1.Для чого людині потрібний відпочинок?

2.Що таке гіподинамія? Які її причини?

3.Що таке перевтома? Які її ознаки?

4 Назвіть умови здорового сну.

2.3. «Вільний мікрофон».

— Назвіть правила збереження зору при перегляді телевізора та під час роботи за комп'ютером.

2.4. Розгадування загадок (для визначення теми уроку).

Оце так будинок — одне вікно,

Щодня у вікні — кіно.

(Телевізор)

У нім знання з усього світу,

Мишка допоможе їх розкрити.

(Комп'ютер)

### 3. Мотивація навчальної діяльності

3.1. Повідомлення теми уроку.

3.2. Формулювання разом з учнями мети й завдань уроку.

3.3. Проблемне запитання.

— Комп'ютер — це друг чи ворог людини?

### 4. Етап засвоєння нових знань

Інтерактивна гра «Агенти та контрагенти».

Сформувані чотири групи: 1, 2 — агенти; 3, 4 — контрагенти.

Агенти рекламують телевізор (1 група) і комп'ютер (2 група). Вони визначають їхню корисність для життя людини, наводять приклади, що ілюструють кожне твердження, на великому аркуші складають наочні схеми, створюють рекламний слоган та готують презентацію в довільній формі (пояснення схеми, рекламний ролик тощо).

Контрагенти доводять небезпеку телевізора (3 група) і комп'ютера (4 група) для життя та здоров'я людини. Вони на великому аркуші складають наочні схеми, добирають приклади та готують презентацію колективної роботи. Під час роботи учні можуть користуватися підручником та іншими додатковими матеріалами.

У ході презентацій усі учні складають опорний конспект у робочих зошитах.

Під час виступів груп відбувається дискусія: бажаючі можуть ставити запитання доповідачам або в разі непогодження висловлювати свою точку зору.

### 5. Узагальнення й закріплення знань

5.1. Визначення впливу телебачення і комп'ютера на здоров'я.

Колективне заповнення таблиці на дошці та в зошитах.

#### Вплив телебачення і комп'ютера на здоров'я

Складові здоров'я			
Фізична	Психічна	Соціальна	Духовна

5.2. Складання пам'яток щодо безпечного перегляду телевізора та роботи з комп'ютером.

5.3. Відповідь на проблемне запитання.

### 6. Підбиття підсумків уроку

Підсумкова бесіда

Учні самостійно визначають те, що вони додадуть сьогодні у свій «Кошик знань».

### 7. Домашнє завдання

Підручник: §15.

Індивідуальні завдання.

1. Виберіть з телепрограми на тиждень ті передачі, що будуть корисні учням 5



класу.

2.Що я переглядаю разом з батьками по телебаченню?

3.Теми для міні-проектів:

1)Мої улюблені телепрограми.

2)Я і комп'ютер.

Дата \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

**Узагальнення знань за темою «Здоров'я людини. Психічна, духовна і фізична складові здоров'я»**

**Мета:** перевірити рівень підготовки учнів з теми відповідно до програмо-вих вимог: рівень теоретичних знань, понять та їх розуміння і використання; перевірити рівень набутих умінь і сформованих навичок; оцінити рівень навчальних досягнень учнів з вивченої теми.

**Обладнання:** картки з тестовими завданнями.

**Тип уроку:** узагальнення та систематизації знань.

Хід уроку

**1. Організаційний момент**

Учитель повідомляє тему та мету уроку. Роз'яснює умови виконання роботи. Відповідає на запитання, які виникли в учнів стосовно правил виконання роботи.

**2. Виконання завдань**

**I варіант**

**I рівень**

**1.Прикладом низької рухової активності є:**

а) танці; б) гра в шахи.

**2. Заняття фізичними вправами:**

а) не приносить користі людині;  
б) допоможе в ситуації, коли треба рятувати життя.

**3. Для п'ятикласника більш підходящим видом спорту є:**

а) бокс; б) легка атлетика.

**4. Відпочинок це - :**

а) лінощі; б) необхідна складова життя.

**5. Надмірне захоплення комп'ютерними іграми:**

а) забирає час, необхідний для спілкування з друзями;  
б) сприяє розумовому розвитку, допомагає у навчанні.

**6. Який вид діяльності є корисним для здоров'я:**

а) перегляд захоплюючих телепередач; б) гра у теніс.

**II рівень**

**7. Фізичному стомленню сприяють:**

а) прибирання у кімнаті; б) читання книги;  
в) похід у гори; г) перегляд телевізійної передачі.

**8. Ознаки надмірного стресу:**

- а) постійно хочеться спати;                      б) людина дуже задоволена, весела;  
в) пропадає, або навпаки, посилюється апетит;  
г) посилюється інтерес до навчання.

**9. Перед сном необхідно:**

- а) переїдати, щоб не бути голодним;                      б) провітрювати кімнату;  
в) грати в рухливі ігри;    г) помитися, почистити зуби.

**III рівень**

**10. Установіть відповідність:**

- |                  |  |
|------------------|--|
| 1-Стомлення      | а) процедури оздоровлення за допомогою повітря, сонця і води;        |
| 2-Загартовування | б) природна захисна реакція організму у відповідь на перевантаження; |
| 3-Гіподинамія    | в) стан організму, спричинений браком рухової активності.            |

**11. Який вид діяльності, із наведених у переліку, ти вважаєш зайвим:**

систематичні заняття фізкультурою, навчання за низьким робочим столом, носіння підручників у ранці, сон на твердому ліжку з невисокою подушкою.  
Вид діяльності \_\_\_\_\_ зайвий тому, що \_\_\_\_\_

**IV рівень**

**Виконай одне завдання на вибір**

12. Склади пам'ятку: «Як зберегти зір».

13. Порадь друзям, що краще обрати для школи : портфель, сумку чи рюкзак. Поясни чому ти так вважаєш.

**II варіант**

**I рівень**

**1. Прикладом низької рухової активності є:**

- а) прибирання будинку;                      б) гра на піаніно.

**2. Фізичні вправи розвивають певні якості у людини:**

- а) витривалість, швидкість;                      б) невпевненість у собі.

**3. У твоєму віці шкідливо займатися:**

- а) важкою атлетикою;                      б) фізичною працею.

**4. Загартовуватися можна:**

- а) завжди, навіть під час хвороби;  
б) тільки коли відчуваєш себе здоровим.

**5. Навчання в школі:**

- а) пов'язане з ризиком виникнення «шкільних хвороб»;  
б) тільки сприяє зміцненню здоров'я учнів.

**6. Який вид діяльності є активним відпочинком:**

- а) плавання,                      б) гра в карти з друзями.

**II рівень**

**7. Чинники, що дозволяють зняти фізичне стомлення і відновити сили:**

- а) тривала гра у футбол;
- б) сон;
- в) участь у марафонському забігу;
- г) чергування розумової і фізичної праці.

**8. До процедур загартовування належить:**

- а) умивання холодною водою;
- б) три порції морозива на сніданок;
- в) ходіння у мокрому взутті в прохолодну погоду;
- г) обтирання мокрим рушником.

**9. Правила перегляду телепередач:**

- а) надто пильно дивись на екран;
- б) частіше кліпай очима;
- в) не переводь погляду в сторону, щоб нічого не прогавити;
- г) намагайся не затримувати дихання навіть у напружені моменти фільму.

### III рівень

**10. Установи відповідність:**

- 1-Постава    а) викривлення хребта вбік;
- 2-Сколиоз    б) викривлення хребта назад;
- 3-Кіфоз      в) звичайне положення тіла під час сидіння, стояння, ходіння.

**11. Який вид відпочинку, із наведених у переліку ти вважаєш зайвим:**

рухливі ігри, читання, прогулянка в лісі, купання у водоймі, подорож, дворовий футбол.

Вид відпочинку \_\_\_\_\_ зайвий тому, що \_\_\_\_\_.

### IV рівень

**Виконай одне завдання на вибір.**

12. Склади пам'ятку для тих, хто хоче почати загартовуватись.

13. Дай пораду друзям, який вид спорту обрати у твоєму віці. Поясни, чому ти так вважаєш.

**3. Домашнє завдання**

- 1. Повторити § 1-15.