

Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко,  
Л. В. Сащенко, В. А. Савченко

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

1 клас

Посібник для вчителя



Київ  
Видавництво «Алатон»  
2012

УДК  
ББК 51.204я721  
О-88

Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах  
комісією з педагогіки та методики початкового навчання  
Науково-методичної ради з питань освіти  
Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України  
(Лист ІТЗО від 06.08.12 № 14.1/12-Г-205)

**Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Сащенко Л. В., Савченко В. А.**

О-88 Основи здоров'я. 1 клас: Посібник для вчителя. — К.: Видавництво «Алатон», 2012. — 128 с.

ISBN 978-966-2663-03-7

Посібник є частиною навчально-методичного комплексу для викладання предмета «Основи здоров'я» у 1-му класі загальноосвітніх навчальних закладів за підручником авторів І. Д. Беха, Т. В. Воронцової, В. С. Пономаренка, С. В. Страшка.

Викладання предмета рекомендується здійснювати за методикою розвитку життєвих навичок, яка у світі визнана найефективнішою щодо навчання здорового способу життя, розвитку особистості, ранньої профілактики поведінкових ризиків і проблем.

Посібник містить відомості про концептуальні засади предмета, принципи навчання на засадах життєвих навичок, рекомендації з організації та ресурсного забезпечення тренінгів, програму і навчально-методичне забезпечення для 1-го класу, а також розробку проведення уроків з використанням інтерактивних методів в умовах відсутності в школі тренінгового кабінету.

УДК  
ББК 51.204я721

ISBN 978-966-2663-03-7

© Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко,  
Л. В. Сащенко, В. А. Савченко, 2012  
© Видавництво «Алатон», текст, дизайн, малюнки, 2012

## ПЕРЕДМОВА

«Школа має стати противагою суспільству, яке молиться на технології та проповідує суцільне споживання. Її завдання — допомогти дітям усвідомити сенс і цінності життя. Школа має стати адвокатом дітей за всього розмаїття і складності їхніх характерів. Педагогіка покликана вказувати дітям шляхи, ставши на які, вони навчаться бути відповідальними, розвинуть у собі самостійність і незалежність.

Ми всі хочемо, щоб наші діти уміли любити, творити, були добрими. Ми хочемо, щоб у них вистачило мужності розв'язувати проблеми, які стоять перед нашою планетою, і щоб вони відчували свою належність не лише до власного народу, а й до багатомільярдного населення усієї нашої Землі».

*Клаус В. ФОПЕЛЬ*

**У** багатьох, передусім розвинених країнах, модернізація системи освіти відбувається одночасно за двома напрямками. Перший умовно можна назвати інформатизацією, другий — гуманізацією освіти.

Процесам інформатизації в Україні нині надається велике значення. І хоча справа ця складна й недешева, держава багато робить для її реалізації. Проте поряд із численними вигодами — необмеженим доступом до інформації, інтенсифікацією процесу навчання, можливістю дистанційної освіти — робота з комп'ютером забирає час, відведений для живого спілкування вчителя з дітьми та дітей між собою. До того ж Інтернет не має цензури, і учні отримують доступ до будь-якої інформації, у тому числі й тієї, яка може зашкодити морально незрілій особистості.

Саме тому паралельно з інформатизацією в освіті запроваджуються педагогічні технології розвитку соціально-психологічних компетентностей (життєвих навичок) учнів. Їх мета — поліпшення соціальної адаптації дітей та підвищення їхньої стійкості в сучасному світі.

В Україні освіта на засадах життєвих навичок запроваджується, насамперед, через предмет «Основи здоров'я». Нижче наведено деякі результати, яких можна досягти завдяки викладанню цього предмета.

*Ми можемо подарувати учням особливий час і місце в школі.* Запрошуючи дітей сісти в коло й обмінятися думками, ми наслідуємо давні традиції, що існують у багатьох культурах світу, — організовувати своєрідне коло, де кожен має змогу висловитися з приводу будь-якої події чи проблеми і вислухати думки інших.

*Ми можемо допомогти дітям відчутти єднання з групою.* Багатьом дітям важко зосередитися на навчанні, якщо вони почуваються самотніми.

*Ми можемо дати дітям «точку опори».* Допомагаючи усвідомити цінності й пріоритети, ми наставляємо їх на правильний шлях, вчимо уникати невиправданих ризиків і створених ними самими проблем.

*Ми можемо навчити дітей приймати рішення і діяти з позицій здорового глузду.* Розвиваючи в учнів навички критичного мислення, ми вчимо їх всебічно аналізувати ситуації, зважувати альтернативи, робити вибір і брати на себе відповідальність за його наслідки.

*Ми можемо навчити дітей протистояти соціальному тиску.* Своєчасно тренуючи навички відмови, ми вчимо їх протидіяти маніпуляціям, підвищуємо їхню стійкість до пропозицій, які можуть спричинити проблеми.

*Ми можемо навчити дітей долати стреси.* В умовах інтенсивного навчального процесу важливо уміти розподіляти час, відпочивати та розслаблятися душею і тілом.

*Ми можемо показати дітям, як можна жити у світі без насилля.* Навчаючи учнів спілкуватися і розуміти одне одного, ми допомагаємо їм набути досвіду мирного розв'язання конфліктів і пошуку компромісів. Ми здатні пробудити в дітей інтерес до того, що відчувають і як думають інші люди, *розвинути у них толерантність і співчуття.*

*Ми можемо вселити у дітей надію.* Розвиваючи у них навички позитивної самооцінки, ми найбільше допомагаємо дітям, які змушені дорослішати у складних життєвих обставинах. Переконаючи, що їхня доля — у їхніх руках, ми захищаємо дітей від негативного впливу оточення, яке, можливо, щодня нагадує про відсутність життєвих перспектив.

Усі ці завдання можуть здаватися надто складними для школи, яку дехто сприймає лише як місце, де учні здобувають знання. Однак сучасний випускник має бути не лише освіченою, а й добре вихованою, гармонійно розвинутою та стійкою особистістю, яка знає, чого хоче в житті і як цього досягти. І починати реалізовувати ці завдання треба з перших днів навчання дитини у школі.

Пропонований посібник складається з двох частин.

- У *Частині 1* наведено концепцію предмета «Основи здоров'я», принципи навчання на засадах життєвих навичок, рекомендації з організації та ресурсного забезпечення тренінгів, програму та навчально-методичне забезпечення предмета для 1-го класу загальноосвітніх навчальних закладів.

- У *Частині 2* подано розробки уроків, що базуються на класичному підході. Ці матеріали рекомендуються вчителям, які ніколи не проходили спеціальної підготовки, а також в умовах відсутності в школі тренінгового кабінету.

Проведення уроків, що базуються на тренінговому підході, потребує наявності в навчальному закладі тренінгового кабінету, а також додаткової підготовки вчителя з методики застосування інтерактивних методів. Відповідні розробки уроків-тренінгів розміщено на компакт-диску для вчителя. В подальшому їх буде використано як додаток до цього посібника.

*Бажаємо успіху і запрошуємо до співпраці!*  
*Автори*

# ЧАСТИНА I

## Предмет «Основи здоров'я»: концепція, зміст і методи навчання

<b>1. Концепція предмета</b> .....	7	<b>3. Тренінг — ефективний метод групової роботи</b> .....	18
1.1. Сучасне уявлення про здоров'я .....	7	3.1. Педагогіка співробітництва і розвивального навчання: джерело тренінгу .....	18
1.2. Особливості предмета .....	8	3.2. Що таке тренінг .....	18
1.3. Базові ідеї впровадження .....	8	3.3. Зміст тренінгу .....	19
1.4. Мета, завдання і результати навчання .....	9	3.4. Структура тренінгу .....	20
1.5. Принципи навчання .....	9	3.5. Огляд інтерактивних методів... ..	21
1.6. Методи навчання .....	9	<b>4. Організація і ресурсне забезпечення тренінгу</b> .....	25
1.7. Шкільні умови .....	9	4.1. Типи тренінгових кабінетів ... ..	25
1.8. Робота з педагогічним колективом.....	10	4.2. Оформлення тренінгового кабінету .....	25
1.9. Залучення учнів до проведення тренінгів .....	10	4.3. Ресурсне забезпечення тренінгового кабінету .....	26
1.10. Взаємодія з батьками.....	10	<b>5. Навчальна програма основ здоров'я для 1-го класу</b> .....	29
1.11. Підготовка вчителів.....	11	5.1. Пояснювальна записка .....	29
1.12. Перешкоди на шляху впровадження інноваційних тренінгових методів.....	11	5.2. Програма для учнів 1-го класу .....	32
1.13. Довгострокові вигоди від впровадження предмета .....	11	<b>6. Навчально-методичне забезпечення для 1-го класу</b> .....	35
<b>2. ООЖН — ефективна педагогічна технологія навчання здорового способу життя і елемент високоякісної освіти</b> .....	13	6.1. Посібник для вчителя.....	35
2.1. Що таке життєві навички .....	13	6.2. Підручник .....	35
2.2. Особливості ООЖН .....	14	6.3. Зошит-практикум.....	35
2.3. Склад і класифікація ЖН ....	15	6.4. Компакт-диск для вчителя....	36
2.4. Методологія викладання ЖН.....	15	6.5. Комплект тематичних таблиць і дидактичних карток .....	36

# 1. Концепція предмета

## 1.1. Сучасне уявлення про здоров'я

До середини ХХ ст. здоров'я трактували лише як відсутність хвороб. Здоровим вважали кожного, хто не був хворий. З розвитком медицини й фармакології збільшилася середня тривалість життя людей і змінилося їхнє уявлення про здоров'я.

Тепер здоров'я ототожнюють з поняттям загального благополуччя (не лише фізичного, а й психологічного і соціального), а його рівень — з якістю життя людини.

Основою сучасного уявлення про здоров'я є визначення ВООЗ:

«Здоров'я — це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя».

Якщо взяти до уваги, що психологічне — це емоційне, інтелектуальне і духовне, отримаємо п'ятивимірну модель здоров'я (мал. 1).

Такий підхід до здоров'я називають холистичним (*від англ. whole* — цілий, цілісний). Він враховує не лише фізичне благополуччя людини, а й відповідний їй емоційний стан, інтелектуальний розвиток, рівень її соціалізації та духовності, адже кожен з п'яти вимірів є важливим для загального благополуччя людини.



Мал. 1. Холістична модель здоров'я

Рівні здоров'я можна уявити як безкінечність динамічних станів на лінійці, на одному кінці якої — передчасна смерть, а на другому — ідеальне здоров'я.

Досягнення високого рівня благополуччя залежить від багатьох чинників. Деякі з них перебувають поза нашим контролем (наприклад, спадковість чи стан довкілля). Але тривалість життя і міцне здоров'я залежать насамперед від способу життя, тобто від нашої поведінки.

Якщо ми нічого не робимо для свого здоров'я, переживаємо багато стресів, маємо шкідливі звички і схильність до невиправданих ризиків, рівень і резерви здоров'я знижуються. А коли підтримуємо добру фізичну форму, живемо в гармонії зі своїм внутрішнім світом і з навколишнім, протистоїмо негативному впливу оточення, то зазвичай досягаємо високого рівня благополуччя.

Здоров'я людини безпосередньо пов'язане з її безпекою. Важливо виділяти особисту безпеку людини — те, що вона має забезпечувати самостійно, і громадську безпеку — те, що має забезпечуватися на державному рівні.

## 1.2. Особливості предмета

Предмет «Основи здоров'я» — унікальне досягнення сучасної української школи. Він дає дітям шанс сформувавши важливі життєві уміння, які допоможуть їм зберегти здоров'я, гармонійно розвиватись і в майбутньому стати успішними, стійкими до викликів сучасного світу.

За своїм призначенням, змістом і методами навчання предмет «Основи здоров'я» суттєво відмінний від інших предметів. Його особливості визначаються:

- необхідністю впливати на свідомість і поведінку учнів. Ця теза ґрунтується на визнанні того, що якість життя людини, її здоров'я, безпека і благополуччя найбільшою мірою залежать від її поведінки та способу життя;
- тим, що навчально-виховні впливи мають бути спрямовані на формування у дітей позитивних цінностей, знань, ставлень, умінь і навичок, які зменшать ризик виникнення поведінкових проблем і підвищать особистісний потенціал учнів для їхнього гармонійного розвитку та життєвого успіху.
- тим, що для посилення мотивації та ефективності навчання необхідно послідовно впливати на шкільну політику і створювати сприятливе середовище.

Ці особливості потребують знання концепції предмета, а також застосування нових принципів і підходів як до навчання, так і до адекватного оцінювання його результатів.

## 1.3. Базові ідеї впровадження

В основу описаного в цьому посібнику підходу до викладання основ здоров'я покладено такі ідеї:

- необхідним елементом сучасної якісної освіти та ефективних профілактичних програм є *розвиток соціально-психологічної компетентності учнів*. Українські діти особливо потребують цього через складну епідемічну, екологічну, соціально-економічну та демографічну ситуацію в Україні;
- у школах треба впроваджувати лише *ті підходи*, які довели свою ефективність на міжнародному і національному рівнях;



- навчання здорового способу життя дітей та молоді слід здійснювати на засадах *партнерства* з учнями, їхніми батьками, педагогічним колективом і місцевою громадою.

#### 1.4. Мета, завдання і результати навчання

*Мета предмета* має дві складові:

- профілактичну — зменшення уразливості дітей і молоді в умовах сучасного світу (профілактика порушень здоров'я, дорожньо-транспортного, побутового та інших видів травматизму, вживання психоактивних речовин тощо);
- розвивальну — підвищення особистісного і творчого потенціалу учнів та їхнього прагнення до самореалізації і життєвого успіху.

*Головним завданням* предмета є створення умов для набуття знань, практичних умінь і ставлень, які сприяють свідомому вибору здорової та безпечної поведінки, а також намірові дотримуватися такої поведінки у своєму житті.

*Узагальненим результатом* навчання за предметом «Основи здоров'я» є оволодіння учнями сприятливими для здоров'я психосоціальними та спеціальними компетенціями.

До психосоціальних компетенцій (життєвих навичок) належать: позитивна самооцінка, самоконтроль, керування стресами, мотивації успіху і гартування волі, аналіз проблем і прийняття виважених рішень, критичне і творче мислення, вміння вчитись, ефективне спілкування, співчуття, розв'язування конфліктів, протистояння негативним соціальним впливам тощо.

До спеціальних компетенцій належать: санітарно-гігієнічні навички, ра-

ціональне харчування, рухова активність, загартування, організація режиму праці та відпочинку, надання першої допомоги тощо.

#### 1.5. Принципи навчання

Досягти запланованих результатів можна лише за умови ефективного навчання, що приносить задоволення дітям. Тому головною ознакою сучасного підходу до навчання є зосередження на потенціалі та позитиві. Ґрунтуючись на принципах особистісно орієнтованого виховання, цей підхід дозволяє задовольняти базові потреби учнів початкових класів /1/ у спілкуванні, емоційному контакті, повазі до особистості, самоповазі, дружбі, товариськості, належності до групи, набутті нових знань та вмій для пізнання себе і світу, успіху, визнанні, творчій самореалізації.

#### 1.6. Методи навчання

Методичний апарат авторського підходу ґрунтується на педагогічній технології, яка має назву «освіта на основі розвитку життєвих навичок — ООЖН». У світі ця технологія визнана найбільш ефективною у формуванні здоров'язбережувальних компетенцій /4/. Вона залучає учнів до навчально-виховного процесу в ролі активних суб'єктів, а не пасивних споживачів інформації. Тому методи навчання орієнтовано на групову й індивідуальну діяльність, у процесі якої учні активно набувають сприятливих для здоров'я цінностей, знань, ставлень, умінь і навичок. Це дозволяє залучити до співпраці не лише активних учнів, а й тих, кого вважають слабкими чи пасивними.

#### 1.7. Шкільні умови

Особливе значення при впровадженні предмета має створення у навчально-

му закладі середовища, сприятливого для здоров'я учнів і вчителів.

З цією метою вчителю треба налагодити співпрацю з директором школи, заступником директора з виховної роботи, психологами, лікарем, іншими учителями і співробітниками школи.

Психолог допоможе відстежувати соціально-психологічний розвиток учнів, вчасно виявляти наявні проблеми, надавати індивідуальні консультації.

Заступник директора з виховної роботи стане вашим найкращим другом, адже саме ви допоможете йому налагодити позакласну роботу з педагогічним колективом, батьками та учнями.

Спільно з учителями фізичної культури, музики й образотворчого мистецтва ви можете організувати низку цікавих заходів: спортивні змагання, мистецькі конкурси, виступи агітбригад тощо.

Лікар (з вашої школи або дитячої поліклініки) може консультувати вас, виступати перед батьками, надавати індивідуальні консультації дітям, які мають проблеми зі здоров'ям.

Важливе значення для ефективності навчання має облаштування у школі кабінету основ здоров'я.

### **1.8. Робота з педагогічним колективом**

Успіх навчання учнів залежить від того, отримає предмет відповідний статус чи вважатиметься другорядним, не вартим уваги.

Підтримку колег можна забезпечити, вдало провівши педагогічну раду й ознайомивши їх з методиками викладання предмета та користю від упровадження основ здоров'я для учнів, їхніх батьків, школи та вчителів.

У межах педагогічного всеобучу бажано провести тренінги профілактики

стресу й емоційного вигорання, знайомства з тренінговими методами тощо.

### **1.9. Залучення учнів до проведення тренінгів**

Залучення учнів до проведення тренінгів і позаурочних заходів є одним із важливих факторів ефективності предмета «Основи здоров'я».

Зазвичай із цим немає проблем, адже тематика предмета тісно пов'язана з реальними потребами та проблемами дітей. Учні з задоволенням сприймають інформацію і активно обговорюють її, поширюючи у своєму середовищі методом «рівний — рівному».

Вони висловлюють бажання стати помічниками вчителя-тренера, з ентузіазмом беруть участь у позакласних заходах.

### **1.10. Взаємодія з батьками**

Запорукою успіху є також тісна взаємодія з батьками учнів. Адже саме вони відповідають за здоров'я дітей.

Партнерство з батьками допоможе скоординувати вплив родини та школи. Для цього необхідно:

- на початку навчального року провести батьківські збори, на яких ознайомити батьків з метою і завданням нового предмета, методами викладання і навчальною літературою;
- пояснити батькам, як обговорювати уроки з дітьми і як допомогти їм відпрацювати уміння, які вони набувають у школі;
- у межах батьківського всеобучу провести тренінги про вікові особливості учнів, про те, як вберегти дитину від порушень здоров'я, дорожньо-транспортного, побутового та інших видів травматизму.

### 1.11. Підготовка вчителів

Для успішного впровадження предмета вчителю бажано пройти додаткову підготовку. Це важливо передусім тому, що для ефективного викладання основ здоров'я необхідно володіти тренінговими формами роботи.

Учителі, які проходили підготовку в рамках проектів «ХОУП», «Рівний — рівному», «Школа проти СНІДу», «Основи здоров'я» для основної школи, можуть обмежитися ознайомленням з цим посібником і відвідати кілька уроків, які проводять досвідчені тренери.

Тим, хто ніколи не вчився проводити уроки-тренінги, варто зробити це на спеціальних семінарах або курсах підвищення кваліфікації. Підготовку вчителів здійснюють висококваліфіковані тренери за 40-годинною програмою. В результаті підготовки вчитель:

- отримає цілісне уявлення про концепцію предмета;
- ознайомиться з методом навчання на основі розвитку життєвих навичок;
- оволодіє сучасними методиками інтерактивної групової роботи;
- спільно з іншими курсантами відпрацює базові уроки-тренінги;
- матиме можливість придбати комплект навчально-методичної літератури;
- після успішного закінчення курсів отримає сертифікат.

Учителям, які не мають спеціальної підготовки, рекомендуємо проводити уроки за розробками, наведеними у Частині 2.

### 1.12. Перешкоди на шляху впровадження інноваційних тренінгових методів

*Об'єктивні перепони впровадження предмета на засадах ООЖН.*

Деякі вчителі можуть зіткнутися з об'єктивними труднощами у впровадженні предмета через:

- недостатню підготовку для викладання на засадах розвитку життєвих навичок та проведення уроків у формі тренінгів;
- відсутність підтримки з боку адміністрації школи, наприклад, у виділенні та обладнанні тренінгового кабінету;
- труднощі з забезпеченням тренінгів канцтоварами;
- незабезпеченість якісною навчальною літературою.

#### *Суб'єктивні перепони*

У деякого можуть виникнути суб'єктивні труднощі через:

- ставлення до предмета «Основи здоров'я» як до другорядного.
- нерозуміння нових підходів і небажання розвиватись у цьому напрямі;
- схильність до моралізаторства, незнання психологічних особливостей учнів, труднощі у спілкуванні з ними.

Однак педагоги, які оволодівають новими методиками, успішно долають ці перепони й відзначають, що завдяки цьому вони стають кращими вчителями і справжніми друзями своїх учнів.

### 1.13. Довгострокові вигоди від впровадження предмета

Для усвідомлення важливості предмета «Основи здоров'я» ознайомтеся з деякими його перевагами для всіх учасників навчально-виховного процесу.

#### *Що отримують учні*

- Почуваються більш упевненими, підвищується рівень їхньої самооцінки та самоконтролю.
- Поліпшуються їхні стосунки з дорослими (батьками й учителями).

- У класі створюється особлива атмосфера дружби, довіри та підтримки.

#### *Користь для школи*

- Підвищується якість освіти.
- У школі створюється доброзичлива для дитини атмосфера. Це сприяє зниженню правопорушень, насильницької поведінки та ранньому запобіганню вживанню психоактивних речовин в учнівському середовищі.
- Педагогічний колектив отримує інформацію про актуальні проблеми (щодо проблеми емоційного вигорання, профілактики ВІЛ/СНІДу тощо).

#### *Що отримує вчитель*

- Оволодіває сучасними педагогічними методиками, підвищує свою кваліфікацію.
- Отримує більше задоволення від своєї праці.

- Поліпшує стосунки з учнями. На уроках і тренінгах вони виявляють зацікавленість, в особистому ставленні — довіру і вдячність.

- Поліпшує стосунки з батьками учнів і колегами.

#### *Вигоди для батьків*

- Отримують актуальну інформацію про здоров'я і розвиток дітей.
- Відчують, що діти більш захищені.
- Помічають, що вони стають упевненішими та відповідальнішими.
- Стосунки з дітьми поліпшуються, зростає довіра між батьками та дітьми.
- Зменшується ризик вживання дітьми у підлітковому віці психоактивних речовин.

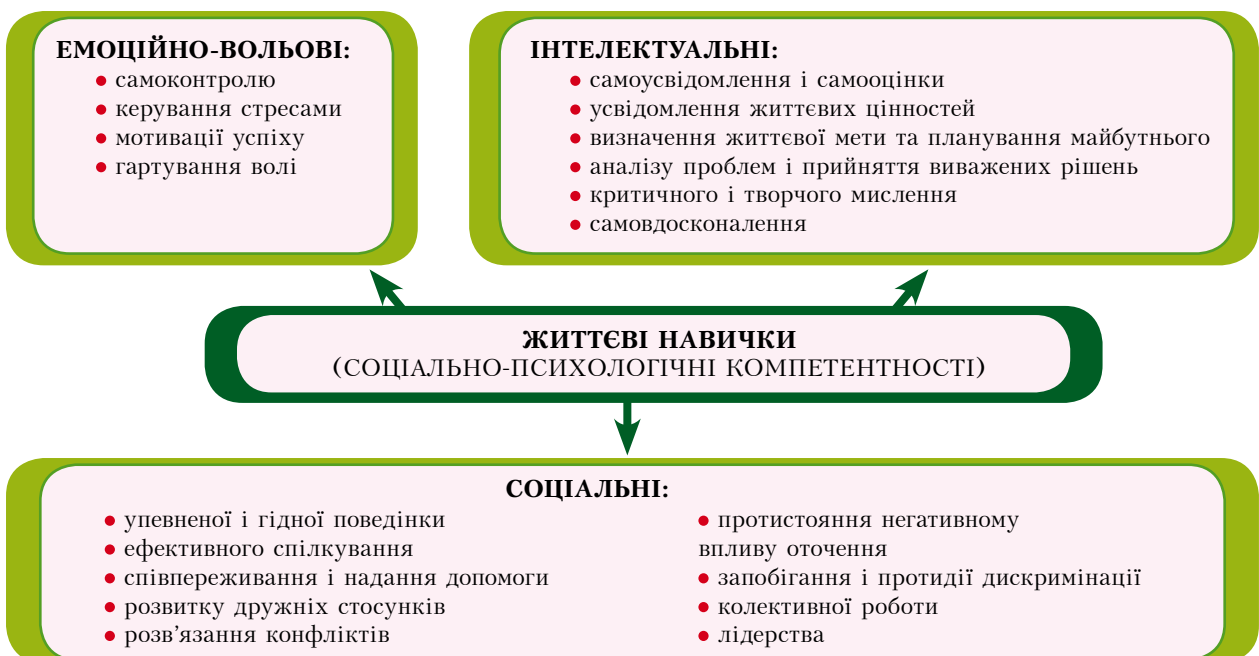
## 2. ООЖН — ефективна педагогічна технологія навчання здорового способу життя і елемент високоякісної освіти

### 2.1. Що таке життєві навички

Життєві навички — дослівний переклад з англ. *life skills*. Але в англійській мові *skills* означає не лише навички (уміння, відпрацьовані до автоматизму), а й здатність до чогось чи компетентність. Тому термін «життєва компетентність» був би точнішим, але в пострадянських країнах прийнято термін «життєві навички», і тому ми надалі використовуватимемо його, розуміючи під життєвими навичками низку психологічних і соціальних компетентностей, які допомагають людині ладнати зі своїм внутрішнім світом і будувати продуктивні стосунки із довколишнім.

За визначенням ВООЗ, життєві навички — це здатність до адаптації, позитивної поведінки та подолання труднощів повсякденного життя.

Життєві навички сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості, її кращій соціальній адаптації, інтелектуальному й емоційному благополуччю, позитивній і здоровій поведінці. Особливе місце серед них належить навичкам протидії соціальному тиску, що допомагають молоді навчитися діяти незалежно у сучасному світі. Тому їх ще називають життєвими навичками, сприятливими для здоров'я (мал. 2).



Мал. 2

Навчання життєвих навичок є необхідним елементом високоякісної освіти. Вони підвищують конкурентоспроможність випускників на ринку праці. Й це не дивно, адже сьогодні кандидату на пристойну посаду не достатньо досконалого володіння професією. Йому необхідно набути психосоціальних умінь: критично і творчо мислити, адекватно сприймати себе й оточення, приймати виважені рішення, будувати конструктивні міжособистісні стосунки, працювати в команді, демонструвати здатність бути лідером, зацікавлювати і створювати мотивації для інших, розв'язувати проблеми та керувати стресами.

## 2.2. Особливості ООЖН

Освіта на основі набуття життєвих навичок (ООЖН) — це ефективна педагогічна технологія, спрямована на формування здорової та просоціальної особистості. Вона гармонійно поєднує функції виховання (формування ідентичності, цінностей та переконань) і розвиток соціально-психологічних компетентностей учнів (їхніх знань, умінь і навичок). Це сприяє формуванню своєрідного «поведінкового імунітету» до надмірно ризикованої поведінки.

Освіта на засадах розвитку життєвих навичок — це синтез найуспішнішого педагогічного досвіду і досягнень психологічної науки, передусім гуманістичної психології та теорії соціального впливу.

Ця педагогічна технологія надзвичайно популярна у багатьох країнах світу, зокрема у США, Західній Європі та на пострадянському просторі.

Вона довела свою ефективність у профілактиці шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків), насилля і ризикованої поведінки, а також у профілактиці ВІЛ/СНІДу.

Навчання здоров'я на основі розвитку життєвих навичок має на меті позитивні зміни у поведінці учнів. Вона передбачає зміни не лише у знаннях, а й у ставленнях і навичках, які стимулюватимуть ці бажані поведінкові зміни.

В основі цієї методики — повага до загальнолюдських цінностей і захист прав людини. Вона налаштовує на усвідомлення своїх прав і обов'язків, розуміння прав інших людей і повагу до них, виховує гідність, миролюбність, справедливість, колективізм, почуття відповідальності, впевненість у власних силах, толерантність (визнання того, що всі люди різні, що існують різні культури), інші позитивні якості.

Її відмінність від традиційних методів педагогічного впливу в тому, що формування особистої системи цінностей відбувається не шляхом моралізаторства, а завдяки добровільному прийняттю через усвідомлення їх реальної користі.

Методика розвитку життєвих навичок реалізовує концепцію особистісно орієнтованого навчання і виховання. Вона враховує вікові та індивідуальні особливості учнів, етнічні, релігійні та соціально-економічні аспекти їхнього життя, передбачає делікатне ставлення до гендерних питань.

Навчання здійснюється на прикладах ситуацій, близьких до реального життя дітей і молоді, з урахуванням рівня їхнього розвитку, потреб та проблем. Але при цьому враховуються не лише актуальні потреби і проблеми, а й ті, що незабаром можуть виникнути в зоні їхнього найближчого розвитку.

Переважає інтерактивним, а не інформативним формам навчання; останні досі переважають в освіті і є, безумовно, корисними, але не здатні

повністю забезпечити зміни у ставленнях і поведінці учнів.

На відміну від звичайних занять, коли вчитель переважно говорить, а учні (студенти) слухають, широко застосовуються тренінги, які передбачають активну участь кожного, творчу співпрацю учнів між собою і з педагогом.

### 2.3. Склад і класифікація ЖН

Чітко визначеного переліку ЖН не існує. Їх налічують близько двадцяти. Серед них: прийняття рішень, критичне і творче мислення, ефективне спілкування, вміння розв'язувати проблеми, керування стресами тощо.

Немає і єдиної загально визнаної класифікації життєвих навичок. У деяких програмах, що ґрунтуються на розвитку ЖН, класифікації ЖН немає, їх перелічено в довільному порядку.

В інших програмах ЖН поділяють на психологічні та соціальні.

В окремих програмах цю класифікацію поглиблено: серед соціальних навичок виділяють навички міжособистісного спілкування і навички протидії соціальному тискові. Психологічні поділяють на когнітивні (інтелектуальні) та емоційно-вольові.

Найчастіше ЖН об'єднують у три групи. Наприклад: соціальні, когнітивні та емоційно-вольові навички (*таблиця 1*) або внутрішньоперсональні (психологічні), міжперсональні (комунікативні) та навички протидії соціальному тискові.

### 2.4. Методологія викладання ЖН

Розвиток ЖН — це підхід, зосереджений на учнях, намагання зробити процес викладання динамічнішим і привабливішим, можливість негайного відпрацювання ЖН з використанням інтерактивних методів навчання.

Інтерактивні методи не є синонімом життєвих навичок, але вони — необхідний елемент і запорука успішного навчання ЖН. Адже важко уявити процес аналізу цінностей і ставлень, якщо представлено лише одну думку; група людей сформулює більший перелік аргументів для можливого вибору, ніж одна людина; не можна навчитися міжособистісних стосунків, якщо просто послухати лекцію чи прочитати книжку тощо.

Педагогічну ООЖН-технологію впроваджено у більш як 80 країнах світу. Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України також визнає ООЖН найбільш адекватним підходом у впровадженні предмета «Основи здоров'я», як для початкової та основної школи, так і для факультативних курсів профілактичного спрямування <sup>/6/</sup>. Впровадження ООЖН у навчальні плани шкіл України було оцінено міжнародними експертами як «видатне досягнення» <sup>/7/</sup>.

У таблиці 2 наведено основні характеристики успішно апробованої в Україні ООЖН-технології, яку покладено в основу авторської концепції з вивчення предмета «Основи здоров'я» у початковій школі.

Таблиця 1. Життєві навички, сприятливі для здоров'я

Навички, що сприяють соціальному благополуччю (міжперсональні навички)	Навички, що сприяють психологічному благополуччю (внутрішньоперсональні навички)	
	Когнітивні (інтелектуальні) навички	Емоційно-вольові навички
<p><b>1. Навички ефективного спілкування:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>активне слухання</li> <li>уміння чітко висловити свою думку</li> <li>уміння відкрито висловлювати свої почуття без остраху</li> <li>володіння «мовою жестів»</li> <li>адекватна реакція на критику</li> <li>уміння попросити про послугу, допомогу</li> </ul> <p><b>2. Навички співпереживання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>здатність розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей</li> <li>уміння висловити це розуміння</li> <li>уміння надати підтримку і допомогу</li> </ul> <p><b>3. Навички розв'язання конфліктів:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>здатність розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів</li> <li>уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності</li> <li>уміння розв'язувати конфлікти інтересів шляхом конструктивних переговорів</li> </ul> <p><b>4. Навички протидії соціальному тиску (упевненої поведінки, відмови, поведінки в умовах тиску, загрози насилля, протидії дискримінації):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>навички упевненої поведінки</li> <li>уміння відстоювати свою позицію</li> <li>уміння долати сором'язливість</li> <li>уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій</li> <li>протидія дискримінації</li> </ul> <p><b>5. Навички групової роботи та адвокації:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уміння бути членом команди, працювати на результат</li> <li>уміння висловити повагу до внеску інших осіб</li> <li>сприйняття різних стилів поведінки</li> <li>лідерські навички</li> <li>навички впливу і переконливості</li> <li>навички встановлення контактів і мотивування</li> </ul>	<p><b>1. Самоусвідомлення і самооцінки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>здатність усвідомити свою унікальність</li> <li>позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив</li> <li>здатність реально оцінювати свої здібності та можливості, переваги й недоліки</li> <li>здатність адекватно сприймати оцінки інших людей</li> <li>здатність усвідомити свої права, потреби, цінності і пріоритети</li> <li>постановка життєвої мети</li> </ul> <p><b>2. Аналіз проблем і прийняття рішень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уміння визначити суть проблеми та причини її виникнення</li> <li>уміння знайти відповідну інформацію і достовірні джерела</li> <li>здатність сформулювати щонайменше три варіанти розв'язання цієї проблеми</li> <li>уміння передбачити наслідки кожного варіанта для себе й інших</li> <li>уміння оцінити реалістичність кожного варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини</li> <li>здатність обрати оптимальне рішення</li> </ul> <p><b>3. Навички критичного мислення:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уміння відрізняти факти від міфів, стереотипів та особистих уявлень</li> <li>аналіз ставлень, цінностей, соціальних норм, вірувань і чинників, що на них впливають</li> <li>аналіз впливу однолітків і засобів масової інформації</li> </ul>	<p><b>1. Навички самоконтролю:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>контроль проявів гніву</li> <li>уміння долати тривогу</li> <li>уміння переживати невдачі</li> <li>уміння справлятися з горем, втратою, травмою, насиллям</li> </ul> <p><b>2. Керування стресами:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>планування часу</li> <li>позитивне мислення</li> <li>методи релаксації</li> </ul> <p><b>3. Мотивація успіху і гартування волі:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>віра в те, що ти є господарем власного життя</li> <li>налаштованість на успіх</li> <li>здатність концентруватися на досягненні мети</li> <li>розвиток наполегливості та працелюбності</li> </ul>



Таблиця 2. Основні характеристики ООЖН-технології

<p><b>Теоретичне і методичне підґрунтя ООЖН-технології</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Концепція особистісно орієнтованого виховання /1,5/.</li> <li>• Педагогічні технології: групової роботи (інтерактивні), розвивального навчання, створення ситуації успіху, ігрові, проєктні /5/.</li> </ul>
<p><b>Досвід успішного впровадження в Україні</b></p>	<p>Обов'язковий предмет «Основи здоров'я» (5–9 класи) Факультативні курси:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Корисні звички» (1–4 класи);</li> <li>• «Я – моє здоров'я – моє життя» (5–6 класи);</li> <li>• «Захисти себе від ВІЛ» (10–11 класи, ПТНЗ, ВНЗ).</li> </ul>
<p><b>Методи і форми навчання</b></p>	<p>Тренінгові (активні). Поєднують індивідуальні, групові та фронтальні форми, методи і прийоми, що забезпечують активну діяльність і взаємодію суб'єктів навчально-виховного процесу.</p>
<p><b>Вимоги до підготовки педагога</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знання сутності превентивної освіти та змісту курсу, що викладається.</li> <li>• Знання концепції ООЖН-технології, умов і критеріїв ефективного навчання.</li> <li>• Володіння тренінговими (активними) методами.</li> <li>• Досвід практичного відпрацювання базових тренінгів за програмою.</li> </ul>
<p><b>Вимоги до навчально-методичних матеріалів</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спрямовані на розвиток психосоціальних (життєвих) і спеціальних навичок, сприятливих для здоров'я.</li> <li>• Містять тематику відповідно до віку.</li> <li>• Враховують потреби учнів.</li> <li>• Зміст підручників наближено до реального життя.</li> <li>• Написані мовою, зрозумілою для цільової аудиторії.</li> <li>• Є комплектами (видання для вчителя, учнів, батьків).</li> </ul>
<p><b>Вимоги до організації навчально-виховного процесу</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заняття проводить підготовлений педагог.</li> <li>• Виділено приміщення, що дозволяє проводити навчання у формі тренінгу /6/.</li> <li>• Педагог використовує інтерактивні методи навчання.</li> <li>• Учні забезпечені навчальними матеріалами (підручниками, робочими зошитами).</li> <li>• Проведено тренінг для педагогічного колективу з метою демонстрації ефективності педагогічної ООЖН-технології.</li> <li>• Проведено презентаційний тренінг для батьків з метою розбудови партнерства з сім'єю.</li> <li>• У навчальному закладі діють суворі правила щодо заборони агресивної поведінки, куріння, вживання алкогольних напоїв, інших психоактивних речовин.</li> <li>• Здійснюється підготовка волонтерів для допомоги вчителю та проведення роботи серед однолітків за методом «рівний – рівному».</li> <li>• У навчальному закладі проводяться акції, що підвищують прихильність учнів до здорового способу життя (дні здоров'я, акції, творчі конкурси, виступи агітбригад, проєкти, дослідження).</li> <li>• Здійснюється анкетування учнів за процедурою «До» і «Після» для оцінки ефективності навчання.</li> </ul>

## 3. Тренінг — ефективний метод групової роботи

### 3.1. Педагогіка співробітництва і розвивального навчання: джерело тренінгу

В основу педагогіки співробітництва і розвивального навчання покладено ідеї радянського психолога Л.С. Виготського, які він сформулював у 20-ті роки ХХ ст. У стислому викладі такі:

1. Соціальне оточення дитини є основним джерелом її розвитку. Іншими словами, усе, чого навчиться дитина, мають дати їй люди довкола неї.

2. При цьому недостатньо враховувати те, що дитина здатна робити тут і тепер (наприклад, які задачі вона може розв'язувати). Досліджуючи те, що вона може виконати самостійно, ми досліджуємо вчорашній день, так звану *зону актуального розвитку*. Важливішим є те, що дитина може зробити завтра, які процеси уже зріють.

3. Навчання нового відбувається шляхом наслідування. Наслідування — це те, що дитина не здатна виконати самостійно, але чого може навчитися в інших або у співпраці з ними. Те, що сьогодні вона може виконати тільки у співпраці, а завтра вже самостійно, і є знаменитою *зоною її найближчого розвитку*.

Ідеї Виготського визначають сутність сучасного підходу до освіти, який називають педагогікою співробітництва і розвивального навчання. Розвивальне навчання — це процес інтеріоризації, «вращування» зовнішньої колективної

соціальної взаємодії у внутрішній досвід дитини, її спосіб мислення.

Навчання і виховання здійснюються у процесі колективної діяльності учнів. Сенс роботи вчителя не в тому, щоб домінувати, а в тому, щоб спрямовувати і регулювати цю спільну діяльність.

Практичне застосування цього підходу означає, що:

1. Зміст навчання повинен мати превентивний характер, тобто орієнтуватися на зону найближчого розвитку дітей з урахуванням рівня їхнього актуального розвитку. Виховання соціально спрямованої та відповідальної поведінки доцільно починати до того, як учні зіткнуться з реальними проблемами у своєму житті.

2. Навчально-виховний процес має орієнтуватися не лише на засвоєння учнями досвіду інших людей, а й на формування власної стратегії самоосвіти, самовиховання і саморозвитку.

3. Для ефективного впливу необхідно використовувати педагогічні методи, що базуються на активній участі та співпраці учнів між собою і з учителем.

### 3.2. Що таке тренінг

Тренінг — форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з учителем.

Тренінг — це ретельно спланований процес надання і поповнення знань, відпрацювання умінь і навичок, зміни

чи оновлення ставлень, поглядів і переконань.

Отже, в педагогіці співробітництва і розвивального навчання тренінг — це:

Нові підходи (співробітництво, відкритість, активність, відповідальність).

Нові знання (інтенсивне засвоєння, уточнення).

Позитивні цінності, ставлення, ідеали.

Нові уміння і навички (ефективної комунікації, самоконтролю, лідерства, роботи в команді, аналізу ситуацій і прийняття рішення).

Ви можете провести серед своїх колег мозковий штурм, спільно формулюючи визначення тренінгу. Вони можуть сказати, що:

«Тренінг — це щось не схоже на уроки».

«На тренінгу учні не сидять за партами».

«На тренінгу всі добровільно дотримуються правил».

«Тренінг — це те, що відбувається під керівництвом тренера».

«На тренінгу можна на рівних спілкуватися з тренером».

«На тренінгу можна багато чого навчитися».

«На тренінгу не треба вчитися».

Ці думки, на перший погляд, містять суперечність. Але всі вони яскраво характеризують процеси, що відбуваються на тренінгу. Адже хоча тренінг є формою організації навчального процесу, він не схожий на класичні уроки.

На тренінгу втрачають силу багато правил, яких учні звикли дотримуватися в школі (вставати, коли відповідаєш; сидіти за партами; не пересідати).

Однак ця форма роботи передбачає власні правила, і перше з них — учасники самі виробляють і беруть добровільне зобов'язання дотримуватися певних правил (не запізнюватися, не перебивати, бути доброзичливим, толерантним, коректним тощо). Учні справді не сидять за партами, а сідають півколом або колом, щоб добре бачити одне одного і вчителя, який сидить поруч.

Педагог, якого найчастіше називають тренером, або фасилітатором (від *англ. facilitate* — полегшувати, сприяти), не домінує, а лише спрямовує діяльність групи.

Для цього, наприклад, існує правило, що на тренінгу всі звертаються одне до одного на ім'я. Така практика виправдовує себе, допомагає налагодити контакт із групою і зняти психологічні бар'єри.

Тренінг як форма педагогічного впливу передусім передбачає використання активних методів групової роботи (наприклад, рольових ігор). Саме тому вони дуже подобаються дітям і створюють у них відчуття свята, хоча під час тренінгу можна навчитися і збагнути набагато більше, ніж під час класичного уроку.

### 3.3. Зміст тренінгу

Форма проведення тренінгу має суттєве значення, однак головним усе-таки є його зміст. Щоб реально вплинути на свідомість і поведінку учнів, зміст тренінгу має:

- бути максимально наближеним до потреб і проблем учасників;
- враховувати рівень їхнього актуального розвитку і завдання найближчого розвитку;
- орієнтуватися на формування цінностей, знань, умінь і навичок, які є основою поведінки;

- розглядати делікатні теми, що стосуються репродуктивного здоров'я і вживання психоактивних речовин, не ізольовано, а в контексті інших важливих проблем.

У будь-якому разі слід рішуче відмовитися від менторського тону і моралізаторства, інакше дехто з учасників відчує себе вигнанцем і втратить інтерес до обговорюваних тем.

### 3.4. Структура тренінгу

Тренінг має певну структуру (мал. 3).

*Вступна частина* тренінгу передбачає вирішення таких завдань:

- оцінка рівня засвоєння матеріалу попереднього тренінгу (отримання зворотного зв'язку). Зазвичай це відбувається у формі опитування (що найбільше запам'яталося чи сподобалося на минулому тренінгу) або перевірки домашнього завдання;

- актуалізація теми поточного тренінгу і виявлення очікувань;
- створення доброзичливої та продуктивної атмосфери (цей етап називають загальним терміном «знайомство». Він проходить у формі самопрезентації чи взаємопрезентації учасників тренінгу);
- підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття, уточнення або повторення правил групи.

*Основна частина* тренінгу – кілька тематичних завдань у поєднанні з руханками (вправами на зняття м'язового і психологічного напруження).

В основній частині тренінгу іноді виділяють теоретичний і практичний блоки. Проте цей поділ є досить умовним. Адже знання (як і уміння та навички) на тренінгу здобуваються у процесі виконання практичних завдань (міні-лекції у формі бесіди,



Мал. 3

презентації, взаємонавчання, робота в групах).

*Завершальна частина* тренінгу охоплює:

- підбиття підсумків;
- отримання зворотного зв'язку за тематикою поточного тренінгу;
- релаксацію і процедури завершення тренінгу.

### 3.5. Огляд інтерактивних методів

Педагогічні методи мають полегшувати процес доброзичливого спілкування учасників тренінгу. Детальний опис інтерактивних методів і збірка тренінгових вправ містяться на компакт-диску для вчителя.

Нижче наведено лише короткий опис методів, які забезпечують активну участь і взаємодію учасників один з одним і з учителем (тренером):

- робота в групах;
- інтерактивні презентації;
- дискусії;
- мозкові штурми;
- рольові ігри;
- аналіз історій і ситуацій.

На жаль, щоб стати високопрофесійним тренером, цієї інформації недостатньо. Треба пройти відповідну підготовку і відчути переваги цих методів на практиці. Тут усе важливо: атмосфера і темп роботи, зарядженість тренера, його компетентність і акторські здібності. Однак не слід думати, що тренером може стати тільки той, хто має особливі здібності. Проведення тренінгу — не мистецтво, а, скоріш, технологія. Кожен педагог здатний оволодіти нею. Далі ми коротко ознайомимося з деякими методами групової роботи.

#### *Робота в групах*

Дискусії й обговорення можна проводити цілим класом. Але вони набагато ефективніші, коли проводяться у групах, зокрема, якщо клас великий, а час обмежений.

Групове обговорення максимально підвищує активність і внесок кожного учасника. Дискусія допомагає учневі уточнити свої уявлення, усвідомити почуття і ставлення.

Обговорення в групах дає змогу більше дізнатися одне про одного, стимулює вільний обмін думками, збільшує ймовірність того, що учні краще зрозуміють почуття і позиції інших, більше рахуватимуться з ними.

Для організації обговорення в групах тренер:

- Чітко формулює мету: вивчити тему, обговорити ситуацію, проблему, сформулювати запитання, запропонувати ідеї або варіанти рішень, виконати проект, відрепетирувати сценку чи спосіб дії.
- Повідомляє, скільки часу відводиться на це завдання.
- Формує групи (бажано з 2–6 осіб) різними прийомами, приклади яких ви знайдете на компакт-диску для вчителя.
- Розташовує групи так, щоб учасники кожної сиділи поряд і добре чули одне одного.
- Пропонує групам обрати протоколіста, який записуватиме варіанти та стежитиме за дотриманням простих правил. Після обговорення на прохання тренера протоколісти розповідають про те, як відбувалося обговорення і які рішення було прийнято.

Для поживлення дискусії рекомендують перед обговоренням розповісти ситуацію з реального життя.

- Найкраще розпочати роботу з групами, які складаються з 2–4 осіб. У невеликих групах учням легше подолати сором'язливість. Коли ви відчуєте, що учасники набули впевненості, групи можна збільшити до 5–6 осіб.
- Краще не доручати учасникам формувати групи за власним бажанням, адже в такому разі «непопулярні» діти почуватимуться ображеними. Формуючи групи, стежте, щоб їх склад змінювався якомога частіше.
- Наголосіть на важливості принципу «один за всіх і всі за одного». Усі члени групи мають зробити свій внесок у вирішення поставленого завдання. Успіх групи залежить від внеску кожного.
- У деяких випадках доцільно формувати групи за ознакою статі.

Робота в групах розвиває життєві навички активного слухання, співпереживання, співробітництва, упевненої поведінки й толерантності (поваги до чужої думки).

### *Інтерактивні презентації*

Ця форма роботи зарекомендувала себе як найкраща альтернатива лекціям. Використання інтерактивних презентацій потребує комп'ютера з проектором.

Добре, якщо ви матимете змогу показати на тренінгу фільм або фотографії.

### *Відповіді на запитання й опитування думок*

Ця форма роботи потребує від тренера делікатності й толерантного ставлення. Цікавлячись думкою учасників чи проводячи групову дискусію,

пам'ятайте про неприпустимість грубого втручання з метою різко заперечити або розкритикувати чийсь думку. Якщо тренер не сприйматиме позитивно висловлювання учасників, вони ніяковітимуть і не братимуть участі в обговоренні.

Намагайтеся уникати запитань, які потребують закритих відповідей «так» чи «ні». Якщо ви прагнете, щоб учасники заговорили, ставте їм відкриті запитання, які вимагають пояснення своєї думки.

Важливо також не поспішати й не вимагати від учасників негайної відповіді на запитання. Вони повинні мати час на роздуми, але не забагато. Для того, щоб тренінги проходили жваво, слід підтримувати темп.

### *Мозковий штурм*

Мозковий штурм — це метод опитування, за якого приймаються будь-які відповіді учасників стосовно обговорюваного питання чи теми.

На першому етапі учасники активно висувують ідеї щодо обговорюваної теми, ситуації або проблеми, зокрема й нереалістичні, фантастичні й нелогічні. Головне завдання — кількість ідей, а не їх якість.

Під час мозкової атаки забороняється оцінювати висунуті ідеї. Кожна пропозиція приймається і записується на дошці або аркуші паперу. Учасники знають, що від них не вимагається обґрунтування їхньої пропозиції чи пояснення, чому вони так думають. Час для висунення ідей зазвичай обмежений, після якого «підводять ризку». Другий етап — оцінювання й обговорення ідей, ранжування їх за рівнем значущості, поділ на групи тощо.

Перевагами цього методу є те, що він:

- дає змогу за короткий час зібрати максимальну кількість різних думок;
- допомагає залучити до роботи тих, хто зазвичай є пасивним і соромиться брати участь у дискусіях;
- активізує уяву і творчі можливості учасників;
- є цікавим початком для наступного обговорення в групах.

Отже, для організації мозкового штурму необхідно:

- сформулювати запитання, проблему чи ситуацію і попросити учасників висловити свої ідеї й пропозиції;
- повідомити, скільки часу відводиться для «генерації» ідей;
- повідомити, що учасники можуть пропонувати будь-які ідеї, що спадають їм на думку;
- не обговорювати ідеї одразу після того, як їх запропоновано;
- записувати їх там, де буде видно всім;
- після «підведення ризику» повідомити чіткі критерії оцінювання;
- опрацювати спільно з учасниками список ідей: додати нові, вилучити ті, що не стосуються теми, розподілити ідеї за категоріями, відібрати найкращі тощо.

### *Рольові ігри*

Рольова гра — це неформальна постановка, в процесі якої учасники без попередньої підготовки розігрують сценки або ситуації. При цьому вони уявляють себе вигаданими персонажами, які моделюють реальні життєві історії та ситуації.

Під час рольової гри учасники не діють від свого імені, а демонструють

поведінку і висловлюють почуття умовного персонажа. Зазвичай це набагато легше, ніж діяти від себе особисто.

Рольова гра — дуже ефективний метод апробації нових моделей поведінки. Вона дає змогу «приміряти» їх на себе. Дія «під маскою» дає можливість сформувати власні уявлення учасників про те, як можна розв'язати подібну ситуацію в реальному житті. Це також допомагає краще зрозуміти почуття їхніх персонажів і розвинути навички емпатії (співпереживання).

Крім того, завдяки рольовій грі учасник має змогу краще зрозуміти і висловити власні почуття, без побоювання розкритися і бути висміяним навколишніми. Це — чудова можливість для практичного відпрацювання навичок у ситуаціях, близьких до реальності.

Рольова гра вимагає певних навичок від тренера і від учасників тренінгу. Щоб організувати її:

- опишіть модельну ситуацію, яку треба інсценувати;
- для початку розкажіть учасникам, як вони мають діяти, або запропонуйте сценарій;
- відберіть охочих учасників, щоб продемонструвати цю сценку перед класом. Оберіть для себе одну з провідних ролей;
- використовуйте допоміжний реквізит: капелюшки, картки з іменами, перуки, костюми, маски — усе, що можна виготовити на місці, або приготовлене заздалегідь;
- починайте рольову гру;
- якщо це можливо, обігруйте ситуацію з гумором;
- по закінченні сценки обговоріть її;
- об'єднайте клас у групи, нехай вони зіграють між собою цю чи подібну сценку.

### *Аналіз історій і ситуацій*

Аналіз історій і ситуацій — детальний розбір реальної або вигаданої історії, в якій описано, що сталося в житті конкретної людини, групи людей, родини, школи чи громади.

Це дає змогу учасникам проаналізувати й обговорити ситуації, з якими вони можуть зіткнутися в реальному житті. Учні аналізують поведінку персонажів, прогнозують, оцінюють наслідки різних варіантів їхньої поведінки.

Історія може бути незавершеною, і тоді учасники самі вирішують, які наслідки можуть мати місце і як саме треба діяти, щоб вона мала щасливий кінець.

Головна цінність цього методу в тому, що учасники мають змогу експериментувати з майже реальним життям і апробувати різні варіанти поведінки в безпечних умовах, прогнозувати, що з цього вийде.

Перевагами цього методу є:

- вироблення навичок аналізу проблем і ситуацій;

- він сприяє виробленню навичок критичного мислення і прийняття рішень;
- він сприяє розвитку життєвих навичок, творчого і критичного мислення, співпраці та групової роботи.

### *Інші методи*

Дебати, дослідницькі роботи, мистецькі конкурси, вистави, виставки, виступи агітбригад, концерти, пробіги, проведення круглих столів та інші заходи, присвячені цій проблемі, привертають увагу громадськості.

Плануючи таку діяльність, ви змінюєте громадську думку, створюєте сприятливе середовище для ефективного впровадження предмета, мотивуєте молодь, батьків, педагогічний колектив, а нерідко — й засоби масової інформації, які шукають цікаві матеріали з цієї проблеми.



## 4. Організація і ресурсне забезпечення тренінгу

### 4.1. Типи тренінгових кабінетів

Проведення тренінгів передбачає такі форми роботи як: обговорення в колі, створення творчих проектів, мультимедійні презентації, робота в групах чи в парах, проведення руханок, постійне розміщення кабінетом.

Оскільки переставляти столи до і після кожного тренінгу незручно, в кожному сучасному навчальному закладі доцільно обладнати тренінговий кабінет.

Приміщення для тренінгового кабінету має бути просторим (площею не менш як 40 квадратних метрів) або складатися з кількох окремих кімнат. Залежно від цілей, обсягів запланованої роботи та матеріальних потужностей закладу тренінгові кабінети можуть бути різних типів:

- Окремий тренінговий кабінет, що складається з однієї просторої класної кімнати або класної кімнати та лабораторного приміщення.
- Окремий тренінговий кабінет-комплекс, який складається з приміщення для проведення тренінгів, кабінету для мультимедійних презентацій і методичного забезпечення та лабораторного приміщення (можливі варіанти).

- Тренінговий центр, до якого тренінговий кабінет входить як структурний підрозділ разом з кабінетом психологічного розвантаження, кабінетами для методичного, мультимедійного забезпечення, лабораторними приміщеннями, іншими приміщеннями для проведення постійно діючих семінарів-тренінгів, упровадження різних превентивних проектів, виховних та навчальних заходів за тренінговою методикою.
- Відповідно до спеціалізації, можливостей і потреб навчального закладу може змінюватися як тип тренінгового кабінету, так і розташування його структурних підрозділів, їхнє оснащення, наповнюваність та оформлення.

### 4.2. Оформлення тренінгового кабінету

У тренінговому кабінеті мають бути визначені та спеціально оформлені окремі навчальні сектори (зони):

- зона для роботи учнів у колі;
- зона для виконання руханок, рухливих об'єднань тощо;
- зона для роботи учнів у малих групах;

- робоче місце вчителя-тренера;
- зона для розташування мультимедійної, розмножувальної техніки, фото-, відео-, аудіоапаратури тощо;
- місце для розміщення навчально-методичних матеріалів.

Розміщуючи навчальні зони, слід враховувати як розміри приміщення, так і послідовність, зручність, легкість їх використання у процесі проведення тренінгу, взаємозв'язки між ними, естетичність оформлення, наповнюваність, мобільність і якість навчальних і допоміжних компонентів (столів, стільців, шаф, полицок, наочних посібників, техніки тощо).

Залежно від типу тренінгового кабінету навчальні зони можуть вирости до окремого приміщення або цілих структурних підрозділів-кімнат у форматі кабінету-комплексу чи тренінгового центру.

За умови просторового дефіциту навчальні зони можна робити комбінованими або розміщувати так, щоб їх можна було легко реконструювати в інші.

Стіни в тренінговому кабінеті повинні максимально використовуватися як робочі поверхні для демонстрації творчих робіт учасників, тому їх слід завчасно покрити стійким покриттям.

На стіні має бути також годинник для контролю за дотриманням регламенту, на вікнах – вертикальні жалюзі для забезпечення затемнення при використанні мультимедійної техніки.

Підлога повинна мати якісне суцільне покриття. Затишок і комфорт тренінгового кабінету забезпечать куточок для проведення кави-пауз і кімнатні рослини.

### 4.3. Ресурсне забезпечення тренінгового кабінету

Тренінговий кабінет забезпечується двома комплектами стільців для стаціонарної роботи в колі й за столом, а також шістьма столами легкої конструкції для роботи учасників у малих групах.

Сучасний тренінговий кабінет має повне технічне забезпечення (комп'ютер, проектор і екран) для проведення мультимедійних презентацій і демонстрації відеоматеріалів.

Для виготовлення роздаткових матеріалів кабінет оснащується принтером і ксероксом.

Цифровий фотоапарат допоможе зафіксувати найцікавіші моменти ваших тренінгів, а з допомогою відеокамери можна удосконалювати навички презентації, невербального спілкування тощо.

Проведення тренінгів потребує забезпечення канцтоварами. У школі найлегше «роздобути» канцтовари, провівши презентаційний тренінг для батьків. Зазвичай зворушені батьки без проблем забезпечують тренінги усім необхідним.

В іншому випадку тренер може завести для кожного класу (групи) окрему папку з переліком усіх необхідних матеріалів і запропонувати учасникам принести їх.

Нижче наведено перелік того, що знадобиться на тренінгу (мал. 4):

- крейда (біла і кольорова);
- спеціальні фломастери для фліп-чарту, якщо ви (щасливчик!) його маєте;
- папір формату А2 або А3 для виконання групових проектів, запису правил групи та очікувань учасників. З цією метою можна придбати відходи поліграфічних підприємств

- або використати зворотний бік плакатів, що залишилися після закриття виборчих дільниць;
- аркуші формату А4 (білі та кольорові), зошити чи блокноти для записів;
- бейджики (для кожного учасника);
- фломастери, маркери, клейкі та неклеючі папірці, безпечні шпильки, скріпки, кнопки, ножиці, серветки, м'ячик, паперовий скотч або цінники.



Мал. 4



Мал. 5. Зразки тренінгових кабінетів

## 5. Навчальна програма основ здоров'я для 1-го класу /2, 3/

### 5.1. Пояснювальна записка

Здоров'я — найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї та виховання дітей.

Навчити дітей берегти та зміцнювати своє здоров'я — одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчальному закладі й поза його межами. Але найповніше це завдання реалізується через предмет «Основи здоров'я».

**Мета предмета** «Основи здоров'я» — формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, формування в них ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння їх фізичному, психічному, соціальному й духовному розвитку.

Головними **завданнями** предмета є:

- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням;
  - розвиток в учнів мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну його складові;
  - виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;
  - розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
  - набуття учнями власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;
  - використання у повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей.
- Реалізація мети та завдань предмета буде ефективною за умов:
- постійного мотивування учнів до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності;
  - застосування інтерактивних методів навчання, що забезпечують індивідуалізацію сприйняття, активну участь кожного учня і групову взаємодію;
  - урізноманітнення типів уроків (урок-тренінг, урок-екскурсія, урок-зустріч тощо);
  - переважання практичних дій і вправлянь учнів у засвоєнні навчального матеріалу;
  - забезпечення зв'язку між теоретичними відомостями й можливостями їх практичного застосування;
  - забезпечення змістових та мотиваційних зв'язків предмета з навчальним матеріалом інших предметів початкової школи (фізична культура, природознавство, Я у світі, читання тощо);
  - наявності навчально-методичного забезпечення для всіх учасників навчально-виховного процесу;

- наявності підготовленого педагога і відповідного освітнього середовища (зокрема, тренінгового кабінету);
- співпраці вчителя з батьками, батьків з дітьми;
- ціннісного ставлення вчителя до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового і безпечного способу життя;
- здійснення моніторингу за відповідністю процесу навчання критеріям його ефективності.

Змістову основу предмета становлять такі базові поняття: *здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечна поведінка, здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальні компетенції (життєві та спеціальні навички)*.

*Здоров'я* розглядається як:

- стан загального фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад (ВООЗ);
- процес формування, збереження, зміцнення, відновлення фізичної, соціальної, психічної та духовної його складових.

*Здоровий спосіб життя* — спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

*Безпечна поведінка* — поведінка людини, яка не загрожує її життю і здоров'ю та безпеці інших людей.

*Здоров'язбережувальна компетентність* — здатність учня застосувати *здоров'язбережувальні компетенції* в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я.

*Здоров'язбережувальні компетенції (життєві та спеціальні)* —

це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю у всіх сферах життєдіяльності людини.

Зміст програми для кожного класу структурується за такими розділами: 1) здоров'я людини; 2) фізична складова здоров'я; 3) соціальна складова здоров'я; 4) психічна та духовна складова здоров'я.

Розділ «Здоров'я людини» передбачає формування цілісного уявлення учнів про здоров'я, безпеку і розвиток людини та їх взаємозв'язок із способом життя і навколишнім середовищем.

Розділ «Фізична складова здоров'я» спрямовано на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя дитини.

Розділ «Соціальна складова здоров'я» присвячено вивченню чинників, що впливають на соціальне благополуччя людини, та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті формування в учнів навичок протидії негативним соціальним впливам.

Розділ «Психічна та духовна складова здоров'я» містить інформацію щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток учня. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення й уміння приймати важливі рішення.

Програму побудовано за концентричним принципом. Зазначені розділи є наскрізними для всієї початкової школи, в кожному класі зміст і обсяг пропонованої учням інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростання пізнавальних і психологічних особливостей учнів. За умови дотримання державних вимог

до результатів навчання послідовність і кількість годин на ці складові у підручниках і календарних планах можуть змінюватися відповідно до авторського викладу, робочого плану школи, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, в яких відбувається навчально-виховний процес (наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо).

**Особливість методики** проведення уроків у початковій школі полягає в тому, що оволодіння здоров'язбережувальними компетенціями потребує багаторазового вправління, насамперед у процесі групової взаємодії. Тому необхідна організація практичної, ігрової, індивідуальної та колективної діяльності учнів, що базується на суб'єкт-суб'єктній взаємодії вчителя з учнями й учнів між собою. Такий підхід отримав назву «освіта на основі набуття життєвих навичок» (ООЖН) і характеризується застосуванням інтерактивних методів навчання, що забезпечує ефективно засвоєння учнями навчального матеріалу і відпрацювання ними поведінкових навичок.

Особливістю **структури уроків** з основ здоров'я має бути гнучкість, органічне поєднання навчально-пізнавальної та оздоровчо-рухової діяльності учнів, включати різні види діалогу, групової співпраці. Особливого значення для формування в учнів здорового способу життя та безпечної поведінки має емоційність і

доступність навчального матеріалу, його унаочнення. Практичні роботи, зазначені в програмі, виконуються учнями в практично-дієвій формі під час опрацювання відповідної теми для досягнення мети уроку або вдома з батьками.

Узагальненим **результатом** навчання основ здоров'я у початковій школі є відповідний до віку рівень здоров'язбережувальної компетентності учнів. Деталізовані результати навчання у початковій школі представлено у вигляді державних вимог щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

**Оцінювання навчальних досягнень учнів** має бути заохочувальним і здійснюватися переважно засобами моніторингу за прогресом у знаннях, ставленнях та уміннях учнів впродовж навчання у початковій школі.

Моніторинг доповнюється поточним (поурочним) і тематичним оцінюванням без виставлення академічних оцінок, що створюватиме умови для розвитку в учнів навичок самооцінювання, самоаналізу і розвитку внутрішньої мотивації до навчання, починаючи з початкової школи.

Тематичне оцінювання здійснюється після засвоєння учнями розділів чотири рази на рік: перше охоплює розділи «Здоров'я людини» і «Фізична складова здоров'я», друге і третє — «Соціальна складова здоров'я», четверте — «Психічна і духовна складові здоров'я».

## 5.2. Програма для учнів 1-го класу

<b>1-й клас (34 години, із них 3 години ~ резервні)</b>	
<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<p><b>1. Здоров'я людини (3 год.)</b></p> <p>Що вивчає предмет «Основи здоров'я». Безпека першокласника.</p> <p>Здоров'я та його ознаки. Порушення здоров'я (травми, захворювання) та їх профілактика.</p> <p>Ріст і розвиток людини.</p> <p><i>Практичні роботи</i></p> <p>Знайомство зі школою.</p> <p>* Вимірювання зросту і маси тіла (за допомогою дорослих).</p> <p>* Фізкультхвилинки для зменшення втоми та підвищення працездатності (розслаблення очей і м'язів рук, тулуба)</p>	<p><b>Учні розповідають:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• що вивчає предмет «Основи здоров'я»;</li> </ul> <p><b>називають:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чинники, що впливають на здоров'я;</li> <li>• ознаки здоров'я і хвороби;</li> <li>• ознаки свого росту і розвитку;</li> </ul> <p><b>пояснюють:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чому діти не повинні вживати ліки та незнайомі речовини самостійно;</li> </ul> <p><b>уміють:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вільно орієнтуватися у класі й у приміщенні школи;</li> <li>• організовано виходити зі школи;</li> <li>• виконувати вправи для розслаблення очей і м'язів рук, тулуба;</li> </ul> <p><b>дотримуються правил:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поведінки на уроках і на перерві;</li> <li>• безпеки у шкільних коридорах, на сходах, у дверях.</li> </ul>
<p><b>2. Фізична складова здоров'я (8 год.)</b></p> <p>Щоденне піклування про своє здоров'я. Розпорядок дня.</p> <p>Постава. Як правильно сидіти за партою. Робоче місце першокласника.</p> <p>Правила особистої гігієни. Догляд за руками.</p> <p>Харчування і здоров'я. Овочі, фрукти, молочні продукти, їх значення для росту та розвитку.</p> <p>Фізичні вправи та загартовування. Активний і пасивний відпочинок.</p> <p><i>Практичні роботи</i></p> <p>*Складання розпорядку дня (з допомогою дорослих).</p> <p>*Як скласти портфель.</p> <p>*Як правильно мити руки.</p> <p>* Вправи для формування правильної постави та стопи.</p>	<p><b>Учні розповідають:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• як вони піклуються про своє здоров'я;</li> </ul> <p><b>називають:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ситуації, в яких треба мити руки;</li> </ul> <p><b>наводять приклади:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• деяких фізичних вправ і процедур загартовування;</li> </ul> <p><b>розпізнають:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильне і неправильне сидіння за партою;</li> <li>• предмети загальної та особистої гігієни;</li> <li>• корисні та шкідливі продукти й напої;</li> <li>• активний і пасивний відпочинок;</li> </ul> <p><b>пояснюють:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чому важливо вчасно лягати спати;</li> <li>• чому дітям потрібно вживати овочі, фрукти та молочні продукти щодня;</li> </ul> <p><b>уміють:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• скласти портфель, підтримувати порядок на робочому місці;</li> <li>• правильно мити руки, використовувати засоби гігієни;</li> <li>• визначати правильність своєї постави (з допомогою дорослих);</li> <li>• виконувати вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопості;</li> </ul>

\* Тут і далі практичні роботи, які слід виконувати не лише в класі, а й удома з допомогою батьків.



### 3. Соціальна складова здоров'я (12 год.)

Піклування про здоров'я в сім'ї.

Дівчатка і хлопчики. Уміння товаришувати.

Безпечні місця для ігор і розваг.

Поведінка в небезпечних ситуаціях.  
Телефони аварійних служб.

Поведінка дитини в автономній ситуації у населеному пункті (якщо заблукав, загубився, відстав від класу).

Дитина вдома. Побутові небезпеки.

Місця підвищеної безпеки у школі.

Мікрорайон школи. Вибір безпечного маршруту від школи додому.

Складові дороги. Безпечний перехід проїзної частини дороги.

Правила користування громадським транспортом.

#### Практичні роботи

Розігрування діалогів знайомства.

Спільні ігри для хлопчиків і дівчаток.

\*Моделювання ситуації повідомлення про небезпеку за телефонами аварійних служб.

\*Моделювання ситуації пошуку допомоги, якщо заблукав, загубився, відстав від класу.

Визначення безпечних місць для ігор на шкільному подвір'ї.

#### **Учні розповідають :**

- як піклуються про здоров'я у їхній родині;
- про одяг, заняття, спільні ігри для хлопчиків і дівчаток;

#### **називають :**

- людей, до яких можна звернутися по допомогу, якщо заблукав чи загубився;
- свою адресу, номери телефонів батьків, аварійних служб;
- предмети, якими не можна гратися вдома і надворі;
- правила поведінки у громадському транспорті;

#### **наводять приклади :**

- небезпечних ситуацій у побуті (пожежа, несправність електроприладів, витік газу, порушення водопостачання);

#### **розпізнають :**

- ситуації, в яких не можна повідомляти свою адресу і телефон;
- основні частини дороги (проїзна частина, бордюр, тротуар, перехрестя, перехід);
- дорожні знаки, що позначають пішохідний перехід,
- сигнали світлофора;

#### **пояснюють :**

- чому треба слухатися батьків;
- небезпеку прогулянок далеко від дому без дорослих;

#### **уміють :**

- підтримувати доброзичливі стосунки з однокласниками;
- повідомляти батькам і вчителям про бійки, вимагання грошей, ображення, знущання тощо;
- обирати безпечні місця для рухливих ігор і розваг;
- відмовлятися від пропозицій погратися у небезпечному місці, відходити далеко від дому, від подарунків та пропозицій незнайомих людей;
- у разі виникнення екстремальної ситуації звертатися по допомогу до дорослих, аварійних служб;

#### **4. Психічна і духовна складові здоров'я (8 год.)**

Унікальність людини. Повага до себе та інших людей.

Народні традиції, родинні свята і здоров'я.

Емоції та настрої людини. Як покращити настрої.

Рішення і наслідки. Уміння приймати рішення. Рішення для здоров'я.

##### Практичні роботи.

\*Створення пам'ятки: «Як влаштувати веселе свято».

Вправи: «Вгадай емоцію», «Намалюй настрої».

\*Ігри, що сприяють гарному настрою.

\*Перегляд та обговорення поведінки персонажів мультфільмів, їхнє ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших.

##### **Учні розповідають:**

- про свої улюблені свята;

##### **називають:**

- прислів'я та приказки про здоров'я;

##### **розпізнають:**

- корисні та шкідливі традиції святкування;
- ситуації, що покращують настрої;
- вербальні і невербальні вияви емоцій;
- знак «Курити заборонено»;

##### **пояснюють:**

- що люди щодня приймають багато рішень;
- що усі рішення мають наслідки;
- що можна навчитися приймати правильні рішення;
- необхідність звертатися по допомогу до старших для прийняття правильних рішень;
- шкоду пасивного куріння;

##### **уміють:**

- відшукувати схожі риси та відмінності;
- оцінювати свій емоційний стан;
- використовувати прийоми для самозаспокоєння;
- уникати ситуацій пасивного куріння.

Підготовка до Дня здоров'я (за рахунок резервних годин).

## 6. Навчально-методичне забезпечення для 1-го класу

### 6.1. Посібник для вчителя

Це видання, яке ви тримаєте в руках. Воно містить:

- концепцію предмета «Основи здоров'я»;
- інформацію про методи навчання і групової роботи;
- рекомендації щодо впровадження предмета в школі та розбудову партнерства;
- розробки уроків за підручником.



### 6.2. Підручник

Створено відповідно до програми основ здоров'я для учнів 1-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки й гармонійного розвитку дитини.

Він орієнтує на застосування інтерактивних методів навчання, які добре сприймаються дітьми. Підручник розроблено у співпраці з ЮНЕСКО.



### 6.3. Зошит-практикум

Містить матеріали для організації продуктивної діяльності учнів під час проведення уроків за підручником: ігор, аналізу й обговорення ситуацій, роботи в групах, розвитку спостережливості та логічного мислення, виконання творчих завдань тощо.



#### 6.4. Компакт-диск для вчителя

На диску містяться:

- електронні копії нормативних документів, зокрема, навчальної програми, календарного плану та інших документів;
- опис інтерактивних методів, збірка тренінгових вправ;
- мультимедійні презентації у форматі Power Point.



#### 6.5. Комплект тематичних таблиць і дидактичних карток

Учителю стануть у нагоді додаткові матеріали для проведення уроків, підготовлені видавництвом «Навчальна книга — Богдан».

Це — наочні таблиці та комплект дидактичних карток для активізації мислення, розвитку творчої уяви та спостережливості, завдань для відпрацювання практичних навичок і поточного безоціночного оцінювання знань учнів.



# ЧАСТИНА II

## Розробки уроків за програмою

### Вступ

- Урок 1. Що вивчає предмет «Основи здоров'я» ..... 39
- Урок 2. Знайомство зі школою ... 42
- Урок 3. Ріст і розвиток ..... 44
- Урок 4. Здоров'я і хвороби..... 46

### Розділ 1. Здорове тіло

- Урок 5. Режим дня ..... 49
- Урок 6. Твоя постава ..... 51
- Урок 7. Здорові стопи..... 54
- Урок 8. Чистота і здоров'я..... 56
- Урок 9. Харчування і здоров'я ... 59
- Урок 10. Рух і здоров'я..... 62
- Урок 11. Загартовування ..... 65
- Урок 12. Корисний відпочинок ... 68
- Урок 13. Узагальнювальний до розділу «Здорове тіло» ..... 70

### Розділ 2. Серед людей

- Урок 14. Моя родина ..... 73
- Урок 15. Дівчатка і хлопчики ... 76
- Урок 16. Учимося товаришувати... 79
- Урок 17. Узагальнювальний до розділу «Серед людей» ..... 82

### Розділ 3. Безпечне довкілля

- Урок 18. Безпека ігор та розваг ... 85
- Урок 19. Наші рятувальники .... 88
- Урок 20. У незнайомому місці... 90
- Урок 21. Безпека в домі ..... 92
- Урок 22. Безпека в школі ..... 94
- Урок 23. Ти – пішохід ..... 96
- Урок 24. Ти – пасажир ..... 98
- Урок 25. Дорога до школи..... 101
- Урок 26. Узагальнювальний до розділу «Безпечне довкілля»... 104

### Розділ 4. Здоровий дух

- Урок 27. Неповторність людини... 107
- Урок 28. Народні традиції і здоров'я..... 110
- Урок 29. Настрій і почуття ..... 113
- Урок 30. Учимося приймати рішення ..... 116
- Урок 31. Узагальнювальний до розділу «Здоровий дух» ..... 119

### Сценарій «Свято здоров'я» ..... 121

## **Вступ**

**Урок 1. Що вивчає предмет «Основи здоров'я»**

**Урок 2. Знайомство зі школою**

**Урок 3. Ріст і розвиток**

**Урок 4. Здоров'я і хвороби**

## **Практичні роботи за програмою:**

- **Знайомство зі школою.**
- **Вимірювання зросту і маси тіла (за допомогою дорослих).**
- **Фізкультхвилинки для зменшення втоми та підвищення працездатності (розслаблення очей і м'язів рук, тулуба).**





# Урок 1.

## ЩО ВИВЧАЄ ПРЕДМЕТ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»



### Мета

Викликати інтерес до предмета «Основи здоров'я», ознайомити учнів із правилами роботи в групах.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *розповідають*, що вони дізнаються з підручника;
- *пояснюють*, чому змалку слід турбуватися про здоров'я;
- *дотримуються* правил роботи в групах.



### Обладнання і матеріали:

- Папір, олівці, ножиці, скотч, клей.
- Підручник (с. 3–5).



### Що підготувати заздалегідь:

- Виготовити паперове сонечко, хмарку, три галявини;
- Вирізати різнокольорові паперові квіти за кількістю учнів;
- Виступи двох дітей (інсценівка «Сусіди» на с. 41).

### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв.
Робота в групах	5 хв.
Інформаційне повідомлення	7 хв.
Руханка	3 хв.
Ознайомлення з підручником	8 хв.
Підсумкове завдання	5 хв.
Усього тривалість	35 хв.

**Стартові завдання** (налаштувати дітей на дружні взаємини).

1. Закріпити на дошці усміхнене сонечко, закрити його хмаринкою. Під ними – три зелені галявини.

– Діти, людська посмішка може творити справжні дива. Посміхніться одне одному, мені, всьому, що вас оточує.

2. Зняти з сонечка хмаринку.

– Дивіться, засяяло сонечко, і все навкруг ожило. І навіть зацвіли різнокольорові квіти.

3. Роздати кожній дитині паперову квіточку.

– Напишіть на квіточці кожен своє ім'я, а тим, хто не може цього зробити, я допоможу.

– Тепер ці квіти ми з вами помістимо на оці галявинки.

4. Кожному ряду покласти на парту по галявинці. Попросити дітей намастити серединку квітки клеєм, підійти до парти і приклеїти на галявинку.

– Погляньте, які у вас вийшли гарні квітучі галявини.

5. Вивісити галявинки біля сонечка.

– А якщо я їх об'єднаю, у нас вийде величезна галявина чарівних квітів, адже кожна квіточка – це частинка вашої енергії, вашого тепла, вашої доброти, це іскорка вашої посмішки.

– Якщо ви завжди будете отак разом, тісно, як ваші квіти, ви всього досягнете, все зможете, всього навчитесь.

6. Назвати тему і завдання уроку.

**Робота в групах** (ознайомити учнів із правилами групової роботи)

– Коли ви клеїли галявинки, то працювали у групах. Ми з вами часто це будемо робити – і у великих групах, як зараз, і в маленьких. Тому з'ясуймо, що вам заважало в цій роботі?

1. Разом з учнями назвати: шум, викрики, штовханина тощо.

– От щоб надалі цього не було, ми складемо правила роботи в групах.

2. Назвати такі правила:

- об'єднуватися в групу тихо і без штовханини;
- при обговоренні вислухати думку кожного;
- ставитися один до одного з повагою;
- не критикувати, не принижувати.

– Об'єднайтеся зараз знову в три групи за цим правилом.

– Якщо ви дотримуватиметеся цих правил, то і ваша робота буде успішною, і кожному буде цікаво.

– Спробуйте за цими правилами обговорити в групах і дати відповідь на запитання: що ми будемо вивчати на уроках з основ здоров'я?

3. Вислухати всі відповіді.

4. Висновок: на уроках з основ здоров'я ми навчимося, як турбуватися про власне здоров'я.

**Інформаційне повідомлення**

(показати, чому треба турбуватися про своє здоров'я)

1. Двоє задалегідь підготовлених дітей інсценують розмову двох дідусів.





## Сусіди

- Ти чого сумний, сусіде?  
Чого не радієш?  
– Ой, на старість – самі біди!  
Нічого не вдієш!  
– А я зранку – на зарядку,  
Розітрусь завзято.  
Тож і настрої у порядку,  
І сили багато.  
– Хоч і тепло я вдягаюсь,  
Кашляю і чхаю.  
– В ополонці я купаюсь,  
Тож хвороб не знаю.  
– Я здоровим хочу стати,  
Ось зараз візьмуся.  
– Щоб здорову старість мати,  
Змолоду турбуйся!

### 2. Запитати учнів:

– Як ви гадаєте, чому в цих дідусів таке різне здоров'я? (Бо перший весь час загартовувався, займався спортом, а другий не турбувався про себе.)

3. Навести прислів'я: «Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий».

4. Висновок: щоб не хворіти, треба змалку турбуватися про своє здоров'я.

– Якраз на уроках ми з вами навчимося це робити.

### Руханка (запобігти втомі)

Діти стають біля парт, повторюють за вчителем по рядочку і виконують рухи.

Сонечко ласкаве з неба  
Промінці нам посилає.  
Потягтись до нього треба –  
І промінчика впіймаєм.  
Не барися, потягнися  
І товаришу всміхнися.

### Ознайомлення з підручником (навчити працювати з підручником)

1. Запросити учнів розглянути в підручнику с. 3–5. Описати малюнки.
2. Познайти з помічниками – персонажами мультфільму «Смішарики».  
– Пригадайте особливості героя. У чому, на вашу думку, він може вам допомогти?

### Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)

1. Запитати, який настрої у дітей після роботи на уроці? Що цьому сприяло?
2. Дати відповіді на запитання:
  - Для чого потрібен урок з основ здоров'я?
  - Чому треба турбуватися про здоров'я?
3. Пригадати правила, за якими діти будуть працювати у групах.
4. Пограти в гру «Ти молодець!». Діти стають у коло і розповідають, як вони вже турбуються про своє здоров'я. Наприклад, один говорить: «Я щоранку роблю зарядку». Всі йому відповідають: «Ти молодець!» і показують великий палець.



## Урок 2.

### ЗНАЙОМСТВО ЗІ ШКОЛОЮ



#### Мета

Навчити дітей вільно орієнтуватися в приміщеннях школи й організовано виходити з навчального закладу.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* ім'я та по-батькові директора, вчителя, медичної сестри;
- *пояснюють*, як пройти в основні приміщення школи;
- *дотримуються* правил безпеки у шкільних коридорах, на сходах, у дверях.



#### Обладнання і матеріали:

- Картки із зображенням приміщень школи.
- Підручник, с. 6–11.
- Зошит-практикум, с. 4–5.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Правила для учнів школи, які діти пропонують разом із батьками.
- Картки із зображенням спортзалу, їдальні, медичного кабінету, класу.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	6 хв.	
Інформаційне повідомлення	5 хв.	
Робота в групах	9 хв.	
Практична робота	12 хв.	
Підсумкове завдання	3 хв.	
Усього тривалість		35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати правила роботи в групах.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Ознайомити дітей із завданнями на уроках з основ здоров'я (с. 10 підручника).

**Інформаційне повідомлення**  
(познайомити з працівниками школи)

– У школі працює багато людей. Усі вони турбуються про твою безпеку і здоров'я. Зараз ми з ними познайомимося.

1. Розгорнути підручник на с. 9. Назвати імена і по-батькові директора, вчителя, медичної сестри. Дати відповіді на запитання у підручнику.
2. Виконати завдання в зошиті на с. 4.

**Робота в групах** (вивчити правила для учнів)

– Для того, щоб вам тут було безпечно, створили правила для учнів. Спробуймо прокоментувати кожне правило.

1. Об'єднати дітей у групи по чотири учні. Розглянути с. 11 підручника. Прочитати правило, запросити дітей до обговорювання. Діти коментують необхідність у цьому правилі так: «Наша група вважає...»
2. Запитати, які ще правила запропонували б діти у школі (ті, які підготували вдома).

**Практична робота** (ознайомитися з приміщенням школи)

1. Назвати основні приміщення школи.
2. Запропонувати пройти всім класом і знайти їх. Одна пара отримує маршрутну картку «Їдальня» і веде клас до їдальні. Інша – «Спортзал» і т. д. Остання пара – «Клас», яка повертає дітей до класу.

**Підсумкове завдання** (закріпити отримані знання)

1. Попросити учнів продовжити речення: «Я можу показати, де у школі знаходиться...»; «Я знаю, як звати...».
2. Для закріплення правил поведінки виконати завдання в зошиті на с. 5.



## Урок 3.

### РІСТ І РОЗВИТОК



#### Мета

Сформувати в учнів уявлення про те, як росте і розвивається людина, навчити вимірювати зріст і масу тіла.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають ознаки росту і розвитку;
- розповідають, як вимірювати зріст і масу тіла;
- демонструють, що вони навчилися робити останнім часом.



#### Обладнання і матеріали:

- Шкала для вимірювання зросту.
- Терези для вимірювання маси тіла.
- Три м'ячики (або інші предмети для естафети).
- Підручник, с. 12–15.
- Зошит-практикум, с. 6–7.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Попросити батьків записати перші слова, які дитина навчилася говорити.
- Виміряти з батьками зріст і масу тіла дитини.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв.	
Практична робота	8 хв.	
Робота в парах	5 хв.	
Інформаційне повідомлення	3 хв.	
Руханка	6 хв.	
Підсумкове завдання	3 хв.	
Усього тривалість		35 хв.



### **Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що робили на минулому уроці.
2. Назвати тему і завдання уроку, пояснити різницю між словами «ріст» і «зріст» (*ріст* – це процес, коли ти ростеш, а *зріст* – це висота тіла, на яку ти вже виріс).
3. Розглянути малюнки на с. 12 підручника, дати відповіді на запитання.
4. Пограти у гру «Більший – ще більший». Діти стають у три кола (навколо парт свого ряду). Учитель дає першому учневі м'яча і називає тварину, наприклад, мишу. Той віддає м'яча наступному, кажучи при цьому: «А кіт більший». Наступний гравець називає ще більшу тварину. Наголосити, що важливо, щоб тварини «підростали» поступово.

### **Практична робота** (навчити вимірювати зріст і масу тіла)

1. Розповісти, що серед дітей теж є вищі та нижчі. Продемонструвати на кількох учнях, як можна вимірювати зріст. Запропонувати робити це вдома двічі на рік. Запропонувати кожному порівняти його зріст із тим, з яким він народився.
2. Виконати завдання в зошиті на с. 6. (Найвищий – Петрик, другий – Юрко, найнижчий – Сашко).
3. Запропонувати аналогічне завдання на порівняння маси тіла.

### **Робота в парях** (простежити розвиток людини)

1. Розповісти, що дитина щодня розвивається, набуває нових знань та вмінь.

2. Об'єднатися в пари. Розглянути малюнки на с. 14 підручника. Запропонувати дітям скласти ланцюжок розвитку дитини, розказати один одному про своє останнє досягнення – що навчилися робити. Запропонувати охочим продемонструвати це вміння. Запитати, яке перше слово вимовляв кожен із дітей.
3. Виконати завдання в зошиті на с. 7.

### **Інформаційне повідомлення** (ознайомити з умовами правильного розвитку)

1. Щоб дитина правильно набирала масу тіла, росла і розвивалася, необхідно дотримуватися певних умов:
  - вчасно і правильно харчуватися;
  - займатися фізкультурою і спортом;
  - активно відпочивати;
  - вчасно лягати спати.
2. Запитати у дітей, як вони виконують кожную з умов.

### **Руханка** (виконати рухливі вправи)

– Зараз я вам пропоную активний відпочинок – руханку.

1. Виконати руханку на с. 15 підручника.
2. Запитати дітей: як вони доглядають за вухами? Руками? Очима?

### **Підсумкове завдання** (закріпити отримані знання)

1. Чого ти навчився на сьогоднішньому уроці?
2. Продовжити речення пантомімою: «Щоб добре рости і розвиватися, я буду...». Дитина показує дію (їсти, спати тощо), решта відгадує.



## Урок 4.

# ЗДОРОВ'Я І ХВОРОБИ



### Мета

Ознайомити учнів з ознаками здоров'я і хвороби, пояснити небезпеку вживання ліків без дорослих.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* ознаки здоров'я і хвороби;
- *розказують*, що впливає на здоров'я людини;
- *називають*, до кого потрібно звернутися, якщо захворів;
- *пояснюють*, чому діти не повинні вживати ліки самостійно.



### Обладнання і матеріали:

- Сюжетні малюнки – чинники здоров'я (загартовування, харчування, заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі).
- Підручник, с. 16–19.
- Зошит-практикум, с. 8–9.



### Що підготувати заздалегідь:

- З батьками прочитати казку К.Чуковського «Лікар Айболить».

### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв.	
Інформаційне повідомлення	8 хв.	
Робота в парах	7 хв.	
Проблемна ситуація	8 хв.	
Підсумкове завдання	5 хв.	
Усього тривалість		35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що вивчили на минулому уроці.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Розглянути малюнок на с. 16 підручника. Обговорити можливі причини хвороби звірят.
4. Виконати завдання на с. 8–9 зошита.

**Інформаційне повідомлення**  
(ознайомити з ознаками хвороби)

1. Попросити дітей розповісти, як вони почувалися, коли хворіли. Нагадати дітям ознаки хвороби:
  - слабкість;
  - поганий сон;
  - відсутність апетиту;
  - поганий настрій;
  - температура;
  - біль.
2. Коли людина захворіла, вона потребує турботи та уваги близьких. Прочитати вірш на с. 18. Запитати:
  - Чому медузі не було самотньо?
  - Що робили друзі для неї?
  - Як ви проявляли турботу, коли хворіли ваші близькі чи друзі?

**Робота в парах** (ознайомити дітей з ознаками здоров'я)

Об'єднатися в пари. За кожним малюнком у підручнику на с. 17 визначити ознаки здоров'я:

- спокійний сон;
- гарний апетит;
- працездатність;
- веселий настрій;
- енергійність.

**Проблемна ситуація** (ознайомити з чинниками здоров'я)

1. Пояснити, що для здоров'я важливі такі фактори (малюнки на дошці):
  - правильне харчування;
  - загартовування;
  - заняття спортом і фізкультурою;
  - свіже повітря.
2. Об'єднатися в чотири групи. Кожна група отримує завдання – пояснити кожен чинник здоров'я. (Правильне харчування – корисна їжа, їсти в один і той самий час, їжа має бути підігрітою, вживати овочі, фрукти, молочні продукти. Загартовування – обтирання, обливання, повітряні та сонячні ванни, ходіння босоніж. Заняття спортом і фізкультурою – ранкова зарядка, спортивні секції, уроки фізичної культури, рухливі ігри. Свіже повітря – провітрювання кімнати, ігри на свіжому повітрі, прогулянки в парк, до лісу.)
3. Запитати, що було б зі звірятами у казці, якби вони самі почали приймати ліки, не запитавши у лікаря?

*Висновок: щоб не трапилось лиха, ніколи не вживайте ліків без дорослих.*

**Підсумкове завдання** (закріпити отримані знання)

1. Розглянути корисні поради на с. 19 підручника.
2. Повторити ознаки здоров'я і ознаки хвороби. Учитель називає ознаку здоров'я, учні – ознаку хвороби: спокійний сон – поганий сон тощо.
3. Нагадати, що повинен пам'ятати той, хто турбується про своє здоров'я (загартовування, харчування, заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі).

## **Розділ 1. Здорове тіло**

**Урок 5. Режим дня**

**Урок 6. Твоя постава**

**Урок 7. Здорові стопи**

**Урок 8. Чистота і здоров'я**

**Урок 9. Харчування і здоров'я**

**Урок 10. Рух і здоров'я**

**Урок 11. Загартовування**

**Урок 12. Корисний відпочинок**

**Урок 13. Узагальнювальний до розділу «Здорове тіло»**

### **Практичні роботи за програмою:**

- **Складання розпорядку дня (з допомогою дорослих).**
- **Як складати портфель.**
- **Як правильно мити руки.**
- **Вправи для формування правильної постави та стопи.**







## Урок 5. РЕЖИМ ДНЯ



### Мета

Пояснити дітям необхідність дотримуватися режиму, навчити за допомогою дорослих складати режим дня.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють*, чому важливо дотримуватися режиму;
- *розповідають* про свій режим дня;
- разом із вчителем *складають* свій режим дня.



### Обладнання і матеріали:

- Годинник.
- Підручник, с. 22–25.
- Зошит-практикум, с. 10–11.



### Що підготувати заздалегідь:

- Разом із батьками переглянути мультфільм «Абетка здоров'я: режим дня».
- Попросити дітей подумати, навіщо потрібен режим дня.

### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв.
Робота в групах	4 хв.
Практична робота	8 хв.
Руханка	7 хв.
Корисні поради	6 хв.
Підсумкове завдання	3 хв.
Усього тривалість	35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Назвати ознаки здоров'я, які вивчили на минулому уроці.

– Людині для здоров'я дуже важливо дотримуватися режиму дня.

2. Назвати тему і завдання уроку.

3. Запропонувати дітям пригадати, що вони роблять щодня в один і той самий час (прокидаються, вмиваються, снідають, вчаться у школі, обідають, вечеряють, лягають спати).

– Це і є режим дня. Щоб не зашкодити своєму здоров'ю і все встигнути зробити, слід дотримуватися режиму дня.

**Робота в групах** (ознайомити з особливостями режиму)

1. Виконати завдання в зошиті на с. 10–11.

2. Об'єднатися у три групи. Користуючись малюнком у підручнику на с. 23, розіграти сценку про те, що роблять уранці, вдень, увечері.

**Практична робота** (навчити складати свій режим дня)

Користуючись годинником і малюнком на с. 23, скласти разом з учителем режим дня.

Ранок:

- підйом о 7.00;
- зарядка;
- ранковий туалет;
- сніданок;
- дорога до школи о 7.45.

День:

- навчання у школі;
- обід о 13.00;
- відпочинок (сон);
- активний відпочинок, заняття у гуртках, читання.

Вечір:

- допомога батькам по господарству;
- вечеря о 19.00;
- улюблені заняття;
- водні процедури;
- сон о 21.00.

**Руханка** (виконати рухливі вправи)

Вивчити з учителем вірш у підручнику на с. 24, виконуючи під нього рухи.

– Як ви зрозуміли, для чого потрібна людині фізкультура?

**Корисні поради** (формувані корисні звички)

Прочитати на с. 25 підручника корисні поради, коментуючи їх таким чином: «Я завжди так роблю» або «А я цього не знав».

**Підсумкове завдання** (закріпити отримані знання)

1. Пограйте у гру «Чарівний годинник». Учитель показує на годиннику час, а діти виконують дію відповідно до часу. Наприклад, на годиннику 13.00 – діти показують, що вони обідають.
2. Доповніть речення:  
«Я буду дотримуватися режиму дня для того, щоб...».



## Урок 6.

### ТВОЯ ПОСТАВА



#### Мета

Пояснити учням значення для здоров'я правильної постави, навчити вправ для її формування.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- дають визначення терміну «постава»;
- розрізняють правильну і неправильну поставу за її ознаками;
- показують, як перевірити правильність своєї постави;
- демонструють вправи для формування постави.



#### Обладнання і матеріали:

- Зразки речей, які треба (не треба) брати до школи.
- Корони принца і принцеси.
- Підручник, с. 26–29.
- Зошит-практикум, с. 12–15.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Із батьками підготувати пораду чи вправу для формування постави.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Руханка	5 хв.
Практична робота	7 хв.
Демонстрація	5 хв.
Інформаційне повідомлення	5 хв.
Мозковий штурм	5 хв.
Підсумкове завдання	3 хв.
Усього тривалість	35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що робили на минулому уроці (запитати кількох учнів).
2. Назвати тему і завдання уроку, дати визначення поняттю «постава» (постава – це те, як ти ходиш, стоїш, сидиш).
3. Запитання для обговорення:
  - Чому вчитель і батьки завжди повторюють: «Сиди рівно»?
  - Для чого людині потрібна правильна постава?
  - До яких наслідків може призвести неправильне сидіння і ходьба?
  - Як бути дитині, якщо в неї сформувалася неправильна постава? (Треба звертатися до лікаря).

*Висновок: щоб не довелося звертатися до лікаря, завжди стеж за своєю поставою.*

**Руханка** (виконати рухливі вправи)

– Постава буває не тільки у людей, а й у тварин.

1. Запропонувати дітям відтворити поставу деяких тварин:
  - встати, розправити плечі й покрутити головою, як лев;
  - потягнутися вгору, як жирафа;
  - побігати на місці, як страус;
  - сісти за парту і потягнутися вгору, як котик.
2. Обговорити:

- Постава якої тварини вам найбільше сподобалася?
- Яку поставу було легко показувати, а яку – складно?
- Вдома ви можете копіювати поставу цих тварин так, як це показано в підручнику на с. 26. Це дуже корисно. А тепер будемо вчитися визначати правильну поставу в людей.

**Практична робота** (навчити визначати правильність постави)

1. Розглянути в підручнику (с. 27) малюнок, пояснити, як визначають правильність постави.
2. Вивчити з дітьми п'ять частин тіла: потилиця, лопатки, сідниці, литки, п'яти.
3. Об'єднати дітей у пари, стати біля стіни та визначити один в одного правильність постави.

**Демонстрація** (довести необхідність мати гарну поставу)

1. Запитати учнів, чим відрізняється постава короля (або королеви) та Баби Яги? Що означає вислів «королівська постава»? (Красива, велична.)
2. Виконати завдання в зошиті на с. 12.
3. За допомогою двох учнів у коронах продемонструвати, як треба ходити, щоб сформувати «королівську поставу».
4. Звернути увагу учнів на малюнок у підручнику (с. 27), як правильно сидіти за партою. Запропонувати їм завжди сидіти так, як на малюнку.



**Інформаційне повідомлення**  
(як формувати правильну поставу)

1. Розповісти про правила формування правильної постави. (Рівно сидіти під час письма, не сутулитися в процесі ходьби, спати на пласкому ліжку, носити рюкзак за плечима, сидіти чи ходити по кілька хвилин із книжкою на голові.)
2. Виконати завдання в зошиті на с. 13.
3. Запитати, які вправи для постави підготували діти вдома.
4. Розглянути підручник (с. 29) і запитати дітей, які з цих правил вони вже виконують?

**Мозковий штурм** (навчити стежити за вмістом портфеля)

1. Прочитати вірш у підручнику (с. 28). Запитати в учнів:

– Що зайве поклав Миколка в сумку?  
– Назвіть предмети, які треба носити у портфелі.

2. Виконати вправу «Складаємо рюкзак». Учитель показує предмети, а діти говорять «так» або «ні».

**Підсумкове завдання** (закріпити отримані знання)

1. Продемонструвати правильну поставу.
2. Виконати завдання в зошиті на с. 14–15.
3. Пограти в гру «Ти молодець». Учні стають у коло, називають, що робитимуть для своєї постави («Я сидітиму рівно»; «Я носитиму рюкзак за плечима» тощо). Інші йому відповідають: «Ти молодець», – і показують великий палець.



## Урок 7. ЗДОРОВІ СТОПИ



### Мета

Розповісти учням про частини тіла людини, навчити виконувати вправи для запобігання плоскостопості.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- дають визначення терміну «плоскостопість»;
- уміють визначити наявність плоскостопості;
- називають частини тіла людини і тварини;
- показують вправи для запобігання плоскостопості.



### Обладнання і матеріали:

- Малюнки пінгвіна, горобця, чаплі.
- Підручник, с. 30–33.
- Зошит-практикум, с. 16–19.



### Що підготувати заздалегідь:

- Разом із батьками зробити відбиток стопи на аркуші.
- Необхідне обладнання і матеріали

### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	8 хв.
Руханка	4 хв.
Практична робота	5 хв.
Робота в парах	5 хв.
Інформаційне повідомлення	1 хв.
Робота в групах	8 хв.
Підсумкове завдання	4 хв.
Усього тривалість	35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що дізналися на минулому уроці про поставу.  
Поінформувати, що на поставу людини дуже впливає форма її стопи.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Пригадати, як називаються частини тіла людини, тварини. Які з них називаються по-різному? Виконати завдання в зошиті на с. 16–17.

**Руханка** (виконати рухливі вправи)

Прочитати вірш на с. 32. Зробити руханку під цей вірш. (Учитель промовляє рядок і показує певні рухи. Діти повторюють слова і рухи. Так рядок за рядком.)

**Практична робота** (навчити розпізнавати форму стопи)

1. Гра «Слідопит». Розгляньте підручник (с. 30). Відгадайте, де чий слід.
2. Відтворіть рухи пінгвіна, горобця, чаплі (малюнки на дошці). Поясніть, чому саме так ви рухалися.
3. Подивіться на свій відбиток, порівняйте його з малюнком на с. 31 підручника. Зробіть висновок про наявність чи відсутність у себе плоскостопості.
4. Якщо виявили плоскостопість, не лякайтесь. Зараз ми з'ясуємо, які вправи допоможуть вам.

**Робота в парах** (ознайомити з вправами для стопи)

1. Розглянути малюнок на с. 31.  
– Обговоріть у парах, які вправи проти плоскостопості пропонує сова.
2. Запропонувати дітям робити ці вправи щодня.

**Інформаційне повідомлення** (ознайомити з функцією стопи людини)

– Завдяки нашим стопам ми можемо не лише ходити. На стопах людини дуже багато таких точок, які відповідають за роботу всього організму. Знаючи це, ви можете зміцнювати своє здоров'я. Але як? Сова пропонує вам кілька мудрих порад. Давайте разом спробуємо розгадати ці поради.

**Робота в групах** (формування корисні звички)

Об'єднатися в три групи. Кожна отримує завдання: за одним із малюнків (с. 33) скласти корисні поради:

- 1) взуття має бути зручним, не тісним і не великим, відповідати сезону, щоб ноги не мерзли і не парилися;
- 2) улітку слід ходити босоніж по піску, по траві, по дрібних камінцях, але треба пильнувати, щоб не поранитися;
- 3) удома треба мати масажний килимок, який можна купити чи зробити самому з гудзиків.

**Підсумкове завдання** (закріпити отримані знання)

1. Що нового ви дізналися про свій організм?
2. Пограйте у гру «Аплодисменти».  
Учні стають у коло. Учитель говорить фразу. Якщо це корисна порада, діти плескають у долоні – аплодують. Якщо ні – тупотять ногами. («Ходити босоніж по дрібних камінцях»; «Носити тісне взуття»; «Піднімати з підлоги предмети пальчиками ніг»; «Ходити босоніж по траві» тощо.)



## Урок 8.

### ЧИСТОТА І ЗДОРОВ'Я



#### Мета

Пояснити учням значення особистої гігієни, навчити правильно мити руки.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- дають визначення терміну «гігієна»;
- називають засоби особистої гігієни;
- розказують про ситуації, коли треба мити руки;
- демонструють, як правильно мити руки.



#### Обладнання і матеріали:

- Чотири набори малюнків із зображенням предметів гігієни: мило, рушник, зубна щітка, паста, ножиці, шампунь, гребінець.
- Підручник, с. 34–37.
- Зошит-практикум, с. 20–21.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Разом із батьками подивитися мультфільм «Абетка здоров'я: чисті руки». Обговорити, для чого необхідно мити руки.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	3 хв.
Робота над загадками	5 хв.
Групова робота	5 хв.
Інформаційне повідомлення	2 хв.
Руханка	2 хв.
Практична робота	6 хв.
Проблемне завдання	4 хв.
Робота в парах	5 хв.
Підсумкове завдання	3 хв.
Усього тривалість	35 хв.





**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що вивчили на попередньому уроці.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Запитання для обговорення:
  - Розгляньте малюнки в підручнику на с. 34. Що роблять тварини та люди? Кажуть, що вони виконують гігієнічні процедури.
  - Які ще гігієнічні процедури ви знаєте? (Мити голову, підстригати нігті, підстригати волосся.)
  - Для чого людині необхідно митися? (Бо чистота – це здоров'я.)

*Висновок: гігієна – це підтримання чистоти тіла.*

**Робота над загадками** (ознайомити із засобами гігієни)

1. Запропонувати учням назвати предмети, які допомагають бути чистими. Їх називають засобами гігієни.
2. Прочитати й відгадати загадки на с. 35 підручника.
  - Як ви гадаєте, які з них є особистими, тобто такими, що ними можеш користуватися лише ти сам?

**Групова робота** (з'ясувати частоту гігієнічних процедур)

Об'єднати учнів у чотири групи. Кожна група отримує набір малюнків із зображенням предметів гігієни.

– Оберіть ті предмети гігієни, які потрібні вам щодня (мило, гребінець, зубна щітка, паста, рушник).

– А як часто потрібен шампунь? (Один раз на тиждень.) А ножиці? (На руках нігті обрізай один раз на тиждень, на ногах – один раз на два тижні.)

**Інформаційне повідомлення** (довести необхідність мити руки)

Найбільше потребують чистоти ваші руки. Ви вдома дивилися мультфільм, то ж поясніть, чому? (На руках є багато мікробів. Деякі з них можуть стати причиною хвороб, якщо потраплять із немитих рук до рота.)

**Руханка** (виконати рухливі вправи)

Вивчити з дітьми віршик, імітуючи рухи:

Двох помічників я маю –  
Це ось дві мої руки.  
Я про них не забуваю,  
Мию руки залюбки.

**Практична робота** (з'ясувати значення рук для людини)

1. Продовжуючи вивчення частин тіла, виконати завдання в зошиті на с. 18.
  - На с. 19 зошита діти обводять свою руку.

– Пригадайте, як називаються пальчики. Вони – ваші помічники. Допомагають виконувати найскладнішу роботу. Що вміють робити ваші руки? (Вислухати всі відповіді.) І, звісно, заслуговують на турботу і пошану.

2. Запропонувати порядок із рукою намалювати мікроба, яким його уявляють діти, та мило, що не пускає мікробів.



### **Проблемне завдання**

(визначити ситуації, коли треба мити руки)

– Ручки люблять воду і мило. А мікроби їх бояться. Давайте подумаємо, коли на руках найбільше мікробів і їх необхідно мити?

1. Розглянути малюнок у підручнику на с. 37, визначити ситуації, коли треба мити руки:

- після вулиці;
- перед їдою;
- після контакту з грошима;
- після перебування в громадському транспорті;
- після контакту з тваринами;
- після відвідування хворого;
- вийшовши з туалету.

2. Запропонувати дотримуватися порад Сови – правильно відкривати та закривати воду (с. 37 підручника).

### **Робота в парах (вчити правильно мити руки)**

– Давайте складемо правило п'яти кроків до чистих рук.

(Діти в парах обговорюють послідовно кожен малюнок на с. 36 і озвучують кожен із п'яти кроків: відкрити воду, намилити руки, добре потерти руки і нігті, змити водою, витерти рушничком.)

### **Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)**

1. Покажіть і розкажіть, як мити руки за правилом п'яти кроків. (Один учень озвучує, решта за ним імітує рухи. Викликати кількох учнів.)
2. Подивіться на малюнок, де ви зобразили страшного мікроба. Що треба робити, щоб він не потрапив із ваших рук до рота? Назвіть ситуації, в яких ви обов'язково помиєте руки, щоб знищити його.
3. Виконати завдання в зошиті на с. 20–21.



## Урок 9.

# ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я



### Мета

Навчити дітей розрізняти корисну і шкідливу їжу, поступово привчати до правил раціонального харчування.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють*, як харчування впливає на здоров'я;
- *демонструють* уміння розрізняти корисну і шкідливу їжу та напої;
- *називають* продукти, що повинні бути в щоденному раціоні;
- *розказують* правила поведінки за столом.



### Обладнання і матеріали:

- Малюнки овочів, фруктів.
- Підручник, с. 38–41.
- Зошит-практикум, с. 20–21.



### Що підготувати заздалегідь:

- Разом із батьками подивитися мультфільм «Абетка здоров'я: нездоровий рекорд», обговорити, що шкодить здоров'ю.
- Необхідне обладнання і матеріали.

### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Інформаційне повідомлення	2 хв.
Групова робота	5 хв.
Практична робота	5 хв.
Мозковий штурм	5 хв.
Робота над загадками	5 хв.
Інформаційне повідомлення	5 хв.
Підсумкове завдання	3 хв.
Усього тривалість	35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що дізналися на минулому уроці.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Розглянути малюнок у підручнику на с. 38 і відповісти на запитання:
  - Що їсть кожна тварина?
  - А що їсте ви? Чи все з цього для вас корисне? Зараз ми це з'ясуємо.

**Інформаційне повідомлення** (з'ясувати, чому важливе правильне харчування)

– Для того, щоб ви росли та розвивалися, щоб мали сили для гри, навчання, вам необхідно їсти. Ваше здоров'я буде залежати від того, що ви їсте. Якщо їжа недостатньо поживна, людина буде кволою, непрацездатною. Погане харчування може призвести навіть до тяжких хвороб. Для дітей дуже корисно щодня вживати овочі, фрукти та молочні продукти, причому в будь-якому вигляді: сирому, вареному тощо.

– Які ви знаєте овочі? Фрукти? (Малюнки.)

**Групова робота** (пригадати корисні продукти)

– Пограйте у гру «Не розірви ланцюжок». Об'єднайтесь у три групи. Перша група – «овочі», друга група – «фрукти», третя – «молочні продукти». Учні в групі по одному називають слово – назву продукту своєї групи, вчитель записує на дошці в три стовпчики. Переможе та група, що протримається довше, не

розірвавши ланцюжок, тобто не пропустивши черги. Усі разом перевіряють правильність записаних овочів, фруктів, молочних продуктів.

**Практична робота** (з'ясувати, що користь і смак не завжди збігаються)

Розглянути малюнок у підручнику на с. 39. Запропонувати дітям «замовити» в магазині або в їдальні корисні продукти чи страви, коментуючи свій вибір так: «Я куплю банани. Я їх дуже люблю»; «Я куплю моркву. Я її не дуже люблю, але вона корисна».

**Мозковий штурм** (навчити розрізняти корисну та шкідливу їжу)

1. Розказати, що є чимало смачної їжі, яка шкідлива для дитячого організму. Це чіпси, сухарики, велика кількість солодоців, солодкі газовані напої, гостра їжа. А також дуже шкідливі продукти, в яких минув термін придатності. Тому обов'язково, купуючи, слід дивитися на дату виготовлення і термін придатності.
3. Учитель називає продукт харчування, діти розрізняють, шкідливий він чи корисний. Якщо корисний, піднімають руку, промовляючи «О!», шкідливий – присідають (борщ, кола, помідор, гамбургер, сир, яблуко, сухарики, малина тощо).
3. Виконати завдання в зошиті на с. 23.

**Робота над загадками** (розширити отримані знання)

1. Запропонувати розгадати загадки на с. 40 підручника і дати відповіді на запитання до кожної загадки:



- Яку корисну їжу треба зберігати в холодильнику?
- Чим корисний борщ?
- З якою начинкою можна зліпити вареники?

2. Виконати завдання в зошиті на с. 26.

**Інформаційне повідомлення**  
(ознайомити з правилами етикету за столом)

1. На с. 41 підручника прочитати і прокоментувати корисні поради. Коментують діти кожну пораду таким чином: «Я це знаю, саме так і роблю» або «Я цього не знав, але відтепер так і робитиму». Запитати, яку пораду підписали б під кожним малюнком.
2. Додати кілька порад з етикету.

– Відгадайте, як повинна поводитися за столом культурна людина:

- Рівно за столом...(сиди).
- На стіл лікті не... (клади).
- Не розмовляй під час...(їди).
- Кажі «Дякую»...(завжди).

**Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)**

1. Продовжити речення: «Щоб бути здоровим, щодня вживатиму...»; «Для мого організму шкідливі...».
2. Які корисні поради щодо харчування ви могли б дати молодшим братикам чи сестричкам?
3. Пояснити виконання завдання в зошиті на с. 24–25.



## Урок 10.

### РУХ І ЗДОРОВ'Я



#### Мета

Пояснити учням користь руху для здоров'я, мотивувати до занять у гуртках і секціях.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють*, як впливає на здоров'я рухова активність;
- *називають* види рухової активності;
- *розказують* про свою улюблену рухливу гру;
- *демонструють* вправи для ранкової зарядки.



#### Обладнання і матеріали:

- Аркуші паперу, олівці.
- Музичний запис для виконання фізичних вправ.
- Підручник, с. 42–45.
- Зошит-практикум, с. 27–28.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Разом із батьками подивитися мультфільм «Абетка здоров'я: кому потрібна зарядка», обговорити, навіщо потрібно робити зарядку.
- Підготувати одну вправу для ранкової зарядки.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	3 хв.
Руханка	3 хв.
Інформаційне повідомлення	7 хв.
Весела зарядка	6 хв.
Мозковий штурм	7 хв.
Робота в парах	6 хв.
Підсумкове завдання	3 хв.
Усього тривалість	35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що дізналися на минулому уроці.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Пригадати мультфільм, який дивилися вдома, і запитати дітей, для чого потрібна зарядка?

**Руханка** (виконати рухливі вправи)

1. Запропонувати дітям стати біля парт. Показати, як летить пташка, стрибає кенгуру, повзе равлик.
2. Попросити дітей прокоментувати, як змінився їхній настрій після цих вправ.

*Висновок: рухова активність покращує настрій людини.*

**Інформаційне повідомлення**  
(показати значення руху для людини)

– Людині корисна будь-яка рухова активність. Це розвиває м'язи (показати дітям деякі групи м'язів). Рухова активність покращує роботу серця, розвиває легені, впливає на настрій, самопочуття.

1. Виконати завдання в зошиті на с. 27–28.

– Щоб бути бадьорим, варто починати день з ранкової зарядки. Обов'язково робити зарядку в провітреній кімнаті, краще під музичний супровід.

2. Запропонувати кільком учням зробити з класом вправи, які вони підготували вдома.

**Весела зарядка** (вивчити вправи для ранкової зарядки)

1. Запросити дітей до вивчення кількох веселих вправ для ранкової зарядки.
2. Під музичний супровід виконати з дітьми вправи, намагатися, щоб вони запам'ятали віршики. Запропонувати виконувати ці вправи вдома зранку:

На носочках підніміся

І до сонця потягніся.

Вправо, вліво нахилися,

До підлоги доторкніся.

Як горобчик, пострибай,

Руками-крильцями махай.

Тепер час поприсідать –

Раз, два, три, чотири, п'ять.

Знову вгору потягніся,

Струсни руки. Посміхніся!

**Мозковий шторм** (формувати корисні звички)

1. Запропонувати дітям за допомогою малюнка у підручнику на с. 43 розказати про корисні види рухової активності, коментуючи їх так: «Корисно для здоров'я кататися на лижах. Я це вмю робити» або «Корисно для здоров'я кататися на ковзанах. Я цього ще не вмю, але обов'язково навчуся».

2. Запитати дітей:

- А чим ви ще займаєтеся, крім уже названого?
- В яких секціях ви хотіли б займатися?

– Давайте прислухаємося до мудрих порад Сови.



3. Прочитати поради на с. 45 підручника. Прокоментувати, яку з порад виконала кожна дитина на малюнках.

**Робота в парах (відгадати загадки)**

Роздати кожній парі аркуш паперу. Прочитати загадку в підручнику на с. 44. Діти в парі повинні намалювати відповідь. Робота виконується на швидкість: хто виконав, піднімає олівець угору. Учень, якого викликали, коментує так: «Наша пара вважає, що це санчата».

**Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)**

1. Про що корисне для себе ви дізналися?
2. Як ви зміните своє життя після сьогоднішнього уроку? (Почну робити зарядку, запишуся у спортивну секцію тощо.)





# Урок 11.

## ЗАГАРТОВУВАННЯ



### Мета

Пояснити дітям необхідність загартовуватися, ознайомити з процедурами загартовування.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють*, чому важливо загартовувати свій організм;
- *називають* процедури загартовування;
- *демонструють уміння* підбирати свій одяг відповідно до сезону.



### Обладнання і матеріали:

- Малюнки із зображенням людей-«моржів».
- Картки зі словами «річка», «ванна», «кватирка», «трава», «рушник», «ковзани».
- Підручник, с. 46–49.
- Зошит-практикум, с. 29.



### Що підготувати заздалегідь:

- Разом із батьками подивитися мультфільм «Абетка здоров'я: якщо хочеш бути здоровим». Обговорити, чому варто загартовуватися.

### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Групова робота	7 хв.
Пантоміма	5 хв.
Інформаційне повідомлення	10 хв.
Корисні поради	5 хв.
Підсумкове завдання	3 хв.
Усього тривалість	35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що робили на минулому уроці.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Запитання для обговорення:

- Подивіться на малюнок (люди купуються в ополонці). Як називають таких людей? (Моржі.) А чому?
- Для чого вони це роблять? (Щоб бути здоровими. Такі люди не боються простудних захворювань).

Звісно, вони змогли це зробити не одразу, а поступово загартовувалися. Вам теж потрібно займатися загартовуванням, щоб не боятися холоду, щоб організм міг боротися з хворобами, щоб завжди бути веселими й бадьорими.

**Групова робота** (ознайомити зі способами загартовування)

– Об'єднайтеся у три групи. Розгляньте малюнок на с. 47 підручника. Перша група обирає (і додає свої) процедури загартовування влітку (гуляти на свіжому повітрі, купатися в річці, морі, обливатися прохолодною водою, ходити босоніж по траві), друга група – взимку (гуляти на свіжому повітрі, кататися на ковзанах, лижах, ліпити снігову бабу, плавати у басейні), третя група – незалежно від пори року (обтиратися, обливатися у ванні, провітрювати кімнату, гуляти на свіжому повітрі).

*Висновок: загартовуватися можна незалежно від пори року.*

**Пантоміма** (закріпити знання способів загартовування)

Запропонувати дітям показати процедури загартовування пантомімою. Один учень показує, інші відгадують. Якщо дітям важко пригадати способи загартовування, варто підказати тому, хто показує пантоміму.

**Інформаційне повідомлення** (навчити правильно підбирати одяг)

– Дуже важливо правильно обирати одяг відповідно до погоди. Вдягатися в холодну пору року треба так, щоб не відчувати холоду, але й почуватися зручно і комфортно. Відповідно у спекотний період слід вдягати легкі речі, щоб організм не перегрівався.

1. Запросити дітей допомогти хлопчикові Андрійку розібратися з одягом. Для цього прочитати вірш у підручнику на с. 48. Попросити дітей дати відповіді на запитання:

- Що треба вдягти взимку на ковзанку?
- Коли вдягти дощовик?
- Що вдягти влітку?
- А коли вдягти піжаму?
- Як ти розумієш слова «В усьому треба знати міру»?

2. Виконати завдання в зошиті на с. 29.

**Корисні поради** (формувані корисні звички)

Прочитати с. 49, зіставити текст із малюнками. Запитати дітей, які з цих порад вони вже виконують?



**Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)**

1. Для чого потрібно загартовуватися?
2. Пограйте в гру «Асоціації». Вчитель показує картку зі словом, діти називають дію, яку можна виконувати для загартування:
  - річка – купатися;
  - ванна – обливатися;
  - кватирка – провітрювати;
  - рушник – обтиратися;
  - трава – ходити босоніж;
  - ковзани – кататися.
3. Якщо ви ще не починали процедури загартовування, переконайте батьків у їх необхідності та почніть разом із ними.



## Урок 12.

### КОРИСНИЙ ВІДПОЧИНОК



#### Мета

Навчити дітей розрізняти активний і пасивний відпочинок, пояснити необхідність чергувати працю і відпочинок та вчасно лягати спати.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *наводять* приклади активного й пасивного відпочинку;
- *називають* свої улюблені види відпочинку;
- *пояснюють*, чому необхідний повноцінний сон.



#### Обладнання і матеріали:

- Картки зі словами «бадмінтон», «футбол», «жмурки», «плавання», «катання на лижах», «гра зі скакалкою».
- Підручник, с. 50–53.
- Зошит-практикум, с. 30.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Підготувати розповідь про свій улюблений вид відпочинку.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв.
Руханка	2 хв.
Робота в групах	10 хв.
Інформаційне повідомлення	7 хв.
Рольова гра	6 хв.
Підсумкове завдання	3 хв.
Усього тривалість	
	35 хв.



**Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)**

1. Пригадати, що робили на минулому уроці.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Проблемне завдання. Об'єднатися в пари. Розглянути малюнки у підручнику на с. 50. Запропонувати дітям подумати, які тварини відпочивають активно, а які – пасивно.  
(Мавпочки, дельфіни, котик граються, бігають, стрибають – відпочивають активно. Пташеня спить – відпочиває пасивно.)
4. Запросити дітей розглянути малюнки в підручнику на с. 51 і назвати, які діти відпочивають активно, а які – пасивно.

**Руханка (виконати рухливі вправи)**

– Ми з вами зараз теж відпочинемо. Якщо ми покладемо голови на парти, то ми відпочинемо...(пасивно). А якщо встанемо і виконаємо вправи, то відпочинемо...(активно).

Виконати рухливі вправи.

**Робота в групах (з'ясувати способи активного відпочинку)**

1. Об'єднатися в групи по чотири учні. Кожній групі дати картку з назвою заняття («бадмінтон», «футбол», «жмурки», «плавання», «катання на лижах», «гра зі скакалкою»). Діти мають показати пантомімою відповідне заняття, інші – відгадати його.
2. Попросити дітей розказати про свій

улюблений вид відпочинку.

3. Запросити дітей розглянути в зошиті с. 30 і відповісти, як відпочивають діти.

**Інформаційне повідомлення (довести необхідність повноцінного сну)**

– Для дитячого організму необхідний повноцінний сон. Для того, щоб мати силу для навчання, гри, щоб рости здоровою і правильно розвиватися, дитині треба спати не менше, ніж 10 годин на добу. Лягати спати слід о 9 годині вечора.

Прочитати вірш на с. 52 підручника:

- Чим займаються діти вдень?
- А де вони беруть силу для цього?

**Рольова гра (формувані корисні звички)**

Запропонувати дітям спробувати зіграти роль учителя.

– Розгляньте підручник на с. 53. Дайте учням корисні поради.

**Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)**

1. Зворотній зв'язок: «Що корисного дізналися для себе?»
2. Пограти в гру «Ти молодець». Станьте в коло. По одному називайте те, що корисно або шкідливо. Інші показують великий палець і говорять: «Ти молодець!» («Я знаю, що корисно грати у рухливі ігри» або «Я знаю, що шкідливо довго дивитися телевізор» тощо.)



## Урок 13.

### УЗАГАЛЬНЮВАЛЬНИЙ ДО РОЗДІЛУ «ЗДОРОВЕ ТІЛО»



#### Мета

Узагальнити та закріпити отримані знання, сприяти формуванню в дітей корисних звичок.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *відповідають* на поставлені запитання за матеріалами розділу;
- *ставлять* запитання одне одному за матеріалами розділу;
- *дотримуються* правил роботи у групах.



#### Обладнання і матеріали:

- Великий кубик для гри.
- Підручник.
- Зошит-практикум, с. 31–34.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Із батьками знайти фішку та кубик для гри.
- Виготовити великий кубик для гри.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв.
Інформаційне повідомлення	6 хв.
Руханка	2 хв.
Робота в парах і в групах	10 хв.
Підсумкове завдання	7 хв.
Усього тривалість	35 хв.



**Стартові завдання (повторити вивчений матеріал)**

1. Назвати тему і завдання уроку.
2. Пригадати вивчений матеріал. Для цього використати великий кубик. Учитель ставить запитання і передає кубик учневі, який буде відповідати (можна запропонувати брати стільки підказок у дітей, скільки випало крапочок на кубіку):
  - Для чого потрібен режим дня?
  - Навіщо потрібно стежити за поставою?
  - Продемонструйте правильну поставу під час ходьби, під час сидіння за партою.
  - Що корисно для ваших ніжок?
  - В яких ситуаціях треба мити руки?
  - Назвіть правила здорового харчування.
  - Які ви знаєте правила загартовування?
  - Який відпочинок називають корисним?

**Інформаційне повідомлення (ознайомити з правилами гри)**

1. На с. 34 зошита прочитати правила гри «Стежка здоров'я».
2. Розглянути та пояснити ситуації на розгортці гри (с. 32–33).
  - Червоний кружечок – хід уперед, бо для здоров'я корисно:
    - рівно сидіти за партою;
    - ходити з книгою на голові;
    - робити зарядку;
    - їсти фрукти;

- гуляти на свіжому повітрі;
  - чистити зуби;
  - грати в рухливі ігри;
  - вчасно лягати спати.
- Синій кружечок – хід назад, бо для здоров'я шкідливо:
- неправильно сидіти за партою;
  - пізно лягати спати;
  - їсти багато солодощів.
- Квадратик – пропустити хід, бо не є корисним надмірний пасивний відпочинок, пересипання, тривале перебування біля комп'ютера.

**Руханка (виконати рухливі вправи)**

Запропонувати дітям продемонструвати перед класом вправи для ранкової гімнастики (один учень демонструє, решта виконує за ним).

**Робота в парах і в групах (пройти стежкою здоров'я)**

- Запропонувати дітям пограти в гру спочатку в парах, а потім у групах, об'єднавши їх по чотири учні.
- Які з цих корисних звичок ви вже виробили в себе?
  - Яких шкідливих звичок ви позбулися?

**Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)**

1. Запропонувати дітям поставити запитання за вивченим матеріалом (можна використати той самий кубик, що і на початку уроку).
2. Що корисного дізнався кожен?
3. Доповнити речення: «Мое життя змінилося, бо тепер я знаю, що...».

## Розділ 2. Серед людей

Урок 14. Моя родина

Урок 15. Дівчатка і хлопчики

Урок 16. Учимся товаришувати

Урок 17. Узагальнювальний до розділу «Серед людей»

### Практичні роботи за програмою:

- Розігрування діалогів знайомства.
- Спільні ігри для хлопчиків і дівчаток.
- Моделювання ситуації повідомлення про небезпеку за телефонами аварійних служб.
- Моделювання ситуації пошуку допомоги, якщо заблукав, загубився, відстав від класу.
- Визначення безпечних місць для ігор на шкільному подвір'ї.







## Урок 14.

### МОЯ РОДИНА



#### Мета

Сприяти формуванню в учнів уявлення про сім'ю як про осередок любові, взаємодопомоги та взаємовідповідальності.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* імена членів своєї родини;
- *пояснюють*, чому треба слухатися батьків;
- *називають* свої обов'язки в родині;
- *розповідають*, як піклуються у родині про здоров'я.



#### Обладнання і матеріали:

- Аркуші паперу для родовідного дерева, клей,
- Фотографії членів родини для родовідного дерева.
- Підручник, с. 56–59.
- Зошит-практикум, с. 35–36.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Разом з батьками прочитати оповідання в підручнику на с. 126–127. Обговорити, як тварини турбуються про своїх дітей.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	4 хв.
Руханка	3 хв.
Інформаційне повідомлення	8 хв.
Практична робота	10 хв.
Робота в групах	8 хв.
Підсумкове завдання	2 хв.
Усього тривалість	35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що дізналися на минулому уроці про корисний відпочинок.
  - Дуже добре, якщо корисний відпочинок є спільним заняттям для всієї сім'ї. Якщо всі піклуються одне про одного, то родина буде здоровою і міцною.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Прочитати вірш на с. 56 підручника:
  - Скільки людей у родині? Назвіть їх.
  - Скільки людей у вашій родині? Назвіть імена всіх членів сім'ї.
  - Розкажіть, хто та як у родині піклується про вас.

**Руханка** (виконати рухливі вправи)

– Ви вдома читали про тварин. У кого тато найбільше турбується про своїх дітей?

– Чиї діти найбільше слухаються своїх батьків?

– Пропоную вам пригадати ще деяких тварин і показати їх.

Учитель читає вірш, діти називають останнє слово і зображують його.

У мами левиці є... (левенята).

А у ведмедиці — ... (ведмежата).

У мами зайчихи є... (зайченята).

У качки – маленькі смішні... (каченята).

У мами моєї і тата є... (я).

Щаслива і дружна наша... (сім'я).

**Інформаційне повідомлення**  
(пояснити необхідність слухатися батьків)

1. Пояснити, як називають членів родини. Виконати завдання в зошиті на с. 35.
  - Які цінні поради ви отримали від своїх батьків?
  - А що тобі радили бабусі та дідусі?
2. Прочитати вірш у підручнику на с. 58.
  - Як ставляться батьки до дитини? (Турбуються і люблять.)
  - Чому треба прислухатися до порад дідуся та бабусі? (Бо вони вже виховували тата і маму, в них великий досвід.)
  - То чому ж треба слухатися батьків? (Бо вони люблять тебе і роблять усе заради твого блага.)
3. Прочитати корисні поради на с. 59 підручника.
  - А чи завжди ти дослухаєшся до порад батьків?
  - Розкажи, як ти допомагаєш молодшим.

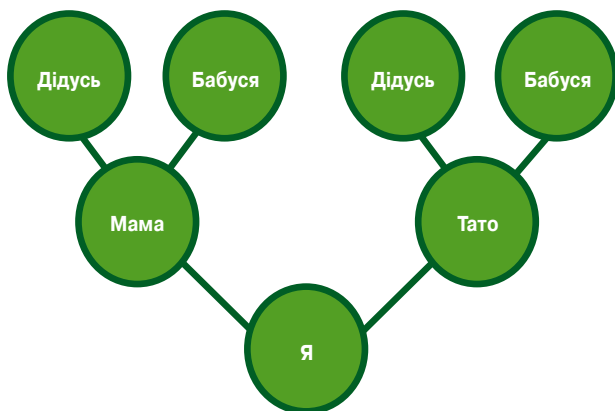
*Висновок: усе, що радять батьки, тобі на користь, слухайся їх.*

**Практична робота** (навчити створювати своє родовідне дерево)

Практично навчити дітей створювати найпростіше родовідне дерево. На підготовлені аркуші паперу діти наклеюють фотографії членів родини.

– Твоя родина – ніби велике дерево. Кожен член родини – це ніби гілочка, від якої підуть нові гілочки твого роду.

– Щоб дерево було міцним, треба всім членам родини любити й поважати одне одного, жити в мирі та злагоді.



### **Робота в групах (визначити обов'язки дитини в родині)**

– У кожного в родині є свої обов'язки: і у ваших батьків, і у вас. Ваші батьки зобов'язані вас годувати, одягати, надавати вам можливість розвиватися, відпочивати.

– А які обов'язки можуть бути у дітей? (Допомагати прибирати, мити посуд, підтримувати порядок у кімнаті, стежити за своїм одягом, взуттям, іграшками...)

– Давайте простежимо один день із життя дружної родини та з'ясуємо, які обов'язки у дітей.

Об'єднати дітей у шість груп. Кожна група отримує один малюнок у підручнику на с. 57. Перша група починає розповідь, кожна наступна продовжує її в логічній послідовності:

- Уранці мама, тато і донька дружно зробили ранкову зарядку. Вони зобов'язані турбуватися про здоров'я одне одного.

- Усі разом прибрали у квартирі: тато пропилососив килим, мама випрасувала білизну, а дівчинка допомагала батькам — витерла пил.
- Батьки везуть дітей на свіже повітря. Склали в машину речі, посадили дітей і поїхали на дачу.
- Уся сім'я збирала врожай яблук. Тато і мама рвали з дерева, а маленька донька допомагала батькам.
- Після роботи всі дружно відпочивали на березі річки, плавали, застмагали, грали у м'яча. Дівчинка слухалася маму.
- Увечері мама з бабусею приготували смачну вечерю, і вся сім'я зібралася за столом. Діти допомагали прибирати, мити посуд.

– Розкажіть, які ваші обов'язки у родині. Як ви допомагаєте батькам?

Виконати завдання в зошиті на с. 36.

### **Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)**

1. Запропонувати дітям дати відповіді на запитання:
  - Чому треба слухатися батьків?
  - До кого завжди слід звертатися за порадою?
2. Продовжити речення: «Наша сім'я дружна, ми завжди разом...».



## Урок 15.

### ДІВЧАТКА І ХЛОПЧИКИ



#### Мета

Навчити учнів знаходити спільне і відмінне між хлопчиками та дівчатками, сприяти формуванню гарних манер.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *розповідають* про одяг, заняття і спільні ігри для хлопчиків та дівчаток;
- *пояснюють*, чому слід товаришувати і з хлопчиками, і з дівчатками;
- *демонструють* вміння дотримуватися гарних манер.



#### Обладнання і матеріали:

- Малюнки із зображенням одягу: сорочка, піджак, реглан; сукня, спідниця, сарафан; футболка, спортивний костюм, шапочка.
- Іграшковий посуд.
- Картки з назвами ігор «піжмурки», «вибивало», «квач», «пазли», «шахи», «бадмінтон».
- Підручник, с. 60–63.
- Зошит-практикум, с. 37.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Обговорити з батьками, як повинен поводитися справжній лицар і справжня пані.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Інформаційне повідомлення	10 хв.
Мозковий штурм	5 хв.
Практична робота	10 хв.
Підсумкове завдання	5 хв.
Усього тривалість	35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що дізналися на минулому уроці.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Прочитати вірш на с. 60 підручника:
  - Навіщо дівчаткам коси?
  - Чи варто хлопчикам смикати дівчат за коси?
  - Устаньте, дівчатка, які мають довге волосся. Коротке волосся.
  - А якого кольору ваше волосся?
4. Об'єднати дітей у три групи: біляві, чорняві, русяві.

*Висновок: хлопчики та дівчатка мають однаковий колір волосся, відрізняються тільки зачісками.*

**Інформаційне повідомлення**

(пояснити необхідність товаришувати і з хлопчиками, і з дівчатками)

1. Виконати завдання в зошиті на с. 37.
  - За якими ознаками ви впізнали хлопчиків, дівчаток?
  - І серед хлопчиків, і серед дівчаток ви можете знайти справжніх друзів. Завжди слід товаришувати і з хлопцями, і з дівчатками.
  - Навіть в іграх у вас є чимало спільних уподобань.
2. Розглянути малюнки на с. 62. Дати відповіді на питання. Попросити дітей назвати ігри та іграшки, які подобаються і хлопчикам, і дівчаткам.
3. Пограти у веселу гру. Вчитель керує руками: ліва рука – дівчатка, права – хлопчики. Вчитель робить різ-

кий змах рукою, відповідно, лівою – дівчатка говорять «А!», хлопчики (коли правою) – «О!». Вчитель повільно змахує рукою, дівчатка протягують «А-а-а-а!», хлопчики – «О-о-о-о!». Спочатку вчитель «диригує» почергово однією рукою, потім – обома разом.

*Висновок: дуже гарний вийшов хор, коли вигукували разом і хлопчики, і дівчатка.*

**Мозковий штурм** (з'ясувати спільне і відмінне в одязі)

1. Розглянути малюнки на с. 61 підручника. Дати відповіді на запитання.
2. Пограти в гру «Чий це одяг?». Вчитель демонструє малюнок із зображенням одягу. Якщо це одяг для хлопчиків, встають хлопці й вигукують: «Це наш одяг!», якщо для дівчаток – дівчата. Якщо одяг носять усі діти, встають і хлопчики, і дівчатка.

**Практична робота** (навчити гарних манер)

1. Прочитати матеріал у підручнику на с. 63.
  - Як повинен поводитися справжній лицар? (Відчинити перед дівчинкою двері, пропустити вперед, поступитися місцем у транспорті, подати руку при виході з транспорту.)
  - Як повинна поводитися маленька пані? (Бути лагідною, чемною, культурною).
2. Продемонструвати гарні манери за столом. Розставити іграшковий посуд, розіграти ситуацію «Діти прийшли на



день народження». Акцентувати увагу на таких правилах етикету:

- не класти лікті на стіл;
- не розмовляти з повним ротом;
- не хапати найбільші шматки;
- хлопчикам турбуватися про дівчаток;
- не галасувати за столом.

***Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)***

1. Учитель піднімає по чергово картки з назвами ігор: «піжмурки», «вибивало», «квач», «пазли», «шахи», «бадмінтон». Встають діти, які люблять грати в цю гру. Висновок: є чимало ігор, у які весело гратися разом хлопчикам і дівчаткам.
2. Продемонструвати у парі хлопчик–дівчинка гарні манери у транспорті, при виході з транспорту, при вході до школи.



## Урок 16.

### УЧИМОСЯ ТОВАРИШУВАТИ



#### Мета

Навчити дітей правил товаришування і способів знайомств.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* правила товаришування;
- *розповідають*, як підтримувати доброзичливі стосунки з однокласниками;
- *демонструють* способи знайомства.



#### Обладнання і матеріали:

- Розрізані прислів'я: «Гостре словечко коле сердечко», «Легідне слово залізні двері відчиняє».
- Іграшки для інсценувань (будь-які).
- Підручник, с. 64–67.
- Зошит-практикум, с. 38–39.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Разом з батьками підібрати прислів'я про дружбу.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Інформаційне повідомлення	8 хв.
Практична робота	8 хв.
Руханка	3 хв.
Корисні поради	4 хв.
Підсумкове завдання	7 хв.
Усього тривалість	35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

- Пригадати, що дізналися на минулому уроці.
  - У вас і серед хлопчиків, і серед дівчаток будуть справжні друзі, якщо ви самі вмітимете товаришувати. Сьогодні я вам розкрию секрети товаришування.
- Назвати тему і завдання уроку.
- Прочитати вірш у підручнику на с. 64.
  - Чому важливо, щоб усі довкола дружили?
  - Розкажіть, який ваш друг. (Дитина розкажує, не називаючи імені, а решта намагається впізнати, про кого йдеться.)

**Інформаційне повідомлення**  
(розповісти правила товаришування)

- Прочитати вірш на с. 66 підручника.
  - Чи справді дівчинка тиха? (Так).
  - А чому ж тоді у неї немає друзів? (Тому що вона всіх ображає, обзиває, принижує людську гідність).
  - Поясніть, як ви розумієте прислів'я «Гостре словечко коле сердечко», «Лягідне слово залізні двері відчиняє».
- Перерахувати правила товаришування:
  - ніколи не принижуй товариша, не висміюй;
  - завжди пропонуй свою допомогу,
  - не обговорюй товариша за його спиною;

- завжди привітно посміхайся при зустрічі;
- стався до нього з повагою.

*Висновок: треба так поводитися з друзями, як хочеш, щоб вони поводитися з тобою.*

- А для чого вам потрібен друг?
- Пригадати прислів'я про дружбу:
    - Без вірного друга велика туга.
    - Людина без друзів, що дерево без коріння.
    - Нема друга – шукай, а знайшов – бережи.
    - Де дружніші, там сильніші.

**Практична робота** (продемонструвати способи знайомства)

– Кожен з вас може познайомитися з хлопчиком чи дівчинкою, які вам сподобалися.

- Прочитати на с. 65 підручника способи знайомства. Розіграти в парах ситуацію знайомства, давши дітям іграшки. Запропонувати дітям вигадати свої способи знайомства.
- Виконати завдання в зошиті на с. 39.
  - Попрацюйте в парах і допоможіть двом равликам зустрітися.
  - Спробуйте розіграти їхню зустріч.

**Руханка** (виконати рухливі вправи)

Запропонувати вивчити вірш і виконати рухи.

Станьмо, діти, в дружне коло.  
Як багато нас довкола.  
Дружно сіли, дружно встали,





Покрутились, пострибали.  
Ти мій друг і я твій друг.  
Скільки посмішок навкруг!

**Корисні поради (формувані корисні звички)**

1. Прочитати поради на с. 67. Коментувати їх так: «Я завжди так і роблю» або «Я цього не знав, але тепер так і робитиму».
2. Виконати завдання в зошиті на с. 38.
3. Які корисні поради ви дали б героям цих мультфільмів?
4. Кого з них ви вважаєте справжнім другом?

**Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)**

1. Повторити правила товаришування, продовживши речення: «Я справжній друг, бо...».
2. Об'єднати дітей у довільні групи, роздати картки. Скласти прислів'я: «Гостре словечко коле сердечко», «Ладне слово залізні двері відчиняє».



## Урок 17.

### УЗАГАЛЬНЮВАЛЬНИЙ ДО РОЗДІЛУ «СЕРЕД ЛЮДЕЙ»



#### Мета

Провести спільний із батьками проект «Сімейне свято», продемонструвати цінність сімейних традицій.

#### Що підготувати заздалегідь:

- Із батьками підготувати інсценівку «З покоління в покоління» (див. нижче).
- Запросити бабусь, дідусів, батьків із вишивками, виробами, сімейними реліквіями.
- Підготувати з батьками кілька народних пісень.

#### Сценарій свята

##### I. Вступне слово дітей

Здавна того, кому безмежно раді,  
Вітають хлібом-сіллю в кожній хаті.

Ласкаво просимо ми вас до хати.  
Вона теплом і радістю багата.

Тут доброта, тепло, бажання миру.  
Ці двері вам завжди відкриють щиро.

Дуже вас хотіли привітати,  
Тож придумали оце родинне свято.

І сьогодні вам наш клас покаже,  
Що в його житті народне важить.

Сподіваємось, ви теж із нами разом?  
Просимо вас дуже цілим класом!





## **II. Мама та бабусі виконують народні пісні**

### **III. Інценівка**

#### **З покоління в покоління**

*Онука:*

Розкажіть, бабусенько рідненька.

*Мама:*

Підкажіть, матусю дорогенька.

*Онука:*

Научіть, бабусю моя мила.

*Бабуся:*

І щоразу я дітей учила.

*Мама:*

Ой, поглянь, бабуся вишиває.

Як рівненько ниточка лягає.

*Бабуся:*

Тут нічого дивного немає –

Працьовиту руку голка має.

*Мама:*

Ти б швиденько до бабусі сіла,

І сама б так гарно шити вміла!

*Онука:*

Ой, як смачно пахне пирогами!

Поділіться досвідом і з нами.

*Бабуся:*

Я роблю з любов'ю всяке діло,

Тому все воно й виходить вміло.

*Мама:*

Нас вчите не тільки працювати,

А й життю радіти і співати,

Берегти природу і любити

Та серед людей в пошані жити.

*Онука:*

Мудра й працьовита ви, бабусю.

За науку в пояс вам вклонюся.

#### **IV. Слово гостям**

Мама та бабусі демонструють свої вишивки та вироби, розповідають про сімейні традиції.

#### **V. Виступ дітей**

Усім, хто зібрався у цій хаті,

Бажаємо, щоб були багаті.

Але не лиш в кишені, а й душею.

Зібрались ми єдиною сім'єю.

Тож всім батькам я хочу побажати

Добрих і розумних дітей мати.

Вчительці – терпіння ціле море,

Бо з нами їй без цього буде горе.

Шановним гостям – миру в домі  
й щастя.

Нехай обходять вас негоди і нещастя.

## Розділ 3. Безпечне довкілля

Урок 18. Безпека ігор та розваг

Урок 19. Наші рятувальники

Урок 20. У незнайомому місці

Урок 21. Безпека в домі

Урок 22. Безпека в школі

Урок 23. Ти – пішохід

Урок 24. Ти – пасажир

Урок 25. Дорога до школи

Урок 26. Узагальнювальний до розділу «Безпечне довкілля»

### Практичні роботи за програмою:

- Створення пам'ятки: «Як влаштувати веселе свято».
- Вправи: «Вгадай емоцію», «Намалюй настрої».
- Ігри, що сприяють гарному настрою.
- Перегляд та обговорення поведінки персонажів мультфільмів, їхнього ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших.
- Моделювання ситуації пошуку допомоги, якщо заблукав, загубився, відстав від класу.
- Визначення безпечних місць для ігор на шкільному подвір'ї.





## Урок 18.

### БЕЗПЕКА ІГОР ТА РОЗВАГ



#### Мета

Навчити дітей обирати безпечні місця для ігор та розваг, відмовлятися від небезпечних пропозицій.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють*, як уникнути небезпеки у дворі;
- *називають* місця у своєму дворі, де можна гратися;
- *демонструють*, як відмовитися від небезпечної пропозиції.



#### Обладнання і матеріали:

- Малюнки кропиви, акації, малини.
- Кілька яскравих предметів (банки, коробочки, шприц).
- Підручник, с. 70–73.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Обговорити з батьками, які небезпечні місця є у твоєму дворі; де у твоєму дворі можна гратися.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	6 хв.
Інформаційне повідомлення	2 хв.
Практична робота	8 хв.
Інсценування	6 хв.
Дискусія	5 хв.
Демонстрація	5 хв.
Підсумкове завдання	3 хв.
Усього тривалість	35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що робили на минулому уроці.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Користуючись малюнками підручника на с. 70 і виконаним заздалегідь завданням, запропонувати дітям продовжити речення: «У моєму дворі безпечно гратися...», «У моєму дворі небезпечним є...».

**Інформаційне повідомлення**  
(визначити небезпечні дії)

– Якщо бути необережним, то навіть у власному дворі може статися небезпечна ситуація. Щоб із вами цього не трапилося, давайте подумаємо, де на вас може чекати небезпека?

Небезпечна ситуація може статися, якщо:

- 1) піднімати незнайомі предмети з землі;
- 2) гратися з м'ячем біля вікон чи біля дороги;
- 3) чіпати незнайомі рослини;
- 4) підходити до чужих або бездомних тварин;
- 5) виходити з двору без дорослих.

Наступними завданнями розібрати кожну ситуацію.

**Практична робота** (з'ясувати, чому небезпечно піднімати з землі предмети)

1. Покласти перед дітьми кілька яскравих предметів.

- Двоє друзів гралися у дворі й побачили на землі якийсь незнайомий предмет. Який із цих предметів вони можуть підняти, якщо знайдуть у дворі?
2. Вислухати всі можливі пропозиції.

*Висновок: не можна піднімати з землі ніякі предмети, вони можуть бути небезпечними для життя і здоров'я.*

**Інсценування** (з'ясувати небезпечність гри біля дороги та вікон)

1. Прочитати вірші на с. 71 підручника. Запропонувати дітям інсценувати ситуації 2 і 3. Розглянути малюнки рослин, які слід обходити. Запитати дітей:

- Чому небезпечно гратися з м'ячем біля вікон? Біля дороги?
- Що може статися з хлопчиком, який усе підбирає з землі?

**Дискусія** (пояснити небезпеку від спілкування з тваринами)

– Якщо ви побачили у дворі бездомного собаку чи kota, його треба пожаліти чи обійти? (Вислухати всі варіанти відповіді.)

*Висновок: можна нагодувати бездомну тварину, але не слід підходити близько – вона може вкусити, заразити хворобами, зокрема такою страшною як сказ).*

**Демонстрація** (навчити практично відмовлятися від небезпечних пропозицій)

Розповісти дітям, як небезпечно виходити з двору без дорослих чи без їхнього дозволу. Що робити, якщо хтось



запропонує дітям це зробити. Не слід соромитися відмовитися від такої пропозиції. Прочитати у підручнику на с. 72 варіанти, як можна відмовитися. Попросити дітей продемонструвати ці варіанти відмови.

***Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)***

1. Прочитати поради на с. 73 підручника, прокоментувати їх.
2. Пограти в гру «Ти молодець!». Стати в коло. Один учень говорить: «Я знаю, що у дворі небезпечно підходити до бездомних тварин», йому відповідають: «Ти молодець!» тощо.



## Урок 19.

### НАШІ РЯТУВАЛЬНИКИ



#### Мета

Навчити учнів, як поводитися в разі виникнення небезпечної ситуації та викликати рятувальників.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розповідають, як поводитися в разі виникнення небезпечної ситуації;
- демонструють, як викликати рятувальну службу;
- пояснюють, чому не можна марно телефонувати за номером служби порятунку.



#### Обладнання і матеріали:

- Телефонний апарат.
- Сюжетні малюнки із зображенням людей на кухні, у кімнаті, у дворі (для роботи в групах).
- Підручник, с. 74–77.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Разом із батьками прочитати вірш Т. Коломієць «Козенята і вогонь» у підручнику на с. 129. Обговорити причину пожежі та поведінку козенят.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Інформаційне повідомлення	7 хв.
Практична робота	10 хв.
Робота в групах	8 хв.
Підсумкове завдання	5 хв.
Усього тривалість	35 хв.





**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Запросити дітей пригадати, як поводитися, щоб не сталося бід. Наголосити, що на цьому уроці вони навчатимуться, як діяти, якщо все-таки трапилось лихо.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. На с. 74 розглянути малюнок, попросити пригадати мультфільм:
  - Від якої небезпеки мангуст урятував хлопчика?
  - А хто допоможе нам, якщо трапилась якась біда?

**Інформаційне повідомлення**

(навчити, як поводитися в небезпечній ситуації)

1. Пояснити: якщо сталася біда, ні в якому разі не панікувати. Треба одразу дзвонити батькам або в службу порятунку – 112.
2. Розглянути в підручнику на с. 75 малюнки, виконати завдання.

**Практична робота** (практично відпрацювати виклик рятувальників)

1. Навчити дітей правильно викликати рятувальників. Прочитати вірш у підручнику на с. 76. Запитати:
  - Що називало козеня по телефону?

*Висновок: викликаючи рятувальників, треба чітко назвати себе, свою адресу, поверх, скільки людей у квартирі.*

2. Потренувати дітей набирати номер і правильно викликати рятувальників.

**Робота в групах** (формування корисних звичок)

Об'єднати учнів у групи по чотири особи. Прочитати корисні поради на с. 77. Користуючись сюжетними малюнками та малюнками на с. 77, запропонувати дітям рольову гру, мета якої – продемонструвати, як слід турбуватися про безпеку свою та інших людей.

– Чи можна жартома подзвонити за номером 112? Чому?

**Підсумкове завдання** (закріпити отримані знання)

1. Запросити дітей пригадати, як слід поводитися, якщо трапилась якась біда. (Не панікувати, подзвонити батькам, викликати допомогу.)
2. Запропонувати дітям у парах розіграти виклик рятувальників: один телефонує, інший приймає виклик.



## Урок 20.

### У НЕЗНАЙОМОМУ МІСЦІ



#### Мета

Навчити дітей, як діяти у випадку, коли загубився, і до кого можна звернутися по допомогу.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *розповідають*, як поводитися під час екскурсій, щоб не відстати від класу;
- *називають*, до кого звернуться по допомогу, якщо загубилися;
- *розповідають* напам'ять свою адресу, телефон.



#### Обладнання і матеріали:

- Аркуш паперу.
- Підручник, с. 78–81.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Разом із батьками записати на аркуші домашню адресу та номери телефонів батьків. Вивчити інформацію напам'ять.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.	
Інформаційне повідомлення	9 хв.	
Проблемне завдання	8 хв.	
Практична робота	8 хв.	
Підсумкове завдання	5 хв.	
Усього тривалість		35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що вчили на минулому уроці.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Пригадати, опираючись на малюнки у підручнику на с. 78, де відпочивали з батьками. На які екскурсії хотіли б піти з класом?

**Інформаційне повідомлення**  
(пояснити необхідність знати свою адресу)

– Екскурсія може принести не задоволення, а неприємності, якщо хтось загубиться, відстане від класу. Щоб цього не сталося, треба запам'ятати кілька правил.

1. Розглянути підручник на с. 81, обговорити правила поведінки.
2. Запропонувати учням продемонструвати, як вони вивчили свою адресу і номери телефонів.

– У якому випадку не можна розказувати свою адресу? (Якщо хтось незнайомий тебе про це питає.)

**Проблемне завдання** (визначити правила поведінки, коли загубився)

– Якщо сталося так, що ви загубилися, якими будуть ваші дії? (Вислухати відповіді учнів.)

Запропонувати прочитати та прокоментувати правила поведінки на с. 79 підручника.

– Чому варто зберігати спокій? (Бо якщо запанікуєш, розгубишся, можеш зробити неправильні дії.)

– Чому треба залишатися на місці? (Бо той, хто тебе загубив, повернеться і шукатиме.)

**Практична робота** (відпрацювати уміння звертатися по допомогу)

Запропонувати дітям проілюструвати ситуацію, коли загубився. Спираючись на малюнки на с. 80 підручника, учень, що «загубився», розказує, до кого звертається і що при цьому говорить до:

- міліціонера на вулиці,
- продавця в магазині чи в кіоску,
- контролера в автобусі,
- касира в банку,
- охоронця в банку чи установі.

Не можна звертатися до незнайомих перехожих, людей у машинах!

**Підсумкове завдання** (закріпити отримані знання)

1. Доповнити речення: «Щоб не загубитися під час екскурсії, я...», «Якщо я загубився, то...».
2. На аркуші паперу напишіть домашній номер телефону, мобільний мамі (тата).



## Урок 21.

### БЕЗПЕКА В ДОМІ



#### Мета

Навчити дітей безпечно поводитися вдома і не гратися в місцях, де можна травмуватися.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* небезпечні місця у своєму будинку (квартирі);
- *пояснюють*, чим небезпечні ігри на кухні, балконі, підвіконні, у підвалі, коморі;
- *показують* предмети, які можуть за необережності бути вдома небезпечними.



#### Обладнання і матеріали:

- Малюнки предметів, зображених у підручнику на с. 84.
- Підручник, с. 82–85.
- Зошит-практикум, с. 40–42.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Разом із батьками з'ясувати, які місця в домі є небезпечними.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Робота в групах	10 хв.
Інформаційне повідомлення	5 хв.
Мозковий штурм	8 хв.
Підсумкове завдання	7 хв.
Усього тривалість	35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що вчили на минулому уроці.
  - Небезпечні ситуації можуть статися і вдома, якщо не бути обережним.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Прочитати вірш у підручнику на с. 82.
  - Який будинок у кожного звірятка?
4. Виконати завдання в зошиті на с. 40.
  - Подивимося, які будинки у вас. Розкажіть про небезпечні місця у ваших будинках (квартирах).

**Робота в групах** (з'ясувати, де у квартирі небезпечно і чому)

Об'єднати дітей у три групи. Кожному дати завдання на с. 83 підручника. Діти обговорюють і пропонують варіанти відповідей.

1. На кухні небезпечно гратися, тому що:
  - можна отримати опіки;
  - там є гострі предмети – виделки, ножі;
  - є небезпека витоку газу;
  - може бути ввімкнена побутова техніка.
2. На відкритому балконі, підвіконні не можна гратися, бо:
  - можна випасти;
  - можна порізатися склом.
3. У підвалі, коморі небезпечно гратися, тому що:
  - може завалити речами, які там складені;
  - можна отримати укуси гризунів;

- є небезпека поранитися;
- там можуть зберігатися небезпечні хімікати.

**Інформаційне повідомлення**  
(формування корисних звичок)

– Щоб людям було легко і комфортно жити, створено багато предметів, які допомагають у побуті.

1. Виконати завдання в зошиті на с. 41.
  - І щоб не сталося лиха, треба дотримуватися певних правил.
2. Прочитати корисні поради в підручнику на с. 85. Прокоментувати їх так: «Я завжди так і роблю» або «Я цього не знав, але тепер так і робитиму».

**Мозковий штурм** (зрозуміти небезпеку від предметів побуту)

Розмістити на дошці предмети, зображені на малюнку на с. 84. Учитель показує якийсь предмет, діти називають, чим він може бути небезпечний за умови неправильного поводження – можна отруїтися, порізатися, може вразити струмом, залити, спричинити пожежу.

**Підсумкове завдання** (закріпити отримані знання)

- Виконати завдання на с. 42 зошита.
- Яких правил будете дотримуватися, щоб уникнути біди?



## Урок 22.

### БЕЗПЕКА В ШКОЛІ



#### Мета

Навчити дітей безпечної поведінки в школі, на уроках фізичної культури та трудового навчання.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* правила поведінки на шкільному подвір'ї;
- *демонструють*, як відмовити однокласників від небезпечних вчинків на перерві;
- *пояснюють*, як уникнути небезпеки на уроках фізичної культури та трудового навчання.



#### Обладнання і матеріали:

- Три аркуші паперу, олівці.
- Підручник, с. 86–89.
- Зошит-практикум, с. 43.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Усім класом разом з учителем пройти шкільним подвір'ям і визначити небезпечні місця та місця, де можна гратися.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.	
Мозковий штурм	9 хв.	
Інформаційне повідомлення	8 хв.	
Робота в групах	8 хв.	
Підсумкове завдання	5 хв.	
Усього тривалість		35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Запросити учнів пригадати, що вчили на минулому уроці.

– У школі все зроблено для вашої безпеки, але обережність потрібна на кожному кроці.

2. Назвати тему і завдання уроку.

3. Розглянути малюнок у підручнику на с. 86:

- Де небезпечно гратися на цьому подвір'ї?
- Що є небезпечним на нашому шкільному подвір'ї?

4. Виконати завдання в зошиті на с. 43.

**Мозковий штурм** (визначити дозволені заняття на шкільному подвір'ї)

Запропонувати дітям пограти в гру «Відгадай, хто поряд». Користуючись малюнком на с. 87, учитель називає ім'я дитини та її дію, наприклад: «Оленка і Миколка малюють сонечко». Діти в парах шукають на малюнку, піднімають руку, продовжують: «Поряд із ними Петрик сидить на лаві»; «Поряд із ним Сашко стоїть під баскетбольним щитом». І так далі.

**Інформаційне повідомлення** (з'ясувати правила поведінки на перерві)

– Від вашої поведінки на перерві залежатиме ваше здоров'я. Ось послухайте, як поведився хлопчик Юрко.

Прочитати вірш на с. 88.

- Яких помилок припустив хлопчик?
- Продемонструйте, як ви відмовили б Юрка від цих вчинків.
- Розкажіть, чим можна займатися на перерві.

**Робота в групах** (встановити, як уникнути небезпеки на уроках)

Об'єднати дітей у три групи, кожній групі дати аркуш паперу й олівці та запропонувати скласти правила поведінки:

- 1) на уроці фізичної культури (не брати самому спортивне знаряддя, не бігати без команди вчителя, стежити за шнурками на спортивному взутті).
- 2) на уроці трудового навчання (не повертатися до сусіда з ножицями, олівцем у руках, бути обережним з ножицями, голку завжди тримати з ниткою).
- 3) у шкільній їдальні (не бігати, не розмовляти з повним ротом, не штовхатися, правильно користуватися столовими приборами).

**Підсумкове завдання** (закріпити отримані знання)

1. Уявіть, що ви вчитель фізичної культури (трудового навчання). Розкажіть учням правила поведінки в спортзалі (на уроці трудового навчання).
2. Назвіть місця у школі, де небезпечно гратися.



## Урок 23.

### ТИ – ПІШОХІД



#### Мета

Ознайомити дітей зі складовими частинами дороги, навчити виконувати правила переходу проїжджої частини.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *розпізнають* складові частини дороги;
- *показують* види переходів;
- *демонструють*, як правильно перейти дорогу на пішохідному переході зі світлофором та без нього.



#### Обладнання і матеріали:

- Макет світлофора, знаки «Наземний пішохідний перехід», «Підземний пішохідний перехід», «Надземний пішохідний перехід».
- Підручник, с. 90–95.
- Зошит-практикум, с. 44.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Разом із батьками пройти від дому до школи, проаналізувати, які на шляху є пішохідні переходи.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	3 хв.
Інформаційне повідомлення	9 хв.
Робота в групах	6 хв.
Практична робота	9 хв.
Корисні поради	3 хв.
Підсумкове завдання	5 хв.
Усього тривалість	35 хв.





**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що вчили на минулому уроці.
2. Обговорити, які на шляху до школи траплялися дітям переходи.
  - Щоб зберегти життя і здоров'я, треба знати правила переходу доріг і чітко їх виконувати.
3. Назвати тему і завдання уроку.

**Інформаційне повідомлення** (ознайомити зі складовими частинами дороги)

– Дорога має свої складові частини. Щоб з ними познайомитися, розглянемо малюнок у підручнику на с. 90.

– Тротуар створений для пішоходів. Але на ньому теж можуть за необережності трапитися небезпечні ситуації.

Розглянути підручник на с. 91.

- З якого боку тротуару треба ходити? (З правого.)
- Чого не можна робити на тротуарі? (Штовхатися, заважати пішоходам.)
- Чому хлопчикові на малюнку загрожує небезпека?

**Робота в групах** (ознайомити з видами переходів)

1. Об'єднати дітей у три групи. Продемонструвати три знаки: «Наземний пішохідний перехід», «Підземний пішохідний перехід», «Надземний пішохідний перехід». Кожній групі дати один знак. Запропонувати обговорити, використовуючи малюнок на с. 92, в яких ситуаціях використовується кожен знак. (Там, де дуже небезпечна ділянка дороги, використовують підземний чи надземний.)

2. Пригадати, де у своєму місті бачили такі переходи?

**Практична робота** (відпрацювати перехід дороги)

1. Ознайомити дітей із правилами переходу дороги на с. 93–94.
  - Коли треба починати перехід? (Коли автомобілів немає або вони зупинилися, чи знаходяться дуже далеко.)
  - Чим світлофор для пішоходів відрізняється від світлофора для машин?
2. Користуючись макетом світлофора, практично відпрацювати правила переходу дороги. Діти парами «переходять» дорогу на переході зі світлофором чи без нього, коментуючи кожен свою дію. Наприклад: «Горить червоне світло, я чекаю». І т. д.

**Корисні поради** (формувані корисні звички)

Прочитати на с. 95 підручника корисні поради, коментуючи їх так: «Я так завжди і роблю» або «Я цього не знав, але тепер так і робитиму».

**Підсумкове завдання** (закріпити отримані знання)

1. Виконати завдання на с. 44 зошита.
2. Продовжити речення: «Переходити дорогу слід лише...»;  
«Щоб перейти на світлофорі, треба...»;  
«Щоб перейти на переході без світлофора, треба...».
3. Пограйте у гру. Діти стають паровозиком (по кілька учнів), рухаються класом, учитель регулює їх рух сигналами світлофора.



## Урок 24.

### ТИ — ПАСАЖИР



#### Мета

Ознайомити учнів із правилами поведінки у громадському транспорті, під час посадки та висадки з нього.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *розповідають* про правила посадки в транспорт, висадки, чекання на транспорт;
- *демонструють* культуру поведінки у громадському транспорті.



#### Обладнання і матеріали:

- Знаки: «Зупинка автобуса», «Зупинка тролейбуса», «Зупинка трамвая».
- Речі для інсценування: окуляри, палиця; хустинка, кошик; лялька.
- Підручник, с. 96–99.
- Зошит-практикум, с. 45–49.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Разом із батьками обговорити, який громадський транспорт є у твоєму населеному пункті.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.	
Інформаційне повідомлення	8 хв.	
Робота в парах	8 хв.	
Інсценування	9 хв.	
Підсумкове завдання	5 хв.	
Усього тривалість		35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що дізналися на минулому уроці про правила переходу дороги. Наголосити, що багато дітей гинуть через недотримання правил переходу дороги після виходу із транспорту.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Пригадати, які види транспорту є у вашому населеному пункті. Розглянути малюнок у підручнику на с. 96.  
– Який транспорт вам знайомий?
4. Виконати завдання в зошиті на с. 45, 47.

**Інформаційне повідомлення**  
(вивчити правила очікування транспорту на зупинці)

1. Пояснити: щоб не трапилося лиха, на транспорт слід чекати на зупинці. Зупинки позначаються знаками (продемонструвати знаки «Зупинка автобуса», «Зупинка тролейбуса», «Зупинка трамвая»)  
– Не можна стояти близько біля проїжджої частини, а тим більше – виходити на неї. Чому? (Хтось може ненароком штовхнути, й ти потрапиш під колеса.)  
– Дуже важливо правильно перейти дорогу після того, як вийшов із транспорту.
2. Розглянути малюнок у підручнику на с. 97.  
– Що загрожує хлопчикові? (По-перше, його може не помітити водій автобуса, по-друге, він може потрапити під колеса автомобіля.)

**Висновки:**

- не спішіть переходити дорогу, зачекайте, доки автобус від'їде;
- переходьте дорогу пішохідним переходом.

3. Виконати завдання в зошиті на с. 48–49.

**Робота в парах** (формувані корисні звички)

Ознайомити дітей із правилами безпечної поведінки під час посадки, висадки. Об'єднатися в пари. Учителю ставить дітям запитання, вони шукають відповідь на с. 99 підручника.

- Як правильно заходити в транспорт. (Не штовхатися, не бігти, стати збоку і пропустити тих, хто виходить.)
- Як поводитися під час руху? (Не штовхатися, триматися за поручні. Не заходити з морозивом.)
- Як вийти з транспорту? (Не розштовхувати пасажирів, попросити пропустити до виходу, помінятися місцями.)

**Інсценування** (формувані культуру поведінки в транспорті)

1. Прочитати вірш на с. 98 підручника.
  - Чому Сашко не поступився місцем?
  - Чи правильно він міркував? (Ні, бо вихована дитина поступиться місцем завжди.)
  - Кому треба поступатися місцем? (Стареньким бабусям, дідусям, вагітним жінкам, пасажиром із маленькими дітьми.)
2. Запропонувати дітям інсценізувати



ситуації у транспорті. Роздати аксесуари (окуляри, палиця; хустинка, кошук; лялька), поставити стільці-«сидіння». Кілька дітей «їдуть», по черзі заходять «бабуся», «дідусь», «жінка з дитиною». Діти коментують вчинки «пасажирів».

– Бувають випадки, коли дитина відвертається до вікна, коли заходить бабуся чи дідусь. Як ви оціните цей вчинок?

**Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)**

1. Повторити правила пасажирів. Пограти в гру «Ти молодець!». Стати в коло. Один учень говорить: «Я завжди буду чекати транспорт подалі від дороги». Інші йому відповідають: «Ти молодець!».
2. Доповнити речення: «Я турбуюся про своє життя і здоров'я, тому я ніколи не...»;  
«Якщо я поступлюся місцем, про мене скажуть...»;  
«Якщо я не поступлюся місцем, про мене скажуть...».
3. Виконати завдання в зошиті на с. 46.



## Урок 25.

### ДОРОГА ДО ШКОЛИ



#### Мета

Навчити учнів обирати безпечний маршрут дорогою до школи, пояснити небезпеку контакту з незнайомими людьми.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *розповідають*, як уникнути небезпеки дорогою до школи;
- *пояснюють* необхідність переходити дорогу лише на пішохідному переході;
- *демонструють*, як відмовлятися від пропозицій незнайомців.



#### Обладнання і матеріали:

- Розрізані картки з реченнями: «Не розмовляй з незнайомцями», «Не бери подарунків від незнайомців», «Не сідай у машину до незнайомих людей», «Нікуди не йди з незнайомцями».
- Інвентар для рольової гри – елементи костюмів Червоної Шапочки, Буратіно, Білосніжки, Колобка.
- Підручник, с. 100–103.
- Зошит-практикум, с. 50–53.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Разом із батьками пройти шлях до школи, обговорюючи всі небезпечні моменти та можливості їх уникнути.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Інформаційне повідомлення	5 хв.
Робота в парах	6 хв.
Рольова гра	8 хв.
Гра «Збери речення»	8 хв.
Підсумкове завдання	3 хв.
Усього тривалість	35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що дізналися на минулому уроці.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Пригадати, які небезпечні місця є на шляху до школи та як їх уникнути.

**Інформаційне повідомлення**  
(сформувати корисні звички)

1. Наголосити, що навіть якщо спізнюєшся, не слід порушувати правила дорожнього руху і переходити дорогу в заборонених місцях. Ніяке спізнення не варте людського життя.
2. Розглянути малюнок на с. 100 підручника.
  - Яким шляхом не слід іти? (Не переходом.)

**Робота в парах** (повторити правила переходу дороги)

– Коли ви йдете вулицею, то повинні бути дуже уважними. Давайте перевіримо, наскільки ви уважні.

1. Запропонувати дітям у парах виконати завдання в зошиті на с. 50–51.
2. Пригадати правила переходу дороги:
  - Де потрібно переходити дорогу? («Зеброю».)
  - Як це правильно зробити? (Зачекати, коли машини зупиняться.)
  - Де повинен перейти дорогу хлопчик, який вийшов із автобуса? (Йти пішохідним переходом.)

**Рольова гра** (навчити правил поведінки з незнайомцями)

1. Звернути увагу, що дорогою до школи дітям можуть зустрітися незнайомці з лихими намірами. Користуючись малюнками на с. 102, пригадати сюжети казок, згадати, які небезпеки чекали на Червону Шапочку, Буратіно, Білосніжку, Колобка.
2. Запропонувати обіграти казкові сюжети, де герої намагаються уникнути контакту з незнайомцями, відмовитися від їхніх пропозицій.

(Червона Шапочка не розкаже вовкові про бабусю, Буратіно не піде з котом і лисицею, Білосніжка не візьме яблуко, Колобок не сяде лисиці на носа.)

*Висновок: той, хто вступає в контакт із незнайомцями, може потрапити у небезпечну ситуацію.*

**Гра «Збери речення»** (допомогти сформувати корисні звички)

1. Прочитати корисні поради в підручнику на с. 103.
  - Чому не слід вступати в розмову з незнайомцями? (Бо незнайомиць може виявитися злодієм, і ти неароком можеш розказати те, що допоможе йому в його злочинських намірах.)
  - Чому не можна погоджуватися на пропозиції та подарунки? (Бо це може зашкодити твоєму життю чи здоров'ю.)
  - Чому не можна йти чи їхати з незнайомцями? (Бо в їхніх намірах може бути твоє викрадення.)



- Як же вчинити, коли незнайомиць умовляє тебе про щось? (Кликати на допомогу, тікати, звернутися до міліціонера.)
2. Об'єднати дітей у чотири групи. Роздати розрізані картки з реченнями. Запропонувати дітям скласти з них корисні поради:
    - Не розмовляй з незнайомцями.
    - Не бери подарунків від незнайомців.
    - Не сідай у машину до незнайомих людей.
    - Нікуди не йди з незнайомцями.

**Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)**

1. Попросити дітей дати відповіді на запитання:
  - Якщо ти дуже поспішатимеш до школи, можна перейти дорогу в недозволеному місці?
  - Чому дорогою до школи треба бути уважним і зосередженим?
  - Що ти робитимеш, якщо незнайомиць запропонує тобі якусь цікаву річ?
2. Пояснити, як діти розуміють прислів'я «Береженого і Бог береже».
3. Виконати завдання в зошиті на с. 52–53.



## Урок 26.

### УЗАГАЛЬНЮЮЧИЙ ДО РОЗДІЛУ «БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ»



#### Мета

Узагальнити та закріпити отримані знання, сприяти формуванню у дітей корисних звичок.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- правильно *відповідають* на поставлені запитання за матеріалами розділу;
- *називають* корисні звички;
- *дотримуються* правил чесного змагання.



#### Обладнання і матеріали:

- Картки із запитаннями (див. стартове завдання 2).
- Три набори карток зі словами ДОРОГА, ІГРОВИЙ МАЙДАНЧИК, КРОПИВА, ДИТЯЧА ГІРКА, ЛЮК, СОБАКИ.
- Три аркуші паперу, на яких надруковані слова *сірники, побутова хімія, праска, голка, книги, олівці, іграшки*.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Смайлики для оцінювання конкурсів.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв.
Змагання	18 хв.
Підсумкове завдання	7 хв.
Усього тривалість	
	35 хв.





### **Стартові завдання** (повторити вивчений матеріал)

1. Назвати тему і завдання уроку.
2. Пригадати вивчений матеріал за розділом «Безпечне довкілля». Для цього об'єднати дітей у шість груп. Кожній дати картку із запитанням і прочитати його. Діти обговорюють і дають відповідь:
  - Де у дворі гратися небезпечно?
  - Як ти діятимеш, якщо заблукаєш?
  - Назви місця у квартирі, де не слід гратися.
  - Назви правила поведінки у школі.
  - Розкажи правила переходу дороги.
  - Перелічи правила поведінки у громадському транспорті.

### **Змагання** (узагальнити знання)

1. Провести командні змагання, об'єднавши дітей у три команди. За кожне правильно виконане завдання команда отримує смайлик. Переможцем стає та команда, яка отримує найбільше смайликів.
  - 1-й конкурс — «У дворі». Кожній команді роздати набір карток зі словами ДОРОГА, ІГРОВИЙ МАЙДАНЧИК, КРОПИВА, ДИТЯЧА ПРКА, ЛЮК, СОБАКИ. Завдання: розділити слова на дві групи — безпечно і небезпечно.
  - 2-й конкурс — «У транспорті». Продемонструвати (інсценувати) ситуації, які доводять, що ви — виховані пасажери.
  - 3-й конкурс — «Удома». Кожній команді роздати по аркушу паперу, на якому надруковані слова *сірники, побутова хімія, праска,*

*голка, книги, олівці, іграшки.* Закреслити те, чим не можна користуватися без дозволу батьків.

- 4-й конкурс — «Ти — пішохід». Командам роздати по червоному і зеленому кружечку. Вчитель ставить запитання, команда радиться і піднімає кружечок: «так» — зелений, «ні» — червоний.
    - Ти спізнюєшся до школи, тобі треба перейти дорогу, а пішохідний перехід далеко. Ти перейдеш там, де його немає?
    - Горить червоне світло, та машин немає. Ти перейдеш через дорогу?
    - На твоєму шляху підземний пішохідний перехід, ти йдеш із кимось, хто пропонує перейти дорогу по поверхні. Ти погодишся?
  - 5-й конкурс — «Дорога до школи». Вчитель називає дію, команда тими ж кружечками сигналізує, безпечна вона чи ні: зелений — безпечна, червоний — небезпечна.
    - Дорогою до школи розмовляти з товаришем.
    - Дорогою до школи розмовляти з незнайомцем.
    - Називати незнайомцеві свою адресу.
2. Підбити підсумки конкурсу. Проаналізувати результати.

### **Підсумкове завдання** (закріпити отримані знання)

1. Пригадати життєві ситуації, коли вам знадобилися отримані знання.
2. Запитати, яку корисну інформацію кожен отримав для себе.
3. Доповнити речення: «Мое життя змінилося, бо тепер я знаю, що...».

## **Розділ 4. Здоровий дух**

**Урок 27. Неповторність людини**

**Урок 28. Народні традиції та здоров'я**

**Урок 29. Настрій і почуття**

**Урок 30. Учимося приймати рішення**

**Урок 31. Узагальнювальний до розділу «Здоровий дух»**

### **Практичні роботи за програмою:**

- **Створення пам'ятки: «Як влаштувати веселе свято».**
- **Вправи: «Вгадай емоцію», «Намалюй настрій».**
- **Ігри, що сприяють гарному настрою.**
- **Перегляд та обговорення поведінки персонажів мультфільмів, їхнє ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших.**





## Урок 27.

### НЕПОВТОРНІСТЬ ЛЮДИНИ



#### Мета

Допомогти дітям усвідомити неповторність кожної людини, пояснити необхідність ставитися до людей із повагою.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють*, чим схожі й чим відмінні люди;
- *розповідають*, як поводитися, щоб тебе поважали;
- *демонструють* у дії правило «Постав себе на місце іншого».



#### Обладнання і матеріали:

- Улюблені іграшки учнів.
- Підручник, с. 106–109.
- Зошит-практикум, с. 54–55.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Разом із батьками вирізати сніжинку.
- Принести одну зі своїх улюблених іграшок.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Руханка	2 хв.
Інформаційне повідомлення	5 хв.
Гра «Людина на стільці»	8 хв.
Практична робота	8 хв.
Корисні поради	4 хв.
Підсумкове завдання	3 хв.
Усього тривалість	35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що дізналися на минулому уроці.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Розглянути малюнки в підручнику на с.106, пригадати казку Г. К. Андерсена «Гидке каченя». Дати відповіді на запитання у підручнику:
  - Пригадайте, що відчувало каченя, коли всі його обзивали, відштовхували? (Йому було дуже боляче.)
  - Спробуйте уявити, що ви – це і є гидке каченя. Розкажіть, що ви відчуваєте, коли вас не приймають до пташиного двору? Обзивають потворою? Виганяють?
  - Отак буває боляче і дітям, коли хтось їх обзиває, не приймає в гру, відвертається.

*Висновок: завжди спробуйте поставити себе на місце іншого, тоді ви зрозумієте, що не слід ображати, бо людині це завдає болю.*

**Руханка** (виконати рухливі вправи)

- Підніміть угору ваші сніжинки. Які вони? (Гарні, білі, ніжні тощо.)
- Чим вони схожі?
- А чим відрізняються?
- Давайте разом вивчимо вірш і виконаємо рухливі вправи.

Летять сніжинки згори вниз,  
Кружляють над землею.  
Своїй сніжинці посміхнись  
І покружляй сам з нею.

**Інформаційне повідомлення**  
(пояснити унікальність кожного)

Прочитати текст на с. 107 підручника. Провести аналогію між сніжинками й дітьми. Запропонувати дітям стати в коло.

- Які ви?
- Чим ви схожі?
- А чим відрізняєтеся?
- Подивіться одне на одного. Кожен із вас неповторний, кожен заслуговує на повагу, бо є за що поважати. Зараз я вам це доведу.

**Гра «Людина на стільці»** (показати, що в кожній дитині є позитивні риси)

У центрі стоїть стілець. Кожен учень сідає на стілець, а інші називають позитивні риси, вчинки, позитивні моменти дня, зміни на краще тощо.

– У кожній людині є щось гарне. А головне – є власна гідність. І не слід когось ображати лише за те, що він має якісь зовнішні відмінності, тим більше – фізичні вади.

*Висновок: поважайте людську гідність, тоді поважатимуть і вас!*

**Практична робота**

(продемонструвати, що кожен має свої смаки та вподобання)

– Ми з вами можемо проводити всі дні як добрі друзі, у радісному настрої, а можемо – у сварках і суперечках. Що ви вибираєте? (Звичайно, діти обирають перший варіант.) Тоді я навчу вас, як це зробити.

- Підніміть угору свою улюблену іграшку.



- Чи однакові вони у вас? (У всіх вони різні.)
- Чи варто через це сперечатися, сваритися? (Звісно, ні.)
- У всіх вас смаки та бажання можуть відрізнятись. І це цілком нормально. У кожної людини свої вподобання – і в цьому теж її неповторність.
- Поміняйтесь іграшкою із сусідом. Придивіться, вона теж чудова, порадійте за свого товариша! Зробіть комплімент його іграшці.

1. Розглянути с. 108. Виконати завдання. Зробити висновок: якщо смаки та вподобання не збігаються, не треба сваритися і сперечатися. Це абсолютно нормально.

– У вашій родині теж кожен має свої смаки та захоплення.

2. Виконати завдання в зошиті на с. 54–55.

### **Корисні поради (допомогти формувати корисні звички)**

– Із ким кожен із вас захотів би дружити: з тим, хто вас поважає, чи тим, хто ставиться з неповагою? Із тим, хто вам у всьому допомагає чи відвертається

від вас? Із веселим, життєрадісним чи пихатим і набундюченим?

– Бачите, ви всі однаково підняли руки – ніхто не хоче товаришувати з тими, хто не вміє поважати інших. Отже, якщо ви будете такими, з вами ніхто не захоче дружити.

Прочитати корисні поради в підручнику на с. 109.

*Висновок: треба так поводитися з друзями, як хочеш, щоб вони поводитися з тобою (Аристотель).*

### **Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)**

1. Щоб із тобою хотіли спілкуватися, треба пам'ятати такі поради. Продовж їх:

- Щоб тебе поважали, сам умій... (поважати інших).
- Щоб тобі допомагали, сам... (допомагай іншим).
- Щоб із тобою хотіли гратися, будь завжди... (життєрадісним).

2. Поясни, як ти розумієш народні прислів'я:

- Слово іноді пече дужче за вогонь.
- Добре роби, добре й буде.



## Урок 28.

### НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я



#### Мета

Пояснити дітям значення народних традицій для дотримання здорового способу життя.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *розповідають* про своє улюблене свято;
- *пояснюють*, що корисно для здоров'я під час святкування, а що шкідливо;
- *розказують* про правила гостинності;
- *називають* кілька прислів'їв про здоров'я.



#### Обладнання і матеріали:

- Малюнки з зображенням козаків і зображенням свят – Різдва, Великодня, Нового року.
- Ватман для запису пам'ятки.
- Підручник, с. 110–113
- Зошит-практикум, с. 56–58.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Разом із батьками прочитати вірш А. Костецького «У гостях».
- Запропонувати свої правила гостинності.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.	
Групова робота	9 хв.	
Практична робота	9 хв.	
Робота з прислів'ями	8 хв.	
Підсумкове завдання	4 хв.	
Усього тривалість		35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що дізналися на минулому уроці.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Розглянути малюнки в підручнику на с. 110 (на дошці також малюнки з зображенням козаків.)
  - Який одяг носили козаки? (Сорочки, шаровари.)
  - Яка зачіска була у козаків? (Оседець.)
  - Які страви готували козаки? (Каша, куліш.)
  - Що зміцнювало здоров'я козаків? (Загартовування, правильне харчування, спортивні заняття.)

– Чимало народних традиційних свят збереглося понині, і святкувати їх треба правильно, щоб не нашкодити своєму здоров'ю, а покращити його.

**Групова робота** (визначити корисні та шкідливі звички під час святкування)

1. Запросити дітей розглянути с.111 підручника і дати відповіді на запитання.
  - Що корисне у святкуванні? (Веселий настрій, страви, активний відпочинок.)
  - Що шкідливе під час святкування? (Переїдання, вживання шкідливої їжі, надмірне вживання солодощів.)
2. Об'єднати дітей у три групи. Кожна група отримує малюнок із зображенням свята — Різдва, Великодня, Нового року. Треба вирішити, що корисне для здоров'я під час цього свята і

що шкідливе.

3. Виконати завдання в зошиті на с. 56–57.

**Практична робота** (скласти пам'ятку проведення веселого свята)

1. Пригадати вірш А. Костецького «У гостях». Чому гості втекли зі свята? (Тому що господарі їм нічого не дозволяли, вимагали подарунки.)
  - Які ви знаєте правила гостинності?
  - Давайте самі складемо пам'ятку «Як улаштувати веселе свято», щоб усі, хто буде у вас у гостях, залишилися задоволеними.
2. На дошці закріпити ватман із зображенням елементів свята. Діти пропонують, учитель записує на ватмані:
  - Скласти список запрошених.
  - Продумати меню. Закупити продукти.
  - Підготувати конкурси та розваги.
  - Прибрати у квартирі. Накрити стіл.
  - З усіма гостями бути чемним, веселим, привітним.
3. Заповнити с. 58 зошита.

**Робота з прислів'ями** (допомогти формувати корисні звички)

1. Прочитати прислів'я на с.112 підручника. Пояснити дітям їх зміст.
2. Запропонувати учням інсценувати прислів'я на вибір, об'єднавшись у довільні групи. Продумати сюжет інсценування так, щоб не називати прислів'я, а глядачі змогли його вгадати.



**Підсумкове завдання** (закріпити отримані знання)

1. Прочитати корисні поради в підручнику на с. 113.
  - Чи дотримуються цих порад у твоїй сім'ї?
2. Назвати прислів'я про здоров'я.
  - Яке вам найбільше сподобалося?
3. Пограти в гру «Ти молодець!», розповідаючи про корисні звички під час святкувань.





## Урок 29.

### НАСТРІЙ І ПОЧУТТЯ



#### Мета

Пояснити, як настрій впливає на здоров'я, і навчити учнів покращувати свій настрій.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють* термін «почуття»;
- *називають* приємні та неприємні почуття;
- *розпізнають* вияви почуттів (за невербальними ознаками);
- *розповідають* про способи покращення настрою.



#### Обладнання і матеріали:

- Аркуш паперу на кожному парту, картини природи.
- Підручник, с. 114–119.
- Зошит-практикум, с. 59–61.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Із батьками переглянути мультфільм про крихітку Єнота.
- Необхідне обладнання і матеріали.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	3 хв.
Пантоміма	5 хв.
Робота в парах	8 хв.
Інформаційне повідомлення	8 хв.
Практична робота	8 хв.
Підсумкове завдання	3 хв.
Усього тривалість	35 хв.



**Стартові завдання** (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Пригадати, що дізналися на минулому уроці. Які прислів'я про здоров'я запам'ятали?
2. Повідомлення: ваше здоров'я багато в чому залежить від вашого настрою.
3. Назвати тему і завдання уроку.
4. Пригадати мультфільм про крихітку Єнота. Розглянути малюнки на с. 114, запросити дітей дати відповіді на запитання в підручнику.

*Висновок: спілкуючись із людьми, завжди посміхайся, будь-яку роботу виконуй із гарним настроєм, і тоді все в тебе вийде.*

**Пантоміма** (навчити передавати свої почуття)

1. Дати визначення почуття (це те, що ти відчуваєш у певній ситуації).
2. Запропонувати дітям стати біля парт і зобразити почуття за ситуаціями, запропонованими в підручнику на с. 115: 1 – (гуляєш у гарну погоду) – радість, 2 – (перед тобою щось дивовижне) – здивування, 3 – (раптом надворі почалася гроза) – страх, 4 – (треба сидіти вдома, коли хочеться гуляти) – образа, 5 – (тобі все набридло і нічим зайнятися) – нудьга.

**Робота в парах** (навчити розпізнавати почуття)

1. Розглянути малюнки на с. 116 підручника. Запропонувати дітям у парах зобразити почуття і вгадати його, мі-

няючись ролями.

2. Записати почуття кожної дитини на малюнку у дві групи – приємні та неприємні почуття (радість, подив, цікавість – злість, страх, образа, нудьга, сум).

**Інформаційне повідомлення**  
(пояснити необхідність впливати на свій настрій)

Настрій впливає на здоров'я: гарний настрій покращує його, поганий – навпаки, погіршує. Кожен із вас може сам покращити свій настрій, якщо він зіпсувався.

1. Прочитати вірш у підручнику на с. 118:

- Що допоможе підняти настрій зранку? (Ранній підйом, водні процедури.)
- Як слід поводитися, щоб усі тобі посміхалися? (Ти повинен сам усім посміхнутися.)

– Подивіться на природу, яка вас оточує. Це прекрасно, це піднімає настрій (малюнки на дошці).

*Висновок: умій радіти всьому навколо, посміхатися, тоді і в тебе буде гарний настрій, і в тих, хто тебе оточує.*

– Якщо настрій зіпсувався, його треба обов'язково покращити. Які є способи покращити настрій?

- Пограти з друзями у веселу гру.
- Почитати улюблену книгу.
- Зайнятися улюбленою справою.
- Поговорити про свою проблему з батьками.
- Подивитися веселий мультик.



2. Прочитати матеріал у підручнику на с. 117, 119. Запитати, як зазвичай діти піднімають свій настрій.

**Практична робота (навчити контролювати свій настрій)**

1. Розглянути смайлики в зошиті на с. 59. Запропонувати зафарбувати той, який відповідає настрою на цьому уроці.  
– Ось так щодня зафарбовуючи смайлик, ви можете побачити, які емоції у вас переважають. У зошиті на с. 60 наприкінці кожного дня замалюйте свій настрій. За тиждень ви зробите висновок, як вам треба працювати над собою.
2. Запросити дітей намалювати у зошитах на с. 61 те, що покращує настрій, і намагатися цим користуватися.

**Підсумкове завдання (закріпити отримані знання)**

1. Назвати почуття, корисні та шкідливі для здоров'я. Один учень перед класом показує почуття, діти їх називають: радість, сум, цікавість, ненависть, страх, нудьга, подив, злість.
2. У кого буде краще здоров'я: у того, хто завжди задоволений, посміхається, чи в того, хто всім незадоволений, завжди набундючений?
3. Назвати способи покращити свій настрій.



## Урок 30.

### ВЧИМОСЯ ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ



#### Мета

Пояснити учням необхідність приймати зважені рішення, навчити приймати рішення за допомогою «Правила світлофора».

#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють*, чому слід продумувати наслідки своїх вчинків;
- *демонструють* у дії «Правило світлофора»;
- *розповідають*, як можна уникнути пасивного куріння.



#### Обладнання і матеріали:

- Кружечки – сигнали світлофора, малюнки «Буратіно», «Вовк і семеро козенят», «Червона Шапочка»
- Розрізані картки з реченнями: «Я завжди прийматиму зважені рішення», «Я вмію уникати пасивного куріння».
- Підручник, с. 120–124.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Разом із батьками пригадати казки та мультфільми, що вчать дбати про здоров'я.
- Необхідне обладнання і матеріали.



#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Інформаційне повідомлення	8 хв.
Практична робота	8 хв.
Робота в парах	8 хв.
Підсумкове завдання	6 хв.
Усього тривалість	35 хв.



**Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)**

1. Пригадати, що дізналися на минулому уроці.
2. Назвати тему і завдання уроку.
3. Запросити дітей розглянути малюнки на с. 120 підручника і дати відповіді на запитання.
4. Пригадати, які ще казки та мультфільми вчать дбати про здоров'я.

**Інформаційне повідомлення (показати, як наслідки рішень впливають на здоров'я)**

– Ви ще першокласники, й чимало серйозних рішень за вас приймають ваші батьки. Але вже багато чого ви вирішуєте і самі. Наприклад, яку книгу прочитати, з ким дружити, що з'їсти у шкільній їдальні тощо. Кожне рішення має певні наслідки.

Розібрати приклад на с. 121 підручника. Дівчинка могла прийняти два рішення: вчасно лягти спати чи дивитися телевизор допізна. Наслідки першого рішення – дівчинка виспалася, вчасно прийшла до школи, успішно навчалася. Наслідки другого рішення – дівчинка проспала, була через це неуважною, ледь не потрапила під автомобіль, забула зошита.

*Висновок: треба завжди продумувати, до яких наслідків призведе ваше рішення.*

**Практична робота (практично навчити приймати рішення)**

1. Прочитати матеріал у підручнику на

с. 122. Учитель задає ситуацію. Користуючись кружечками–сигналами світлофора, регулює дії дітей. Наприклад: «Тобі ввечері не хочеться чистити зуби».

Червоне світло – стоп, зараз я подумаю.

Жовте – оціню наслідки. Я не почищу – зуби почнуть псуватися, через певний час доведеться йти до лікаря, а це боляче. Я почищу – зуби будуть здорові, я вироблятиму силу волі, а це дуже корисно.

Зелене світло – я обираю «почистити».

2. Аналогічно розібрати ситуації «Пропонують перейти дорогу на червоне світло», «Тобі запропонували піти пограти в інший двір, бо там великий ігровий майданчик», «Тобі подарували коробку цукерок».

*Висновок: ти можеш сам навчитися приймати правильні рішення, якщо продумаєш наслідки. Коли відчуваєш, що сам не впораєшся, звернися по допомогу до батьків. Вони завжди дадуть тобі слушну пораду.*

**Робота в парах (навчити уникати пасивного куріння)**

1. Об'єднати дітей у пари. Прочитати на с. 123 підручника матеріал про пасивне куріння. Запросити дітей віповісти на запитання:
  - Чи тільки для курців шкідливий тютюновий дим?
  - Що таке пасивне куріння?
2. Запропонувати в парах протестувати себе, коментуючи обраний варіант (с. 123 підручника). Зробити висновок: слід уникати пасивного куріння,



щоб не зашкодити своєму здоров'ю.

**Підсумкове завдання** (закріпити отримані знання)

1. Продемонструвати малюнки «Буратіно», «Вовк і семеро козенят», «Червона Шапочка».
2. Запросити дітей навести приклади необдуманих рішень героїв і спрогнозувати наслідки правильних рішень.
3. Об'єднати дітей у групи по п'ять учнів. Роздати картки зі словами. Запропонувати дітям на швидкість скласти із розрізаних карток речення: «Я завжди прийматиму зважені рішення», «Я вмію уникати пасивного куріння».



## Урок 31.

### УЗАГАЛЬНЮВАЛЬНИЙ ДО РОЗДІЛУ «ЗДОРОВИЙ ДУХ»



#### Мета

Узагальнити отримані знання, сприяти формуванню в дітей самоповаги та поваги до інших.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *відповідають* на поставлені запитання за матеріалами розділу;
- *демонструють* уміння приймати зважені рішення;
- *розповідають* про свої таланти та вміння.



#### Обладнання і матеріали:

- Аркуш паперу А4, кольорові олівці, два великих паперових кружечки – чорний і білий.



#### Що підготувати заздалегідь:

- Із батьками виготовити по два смайлики діаметром 5 см – веселий і сумний.
- Підготувати розповідь про свої досягнення або продемонструвати їх.

#### Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв.
Демонстрація	13 хв.
Руханка	2 хв.
Творча робота	12 хв.
Підсумкове завдання	3 хв.
Усього тривалість	35 хв.



**Стартові завдання** (повторити вивчений матеріал)

1. Назвати тему і завдання уроку.
2. Пригадати вивчений матеріал:
  - Як емоції впливають на здоров'я?
  - Як можна покращити зіпсований настрій?
  - Як прийняти зважене рішення?

**Демонстрація** (показати вміння дітей приймати правильні рішення)

– Кожен із вас уже прийняв рішення для свого здоров'я. Кожен вирішив, як він буде проводити свій вільний час, у яких секціях займатися. Продемонструйте, що ви вже навчилися робити.

Діти демонструють свої вироби, вміння або розказують про них.

**Руханка** (виконати рухливі вправи)

Запропонувати дітям виконати веселу рухливу гру. Діти стають біля парт. Учитель називає і показує: «Очі, ніс, вуха, живіт, коліна». Потім вказує не на те, що називає. Діти повинні показати названу частину тіла.

**Творча робота** (показати неповторність кожної людини)

Запропонувати дітям намалювати свій портрет. Закріпити портрети на дошці, дати можливість кожному *позитивно* охарактеризувати себе, наприклад: «Я добрий та веселий, я вмію...».

**Підсумкове завдання** (закріпити отримані знання)

- Запропонувати дітям обрати той смайлик, який відповідає настрою на сьогоднішньому уроці. Наклеїти цей смайлик відповідно на чорний чи на білий кружечки. Зробити висновок.
- Що корисного для себе дізнався кожен?





## 5. СВЯТО ЗДОРОВ'Я



### Мета

Продемонструвати дітям у казковій формі переваги здорового способу життя; залучити всіх учнів до сценічної діяльності.

### Сценарій вистави «Капітошка»

#### Ведучі:

На затишній галяві лісовій  
Працьовитих Бджілок живе рій,  
Там ростуть Ромашки та Дзвіночки,  
Причаїлись у траві Грибочки,  
Горобці живуть і Мишенята.  
Пригоду їхню варто розказати.

#### *Вилітають Бджілки*

#### 1-ша Бджілка:

Оця квіточка моя!

#### 2-га Бджілка:

Та сюди летіла я!

#### 3-тя Бджілка:

Агов, бджоли, сторонися!

Ви чого це розгулися?

Тут нектар збираю я!

#### 1-ша Бджілка:

Ні, ця квіточка моя...

#### 2-га Бджілка:

Гляньте, хмара насуває,

Дощик крапать починає!

#### *Виконують танок із парасольками*

#### *З-під парасольок з'являється Капітошка*

#### Капітошка:

Я – маленький Капітошка.  
Тато мій – веселий дощик,  
Як тут гарно, як тут мило.  
Ось і Бджілки прилетіли.  
Гей, давайте рученята,  
Разом будем танцювати.

#### *Капітошка з двома Бджілками танцюють*

#### *Підлітає сердита 3-тя Бджілка*

#### 3-тя Бджілка:

А я, краще ніж стрибати,  
Полечу нектар збирати.

#### 1-ша Бджілка:

Ні, ця квіточка моя!



*2-га Бджілка:*

Та сюди летіла я!

*Капітошка:*

Не сваріться, Бджоленята!  
Вам нектар разом збирати  
Швидше буде й веселіше.

*Бджілки:*

Гей, послухаймо скоріше!

*Капітошка:*

Справ у вас багато влітку.  
Дружно — з квіточки на квітку!  
Друг завжди порадить зможе,  
Нести кошик допоможе,  
Або й просто посміхнеться.  
Легше з друзями живеться!

*1-ша Бджілка:*

Ой, а ми цього не знали...

*2-га Бджілка:*

Кожна по собі літали...

*3-тя Бджілка:*

Тепер ми друзі! Дайте руки!  
Тобі спасибі за науку!

*Вилітають*

*З'являються Горобці*

*Горобці:*

На нас хлюпнув хтось водою!

*Капітошка:*

Горобчику, що з тобою?

*1-й Горобець:*

Лишенько, води боюся!

*2-й Горобець:*

Вода холодна, застуджуся.

*Капітошка:*

Та ні, вода — здоров'я це.

Підставляй своє крильце.

*1-й Горобець:*

Справді, хороше як стало.

*2-й Горобець:*

Пір'ячко ось заблищало!

Це вода творить дива.

*Капітошка:*

Себе зранку обливай —  
Настрій гарний мати будеш,  
Про хвороби геть забудеш.

*Вилітають Горобці*

*Заходять Ромашка і Гриб,  
ідуть назустріч один одному*

*Ромашка:*

Дай дорогу, сторонися!

*Гриб:*

Я йшов перший, схаменися!

*Ромашка:*

Сперечатися не треба!

Глянь, гарніша я за тебе:



Личко золотаве в мене,  
Платтячко таке зелене!

*Гриб:*

Ой, знайшла чим здивувати...

Ось я можу показати

Свою шапку. Оце диво!

Глянь, яка вона красива!

*Ромашка:*

Кажу ще раз, пропусти!

*Гриб:*

Пропустити маєш ти!

*Капітошка:*

У вас, здається, ДТП?

*Гриб:*

Ми не знаємо тебе...

*Капітошка:*

Я – маленький Капітошка.

Тато мій – веселий дощик,

На дорозі не сваріться,

Краще правил ви навчіться,

Бо дорога – це не жарти!

*Ромашка і Гриб:*

Правила всім знати варто!

*Розходяться, поступившись дорогою*

*Забігає Мишеня*

*Мишеня:*

Ось, горіх тобі несучу.

Зараз миттю розгризу.

*Капітошка:*

Які гострі зубки маєш!

Чистити не забуваєш?

*Мишеня:*

Та я...ой, не чищу, ні...

Дуже соромно мені.

*Капітошка:*

Щоб здорові зубки мати,

Треба завжди про них дбати.

*З'являється Хмара*

*Мишеня:*

Ой, це хто там? Я боюся...

*Капітошка:*

Хмара це, моя матуся.

*Хмара:*

Час додому, Капітошко.

*Капітошка:*

Я прийду, як піде дощик.

*Забігають Бджілка,  
Горобець, Гриб*

*Бджілка:*

Ми сваритися не будемо...

*Мишеня:*

Зубки чистити ми будемо...

*Гриб:*

Правила дорожні знати.



*Горобець:*

Себе будем гартувати.

*Усі:*

Повертайся, Капітошко!

*Капітошка:*

Я прийду, як піде дощик.

*Усі:*

Твою науку не забудем!

*Хмара:*

Зроблю я так, що завжди буде

Нагадувать про мого сина

Вам райдуга у небі синім!

*З'являється райдуга*

*Ведучі:*

Ти бачив райдугу у небі?

Сяє то вона для тебе.

То тобі веселий дощик

Посилає Капітошку.

Правила всі пригадай,

Про здоров'я сам подбай.

Після вистави підготувати та провести

веселі конкурси.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Основні орієнтири у вихованні учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / під редакцією І. Д. Беха. <http://www.mon.gov.ua>.
2. Державний стандарт початкової освіти. – <http://www.mon.gov.ua>, <http://iitzo.gov.ua>.
3. Навчальна програма з предмета «Основи здоров'я» для 1–4 класу загальноосвітніх навчальних закладів. – <http://www.mon.gov.ua>, <http://iitzo.gov.ua>.
4. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини. – К.: Кобза, 2004. – 122 с. Див. також: [http://www.who.int/school\\_youth\\_health/media/en/sch\\_skills4health\\_03.pdf](http://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_skills4health_03.pdf).
5. Освітні технології : навч.-метод. посіб. – К.: АСК, 2003.
6. Наказ МОН України № 457 від 01.06.2009 «Про затвердження плану заходів Міністерства освіти і науки України з виконання Загальнодержавної програми забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009-2013 роки». – <http://osvita.ua/legislation/other/4499>.
7. Комплексна зовнішня оцінка Національних заходів з протидії СНІДу в Україні. – 2009, – с. 97.
8. Основи здоров'я : підручник для 1 класу загальноосвітніх навчальних закладів. /І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко – К: Видавництво «Алатон», 2012. – 136 с.
9. Основи здоров'я : зошит-практикум для 1 класу загальноосвітніх навчальних закладів. /І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко – К.: Видавництво «Алатон», 2012. – 64 с.

# ЗМІСТ

## **ЧАСТИНА І. Предмет «Основи здоров'я»: концепція, зміст і методи навчання**

<b>1. Концепція предмета</b> .....	7
1.1. Сучасне уявлення про здоров'я .....	7
1.2. Особливості предмета .....	8
1.3. Базові ідеї впровадження .....	8
1.4. Мета, завдання і результати навчання .....	9
1.5. Принципи навчання .....	9
1.6. Методи навчання .....	9
1.7. Шкільні умови .....	9
1.8. Робота з педагогічним колективом .....	10
1.9. Залучення учнів до проведення тренінгів .....	10
1.10. Взаємодія з батьками .....	10
1.11. Підготовка вчителів .....	11
1.12. Перешкоди на шляху впровадження інноваційних тренінгових методів .....	11
1.13. Довгострокові вигоди від упровадження предмета .....	11
<b>2. ООЖН — ефективна педагогічна технологія навчання здорового способу життя і елемент високоякісної освіти</b> .....	13
2.1. Що таке життєві навички ...	13
2.2. Особливості ООЖН .....	14

2.3. Склад і класифікація ЖН....	15
2.4. Методологія викладання ЖН.....	15

<b>3. Тренінг — ефективний метод групової роботи</b> .....	18
3.1. Педагогіка співробітництва і розвивального навчання: джерело тренінгу .....	18
3.2. Що таке тренінг .....	18
3.3. Зміст тренінгу .....	19
3.4. Структура тренінгу .....	20
3.5. Огляд інтерактивних методів ...	21
<b>4. Організація і ресурсне забезпечення тренінгу</b> .....	25
4.1. Типи тренінгових кабінетів... 25	
4.2. Оформлення тренінгового кабінету .....	25
4.3. Ресурсне забезпечення тренінгового кабінету .....	26
<b>5. Навчальна програма основ здоров'я для 1-го класу</b> .....	29
5.1. Пояснювальна записка .....	29
5.2. Програма для учнів 1-го класу .....	32
<b>6. Навчально-методичне забезпечення для 1-го класу</b> .....	35
6.1. Посібник для вчителя .....	35
6.2. Підручник .....	35

6.3. Зошит-практикум.....	35
6.4. Компакт-диск для вчителя ...	36
6.5. Комплект тематичних таблиць і дидактичних карток .....	36

## **ЧАСТИНА II. Розробки уроків за програмою**

### **Вступ**

1. Що вивчає предмет «Основи здоров'я» .....	39
2. Знайомство зі школою .....	42
3. Ріст і розвиток .....	44
4. Здоров'я і хвороби .....	46

### **Розділ 1. Здорове тіло**

5. Режим дня.....	49
6. Твоя постава .....	51
7. Здорові стопи .....	54
8. Чистота і здоров'я .....	56
9. Харчування і здоров'я .....	59
10. Рух і здоров'я .....	62
11. Загартовування .....	65
12. Корисний відпочинок .....	68
13. Узагальнювальний до розділу «Здорове тіло» .....	70

### **Розділ 2. Серед людей**

14. Моя родина .....	73
15. Дівчатка і хлопчики.....	76

16. Учимося товаришувати.....	79
17. Узагальнювальний до розділу «Серед людей» .....	82

### **Розділ 3. Безпечне довкілля**

18. Безпека ігор та розваг .....	85
19. Наші рятувальники.....	88
20. У незнайомому місці .....	90
21. Безпека в домі.....	92
22. Безпека в школі .....	94
23. Ти — пішохід.....	96
24. Ти — пасажир .....	98
25. Дорога до школи .....	101
26. Узагальнювальний до розділу «Безпечне довкілля» .....	104

### **Розділ 4. Здоровий дух**

27. Неповторність людини .....	107
28. Народні традиції і здоров'я.....	110
29. Настрій і почуття.....	113
30. Учимося приймати рішення .....	116
31. Узагальнювальний до розділу «Здоровий дух» .....	119

### **5. Сценарій «Свято здоров'я» .....**

### **Література .....**

**125**

*Навчальне видання*

**ВОРОНЦОВА Тетяна Володимирівна  
ПОНОМАРЕНКО Володимир Степанович  
САЩЕНКО Любов Василівна  
САВЧЕНКО Вікторія Анатоліївна**

# **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**1 клас**

**Посібник для вчителя**

---

Формат 60x84/8.  
Папір офсетний. Друк офсетний.  
Тираж 1000 прим.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7.

Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру видавців  
№ 4110 від 13.07.2011

---