

Бахмутська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №4  
Бахмутської міської ради Донецької області

*Урок з основ здоров'я*  
*2 клас*  
*Я обираю здорові звички*



Вчитель Куражнова Т.Л.

**ТЕМА: Я обираю здорові звички**

**МЕТА:**

- Продемонструвати школярам, що здоровий спосіб життя - це просто і важливо а багатьох захворювань можна уникнути.
- Ознайомити учнів із визначенням понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя»;
- Формувати вміння висувати, аргументувати та захищати свої ідеї;
- Розвивати увагу, фантазію учнів, уміння спостерігати, порівнювати;
- Виховувати значущі загальнолюдські цінності та первинні якості ведення здорового способу життя.

**ДЕМОНСТРАЦІЙНИЙ МАТЕРІАЛ:** інтерактивна вправа «Інтрига»,  
фотографії, діаграма

**РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ:** мікрофон, картинки

**ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ:** комп'ютер.

**ХІД УРОКУ**

## **I. Організація класу.**

### **1. Розминка «Вітання»**

- Взятися за руки – об'єднатися в групи, подивитися в очі, посміхнутися одне одному.
- Привітатися по колу, сказати комплемент такий, щоб він підняв настрій
- Оплески, як подяка.

### **2. Аналіз щоденника здоров'я**

- Які корисні справи для свого здоров'я ви робили протягом тижня?
- Для чого людині потрібно рухатись?
- Чому фізичні вправи приносять користь людині?
- Чи робите ви ранкову зарядку?

### **4. Вправа «Надія».**

- дізнатися нове;
- поспілкуватися;
- показати, що я також розумний і багато знаю;
- повеселитися;
- хочу, щоб було цікаво;
- мені є що розповісти;
- хочу, щоб мене послушали.

## **II. Актуалізація опорних знань.**

В народі кажуть: «У здоровому тілі – здоровий дух». А ми доведемо, що ще й здоровий розум. Тому пропоную перевірити свої сили.

## Презентація «Кошика здоров'я».

Слово вчителя

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

## III. Мотивація навчальної діяльності

3.1. Повідомлення теми, мети й завдань уроку.

3.2. Проблемні запитання.

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

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

## IV. Етап засвоєння нових знань

План пояснення нового матеріалу

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



2. Чинники здоров'я.  
(Пояснення.)

3. Принципи здорового способу життя

- Запитання до учнів
- Яким має бути спосіб життя людини, щоб зберегти своє здоров'я?



Отже, принципами здорового способу життя є:

- збалансоване харчування;
- раціональний розпорядок дня;
- загартовування;
- оптимальний психологічний мікроклімат у родині й оточенні;
- сформовані гігієнічні навички;
- відсутність шкідливих звичок;
- оптимальний руховий режим;
- позитивний настрій;
- духовність.

4. Інтерактивна вправа «Інтрига».

- Продовжити тему «Здоров'я», нам допоможе вправа «Інтрига», про що слід пам'ятати, щоб бути здоровими.

шкін – н + д + ливім – м  
зви + чкин - н

1. «Мозкова атака»

- Що таке звички?
- Як називаються звички, корисні для здоров'я?
- Як називаються звички, що завдають шкоди здоров'ю?
- Ви маєте корисні для здоров'я звички?
- Звички, що завдають вам шкоди?

2. Інсценізація української народної пісні «Ой під вишнею, під черешнею».

Ой під вишнею, під черешнею.

Петрик наш відпочиває,

Про зарядку забуває.

Він встає годин аж в дев'ять,

Ліжкомамізалишає.

На сніданок – «чіпси», «кола»,

Про здоров'я він не дбає.

Ой під вишнею, під черешнею

Хлопчик в школу вирушає,

Тільки настрою не має!

Любідіти, скажем вам,

Ви дружіть з зарядкою,  
Їжте каші, суп, салат,  
Будьте все у вас в порядку

■ **Запитання до учнів**

— Чим можна будь-який спосіб життя назвати здоровим, якщо люди нахворіє?  
Чому?

— Як впливає спосіб життя на здоров'я? Наведіть приклади.

Запитання до учнів:

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

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

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

Запитання до учнів:

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

**V. Узагальнення й закріплення знань**

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

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

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

3 група: учню стало зле на уроці;

4 група: учню стало зле на вулиці;

5 група: учню стало зле на перерві.

Запитання для роботигруп:

1) Що дитина має зробити в цій ситуації?

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

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

**VI. Підбиття підсумків уроку**

Творче завдання «Митці здоров'я».

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

### **Підсумкова бесіда**

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

**Збалансоване харчування**

**Раціональний розпорядок  
дня**

**Загартовування**

**Оптимальний  
психологічний мікроклімат  
у родині й оточенні**

**Сформовані гігієнічні  
навички**

**Відсутність шкідливих  
звичок**

**Оптимальний руховий  
режим**

**Позитивний настрій**

**Духовність**

**у**

**здоровому**

**тілі –**

**здоровий**

**дух**