

Серия «Начальная школа. Мой конспект»
Основана в 2009 году

М. А. Володарская, Л. И. Охрий

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ



Харьков
Издательская группа «Основа»
2011

УДК 37.016

ББК 74.26

В67

Серия «Начальная школа. Мой конспект»
Основана в 2009 году

Володарская М. А., Охрий Л. И.
В67. Основы здоровья. 4 класс . — Х. : Изд. группа «Основа»,
2011. — 110, [2] с. — (Серия «Начальная школа. Мой кон-
спект»).

ISBN 978-611-00-0970-8.

В пособии предлагаются календарное планирование и разработки уроков курса «Основы здоровья» в 4 классе, составленные согласно требованиям действующей программы (для школ с русским языком обучения) по учебнику Н. М. Бибик, Т. Е. Бойченко, Н. С. Коваль, А. И. Манюк (К. : Навчальна книга, 2004).

Для быстрой подготовки к уроку все разработки размещены на отрывных листах. Поля для записей позволят творческому учителю, пользуясь предложенными в пособии материалами как основой, составить собственные планы-конспекты уроков курса.

Для учителей начальной школы.

Посібник містить орієнтовне календарне планування та розробки уроків курсу «Основы здоров'я» у 4 класі, складені відповідно до вимог чинної програми (для шкіл з російською мовою навчання) за підручником Н. М. Бібік, Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль, О. І. Манюк (К. : Навчальна книга, 2004).

Для зручності використання всі розробки розміщено на відривних аркушах. Місця для записів дозволять творчому вчителю, використовуючи запропонований у посібнику матеріал як основу, скласти власні плани-конспекти уроків курсу.

Для вчителів початкової школи.

УДК 37.016

ББК 74.26

ISBN 978-611-00-0970-8

© Володарская М. А., Охрий Л. И., 2011
© ООО «Издательская группа “Основа”», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	5
---------------------------------------	---

I СЕМЕСТР

ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ	7
-------------------------------------	---

Урок 1. Составляющие здоровья: физическая, социальная, психическая, духовная. Факторы здоровья	7
--	---

Урок 2. Гуманное отношение к людям, которые имеют проблемы со здоровьем. Практическая работа: моделирование ситуаций помощи людям с особыми потребностями	11
--	----

Урок 3. Показатели физического развития ребенка. Влияние двигательной активности на развитие организма. Влияние осанки, формы стопы на здоровье. Практическая работа: изучение комплекса упражнений для формирования осанки и профилактики плоскостопия	15
--	----

Урок 4. Гигиена полости рта	17
--	----

Уроки 5–6. Составляющие пищи. Энергетическая ценность пищи	19
---	----

Урок 7. Практическая работа: выбор качественной пищи. Выбор полезной для здоровья пищи	23
--	----

Урок 8. Закаливание. Способы закаливания	25
---	----

СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ	29
---	----

Урок 9. Традиции сохранения здоровья в семье	29
---	----

Урок 10. Отношения со старшими и младшими. Обидные слова и насмешки. Знакомство с людьми. Выбор людей для общения. Практическая работа: ролевая игра «Будем знакомы!»	33
--	----

Урок 11. Поведение ученика. Безопасность школьника. Правила поведения ученика во время школьных массовых мероприятий. Практическая работа: составление правил поведения	37
--	----

Урок 12. Негативное влияние вредных привычек на здоровье: курение, употребление алкоголя, наркотических и токсичных веществ	41
---	----

Урок 13. ВИЧ/СПИД. Пути заражения ВИЧ	43
--	----

Урок 14. Медицинская служба в Украине. Практическая работа: моделирование ситуации «В школьном медицинском кабинете»	45
--	----

Урок 15. Безопасность дома	47
---	----

Урок 16. Безопасность в быту	51
---	----

II СЕМЕСТР

Урок 17. Действия ребенка в условиях опосредствованной опасности: пожар в другой квартире, другом доме и т. п.	55
---	----

Урок 18. Выход из непредвиденных ситуаций за пределами дома, школы	57
---	----

Урок 19. Безопасность движения пешеходов. Сигналы светофора и регулировщика дорожного движения	61
--	----

Урок 20. Виды перекрестков. Движение по площади. Переход проезжей части дороги при разных условиях, с домашними животными	63
Урок 21. Переход проезжей части дороги во время ремонта дороги. Группы дорожных знаков	65
Урок 22. Автомобиль — источник опасности на дороге	69
Урок 23. Водители предупреждают. Специальные машины	71
Урок 24. Дорожно-транспортные происшествия (ДТП)	73
Урок 25. Безопасность велосипедиста. Обследование велосипеда перед поездкой	75
Урок 26. Аварии на предприятии (с учетом местных условий). Спасательные службы. Практическая работа: вызов спасательных служб	79

ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

Урок 27. Позитивные и негативные эмоции. Способы преодоления негативных эмоций. Практическая работа: моделирование ситуаций преодоления негативных эмоций	83
Урок 28. Уверенность и самоуверенность	87
Урок 29. Самовоспитание и самосовершенствование. Развитие творческих способностей	89
Урок 30. Воля человека. Влияние желаний и поступков на здоровье	93
Урок 31. Ценность и неповторимость человеческой жизни	95
Урок 32. Познаю себя. Практическая работа: исследовательский проект «Я — неповторимый»	97
Урок 33. Резервный урок. Чтоб расти и развиваться, нужно правильно питаться!	99
Урок 34. Резервный урок. Противопожарные правила учу — жить в своей квартире без тревог хочу!	103
Урок 35. Итоговый урок. Турнир знатоков ПДД	107

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата
I СЕМЕСТР		
Человек и его здоровье		
1	Составляющие здоровья: физическая, социальная, психическая, духовная. Факторы здоровья	
2	Гуманное отношение к людям, которые имеют проблемы со здоровьем. <i>Практическая работа:</i> моделирование ситуаций помощи людям с особыми потребностями	
3	Показатели физического развития ребенка. Влияние двигательной активности на развитие организма. Влияние осанки, формы стопы на здоровье. <i>Практическая работа:</i> изучение комплекса упражнений для формирования осанки и профилактики плоскостопия	
4	Гигиена полости рта	
5–6	Составляющие пищи. Энергетическая ценность пищи	
7	<i>Практическая работа:</i> выбор качественной пищи. Выбор полезной для здоровья пищи	
8	Закаливание. Способы закаливания	
Социальная составляющая здоровья		
9	Традиции сохранения здоровья в семье	
10	Отношения со старшими и младшими. Обидные слова и насмешки. Знакомство с людьми. Выбор людей для общения. <i>Практическая работа:</i> ролевая игра «Будем знакомы!»	
11	Поведение ученика. Безопасность школьника. Правила поведения ученика во время школьных массовых мероприятий. <i>Практическая работа:</i> составление правил поведения	
12	Негативное влияние вредных привычек на здоровье: курение, употребление алкоголя, наркотических и токсичных веществ	
13	ВИЧ/ СПИД. Пути заражения ВИЧ	
14	Медицинская служба в Украине. <i>Практическая работа:</i> моделирование ситуации «В школьном медицинском кабинете»	
15	Безопасность дома	
16	Безопасность в быту	
II СЕМЕСТР		
17	Действия ребенка в условиях опосредствованной опасности: пожар в другой квартире, другом доме и т. п.	
18	Выход из непредвиденных ситуаций за пределами дома, школы	

№ п/п	Тема урока	Дата
19	Безопасность движения пешеходов. Сигналы светофора и регулировщика дорожного движения	
20	Виды перекрестков. Движение по площади. Переход проезжей части дороги при разных условиях, с домашними животными	
21	Переход проезжей части дороги во время ремонта дороги. Группы дорожных знаков	
22	Автомобиль — источник опасности на дороге	
23	Водители предупреждают. Специальные машины	
24	Дорожно-транспортные происшествия (ДТП)	
25	Безопасность велосипедиста. Обследование велосипеда перед поездкой	
26	Аварии на предприятии (с учетом местных условий). Спасательные службы. <i>Практическая работа</i> : вызов спасательных служб	
Психическая и духовная составляющие здоровья		
27	Позитивные и негативные эмоции. Способы преодоления негативных эмоций <i>Практическая работа</i> : моделирование ситуаций преодоления негативных эмоций	
28	Уверенность и самоуверенность	
29	Самовоспитание и самосовершенствование. Развитие творческих способностей	
30	Воля человека. Влияние желаний и поступков на здоровье	
31	Ценность и неповторимость человеческой жизни	
32	Познаю себя. <i>Практическая работа</i> : исследовательский проект «Я — неповторимый»	
33	<i>Резервный урок</i> . Чтоб расти и развиваться, нужно правильно питаться!	
34	<i>Резервный урок</i> . Противопожарные правила учу — жить в своей квартире без тревог хочу!	
35	<i>Итоговый урок</i> . Турнир знатоков ПДД	

ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

УРОК 1. СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ: ФИЗИЧЕСКАЯ, СОЦИАЛЬНАЯ, ПСИХИЧЕСКАЯ, ДУХОВНАЯ. ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

Цель: дать учащимся представление о составляющих здоровья, возрастных изменениях организма, факторах, которые влияют на здоровье; учить устанавливать взаимосвязи между составляющими здоровья, выполнять учебные и физические нагрузки в соответствии со своими возможностями; воспитывать дисциплинированность, ответственность.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

- Согласны ли вы с утверждением, что все дети быстро растут и развиваются?
- Какие же изменения происходят с ребенком после рождения?

III. Сообщение темы и цели урока

- Об этом и пойдет разговор на сегодняшнем уроке.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 3–7)

» Чтение текста (с. 4)

- Докажите, что в 9–10 лет девочки и мальчики становятся самостоятельными людьми.
- Какую ответственную работу они выполняют?
- Как называется ребенок до года?
- Что умеет младенец?
- Почему он требует особенно заботливого ухода, внимания и заботы со стороны родителей, бабушек, дедушек, старших братьев и сестер?
- Что может делать в этом возрасте ребенок?
- Сколько лет длится ясельный возраст?
- Что может делать ребенок ясельного возраста?
- Рассмотрите рисунки в учебнике. Сравните младенцев и детей ясельного возраста.
- Кто такие дошкольники? Какие они?
- В каком возрасте начинается формирование характера?
- Сколько лет длится младший школьный возраст?
- Опишите детей этого возраста.
- Что могут делать дети в этом возрасте?
- Рассмотрите рисунки на с. 5. Сравните дошкольника и младшего школьника.
- Посчитайте, сколько детей появится на свет за 1 час, если каждую минуту на планете Земля рождается около 120 детей. (7200 детей)

» Чтения стихотворения Татьяны Бойченко «Учат всему» (с. 3)

- Надо ли учить, как здоровым век прожить?
- Что такое здоровье?
- Что означает иметь хорошее физическое состояние?

- Как это можно определить?
- Рассмотрите рисунки на с. 5. Сравните физическое состояние мальчика и девочки.
- Как хорошее физическое развитие влияет на организм?
- Какие признаки характеризуют физическую составляющую здоровья?
- Рассмотрите рисунок внизу страницы. Как дети улучшают свое физическое развитие?
- Какие признаки характеризуют психическую составляющую здоровья человека?
- Что означает *психе* в переводе с греческого языка?
- Что означает *эмоция* в переводе с французского языка?
- Чему способствует бодрое самочувствие, отсутствие заболеваний?
- Что может быть причиной болезни?
- Рассмотрите рисунки на с. 7. Какие эмоции они передают?
- Назовите эмоции, которые, по вашему мнению, способствуют укреплению здоровья или ухудшают его.
- Вспомните, как часто вы сердитесь. Из-за чего и на кого?
- Что вы делаете для поднятия своего настроения?
- Что дома вас больше всего радует?
- Объясните пословицу: «Смех — половина здоровья».

2 Физкультминутка

► Упражнение «Тренируем эмоции»

Нахмуриться, как:

- осенняя туча;
- сердитый человек;
- злая волшебница.

Улыбнуться, как:

- кот на солнце;
- само солнце;
- Буратино;
- хитрая лиса;
- веселый ребенок;
- словно увидев чудо.

3 Продолжение работы по учебнику (с. 8–11)

- С кем вы должны согласовывать свои действия, поступки, потребности?
- Где вы учитесь быть такими, какими хотите стать?
- Где вас понимают, сочувствуют вам, прощают ваши недостатки и ошибки, радуются достижениям и победам?
- Как вы должны учиться вести себя с людьми?
- Как вы стараетесь поступать?
- Рассмотрите верхний рисунок на с. 8.
- Каковы признаки социальной составляющей здоровья?
- Что означает социум в переводе с латыни?
- Что такое духовная составляющая здоровья?
- Рассмотрите нижний рисунок на с. 8.
- Что каждому из вас дает возможность стать особенным — личностью?
- Закончите предложения.
- Физически здоровый человек — ...
- Социально здоровый человек ведет себя так...
- Психическое здоровье проявляется в ...
- О духовном здоровье человека можно узнать из...

- Всегда ли у вас одинаковое состояние здоровья?
- Что влияет на здоровье?
- Рассмотрите диаграмму на с. 9.
- По диаграмме расскажите, что влияет на здоровье человека.
- Что вы получили (унаследовали) от родителей?
- Как медицинская служба заботится о вашем здоровье?
- Рассмотрите верхний рисунок на с. 9. Как медицинские работники помогают вам выздороветь и возобновить здоровье?
- Рассмотрите рисунки на с. 10–11.
- Что больше всего влияет на укрепление и сохранение здоровья?
- Что истощает здоровье?
- Какие люди часто болеют?
- Что надо делать, если хочешь быть здоровым?
- Что такое здоровый образ жизни?

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

● Работа по карточкам

» Задание № 1

— Допишите предложения. Соедините их стрелками с составляющими здоровья.

(Физическая, социальная, психическая, духовная составляющие здоровья)

- Моя семья — это... Мы любим друг друга.
- Чтобы не болеть, мы...
- Нам весело, когда...
- Меня родители учат быть...

» Задание № 2. Чтение стихотворения

Есть на свете такая страна —
 Неболежкой зовется она.
 В ней живут «закаляйки» одни,
 «Веселяйки» и «неунывайки» они.

Не боятся ангины детишки,
 Неболежки девчонки-мальчишки.
 А высокую температуру
 Не пускают в мускулатуру.

Герцог Кашель боится ребят —
 Знает, если они захотят,
 То все насморки и простуды
 Перемерут, как на льдине верблюды.

Королева простуды жалеет,
 Что никто никогда не болеет.
 Не ругает, не плачет, не ноет
 Да и жалобой не беспокоит.

— Почему же эти дети, живущие в стране Неболежке, являются «закаляйками», «неунывайками», «веселяками»?

VI. Итог урока

- Назовите составляющие здоровья.
- Какие возрастные изменения произошли в вашем организме за 9–10 лет?
- Расспросите у родителей, какие слова вы произносили в 1 год, в 2 года. Какое стихотворение или песню исполнили впервые? Когда вы сделали первый шаг? Кто помог вам это сделать?
- Выберите вместе с родителями свои фотографии и разложите их по годам. Какие изменения произошли с вами? Какими вы видите себя в будущем?

- Какие взаимосвязи между составляющими здоровья существуют?
- Что больше всего влияет на укрепление и сохранение здоровья человека?
- Что вам нужно, чтобы вы могли заниматься любимым делом дома?

Информация для учителя

СЕКРЕТЫ УСТАНОВЛЕНИЯ

ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ УЧИТЕЛЯМИ И УЧЕНИКОМ

- Общайтесь с нами как можно больше, особенно во внеурочное время. Мы хотим знать вас лучше.
- Интересуйтесь отношениями в нашем коллективе. Помните: если вы будете знать, кто из ровесников является для нас авторитетом, это поможет вам на уроках.
- Вспомните себя в детстве и узнайте в нас бывшего себя! Давайте учиться друг у друга!
- Пожалуйста, почувствуйте нас, воспринимайте нас такими, какими мы есть, поймите наш внутренний мир. Тогда вы сможете предусмотреть наше поведение или реакции. Помните, что хорошие отношения легко разрушаются, их нужно постоянно подпитывать. Пустяков здесь не бывает. Чтобы укрепить наши хорошие отношения, давайте вместе искать общие интересы и потребности.
- Не обманывайте наше доверие, его трудно завоевать и легко потерять. Будьте честны с нами. Заставляйте нас делать что-то лишь в случае, когда все другие средства влияния оказались напрасными. Иначе мы можем воспринять это как посягательство на нашу свободу личности.
- Требуйте чего-то от нас с уважением. Нам легче воспринять требования, если вы будете их излагать в вежливой форме: требования-просьбы, требования-советы.
- Не будьте запелляционными в своих наказаниях! Мы любим тех учителей, которые улыбаются и у которых есть чувство юмора.
- Поймите, что часто мы молчим не от незнания предмета, а от страха перед аудиторией.
- Вспомните свои первые уроки. Вызывая у нас чувство страха, вы унижаете себя и нас. Мы начинаем волноваться и ничего не понимаем. Мысленно посчитайте до 10, прежде чем вызывать наших родителей, делать запись в дневнике или отсылать нас к завучу: не расписываетесь ли вы в собственном бессилии?
- Объясняя, убеждайте нас, смотрите на нас, не кричите — у нас еще пять уроков.
- Поймите, ваш предмет важен, но он — не центр Земли, есть еще и другие! Не пытайтесь переложить на домашнее задание то, чего вы сами не успели на уроке.
- Не стригите нас, пожалуйста, под одну гребенку. Ведь мы все — разные!
- Помните: то, насколько легко нам изучать ваш предмет, зависит только от вас.

**УРОК 2. ГУМАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЛЮДЯМ,
КОТОРЫЕ ИМЕЮТ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ.
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: МОДЕЛИРОВАНИЕ СИТУАЦИЙ ПОМОЩИ
ЛЮДЯМ С ОСОБЕННЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ**

Дата _____

Класс _____

Цель: доказать учащимся необходимость бережного отношения к органам зрения, слуха, опорно-двигательной системы; учить оказывать помощь людям с особенными потребностями; воспитывать толерантность, духовность.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Мотивация учебной деятельности

— Умный и воспитанный человек чувствует свою ответственность за себя и за других, верит, что добро всегда побеждает зло, сам пытается делать добро. Такая личность чувствует ответственность за себя и своих близких, ценит здоровье и жизнь.

Все составляющие здоровья дают человеку крепкое здоровье.

В жизни встречаются люди, которые физически развиты, но слабы духовно. Такие люди бездушны, нечестны, неискренни, совершают плохие поступки.

Бывает и так, что некоторые люди с рождения или из-за тяжелой болезни не имеют всех признаков здоровья. Однако они имеют безграничную духовную силу. Люди с физическими недостатками — это люди с ограниченными возможностями. Следует помогать им преодолевать трудности. Ведь они так же хотят учиться, чувствовать радость от общения с друзьями, любоваться природой.

III. Сообщение темы и цели урока

— О гуманном отношении к людям с особенными потребностями и пойдет разговор на сегодняшнем уроке.

IV. Изучение нового материала

1 Сообщение учителя

Чтобы помочь учащимся сформировать сочувственное и активное отношение к больным детям, учитель рассказывает историю.

— Жила-была девочка. К ней попал волшебный цветик-семицветик. Волшебным он был потому, что каждый лепесток мог выполнить одно желание. Шесть лепестков девочка потратила на несерьезные желания (можно обратиться к классу с вопросом — какие?).

— А вот седьмой, последний лепесток, девочка использовала очень разумно. Оторвав его, девочка пожелала, чтобы мальчик Витя, который болел и двигался лишь с помощью костылей, выздоровел. Теперь они играют вместе.

— Но так бывает только в сказках. В жизни, к сожалению, некоторые болезни вылечить пока что невозможно. Дети, которые имеют определенные физические или другие недостатки, тоже хотят учиться, играть, общаться с друзьями.

— Как вы думаете, как вы можете помочь больному мальчику или девочке?

- а) Сидеть рядом с ним, вздыхать;
- б) дать деньги на новую игрушку;
- в) прийти к нему, помочь в учебе, поиграть вместе, послушать музыку, почитать.

— Это ваша посильная помощь.

2 Работа в группах

— Представьте, что на некоторое время к нам попал волшебный цветик-семицветик (*по одному на группу*). У вас есть возможность подумать и загадать по одному желанию. Как бы вы помогли детям, имеющим какие-то физические недостатки, больным?

Вывод. Дети, которые имеют физические и другие недостатки, имеют право на особенное внимание и заботу взрослых и государства. Об этом записано в Конвенции о правах ребенка (ст. 23).

3 Продолжение сообщения учителя

— Существуют специальные школы для детей с физическими недостатками — слабым зрением, слухом, больной спиной и т. п. Государство старается делать так, чтобы эти люди не чувствовали себя одинокими, изолированными от жизни, дает им работу, которую они могут выполнять, выплачивает им пенсии. Очень часто люди с физическими недостатками становятся известными учеными, поэтами, композиторами, даже участвуют в спортивных соревнованиях. Например, выдающийся немецкий композитор и пианист Людвиг ван Бетховен был практически глух.

Параолимпийские игры (Олимпийские игры для спортсменов-инвалидов) проводятся сразу после окончания летней Олимпиады. В их программу входят самые разнообразные виды спорта, в том числе заезды на инвалидных колясках, теннис, плавание и стрельба из лука.

Впервые сборная Украины участвовала в соревнованиях по легкой атлетике 1996 года в Параолимпийских Играх в Атланте. В составе команды-дебютанта было всего 6 спортсменов. Но именно легкоатлеты Украины завоевали золотую, серебряную и бронзовую медали.

В нашей стране легкая атлетика развивается почти во всех регионах. Этим наиболее популярным видом спорта занимаются инвалиды с повреждениями зрения, опорно-двигательного аппарата и интеллекта. В этом виде спорта с инвалидами работают более 100 тренеров-преподавателей.

Наибольшее количество легкоатлетов-параолимпийцев представляют Днепропетровскую, Донецкую и Харьковскую области.

Но много зависит от нашего отношения к людям с ограниченными возможностями.

Чтобы показать ученикам, что люди с физическими недостатками имеют право на то, чтобы с ними вели себя так же, как с другими, расскажите детям историю, приведенную ниже. После этого задайте вопросы по содержанию рассказа.

— Далеко-далеко в космическом пространстве есть планета, такая же, как Земля. Люди, которые живут на этой планете, являются такими же, как и мы, за исключением того, что у них лишь один глаз. Но он особенный. Им они могут видеть в темноте, смотреть в безграничную даль и видеть сквозь стены. Женщины на этой планете такие же, как и на Земле. Но как-то у одной женщины родилось странное дитя: оно имело два глаза. Его родители были очень огорчены.

Однако мальчик рос счастливым. Родители любили его, любовались им. Но их беспокоило, что он был таким необычным. Они показывали его многим врачам, но те только качали головами и говорили: «Ничего нельзя сделать».

Когда мальчик подрос, он встретился с новыми проблемами. Поскольку он не мог видеть в темноте, то вынужден был носить с собой какой-то источник света. Когда он пошел в школу, то не мог читать так же хорошо, как другие дети. Учителя должны были оказывать ему специальную помощь. Мальчик не видел на большом расстоянии, поэтому ему нужен был специальный телескоп, чтобы видеть другие планеты. Порой он, возвращаясь из школы, чувствовал себя очень одиноким.

«Другие дети видят предметы, которые я не могу видеть, — думал он. — Я должен научиться видеть то, чего не видят они».

И однажды мальчик заметил, что действительно может видеть то, чего не могут другие. В отличие от них, он видел весь мир в цвете. Сразу после этого открытия он вывел родителей на улицу и рассказал о том, что видел, очень удивив их этим. Его друзья тоже были удивлены. Он рассказывал им замечательные истории, употребляя слова, которые они никогда до этого не слышали, например, красный, желтый, оранжевый... Говорил о зеленых деревьях и красных цветах. Каждый хотел знать, какими он видит вещи. Мальчик рассказывал странные истории о глубоких синих морях и пенных волнах с белыми гребнями. Детям нравились рассказы о странных драконах, особенно когда он описывал их блестящую кожу, глаза, горячее дыхание.

Однажды он встретил девушку. Они полюбили друг друга. Она не имела ничего против того, что юноша не похож на других. И тогда он почувствовал, что ему это так же безразлично. Парень стал очень известным. Люди со всей планеты приходили, чтобы послушать его. У молодой супружеской четы родился сын. Ребенок был таким же, как и все на планете, и имел лишь один глаз.

— Как вы считаете, как чувствовал себя человек, имея два глаза, в то время как другие имели один?

— Как вы думаете, какие трудности возникали у юноши с двумя глазами? Почему?

4 Физкультминутка

► Упражнение «Тренируем эмоции»

Позлиться, как:

- ребенок, у которого забрали яблоко;
- два барана на мосту;
- человек, которого ударили.

Испугаться, как:

- ребенок, который потерялся в лесу;
- заяц, который увидел волка;
- котенок, на которого лает собака.

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

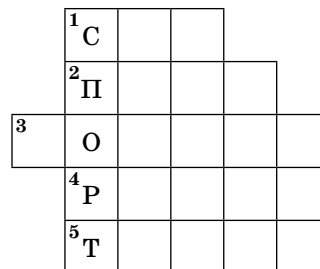
1 Работа по карточкам

► Задание № 1

— Разгадайте кроссворд.

— Расскажите, какие факторы влияют на здоровье человека.

1. Снимает усталость, дает нам силу, ночью к нам приходит ... (*сон*).
2. Чтобы был здоровый вид, надо есть здоровую ... (*пищу*).
3. Он вокруг нас, но мы его не видим, мы его вдыхаем и выдыхаем. (*Воздух*)
4. Течет, вьется, будто лента, в ней купаемся, это ... (*река*).
5. Все согрелось, расцвело. Солнце нам дает ... (*тепло*).



► Задание № 2

— Дайте ответы на вопросы, пользуясь подсказками.

- Почему люди болеют?
- Что такое здоровый образ жизни?

Справочник: микробы, нервничают, ссорятся, свежая пища, грязная одежда, как отдыхает, как работает, чем увлекается, что ест и пьет, не употребляет алкогольных напитков, физзарядка, личная гигиена, доброжелательность.

» Задание № 3

— Объясните высказывание.

Жизнь дается человеку на добрые дела. (*Генрих Гейне*)

» Задание № 4. Игра «Подарки одноклассникам или близким»

Правила игры: подарки можно делать тому, кому ты еще ничего никогда не дарил.

— Напишите, кому и что подарите.

2 Практическая работа «Отношение к людям, которые имеют проблемы со здоровьем»

» Чтение рассказа В. Сухомлинского «Как Сережа научился жалеть»

КАК СЕРЕЖА НАУЧИЛСЯ ЖАЛЕТЬ

Маленький мальчик Сережа гулял около пруда. Он увидел девочку, которая сидела на берегу.

Когда Сережа подошел к ней, она сказала:

— Не мешай мне слушать, как шумят волны.

Сережа удивился. Он бросил в пруд камень. Девочка спросила:

— Что ты бросил в воду?

Сережа еще больше удивился.

— Неужели ты не видишь? Я бросил камень.

Девочка сказала:

— Я ничего не вижу, потому что я слепа.

Сережа от удивления широко открыл глаза и долго смотрел на девочку.

Так, удивляясь, он и домой пришел. Он не мог представить: как это, когда человек ничего не видит?

Наступила ночь. Сережа лег спать. Он заснул с чувством удивления.

Среди ночи Сережа проснулся. Его разбудил шум за окном. Шумел ветер, в оконные стекла стучал дождь. А в доме было темно.

Сереже стало страшно. Ему вспомнилась слепая девочка. Теперь мальчик уже не удивлялся. Его сердце сжалось от сожаления.

Как же она, бедная, живет в такой темноте?!

Сереже хотелось, чтобы скорее наступил день. Он пойдет к слепой девочке. Не будет больше удивляться. Он пожалеет ее.

— Представьте, что вы познакомились со слепой девочкой. Как бы вы обращались с ней?

— Каким был Сережа — безразличным или сочувственным и милосердным?

Вывод. Милосердие проявляется не просто в сочувствии, а в поступках — поддержке и помощи людям, благонадежности и самопожертвовании.

» Тест «Проблема инвалидов»

— Как вы встретите в своем классе мальчика-инвалида?

- Не покажете своим поведением, что он отличается от вас, будете ему помогать.
- Не будете с ним вообще общаться.
- Общаться будете, но осторожно, потому что он не такой, как вы.

VI. Итог урока

— Что больше всего влияет на укрепление и сохранение здоровья человека?

— Какого особенного отношения требуют люди с физическими недостатками?

— Существует ли человек, которому вы ежедневно помогаете? Кто это? Как вы ему помогаете?

**УРОК 3. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА.
ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА РАЗВИТИЕ
ОРГАНИЗМА. ВЛИЯНИЕ ОСАНКИ, ФОРМЫ СТОПЫ НА ЗДОРОВЬЕ.
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: ИЗУЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ**

Цель: расширить представления учащихся о составляющих физического здоровья; объяснить влияние осанки, формы стопы на здоровье; учить детей выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; воспитывать ответственность за собственное здоровье.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Мотивация учебной деятельности

— Вы растете. Каждый год становитесь выше и тяжелее, ваши молочные зубы меняются на постоянные. Вы становитесь выносливее, потому можете дольше работать, быстрее бегать. Это значит, что вы растете и развиваетесь.

III. Сообщение темы и цели урока

— А что же нужно для того, чтобы хорошо развиваться? Об этом и поговорим на сегодняшнем уроке.

IV. Изучение нового материала.

1 Работа по учебнику (с. 17–21)

» Чтение текста на с. 17

- Что означает фраза «физическое развитие происходит гармонично»?
- Что означает *гармония* в переводе с греческого языка?
- Как можно определить гармоничность физического развития?
- Рассмотрите рисунки на с. 18. Как проверить правильность осанки?
- Дома вместе с родителями проверьте свою осанку.
- Почему у детей школьного возраста могут развиваться разные нарушения осанки?
 - Какие неприятности доставляет плоская стопа?
 - Дома сделайте отпечатки своих стоп на бумаге. (*Плоская стопа оставляет на листе бумаги полный отпечаток.*)
 - Вместе с родителями посоветуйтесь с врачом относительно необходимости исправления осанки и стоп.
 - Чтобы предотвратить развитие плоской стопы, сделайте 2 деревянных ящичка размером 50×40×20 см, заполните их промытым и высушенным песком и гравием. Тренируйте свои стопы ежедневно, переступая по песку и гравию в ящичках в течение 2–3 мин.
 - Рассмотрите рисунок на с. 21. Найдите на своем теле место, где можно нащупать пульс.
 - Проверьте частоту своего пульса в покое и после 10 приседаний. Запишите полученные данные в тетрадь.
 - Как у здорового человека должны работать внутренние органы?
 - Как вы можете узнать об этом?

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ И ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

1. Ходить, не разводя широко носки стоп.
2. Размер обуви выбирать по стопе. Не носить обувь с большими каблуками и очень узким носком. Не следует носить мягкие тапочки и такую же обувь.
3. Перед дисплеем компьютера нельзя долго сидеть в одном положении.

4. Спать лучше на спине или животе и обязательно на жестком матрасе, подушка должна быть маленькой и плоской.
5. Недопустимо читать книгу в кровати.
6. Тяжелые портфели нельзя постоянно носить в одной руке, а до 5 класса лучше носить ранец.
7. Вредно сидеть в положении нога на ногу и стоять, опираясь на одну ногу.
8. Чтобы предотвратить плоскостопие, обязательно следует следить за осанкой — держать голову прямо, не разводить широко носки во время ходьбы, ходить босиком по неровной почве, песку. Это будет способствовать напряжению мышц, которые поддерживают свод стопы.
9. Обязательно заниматься спортом — ходить по бревну, кататься на лыжах, коньках, роликах, лазить по канату. Очень полезно плавать.

2 Физкультминутка

Мы к лесной лужайке вышли, *(Ходьба с высоко поднятыми коленями.)*
 Поднимая ноги выше,
 Через кустики и кочки,
 Через ветви и пенечки.
 Кто высоко так шагал —
 Не споткнулся, не упал.
 Очень трудно так стоять, *(Стоя на одной ноге.)*
 Ножку на пол не спускать.
 И не падать, не качаться, *(Поменять ногу.)*
 За соседа не держаться.

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

Работа по карточкам

► Задание № 1

— С помощью взрослых измеряйте свой рост и массу тела. Проверьте соответствие своей массы тела и роста возрасту с помощью таблиц на с. 17 учебника.

► Задание № 2. Тест «Да или нет?»

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ты часто простужаешься. | <input type="checkbox"/> Быстро устаешь. |
| <input type="checkbox"/> Ежедневно делаешь зарядку. | <input type="checkbox"/> Можешь забежать на пятый этаж по ступенькам. |
| <input type="checkbox"/> Много гуляешь. | <input type="checkbox"/> Занимаешься в спортивной секции или танцевальном кружке. |
| <input type="checkbox"/> Твой вес отвечает росту и возрасту. | |
| <input type="checkbox"/> Ты легко выполняешь физические упражнения. | |

► Задание № 3

— Объясните пословицу.
Много ходить — долго жить.

► Задание № 4

- Допишите советы королевы Осанки.
- Сиди ..., слегка наклонив голову вперед.
 - Следи за собой: не ..., голову держи ..., а плечи немного отводи.
 - Правильно сиди за партой. Не ... грудью на край стола или парты.
 - Когда ты сидишь, то расстояние между тобой и столом должно равняться ширине
 - Обе ... ставь всей ступней на
 - Почувствовав усталость, откинься на спинку ..., заведи ... за спину.

VI. Итог урока

- Что означает гармоничное физическое развитие?
- Что необходимо делать, чтобы рост и вес отвечали возрастной норме? Какие упражнения вы выполняете для нормального физического развития?

Цель: расширить представления учащихся о группах зубов; объяснить негативное влияние вредных привычек на состояние зубов и прикус; учить детей придерживаться правил ухода за зубами; воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

- Какой вид имеют зубы здорового человека?
- Что следует делать для здоровья зубов?
- Как вы считаете, нужно ли вообще следить за состоянием ротовой полости?

III. Сообщение темы и цели урока

- Сегодня на уроке вы будете учиться правилам ухода за зубами.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 19–20)

- Рассмотрите рисунки на с. 19.
- Что означает словосочетание нормальный прикус?
- Какой вид имеют десны здорового человека?
- Какой вид имеет язык здорового человека?
- Что надо делать, чтобы не возникли нарушения прикуса?
- Почему нельзя грызть ручки и карандаши?
- Почему нельзя сосать палец?
- Почему нельзя закусывать губы?
- Почему нельзя дышать с открытым ртом?
- Почему нельзя опираться щекой на руку?
- Почему нельзя спать на одном боку с рукой под щекой?
- Почему нельзя сутулиться во время сидения и ходьбы?
- Почему очень важно для сохранения здоровья следить за своими зубами?
- Кто такой стоматолог?
- Сколько раз в году необходимо посещать стоматолога?
- Какие правила ухода за ротовой полостью вам известны?
- Как нужно чистить зубы?
- Как нужно чистить щечную поверхность зубов на верхней челюсти? на нижней челюсти?
- Как нужно чистить небную и языковую поверхности зубов?
- Как нужно чистить жевательную поверхность верхних и нижних зубов?
- Что надо делать в конце чистки? *(Делать «подметательные» движения по всем зубам, захватывая десны, сначала на верхней, потом — на нижней челюсти слева направо.)*
- Сколько раз в день надо чистить зубы?
- Когда надо чистить зубы?
- Как заботиться о зубной щетке?
- Что используют для освобождения межзубных промежутков от остатков еды? Почему надо полоскать рот после каждого приема пищи?
- Чем можно воспользоваться, если нет возможности почистить зубы?

— Человеку от рождения даны два комплекта зубов — 20 временных (молочных) и 32 постоянных зуба. 20 зубов — это полный комплект молочных зубов, который начинает сменяться на постоянные зубы в возрасте 6–9 лет. Смена зубов начинается обычно с 6 лет. Когда постоянные зубы готовы к росту, корень временных зубов рассасывается, они становятся подвижными и выпадают. На месте выпавшего молочного зуба прорезается постоянный. Сначала сменяются нижние резцы, а потом — верхние. До 12–14 лет у человека должны прорезаться все постоянные зубы, за исключением зубов мудрости, которые появляются в возрасте от 16 до 25 лет. Смена и рост зубов — один из показателей физического развития.

КАК ПРАВИЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА ЗУБАМИ

1. Чисти зубы дважды в день: после завтрака и после ужина.
2. После каждого приема пищи полощи рот.
3. Зубную щетку меняй 4 раза в год.
4. Не злоупотребляй сладостями, не грызи орехи зубами.

2 Физкультминутка

Ветер дует нам в лицо.	<i>(Помахать руками на лицо.)</i>
Закачалось деревцо.	<i>(Покачаться из стороны в сторону.)</i>
Ветер тише, тише, тише.	<i>(Присесть, помахать руками вверх-вниз.)</i>
Деревцо все выше, выше.	<i>(Потянуться вверх.)</i>

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

► Тест «Да или нет?»

Выбери правильный ответ.

1. Самое распространенное заболевание зубов называется:
 - а) кариес;
 - б) корь.
2. Зубы нужно чистить:
 - а) утром;
 - б) утром и вечером;
 - в) один раз в неделю.
3. Зубную щетку перед чисткой зубов нужно:
 - а) промыть водой с мылом для дезинфекции;
 - б) ничего с ней не делать.
4. Нужно ли полоскать рот после употребления пищи?
 - а) Нет;
 - б) да.

VI. Итог урока

- Когда у вас вырос первый постоянный зуб?
- Сколько у вас постоянных зубов?
- Нормальный ли у вас прикус?
- Какие вредные привычки негативно влияют на состояние зубов и прикус?
- Какие правила ухода за зубами вы выполняете?
- Кто лечит зубы?
- Что вы знаете о зубной щетке и зубных пастах?

Цель: дать учащимся представление об энергетической ценности пищи; расширить знания детей о составных компонентах пищи; объяснить необходимость употребления разнообразной пищи, достаточного количества воды; воспитывать ответственность за собственное здоровье.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний, мотивация учебной деятельности

— Зачем человек ест?

— Разобраться в этом вы попробуете самостоятельно. Поразмышляйте и дайте ответы на вопрос.

- *Вопрос 1.* Зачем машину заправляют бензином? (*Машина «питается» бензином. Ее заправляют бензином, чтобы она могла ехать, набирать скорость, перевозить людей.*)
- *Вопрос 2.* Зачем телевизор включают в розетку? (*Телевизор «питается» электричеством. Его включают в электрическую розетку, потому что без электричества он не будет работать.*)
- *Вопрос 3.* Зачем человек ест? (*Человек употребляет пищу для того, чтобы быть сильным, работать, учиться в школе, играть с друзьями, помогать родителям, ходить, бегать, смеяться и т. п.*)

— Следовательно, человек ест, чтобы жить!

— Вспомним, как возводится дом. Для закладки фундамента используется кирпич, гранит, цемент, большие железобетонные блоки. На строительство стен идут бетонные блоки или кирпич. Этажи перекрывают большими железобетонными плитами, вставляют окна, двери, штукатурят, красят. Для строительства необходимо много разных материалов, деталей.

Наша пища — тоже строительный материал. И она так же не одинакова по своему составу и значению для организма.

III. Сообщение темы и цели урока

— О составе пищи и ее значении для организма человека и пойдет речь на сегодняшнем уроке.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 22–24)

— Для чего вы употребляете пищу?

— Как влияет на человека то, что он ест? (*От этого зависят его рост и развитие, настроение, самочувствие. Есть нужно для того, чтобы жить и быть здоровым.*)

— Почему вы должны употреблять ежедневно белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, воду?

— Что обеспечивают белки?

— Рассмотрите рисунки на с. 22.

— В каких пищевых продуктах содержатся белки?

— В каких пищевых продуктах содержатся белки животного происхождения?

— В каких пищевых продуктах содержатся белки растительного происхождения?

- Почему, чтобы расти и развиваться, надо ежедневно употреблять молоко и молочные продукты, хлеб, кашу, мясо или рыбу, 1–2 яйца?
- Почему, чтобы расти и развиваться, надо не реже одного–двух раз в неделю есть блюда из гороха, фасоли, сои?
- Рассмотрите верхние рисунки на с. 23.
- В каких пищевых продуктах содержатся углеводы?
- Чем углеводы обеспечивают организм?
- Почему, чтобы расти и развиваться, надо ежедневно есть кашу, картофель, хлеб с отрубями, овощи (капусту, свеклу, морковь) и фрукты (яблоки, сливы, груши)?
- Почему, если мало двигаться и употреблять много углеводов, они не используются организмом?
- К чему может привести злоупотребление сладостями?
- Рассмотрите нижние рисунки на с. 23.
- В каких продуктах содержатся жиры?
- Какой они делают пищу?
- Назовите жиры животного происхождения.
- Назовите растительные жиры.
- Что жиры дают организму?
- Почему для нормального роста и развития важно ежедневно употреблять жиры: сливочное масло, сало, растительные масла?
- Рассмотрите таблицу на с. 24. Ознакомьтесь с набором блюд на день для ученика 4-го класса.
- Запишите, что вы обычно ежедневно употребляете в пищу на протяжении недели.
- Обсудите это с родителями.
- Назовите продукты питания, в которых содержатся белки и углеводы.
- Рассмотрите рисунки на с. 24.
- Почему минеральные вещества (соли) крайне необходимы для организма?
- Каких минеральных веществ в организме человека много?
- Где содержатся кальций, фосфор, натрий, калий, железо?
- Благодаря чему кости и зубы становятся крепкими и здоровыми?
- Какие минеральные вещества необходимы организму в малом количестве?
- Что способствует укреплению зубов и костей?
- Что необходимо для обмена веществ?
- Что обеспечивает кроветворение?
- Где содержатся йод и фтор?
- Почему обязательно следует употреблять в пищу морепродукты?
- Что содержится в овсяной и гречневых крупах, орехах?
- Почему следует употреблять такую пищу, которая содержит необходимое количество всех жизненно важных минеральных веществ?
- Почему вода — основа жизни?
- Сколько ее в теле человека?
- Как вода попадает в организм?
- Какое общее количество жидкости должен употреблять человек за сутки?
- Рассмотрите рисунки.
- Почему нельзя пить воду из открытых водоемов?
- Сколько известно витаминов, необходимых для жизни человека? (Сегодня их известно около 20.)
- Когда у человека бодрое расположение духа, хорошее зрение, красивая кожа, блестящие волосы, крепкие зубы?
- Что означает *вита* в переводе с латыни?

- Рассмотрите рисунки.
- В каких продуктах содержатся витамины?
- Почему в консервированных продуктах и искусственных напитках, конфетах, жевательных резинках очень мало витаминов?
- Ознакомьтесь с таблицей на с. 27, чтобы знать больше о витаминах.
- В каких продуктах содержится витамин *A*?
- В каких продуктах содержится витамин *C*?
- В каких продуктах содержится витамин *D*?

2 Физкультминутка

» Упражнение «Сбрось усталость»

Встань, широко расставив ноги, немного согни их в коленях, наклонись и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Покачайся в разные стороны. Резко тряхни головой, ногами, телом. Ты сбросил усталость!

3 Ознакомление с правилами здорового питания

— Запомните основные правила здорового питания.

1. Принимать пищу следует 4 раза на день. Три приема пищи являются основными — завтрак, обед, ужин, а четвертый — второй завтрак, или полдник, является дополнительным.
2. Если занятия в школе проводятся в первую смену, ты должен пообедать после возвращения из школы домой, а если во вторую — перед тем, как идти в школу.
3. Никогда не забывай вымыть руки с мылом перед едой, а после приема пищи — прополоскать рот теплой водой.
4. Твоя пища должна быть разнообразной, содержать все необходимые компоненты.
5. Никогда не передай, даже если еда очень вкусная. Это навредит твоему желудку.
6. Не употребляй на ночь чай, кофе, какао. Они возбуждают твою нервную систему.
7. Конфеты, мороженое, сладкую воду лучше замени на овощи и фрукты, они полезны для твоего организма. Для тебя будет достаточно одной конфеты и одного стакана сладкой воды в день.
8. Не забывай, что тебе нужно выпивать 2–3 л воды ежедневно.

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

» Работа по карточкам

— Соедини попарно рисунки групп продуктов с табличками.

Мясо, рыба, бобы, яйца, грибы	Помогают нашим зубам и костям расти, делают их крепкими и здоровыми
Молочные продукты	Содержат очень много сахара. Нашему организму они не нужны — мы получаем достаточно сахара и жиров из других продуктов
Сладости	Дают нам силы и энергию
Овощи и фрукты	Делают наши волосы и кожу красивыми и здоровыми
Хлеб и крупяные изделия	Делают наши мышцы сильными и здоровыми

VI. Итог урока

- Из чего состоит пища человека?
- Каково значение белков для организма человека?
- Каково значение углеводов для организма человека?
- Каково значение жиров для организма человека?
- Какие витамины вам известны?
- Каково их значение для организма человека?
- В каких продуктах они содержатся?
- Сколько воды вы выпиваете на протяжении дня?

- Какую воду употребляют в ваших семьях:
 - из крана,
 - из родника,
 - кипяченую,
 - приобретенную в магазине в бутылках?
- Почему?
- Почему надо употреблять разнообразную еду?

Дополнительный материал

► Релаксационные техники для младших школьников

МУХА

Цель: снять напряжение с мышц лица.

Пусть ребенок удобно сядет: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Пусть представляет, будто на его лицо пытается сесть муха. Она садится ребенку то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза.

Задание ребенка — не открывая глаз, отогнать надоедливое насекомое.

ЛИМОН

Цель: достичь состояния спокойствия.

Сядьте удобно: руки свободно разместите на коленях (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Представьте, что в вашей правой руке — лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали весь сок». Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в вашей левой руке. Повторите упражнение. Опять расслабьтесь и запомните свои ощущения. После этого выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием спокойствия.

УРОК 7. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: ВЫБОР КАЧЕСТВЕННОЙ ПИЩИ. ВЫБОР ПОЛЕЗНОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПИЩИ

Дата _____

Класс _____

Цель: расширить знания учащихся о полезной и качественной пище и ее позитивном влиянии на сохранение и укрепление здоровья взрослых и детей; учить устанавливать связь между пищевой ценностью и полезностью продуктов и физическим развитием, самочувствием; познакомить с основами культуры питания, учить планировать свои действия для определения качества пищи; воспитывать стремление беречь свое здоровье.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

— О чем следует заботиться, обеспечивая свой организм питательными веществами?

— Основная наша забота должна заключаться в том, чтобы в продуктах содержались все необходимые компоненты.

— Продукты питания также должны быть свежими, чистыми, качественными, чтобы они своевременно и легко усваивались организмом.

— Говорят, что каждому человеку нужна определенная пища. Почему?

— Для роста организма нужно больше питательных веществ, чем для поддержания его жизнедеятельности. Поэтому дети должны потреблять еду, богатую питательными веществами. Выбирая еду, следует учитывать, чтобы блюда содержали разнообразные составные компоненты. Мальчики тратят больше энергии, а потому требуют больше питательных веществ, чем девочки. Люди, которые выздоравливают после болезни, требуют больше питательных веществ, чем здоровые, а те люди, которые много работают (физически или умственно), тратят много энергии, должны ее пополнять за счет полноценной пищи.

III. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня на уроке мы будем учиться выбирать качественную и полезную для здоровья пищу.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 27–28)

— Как выбирать пищу? Что должны содержать пищевые продукты?

— Почему во время каждого приема пищи следует употреблять продукты из всех четырех групп?

— Почему количество пищи должно быть достаточным?

— Почему необходимо избегать искусственных напитков?

— Какой должна быть еда?

— Почему не следует переедать?

— Сколько человек ест? Вспомните, сколько еды вы съедаете за один раз. В обед, например, тарелочку супа, кашу с котлетой, огурец, кусочек хлеба и компот. За завтраком и ужином — еще меньше. В целом, мы едим не так уж и много. Суточная норма потребления еды взрослым человеком составляет приблизительно лишь 1/20 часть массы его тела.

Если человек ест много, то у него появляется избыточный вес. Он толстеет, становится неловким, ему трудно работать, ходить, прыгать, он быстро устает.

Но если человек ест мало, его организм истощается. Он становится вялым, слабым, болезненным.

Следовательно, есть надо столько, сколько требует организм!

А как практически узнать, сколько же надо есть? Это не трудно сделать и самому. Для этого достаточно трижды в год измерять свою массу тела

и рост в школьном медицинском кабинете. У врача обязательно есть специальные таблицы для определения нормальной массы тела. Если твои показатели соответствуют табличным данным — все в порядке, а если нет, то врач подскажет, что надо делать: уменьшить аппетит или больше есть.

— Как определить, качественна ли еда?

— Почему необходимо знать, когда ее готовили?

— На что следует обращать внимание, когда покупаешь продукты в магазине? Почему следует тщательным образом осмотреть упаковку, проверить дату изготовления продукта, срок и условия хранения?

— Знаете ли вы о случаях употребления некачественной пищи?

1. Качество пищи можно определить визуально, то есть следует внимательно ее рассмотреть. Внешний вид еды свидетельствует о том, как долго она хранилась или как она была приготовлена. Можно определить качество еды и по ее запаху. Большинство испорченных продуктов имеют неприятный запах.
2. Необходимо внимательно читать то, что написано на упаковке продуктов, особенное внимание обращая на дату их изготовления и срок хранения. В любом случае нельзя употреблять продукты, срок годности которых уже истек.
3. Качество еды связано не только с ее свежестью, но и с ее составом. Так в еде могут содержаться вещества, которые не являются полезными для вашего организма. Например, разнообразные консерванты, красители, вкусовые добавки — это вовсе не то, что нужно для вашего роста и развития. Еда может быть очень жирной, очень острой или очень соленой. Это также следует учитывать.

2 Физкультминутка

Птички в гнездышке сидят

(Присесть.)

И на улицу глядят.

(Подняться на носочки.)

Погулять они хотят

И тихонько все летят.

(Помахать руками.)

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

» Минута рассуждений

— У всех есть собственные вкусы. Кто-то больше любит мясные продукты, а кто-то, напротив, отдает предпочтение рыбе. Кое-кому очень нравятся молоко и каши или блюда из овощей и фруктов. Есть и такие, которые пытаются есть и пить лишь «вкусненькое»: копченую колбасу, мороженое, чипсы, пирожки, шоколад, пепси-колу. Нужно ли во время выбора еды ориентироваться лишь на собственные вкусы?

Подумай!

1. В чипсах нет витаминов. Подумай, нужно ли их есть ежедневно.
2. Кока-кола и пепси-кола содержат много сахара и веществ, которые негативно влияют на переваривание пищи. Подумай, нужно ли пить такие напитки ежедневно.

— Пицца, которую называют «искусственной», насыщена искусственными красителями, веществами, препятствующими ее порче. Такую пищу нецелесообразно употреблять, ведь она, хоть и вкусная, повредит здоровью.

Вывод. Детям полезно употреблять в пищу разнообразные свежие продукты: молоко, рыбу, мясо. Нельзя употреблять какой-то один продукт, тогда ваш организм не получит необходимых ему веществ. Надо есть больше овощей и фруктов, потому что они содержат много витаминов. Нельзя есть много сладостей, потому что это вредит зубам и желудку. Еда должна быть полезной, качественной и разнообразной.

VI. Итог урока

— Как отличать полезную еду от бесполезной?

— Какие требования к качественной еде вам известны?

Цель: расширить представления учащихся о закаливании как одном из условий физического развития; развивать умение практически использовать природные факторы для закаливания; учить детей выполнять комплекс процедур для закаливания; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Мотивация учебной деятельности

— Каждый из вас — часть природы. Поэтому вы чувствуете ее влияние, каждый раз приспосабливаетесь к изменениям в природной среде. Чтобы легче и быстрее переносить изменения погоды, следует закаляться.

III. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня на уроке мы рассмотрим способы закаливания.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 28–31)

— Рассмотрите рисунок на с. 28.

— Какие природные факторы используются для укрепления здоровья?

— Отгадайте загадку.

• Ты весь мир обогреваешь,
Ты усталости не знаешь,
Улыбаешься в оконце,
И зовут тебя все... (*солнце*).

— Что дает человеку солнце?

— Какой витамин образуется в коже человека под действием солнечных лучей?

— От чего он защищает человека?

— Чему он способствует? (*Росту и развитию детей*)

— Что улучшается благодаря действию солнечных лучей?

— Расскажите, как вы закаляетесь.

— Вспомните правила закаливания с помощью солнечных лучей.

• *Правило 1.* Не перегревайся!

• *Правило 2.* В первые дни загорай на солнце не более 10 минут.

• *Правило 3.* Лучше всего загорать до 11 часов утра и после 17 часов дня.

• *Правило 4.* Защищай голову от солнечных лучей.

— Расскажите правила пребывания на солнце.

— Вспомните, что надо делать в случае солнечного удара.

— Рассмотрите рисунок на с. 29.

— Как закаляться с помощью воздуха?

— Почему воздух — один из природных факторов здоровья, который нужен человеку каждую секунду?

— Сколько человек может прожить без пищи?

— Сколько человек может прожить без воды?

— Сколько человек может прожить без воздуха?

— Каким должен быть полезный для здоровья воздух?

— Что попадает в воздух, когда люди чихают и кашляют?

— Что в нем накапливается?

- Почему комнату следует регулярно проветривать?
- Какой воздух помогает сохранить здоровье?
- Где можно принимать воздушные ванны?
- Какая температура для этого является наиболее благоприятной?
- Чего не должно быть в комнате?
- Почему в теплую погоду форточка должна быть постоянно открыта?
- Почему спать желательно лишь в хорошо проветренной комнате?
- Почему на улице лучше ходить легко одетым, учитывая, конечно, время года?
- Рассмотрите рисунок на с. 30.
- Вспомните основные правила закаливания с помощью воздуха.
- Почему вода — уникальное вещество?
- Почему без нее не обойтись?
- Какую воду необходимо употреблять, чтобы она была полезной для здоровья?
- Как узнать, безопасна ли вода для употребления?
- Почему иногда советуют пить кипяченую воду?
- Рассмотрите верхний рисунок на с. 31.
- Как можно очищать воду?
- Почему во время отдыха на природе или туристического похода воду из озера или реки необходимо обязательно кипятить?
- Вспомните, как закаляться водой с помощью обливания, обливания, купания.
- Рассмотрите нижний рисунок на с. 31.
- Чем полезно хождение босиком?

Интересно знать!

Древнегреческий философ Сократ (469–399 гг. до н. э.) ходил босиком для «обострения мышления».

Врач Антоний Муза вылечил от тяжелой болезни поэта Горация, заставив его ходить босиком. А римский философ Сенека вовсе не носил обувь.

По свидетельству древнегреческих историков, в спартанских и афинских школах в течение всего года ходили босиком. Участники древних олимпиад тоже соревновались босиком.

Известно, что величайший русский писатель Лев Толстой любил ходить по парку босиком. А философ Григорий Сковорода странствовал босиком по Украине. Великий русский поэт Александр Пушкин отличался крепким здоровьем и любил зимой делать зарядку, стоя босиком на снегу.

- В чем же заключается таинственное влияние хождения босиком?
- Вспомните, что вам известно о закаливании с помощью солнца, воды, воздуха и хождения босиком.
- Вспомните, как часто вы болели, когда начали закаляться.
- Обсудите с родителями правила закаливания с помощью солнца, воды, воздуха и хождения босиком.

2 Физкультминутка

БУДИЛЬНИК

Мой будильник поутру
 Сам гуляет по двору.
 А когда вставать мне нужно,
 В первый класс идти пора,
 Мой будильник непослушный
 Убегает со двора!

- 1) И. п. — о. с. отвести руки назад, ладонями вперед; 2–3 — держать;
 4 — и. п. 4–6 раз, темп средний.

- 2) И. п. — сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре сзади.
1 — принять положение «угол»; 2–3 — держать; 4 — и. п. 4 раза, темп медленный.
- 3) И. п. — сидя за партой, руки на столе. Попеременные движения ногами: пятка, носок. 15–20 с, темп средний.
- 4) И. п. — сидя на стуле, руки на поясе, локти в стороны, пятки вместе, носки врозь.
Имитация загребания песка ногами (дугобразные движения стопами через стороны вперед, носки соединить, пятки в стороны, подтянуть стопы под себя).
Можно также «нарисовать» стопами букву «Ф» 6 раз, темп средний.

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

Работа по карточкам

► Задание № 1. Тест «Да или нет?»

- Гуляй в любую погоду.
- Ходи босиком.
- Лучше начать закаливание зимой.
- Побольше загорай.
- Начинай закаливание холодной водой.
- Купайся в водоемах под присмотром взрослых.
- Закаляйся лучше утром, после зарядки.
- Организм каждого человека требует закаливания.

► Задание № 2

— Рассмотрите рисунки. Подпишите советы для нормального физического развития.



1.
2.
3.
4.
5.

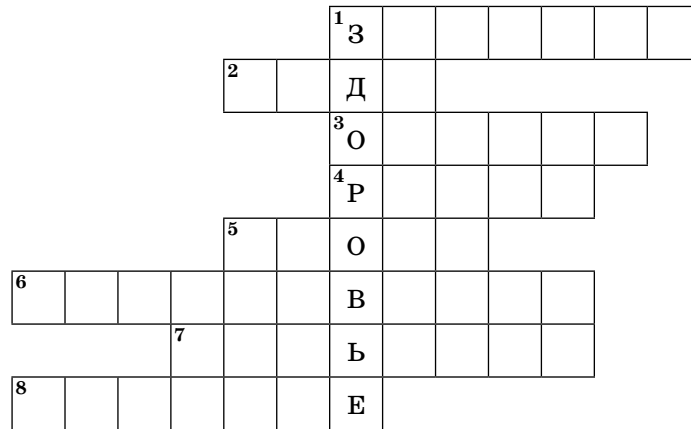
► Задание № 3

— Отгадайте загадку.

- Если хочешь купить — не купишь,
а коль хочешь продать — не продашь. (Здоровье)

► Задание № 4

— Разгадайте кроссворд.



1. Комплекс физических упражнений, которые выполняют утром после сна. (*Зарядка*)
2. Прозрачная жидкость для умывания и питья. (*Вода*)
3. Обычное положение тела человека в состоянии спокойствия и во время движения. (*Осанка*)
4. Распорядок суточной деятельности школьника (человека). (*Режим*)
5. Огородные плоды и зелень, которые употребляются в пищу и содержат много витаминов. (*Овощи*)
6. Мероприятия по повышению сопротивляемости организма вредным влияниям с помощью сил природы: солнца, воздуха и воды. (*Закаливание*)
7. Место, где лечат различные болезни. (*Больница*)
8. Процесс употребления пищи. (*Питание*)

VI. Итог урока

- Что такое закаливание?
- Для чего нужно закаляться?
- Какие виды закаливания вам известны?
- Расскажите, как вы закаляетесь с помощью воздуха в определенное время года.
 - Определите в своей комнате места, в которых собирается больше всего пыли. Во время влажной уборки тщательно вытирайте пыль.
 - Расскажите, как вы закаляетесь с помощью воды.
 - Расскажите, как вы закаляетесь с помощью солнца.
 - Расскажите, как вы закаляетесь с помощью хождения босиком.
 - Где вы закаляетесь летом?
 - Сколько времени в вашем расписании дня отведено для закаливания дома?

УРОК 9. ТРАДИЦИИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В СЕМЬЕ

Цель: расширить представления учащихся о семье как факторе здоровья; объяснить детям значение семейных традиций для сохранения здоровья; побуждать детей к выполнению обязанностей относительно старших и младших членов своей семьи; воспитывать заботу о здоровье всех членов семьи, уважение к старшим членам семьи.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

— Здоровье — один из источников радости. Почему говорят, что здоровье начинается в семье?

III. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня мы рассмотрим традиции сохранения здоровья в семье.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 38–42)

» Чтение текста

- Рассмотрите рисунок на с. 38.
- Почему вы радуетесь, когда здоровы?
- А что может вас огорчить?
- Что вы делаете, когда трудно дышать?
- Что вы делаете, когда хочется пить?
- Что вы делаете, когда проголодаетесь?
- Что вы делаете, когда заболаете?
- Согласны ли вы с утверждением, что сколько бы здоровье не тратил, а оно не уменьшается?
- Почему говорят, что здоровье — неоценимое сокровище?
- Почему тратить его бездумно не следует?
- Почему здоровье ценнее любых богатств?
- Какие пословицы об этом сложены?
- Говорите ли вы в семье о здоровье?
- Как чувствуют себя все члены ваших семей?
- Кто из ваших родных имел крепкое здоровье, жил долго и счастливо?
- Какими словами поздравляете в день рождения отца, маму или друзей? Что желаете им прежде всего?
- Почему на протяжении веков люди считают семью тем местом, где им лучше и безопаснее всего?
- О чем заботятся родители?

» Чтение стихотворения Татьяны Бойченко

- Почему, когда рождается сын, радость летит до вершин?
- Почему, когда рождается доченька, она приносит утешение, исцеление, уют, любовь?
- Рассмотрите рисунок на с. 39.
- Что дают детям семьи?
- Что делают родители для детей?
- Почему мама и папа — самые родные люди?

- Как в семье заботятся о вас?
- Как все беспокоятся, когда вы болеете?
- Рассмотрите рисунок на с. 40.
- Чему вас научили родители?
- Кому вы рассказываете о школьных делах?
- Кто показал вам, как пришивать пуговицы?
- Кто помогает вам преодолевать трудности в учебе, учит дружить?
- Кто рассказал о далеких странах?
- С кем вы ходили в лес, смотрели праздничный салют, сажали картофель или убрали виноград?
- Когда вы поняли, что ваши родные — уважаемые люди?
- Рассмотрите рисунок. Что делают дети? Составьте предложение по рисунку.
- Кто для вас является примером?
- Какие поговорки и пословицы разных народов мира об уважении к родителям вам известны? Выучите украинские поговорки и пословицы об уважении к родителям.
- Согласны ли вы с этими жемчужинами народной мудрости? Объясните их.
- Рассмотрите рисунок на с. 42.
- Назовите всех членов семьи.
- Кто что делает? Составьте соответствующие предложения.
- Что вы можете рассказать о маме и отце?
- Расскажите, где работают ваши отец и мама.
- Чему научили вас бабушка и дедушка?
- Почему именно в семье вы растете здоровыми и счастливыми?
- Как чувствует себя ребенок в семье?
- Почему ребенок в семье чувствует себя защищенным?
- Почему ребенок в семье чувствует тепло и любовь родных?
- Почему ребенок в семье развивается как неповторимая личность?

2 Физкультминутка

- Раз, два, три, четыре, пять, *(Подскоки на месте.)*
 Начал зайнышка скакать.
 Прыгать зайнышка горазд, *(Прыжки.)*
 Он подпрыгнул десять раз!

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

Работа по карточкам

► Задание № 1. Тест «Да или нет?»

- Как ты считаешь, почему государство должно заботиться о здоровье своих детей?
- Потому, что из здоровых детей вырастут здоровые и умные взрослые граждане.
 - Если будут болеть и голодать дети, стране будет стыдно перед другими государствами.
 - Если дети нездоровы, народ не имеет будущего.

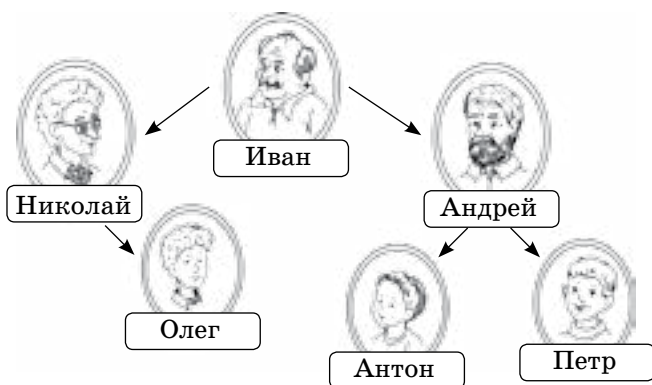
► Задание № 2

- Рассмотрите схему. Стрелки показывают направление от отца к сыну.

Правильными ли являются утверждения? Обозначьте «+», «-».

- Иван и Николай — родные братья;
- Иван — дед Петра;
- Антон и Петр — родные братья;

- Иван — отец Олега;
- Николай и Андрей — двоюродные братья;
- Антон и Олег — двоюродные братья.



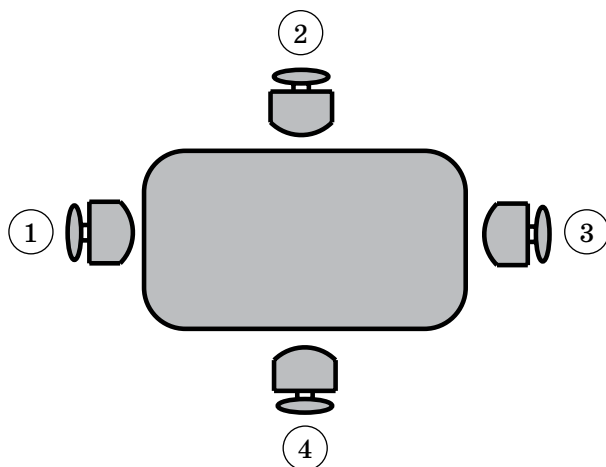
►► **Задание № 3**

— Выберите правила, которые вы выполняете дома.

- Считаюсь с настроением других.
- Окружаю родных своей любовью, защищая их этим от злых сил.
- Придерживаюсь домашних традиций, не проявляю своих амбиций.

►► **Задание № 4. Игра «Куда мне сесть»**

— Выберите себе и всем членам семьи место за столом. Подпишите стулья.



►► **Задание № 5. Чтение стихотворения**

Поклонись своему отцу низко,
Его сердечко к твоему близко.
Поклонись своей мамушке еще ниже,
Сердечко у нее к твоему еще ближе.

►► **Задание № 6. Практическая работа «Помощь младшим и немощным»**

— Как поступили бы вы? Расскажите.

- Маленький братик грустит, а ты...
- У сестренки не выходит задачка, а ты...
- Взрослые ребята убегают от собаки, а маленькая девочка стоит и плачет, а ты...
- Ты в дверях столкнулся с первоклассником...
- Ты сидишь в автобусе, а в это время заходит дедушка...
- На безлюдном перекрестке стоит бабушка. Старушка растеряна — не знает, как перейти улицу. А ты...

— Обведите номера правил, которые вы соблюдаете (с. 14).

1. В отношении к другим всегда:

- а) учтив;
- б) внимателен;
- в) доброжелателен.

2. Не стесняюсь уступить даже младшему.

3. Никогда не позволяю себе насмеяться над недостатками другого человека.

4. Не пытаюсь быть «лучше» всех.

► **Задание № 7**

— А как бы ты сделал?

- Мама пришла уставшая с работы, а ты...
- Ты встретил на улице девочку-одноклассницу. Она шла из магазина и несла тяжелую сумку, а ты...
- Тебе надо срочно обратиться к учительнице, а она разговаривает с другим учителем...
- Тебя оскорбила одноклассница, а ты...
- Одноклассница заболела, а ты...
- Первоклассник упал в лужу, а ты...
- Ты в дверях столкнулся с одноклассницей...

VI. Итог урока

— Как в ваших семьях заботятся о каждом из ее членов?

— Как родители заботятся о детях?

— Как дети должны относиться к родителям?

— О ком из членов семьи вы заботитесь? Как именно?

— Есть ли в ваших семьях пожилые или немощные люди?

— Если есть, то как вы заботитесь о них?

— Какими являются ваши обязанности в семье?

Дополнительный материал

► **Релаксационные техники для младших школьников**

СОСУЛЬКА

Цель: достичь оптимального эмоционального состояния.

Встаньте, закройте глаза, поднимите руки. Представьте себя сосулькой. Напрягите все мышцы тела. Запомните эти ощущения. Необходимо замереть в этой позе на 1–2 мин. Потом представьте, что под воздействием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, потом — мышцы плеч, корпуса, ног и т. д. Запомните свои ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не достигнете оптимального эмоционального состояния. Это упражнение можно также выполнять, лежа на полу.

ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК

Цель: достичь оптимального эмоционального состояния.

Встаньте, закройте глаза, поднимите руки, наберите воздух в легкие. Представьте, что вы — большой воздушный шарик, который наполнен воздухом. Пойдите в этой позе 1–2 мин, напрягая все мышцы тела. Потом представьте, что в шарике появилась небольшая дырочка. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, потом — мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните свои ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не достигнете оптимального эмоционального состояния.

УРОК 10. ОТНОШЕНИЯ СО СТАРШИМИ И МЛАДШИМИ.
ОБИДНЫЕ СЛОВА И НАСМЕШКИ. ЗНАКОМСТВО С ЛЮДЬМИ.
ВЫБОР ЛЮДЕЙ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА:
РОЛЕВАЯ ИГРА «БУДЕМ ЗНАКОМЫ!»

Дата _____

Класс _____

Цель: способствовать осознанию учащимися ценности человеческого общения; совершенствовать навыки культуры общения; рассказать о негативном влиянии на здоровье обидных слов, насмешек; воспитывать навыки уважительного отношения к женщинам и девочкам.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Мотивация учебной деятельности

— Ежедневно вы общаетесь с разными людьми. Это ваши родные, соседи, одноклассники, друзья, знакомые и незнакомые люди. Все они разные, по-разному относятся к вам.

III. Сообщение темы и цели урока

— На уроке мы рассмотрим правила культуры общения.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 43–44)

» Чтение текста

- Как следует общаться с людьми, чтобы они не обижались на вас?
- Вспомните правило общения, которым пользуются издавна.
- А вы всегда пользуетесь этим правилом?

» Чтение рассказа о праздновании дня рождения Марины

- Рассмотрите рисунок на с. 44.
- Кто пришел на день рождения Марины?
- Подумайте, почему праздник у Марины был невеселым.
- Какие ошибки допустила Марина?
- Что вы сделали бы на месте девочки?
- Как общаются девочки и мальчики в вашем классе?
- Как вы понимаете пословицу: «Слово пуще стрелы ранит»?
- Почему девочки иногда считают мальчиков неинтересными?
- Почему иногда мальчики не могут понять проблем девочек?
- Какими делами необходимо и можно заниматься вместе?

Составление правил для мальчиков

1. Не обижать девочек и не насмехаться над ними.
2. Уступать девочкам место.
3. Помогать нести тяжелые вещи.
4. Заступаться за девочек, не позволять их обижать.
5. Делать девочкам комплименты.

Составление правил для девочек

1. Не обзывать мальчиков.
2. Обсуждать с мальчиками прочитанные книги.
3. Помогать мальчикам убирать рабочее место.
4. Просить мальчиков о помощи.
5. Радоваться за хорошие поступки мальчиков.

— Почему особенного почета заслуживают мамы, бабушки, сестрички — все женщины?

— При каком условии женщины могут справиться со всеми делами и оставаться красивыми и добрыми?

— Мужчины — опора семьи и общества. На их плечи ложится важный и ответственный труд. Мужчина должен быть сильным и мужественным. На женщину положена важнейшая в мире миссия — продолжение человеческого рода. От женщины зависит, будет ли жилище уютным и приветливым, а дети — хорошо воспитанными, сытыми и ухоженными.

Следовательно, и женщина, и мужчина в семье играют одинаково важную роль.

Мальчики должны готовиться стать сильными и мужественными, чтобы в будущем быть опорой семьи. Они должны по-рыцарски относиться к девочкам, помогать им и всегда их защищать. А девочки, в свою очередь, должны заботиться о мальчиках.

2 Физкультминутка

Гриша шел-шел-шел, *(Ходьба на месте.)*

Белый гриб нашел.

Раз — грибок, *(Наклоны корпуса вперед.)*

Два — грибок,

Три — грибок,

Положил их в кузовок.

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

Работа по карточкам

► Задание № 1

— Дайте советы.

- Аленка не хочет сидеть с Мишей за одной партой. Что чувствует Миша? Права ли Аленка?
- Сережа опять дернул Нину за косу. Она погналась за ним, чтобы ударить. Что можно посоветовать Нине и Сереже?
- Алина с Наташей постоянно шушукуются, даже тогда, когда рядом другие дети. Оцените поведение девочек.

► Задание № 2

— Объясните пословицы.

- Относись к другим так, как хотел бы, чтобы они относились к тебе.
- Ссора к добру не приводит.
- Дракой прав не будешь.
- Унижая других, сам унижаешься.

► Задание № 3

— Обозначьте правила, которые вы соблюдаете.

Правила взаимоотношений младших школьников со старшими

- Оказывай уважение старшим ученикам. У них большой жизненный опыт, они больше знают.
- В общении со старшими будь сдержанным, вежливым, не перебивай разговор.
- Не пытайся навязываться в товарищи к старшекласникам. Ведь, как правило, у вас разные возрастные интересы.
- В случае возникновения сложной ситуации, обращай за помощью к старшим школьникам, не забывай о «волшебных словах» (пожалуйста, спасибо).

- Не бери пример со старших учеников, которые нарушают дисциплину в школе, плохо обращаются с людьми, употребляют грубые слова, имеют вредные привычки.

►► **Задание № 4**

— Выберите несколько правильных ответов.

Правила взаимоотношений старших и младших школьников

- а) Придумывать прозвища;
б) защищать, помогать;
в) не обижать;
г) насмехаться.

►► **Задание № 5**

— Обозначьте правила, которые вы выполняете (с. 16).

- На улице пытаюсь не привлекать внимания прохожих своим неряшливым видом или шумным и задиристым поведением.
 В магазине соблюдаю очередь и со всеми вежлив.
 В транспорте помню о старших и младших, пытаюсь проявлять внимание к ним.
 В театре, библиотеке, музее соблюдаю тишину, уважаю внимание окружающих к спектаклю, книгам, произведениям искусства.

►► **Задание № 6. Практическая работа. Ролевая игра «Будем знакомы»**

— Прочитайте советы для установления контактов между людьми.

Дополните их.

- Определите общие интересы и начинайте разговор на эту тему.
- Рассказ должен заинтересовать собеседника и быть коротким.
- Нужно много читать. Книги — неисчерпаемый источник интересных тем для разговоров, общения.
- Много значит подбор слов. Кто много читает — много добрых слов знает.
- Не употребляйте грубых, вульгарных слов.

— Запомните мудрый совет швейцарского писателя Лафатера: «Если хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать. Заканчивай разговор, когда больше нечего сказать».

►► **Физкультминутка**

Раз, два, три, четыре, пять!
Все умеем мы считать,
Отдыхать умеем тоже —
Руки за спину положим.
Голову поднимем выше
И легко-легко подышим.
Руки на пояс поставьте сначала,
Влево и вправо качайте плечами.
Вы дотянулись мизинцем до пятки?
Если сумели —
Все в полном порядке.
А теперь, ребята, встали,
Быстро руки вверх подняли —
В стороны, вперед, назад,
Повернулись вправо, влево,
Тихо сели, вновь за дело.

►► **Тест «Приятно ли с тобой общаться?»**

— Отвечайте лишь «да» или «нет». Ответы записывайте рядом с вопросами.

1. Ты желаешь больше слушать, чем говорить?

2. Ты всегда можешь найти тему для общения даже с незнакомым человеком?
3. Ты всегда внимательно слушаешь собеседника?
4. Любишь ли ты давать советы?
5. Если тема разговора тебе не интересна, будешь ли ты показывать это собеседнику?
6. Тебя раздражает, когда тебя не слушают?
7. У тебя есть собственное мнение по каждому вопросу?
8. Если тема разговора тебе незнакома, будешь ли ты ее развивать?
9. Ты любишь быть в центре внимания?
10. Есть ли, по крайней мере, три вопроса, по которым ты имеешь основательные знания?
11. Хороший ли ты оратор?

Ключ к тесту

Если вы ответили «Да» на вопросы 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, можете засчитать себе по одному баллу за каждый ответ. А теперь подсчитайте и запишите количество баллов.

- *1–3 балла.* Ты или молчун, из которого не вытянешь ни слова, или ты настолько коммуникабелен, что тебя избегают, но факт остается фактом: общаться с тобой не всегда приятно, но всегда трудно. Тебе следует над этим подумать.
- *4–9 баллов.* Ты, по-видимому, не очень коммуникабельный человек, но всегда внимательный и приятный собеседник, хотя можешь быть очень невнимательным, когда не в настроении, но в такие минуты ты не требуешь большого внимания к своей персоне от окружающих людей.
- *9–11 баллов.* Ты, по-видимому, один из самых приятных в общении человек. Вряд ли друзья могут без тебя обойтись. Это замечательно! Возникает только один вопрос: твоя роль тебе действительно всегда приятна или иногда тебе хочется играть как на сцене?

VI. Итог урока

- Любите ли вы общаться?
- Всегда ли вы пользуетесь «золотым правилом общения»?
- Кто заслуживает особенного почета?
- Какие руки у ваших мам? Расскажите.
- Что вы сделали для того, чтобы мама отдохнула вечером после работы?
- Как вы заботитесь о девочках своего класса?
- Как вы помогаете своей учительнице?
- Какие советы для мальчиков вы запомнили?
- Какие советы для девочек вы запомнили?

**УРОК 11. ПОВЕДЕНИЕ УЧЕНИКА. БЕЗОПАСНОСТЬ ШКОЛЬНИКА.
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ УЧЕНИКА ВО ВРЕМЯ ШКОЛЬНЫХ
МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА:
СОСТАВЛЕНИЕ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ**

Цель: рассказать учащимся о панике, о правилах поведения ученика во время массовых мероприятий; продолжать формировать представление о влиянии поведения на собственное здоровье и здоровье окружающих людей; побуждать школьников к выполнению правил безопасного поведения во время массовых мероприятий; воспитывать вежливость, тактичность, умение общаться с друзьями, одноклассниками.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Мотивация учебной деятельности

— Вы — школьники, поэтому должны знать, как себя вести с родными, близкими, друзьями-одноклассниками, знакомыми и незнакомыми людьми. Вы самостоятельно должны выбирать свое поведение, оценивать его и уметь извиняться в случае, если вели себя бестактно.

III. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня на уроке мы рассмотрим правила поведения ученика.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 43–49)

» Чтение текста

- С кем дети должны быть вежливыми?
- Что значит — быть вежливым?
- Как вежливый ученик ждет своей очереди?
- Как говорит вежливый ученик?
- Каких слов не употребляет вежливый ученик?
- Кому вежливый ученик предлагает свою помощь?
- Кого уважает вежливый ученик?
- Как относится вежливый ученик к младшим?
- Кого вежливый ученик пропускает в дверях?
- Кому вежливый ученик уступает место в транспорте?
- Как влияют ваши поступки на здоровье ваших родителей, старших членов семьи, одноклассников и на ваше собственное здоровье?
- Какие черты характеризуют здорового человека?
- Рассмотрите рисунки на с. 46.
- Что делают дети? Составьте предложение по рисункам.
- Как вы думаете, почему на рисунках дети ведут себя именно так?
- Рассмотрите рисунок на с. 47.
- Что случилось с девочкой?
- Что делает мальчик?
- Оцените поведение мальчика.
- Приведите пример вежливого поведения ваших знакомых или героев кинофильмов, сказок или мультфильмов.
- Иногда люди не хотят, чтобы им помогали. Как вы думаете, почему так случается?
- Случалось ли, что вы предлагали помощь, а от нее отказывались? Расскажите.
- Что такое привычка вежливого поведения?

- Какая это привычка?
- Какие другие полезные привычки для укрепления здоровья вам известны?
- Почему вы сами уважаете себя, если можете самостоятельно воспитать в себе полезные привычки?
- Вспомните свои маленькие победы над собой. Расскажите о них.
- Что такое сила воли?
- Рассмотрите рисунки на с. 48. Как вы помогаете приобрести полезные привычки друзьям?
- Как вы общаетесь со своими друзьями?
- Известны ли вам «секреты» общения?
- Какие «секреты» общения помогают научиться общаться, быть хорошим другом, предотвращать ссоры?
- Почему надо называть друга по имени?
- Почему надо быть внимательным к окружающим?
- Почему надо уметь внимательно слушать другого?
- Почему надо быть вежливым?
- Почему надо уметь поставить себя на место другого?
- Какими словами вы можете описать общение со своими друзьями?
- Напишите 2 предложения о том, что означает для вас общение. Используйте слова: *выдержка, поддержка, дружба, спор, умение выслушать, ссора, защита, внимание.*
- Назовите слова, которые не подходят для характеристики дружеского общения.
- Из-за чего между одноклассниками возникают споры?
- Какая атмосфера должна быть в классе?
- Что помогает поддерживать отношения между одноклассниками, избегать ссор?

2 Составление правил взаимоотношений ровесников

1. Конфликты (ссоры, драки) не только создают напряжение, но и пагубно влияют на здоровье всех членов коллектива, вызывают стрессы, депрессии, нервные срывы.
2. Умение жить в коллективе, хранить дружеские отношения со всеми его членами — одно из неперемennых условий гармоничного развития человека как личности.
3. Пытайся избегать ссор и драк.
4. Проявляй заботу о своих друзьях, об их здоровье.
5. Доброжелательность поможет тебе подружиться с одноклассниками.
6. Радуйся успехам товарища, вместе с ним переживай неудачи.

— Почему следует хорошо обдумать последствия своих поступков? Какие правила вам известны?

- *Правило 1.* Драка оставляет свои «следы»: царапины, синяки, шишки, испорченное настроение, обиду.
- *Правило 2.* Нельзя драться там, где тесно, около огня и воды, у окна.
- *Правило 3.* Нельзя драться с помощью палок и тяжелых предметов.
- *Правило 4.* Драку начинает тот, кто не может сдержать свои эмоции, не находит нужных слов, чтобы убедить собеседника.
- *Правило 5.* Драка к добру не приводит.
- *Правило 6.* Защищайся словами, а не кулаками.

— Обведите правила, которые вы соблюдаете, синим карандашом, которые не соблюдаете — красным.

1. Готов помочь товарищу.
2. Не обижаю младших.

3. Мирно играю с друзьями.
4. Уважаю труд дежурных.
5. Всегда здороваюсь с товарищами.
6. Не сержусь, когда проигрываю в игре.
7. Учтиво разговариваю с одноклассниками.
8. Если мне надо кого-то позвать, я не кричу на весь класс.

3 Физкультминутка

4 Тестирование

— Выберите правильный ответ.

- На перерывах в школе можно:
 - а) бегать на площадке для игр;
 - б) прыгать на спортплощадке;
 - в) разговаривать и спокойно двигаться в помещении школы;
 - г) громко кричать.
- Почему надо выполнять правила для учеников?
 - а) Чтобы не огорчать родителей;
 - б) чтобы тебя ставили в пример;
 - в) чтобы не травмировать себя;
 - г) чтобы не нарушать спокойствие других.
- Если ты или твой товарищ получил травму, то ты:
 - а) расскажешь друзьям;
 - б) расскажешь учителю или школьной медсестре;
 - в) расскажешь родителям;
 - г) расскажешь кому-либо из взрослых.
- Если вы с товарищем поссорились, то ты:
 - а) обязательно выяснишь отношения дракой;
 - б) избежишь драки;
 - в) будешь звать на помощь;
 - г) пойдешь на примирение.

5 Работа по учебнику (с. 89–91)

— Бывали ли вы в людных местах? Это может быть, например, кинотеатр, где собирается много людей для просмотра фильма, стадион, куда приходит много болельщиков во время спортивного соревнования, или же школьный зал, где проводят празднование Нового года. Могут ли такие места быть опасными?

— Когда может возникнуть паника?

— Почему люди, охваченные паникой, становятся опасными друг для друга?

— Чем опасна паника?

— Что разрабатывают для каждого помещения, где находится много людей?

— Что называют планом эвакуации?

— Видели ли вы план эвакуации в нашей школе?

— Ознакомьтесь с ним на перемене.

— Поупражняйтесь, как в опасной ситуации можно быстро покинуть помещение.

— Сколько запасных выходов в нашей школе?

— Рассмотрите на рисунке план эвакуации из зала кинотеатра.

— Обсудите с одноклассниками план эвакуации из зала кинотеатра.

— Что надо знать, чтобы не пострадать во время опасных ситуаций?

— Какие главные правила поведения в толпе вам известны?

— Почему обязательно следует знать, где находится запасной выход?

- Почему надо знать план эвакуации и уметь действовать по нему?
 - Почему никогда не стоит пытаться идти против толпы?
 - Почему надо выбираться из нее в направлении движения толпы?
 - Рассмотрите рисунки на с. 90. На каком из них дети действуют правильно, а на каком — нет? Объясните свой ответ. Вам приходилось бывать в таких ситуациях? Какими были ваши действия?
 - Почему в толпе нельзя держать руки в карманах?
 - Почему руки следует согнуть в локтях и прижать к туловищу?
 - Почему кисти рук можно соединить в «замок» перед собой?
 - Рассмотрите верхний рисунок на с. 90. Кому из детей, изображенных на нем, угрожает опасность? Каким было бы ваше поведение?
 - О чем надо думать, если толпа быстро движется?
 - Почему, если упадешь, подняться на ноги почти невозможно?
 - Рассмотрите нижние рисунки на с. 91. Что из изображенного на рисунках вы возьмете с собой на стадион? Обоснуйте свой выбор.
- Вывод.* Лучше всего — не попадать в толпу.

6 Физкультминутка

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

► Практическая работа «Формирования правильного поведения во время массовых мероприятий, во время паники»

- Какие ошибки допускают дети и взрослые?



— Допишите предложения.

- Если ты попал в толпу, то пытайся не...
- Не иди против...
- Освободи руки от...
- Сними...
- Завяжи покрепче...
- Если тебя сбили с ног, то...

Справочник: не паникуй, не останавливайся, не толкайся, не отставай, сумки, вещи, очки, галстук, шарф, цепочку, ранец, шнурки, пытайся немедленно встать.

VI. Итог урока

- Каким должно быть поведение ученика?
- От чего зависит безопасность школьника?
- Какие правила поведения ученика во время школьных массовых мероприятий вы запомнили?
- Что такое толпа? Приходилось ли вам попадать в толпу?
- Может ли толпа стать угрозой для жизни людей?
- Как вести себя в толпе? Что такое паника? Как ее избежать?
- Какие травмы можно получить во время паники?
- Представьте, что вы — болельщики на стадионе. Какие правила вы должны соблюдать?

УРОК 12. НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
НА ЗДОРОВЬЕ: КУРЕНИЕ, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ,
НАРКОТИЧЕСКИХ И ТОКСИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ

Дата _____

Класс _____

Цель: дать учащимся представление о наркотических и токсичных веществах; доказать губительное влияние на здоровье никотина, алкоголя, наркотических и токсичных веществ; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Мотивация учебной деятельности

— Количество болезней в большей степени зависит от наличия или отсутствия вредных привычек у самого человека.

III. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня на уроке мы поведем разговор о негативном влиянии вредных привычек на здоровье.

IV. Изучение нового материала

1 Сообщение учителя

— Очень часто дети хотят стать взрослыми, а взрослость свою видят в том, чтобы закурить сигарету, выпить пиво в общественном месте, как это показывают в фильмах и как это делают родители. Такие дети с удовольствием согласятся выкурить сигарету с наркотической травкой, нюхать разных веществ, чтобы «поймать кайф».

Это очень глупые и вредные развлечения. Ведь привыкнуть к плохому легко. Намного тяжелее потом избавиться от опасной привычки.

Вот, например, курение. Все знают, что курить вредно, что табачный дым содержит огромное количество ядовитых веществ. И эти яды медленно разрушают легкие, сердце, кровеносные сосуды. Только человек сначала не замечает этого. Да, случается, что тошнит после первой сигареты, голова кружится. Это организм подает сигнал тревоги. Но не все хотят прислушаться к этому сигналу. Многие школьники отравляют себя сознательно. Не потому, что им так уж нравится курить, а потому, что боятся, что их будут дразнить мамиными сынками, или потому, что хотят казаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в компании, где курят. Вредно даже находиться рядом с такими юношами или девушками. Хочешь или нет, но ты все равно вдыхаешь ядовитый дым.

А через несколько лет, когда организм устанет бороться с ядом, появится кашель, одышка. Станет тяжелее бегать, подниматься по ступенькам. Например, многие старшеклассники в нашей стране страдают заболеваниями органов дыхания. И происходит это из-за того, что почти половина из них рано пристрастились к курению. От курения страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек в конце концов теряет способность мыслить — у него ухудшается память, слабеют умственные способности. Неужели кому-то по собственной воле хочется стать глупцом?

Алкоголь «давит» на ребенка: у него снижается внимание, теряется контроль над своим настроением. Ребенок начинает плохо расти. Память слабеет, а от этого плохо усваиваются школьные предметы. Начинает болеть печень.

Алкогольное отравление — такое же, как и отравление другими ядами, поэтому пьяных иногда тошнит — организм оказывается умнее своего «хозяина» и пытается избавиться от яда, пока он не впитался. У человека появляется головная боль и головокружение. Если же такое случилось с ребенком, ему необходимо промыть желудок и дать выпить активированного угля.

2 Физкультминутка

3 Продолжение сообщения учителя

— Наркотики часто называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. Наркотики полностью «высасывают» из человека все его силы.

Губительное влияние на здоровье имеют и токсичные вещества. К токсичным веществам можно также отнести средства бытовой химии, некоторые медицинские препараты, дихлофос, ацетон, снотворные препараты. Люди, которые употребляют эти вещества с целью одурманивания, называются токсикоманами.

Вдыхание химикатов, которые содержатся в разных аэрозолях, влияет на нервную систему аналогично алкоголю, только значительно более опасно. Зарегистрировано много случаев внезапной смерти сразу после такой процедуры. Химикаты могут серьезно повредить мозг, печень, почки и легкие.

Нет смелости в том, чтобы пробовать употреблять никотин, алкоголь, наркотические и токсичные вещества. А вот если вы сумели в компании отказаться от того, что делают другие, значит, у вас действительно есть смелость и воля.

Почему во всем мире сейчас распространяется пропаганда здорового способа жизни? Почему миллионы людей в разных странах отказываются от курения, алкоголя и начинают заниматься теннисом, плаванием, бегом? Просто многие из них поняли: здоровому человеку живется легче и лучше, и ради своего здоровья надо отказаться от всего, что ему вредит.

4 Работа по учебнику (с. 66–69)

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

Работа по карточкам

► Практическая работа «Учимся отказывать — говорить “НЕТ!”»

— Прочитайте, допишите.

Как отказать тем, кто предлагает тебе сигареты, алкоголь, наркотики?

- Придумать причину и отказаться. (*Я занимаюсь спортом, у меня должны быть сильные легкие.*)
- Изменить тему разговора. (*Рассказать о новой игре, книге, фильме.*)
- Привести факты вредного влияния на организм того, что предлагают.
- Уйти, ничего не объясняя.
- Лучший способ — сказать «нет», но сказать это уверенно.

VI. Итог урока

- Какие полезные привычки вы имеете?
- Как они вам помогают?
- К чему приводит употребление алкоголя и наркотиков, курение?
- Что такое здоровый образ жизни?
- Почему весь мир пропагандирует здоровый образ жизни?

УРОК 13. ВИЧ/СПИД. ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ

Дата _____

Класс _____

Цель: дать учащимся представление о ВИЧ/СПИД, о путях заражения ВИЧ; учить толерантно относиться к ВИЧ-позитивным людям; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Мотивация учебной деятельности

— В 70-е годы XX века появилось новое инфекционное заболевание — синдром приобретенного иммунодефицита человека (СПИД).

III. Сообщение темы и цели урока

— Об этой опасной болезни и ответственном отношении к своему здоровью пойдет речь на сегодняшнем уроке.

IV. Изучение нового материала

1 Сообщение учителя

— СПИД является смертельно опасным заболеванием, которое современная медицина пока что не может вылечить.

Возбудитель болезни — специфический вирус, который получил название вируса иммунодефицита человека (ВИЧ). В организме человека он разрушает иммунную систему, которая должна защищать организм от разных инфекций.

Как расшифруются сокращения ВИЧ и СПИД?

СПИД	ВИЧ
С — синдром	В — вирус
П — приобретенного	И — иммунодефицита
И — иммунного	Л — человека
Д — дефицита	

Синдром — ряд признаков, которые указывают на наличие какой-то болезни или состояния; *приобретенный* — такой, который появился в течение жизни, а не от рождения; *иммунный* — касается иммунной системы; *дефицит* — отсутствие почему-либо, в данном случае — защитной реакции иммунной системы человека на наличие в организме вредных бактерий.

Вирус — возбудитель заболеваний; *иммунодефицита* — отсутствие защитной реакции системы организма, которая обеспечивает защиту от микроорганизмов, которые вызывают болезнь; *человека* — этот вирус есть только у человека.

Необходимо обратить внимание на то, что ВИЧ и СПИД — это разные вещи: ВИЧ — инфекция, СПИД — состояние или болезнь.

СПИД может появиться только после инфицирования вирусом иммунодефицита.

70 % инфицированных — молодежь в возрасте от 15 до 29 лет. Особенностью распространения ВИЧ-инфекции в Украине является то, что больше половины инфицированных заразились, пользуясь общим шприцом для введения наркотиков. Пути заражения этой инфекцией могут быть игры с использованными медицинскими инструментами, в частности иглами, шприцами; пользование чужими предметами личной гигиены; попадание через рану или царапинки крови больного (зараженного) человека; нарушение норм стерилизации инструментов во время переливания крови, от больной матери к ребенку в период беременности и кормления грудью.

2 Работа по учебнику (с. 32)

— Кого может поразить заболевание СПИД? (*Каждого, кто небрежно относится к своему здоровью, не знает, как оградиться от болезни.*)

- Каким вирусом вызывается СПИД?
 - Что делает вирус ВИЧ? Как передается ВИЧ? Через что вирус не проникает в организм? Можно ли заразиться ВИЧ через рукопожатие?
 - Где можно заразиться?
 - Можно ли брать чужие шприцы для инъекций?
- Вывод.* Разрешай делать себе инъекции лишь одноразовым шприцом!
- Какие советы врачей вы запомнили?
 - Почему нельзя поднимать с земли шприцы и иглы?
 - Что следует делать в случае травмирования с появлением крови?
 - Почему надо решительно отказываться от предложений незнакомцев попробовать любое лекарство?
 - Почему особенно опасно введение лекарств в кровь?
 - Почему надо быть милосердным к больным СПИДОМ и ВИЧ-инфицированным?

3 Физкультминутка

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

► Работа по карточкам

- Рассмотрите рисунки. Расскажите, как можно заразиться ВИЧ?



Запомните!

- Пользуйся только одноразовыми шприцами и медицинскими инструментами.
- Пользуйся только собственными предметами личной гигиены.

VI. Итог урока

- Как расшифруются сокращения ВИЧ и СПИД?
- Каким вирусом вызывается СПИД?
- Как вирус ВИЧ попадает в организм человека?
- Как действует вирус ВИЧ?
- Как передается ВИЧ?
- Можно ли общаться с ВИЧ-инфицированными детьми?
- Как оградить себя от ВИЧ?

УРОК 14. МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА В УКРАИНЕ.
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: МОДЕЛИРОВАНИЕ СИТУАЦИИ
«В ШКОЛЬНОМ МЕДИЦИНСКОМ КАБИНЕТЕ»

Дата _____

Класс _____

Цель: учить учащихся называть медицинские учреждения своего населенного пункта, микрорайона, медицинских работников, к которым при необходимости можно обратиться за помощью; формировать желание заботиться о собственном здоровье.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Мотивация учебной деятельности

— Хорошо, когда человек здоров. Но только он заболит, сразу вспоминает, что есть медицинские работники, которые всегда придут ему на помощь.

III. Сообщение темы и цели урока

— Чтобы медицинская помощь в случае заболевания была своевременной и качественной, следует знать, куда обратиться. Об этом мы сегодня и поговорим.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 50–51)

► Чтение текста

- Кто в школе может помочь ученикам?
- Кто такой педиатр?
- Рассмотрите рисунок на с. 50.
- Что делают ученикам в школьном медицинском кабинете?
- Какие специалисты работают в детской поликлинике?
- Что они делают?
- Кто ваш друг и советчик на пути к здоровью?
- Как называется врач, который лечит зубы? (*Стоматолог*)
- Кто лечит горло, ухо, нос? (*Лор, отоларинголог*)
- Кто делает операцию? (*Хирург*)
- Кто лечит глаза? (*Окулист*)
- Кто лечит простудные заболевания? (*Терапевт*)
- Кто вправляет кости после перелома? (*Ортопед*)
- Кто исправляет речевые изъяны детей? (*Логопед*)

2 Физкультминутка

3 Продолжение работы по учебнику

- Рассмотрите верхний рисунок на с. 51.
- Какие еще кабинеты есть в некоторых детских поликлиниках?
- Почему каждый человек должен следить за своим здоровьем, регулярно проверять его состояние?
- Что делать, если вы почувствовали внезапное недомогание?
- Вспомните, по какому номеру телефона вызывают «скорую помощь».
- Почему во время некоторых заболеваний лечение дома не помогает?
- Куда тогда везут больного?
- Какое лечение проводят в больнице?
- Почему нельзя шалить с номером телефона «103»?
- Запишите в записную книжку фамилию, имя и отчество участкового педиатра, стоматолога и других специалистов, которые помогают вам расти здоровыми.

— Когда вы в последний раз были на приеме у участкового педиатра? А у других специалистов?

— Поразмышляйте. Дайте ответы на вопрос.

- О чем я думаю накануне посещения врача, когда я болею?
- Когда возникла проблема с моим здоровьем?
- Случалось ли подобное у меня раньше?
- Что я чувствую?
- Пропустил ли я занятие в школе, когда я болел?
- Употребляю ли я сейчас лекарства?
- О чем я думаю после посещения врача?
- Кто говорил во время посещения больше всех?

Я;

врач;

тот, кто был со мной (мама или папа).

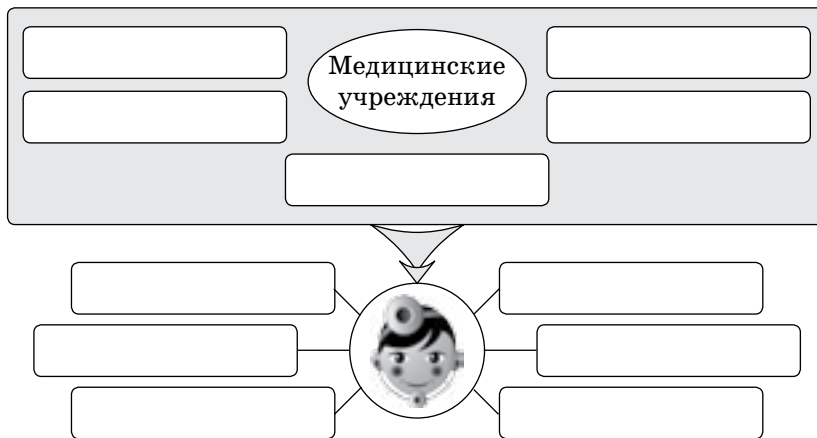
- Задавал ли я вопросы, которые меня тревожили, врачу?
 - Понял ли я все то, что говорил врач?
 - Помогло ли это мне лучше заботиться о себе? Как?
 - Смогу ли я вести себя иначе в другой раз, когда я буду у врача?
- Вывод.* Никто лучше тебя не может заботиться о твоём здоровье.

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

Работа по карточкам

► Задание № 1

— Заполните таблицу. Запишите названия медицинских учреждений и специализации врачей. Закрасьте названия медицинских учреждений и врачей, к которым вы обращались.



► Задание № 2

- Представьте, какого цвета... острая боль?
- Опишите или нарисуйте цвет острой боли.

VI. Итог урока

- Что такое поликлиника?
- Врачи каких специальностей работают в поликлинике?
- Что такое больница?
- Почему нельзя шалить с номером телефона «103»?
- Что делают медицинские работники в больнице?
- Чем поликлиника отличается от больницы?
- Были ли вы когда-нибудь в санатории? Поделитесь своими впечатлениями.
- Есть ли в нашей местности санатории?
- Какую медицинскую помощь получают в санаториях?

Цель: продолжать формировать правила безопасного поведения детей дома при отсутствии родителей; формировать умение и навыки, которые помогут избежать опасных ситуаций; учить детей придерживаться советов относительно оберегания своего дома от злоумышленников; воспитывать ответственность, осмотрительность.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

- Часто ли бывает, что вы остаетесь дома сами, с братом или сестрой?
- О чем вам говорят родители, когда вы сами остаетесь дома?

III. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня на уроке мы обсудим правила безопасного поведения дома при отсутствии родителей.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 79–82)

» Чтение текста

- Где может возникнуть опасность?
- Что такое опасность?
- Рассмотрите рисунок на с. 79. Какая сказка проиллюстрирована? Составьте по рисунку предложения.
- Какую ошибку допустила бабушка?
- Как можно было ее избежать? Дайте совет.
- Почему собственное жилище может быть опасным для жизни и здоровья? Из-за чего это может случиться? (*Из-за шалостей с огнем, неосторожного обращения с электрическими приборами, инструментами*)
- Рассмотрите рисунки на с. 80. Правильно ли поступают девочки, изображенные на рисунках?
- Почему вы так считаете?
- Как бы вы поступили? Дайте совет.
- Как оберегать свое жилище от злоумышленников?
- О чем должны позаботиться родители?
- Почему никакая дверь, засовы или замки не помогут, если вы будете легкомысленными, когда остались дома одни?
- Какие советы вы запомнили?
- Как предотвращать опасные ситуации и сохранить свое здоровье и жизнь?
- Почему никогда не надо стыдиться спросить, кто звонит, и обязательно посмотреть в дверной глазок?
- Почему когда дома сам, нельзя открывать двери незнакомому или малознакомому человеку, кем бы он не назвался?
- Почему нельзя поддаваться на уговоры?
- Что можете предложить?
- Почему не надо спешить открывать двери и тогда, когда в дверной глазок увидите незнакомое мальчика или незнакомую девочку?
- Что надо сделать?

— Почему необходимо посоветоваться с родителями, прежде чем открыть дверь?

— Рассмотрите рисунок на с. 81. Какими должны быть действия мальчика?

— Почему вы так думаете?

— А какими должны быть ваши действия, если незнакомец старается открыть двери?

— Почему не надо паниковать?

— Кому надо позвонить?

— Почему при этом надо говорить громко, чтобы было слышно за дверью?

— Что надо делать, если дома нет телефона?

— Почему нельзя отворять двери и тогда, когда попытки попасть в дом прекратились?

— Как быть, если вы вернулись из школы, с прогулки или от друга, а двери вашей квартиры открыты?

— Почему никогда нельзя заходить в нее?

— Что надо немедленно сделать?

— Рассмотрите рисунки на с. 82.

— Кто из мальчиков, изображенных на рисунках, поступает правильно? Кто — нет?

— Почему вы так думаете?

— Случалось ли что-то подобное в вашей жизни?

— Какими были ваши действия?

► Анализ ситуаций

Что вы будете делать?

- Ты дома сам. В двери звонят и говорят: «Мы из службы газа. Нам срочно надо позвонить по телефону».
- Подумайте, почему в присутствии посторонних опасно вспоминать о доходах семьи, об отъезде родителей, хвастаться ценностями и дорогой аппаратурой, которые есть дома?
- Подумайте, почему в разговорах по телефону с незнакомыми людьми опасно сообщать им номер телефона, сведения о родителях и т. п.

2 Физкультминутка

УТЯТА

Возле речки пять утят в ряд на камешке сидят,
В воду пять утят глядят, а купаться не хотят.

1. И. п. — стойка ноги вместе, руки перед грудью, согнуты в локтях. Имитация плавания стилем брасс на груди, затем — на спине. 20 с, темп медленный.
2. И. п. — о. с. Имитация ныряния солдатиком (присед, руки через стороны вверх). 20 с, темп средний.
3. И. п. — сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре, держаться за сиденье стула. Имитация ногами плавания стилем брасс. 20 с, темп средний.

Методические указания

- Речитатив полностью произносит учитель.
- Выполняя упр. 1, соединить лопатки, смотреть прямо.
- В упр. 2 спину держать ровно, вперед не наклоняться.
- Упр. 3 выполняется рядами поочередно. Следить, чтобы дети хорошо подтягивали колени к животу, стопы на себя и затем выталкивали их по полукругу (как лягушка).

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

Работа по карточкам

► Задание № 1. Викторина «Забота о личной безопасности»

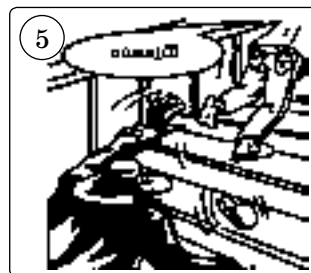
- Пойдешь ли ты куда-нибудь с незнакомым человеком, если он позвонит и скажет, что родители достали билеты в цирк или в театр и просили, чтобы тебя туда отвели?
- Какую ошибку допустила бабушка Красной Шапочки?
- Как ты думаешь, съел ли бы волк семерых козлят, если бы в дверях их избушки был дверной глазок?
- К тебе домой пришел друг или подруга, и вы вместе смотрите телевизор. Кроме вас дома никого нет. Вдруг позвонили в двери. Что ты будешь делать?
- Ты играешь на улице. К тебе подошел хорошо одетый мужчина и предложил покататься на его машине. Что ты ему ответишь?

► Задание № 2. Тест «Если кто-то звонит в дверь»

1. Если милиционер позвонил в квартиру, нужно:
 - а) открыть двери;
 - б) попросить прийти позже, когда придут родители;
 - в) ничего не отвечать;
 - г) открыть на цепочке.
2. Чего нельзя делать, если незнакомый человек принес телеграмму?
 - а) Сказать, чтобы отнесли на почту, а мама потом заберет;
 - б) попросить подождать;
 - в) открыть двери;
 - г) сказать, что никого нет дома.
3. Если квартиру соседей открывают незнакомые люди, ты:
 - а) позвонишь по телефону в милицию;
 - б) громко позовешь с балкона или окна;
 - в) откроешь двери, чтобы увидеть их;
 - г) позвонишь по телефону другим соседям.
4. Если незнакомец говорит, что надо немедленно вызывать «скорую помощь», нужно:
 - а) сказать, что сделаешь это сам;
 - б) сказать, что нет телефона;
 - в) открыть двери и пригласить к телефону;
 - г) сказать, что никого нет дома.
5. Что делать, если незнакомый человек сказал, что он работает вместе с твоей мамой, и она поручила навестить тебя?
 - а) Пустить в квартиру;
 - б) сказать, что ты его не знаешь;
 - в) позвонить маме;
 - г) позвонить соседям или в милицию.
6. Если незнакомый человек за дверью сказал, что это пришел работник службы газа, ты сделаешь так:
 - а) позвонишь по телефону 104 или 102;
 - б) откроешь двери;
 - в) скажешь, чтобы пришел с соседями;
 - г) скажешь, чтобы пришел позже, когда мама освободится.

► Задание № 3

— Рассмотрите рисунки. Опишите ситуацию и объясните, как надо себя вести.



► Задание № 4. Практическая работа «Оставшись один дома, я буду вести себя красиво, чтобы не огорчать своих родителей»

- Составьте рассказ: «Если я остался дома один».
- Задание-тест.

Ты смотрел фильм «Один дома»? Мальчик Кевин, который остался дома без родителей, в магазине на вопрос продавца, где он живет, ответил:

— Я вам не скажу, потому что:

- а) мне не нравится ваша улыбка;
- б) просто так;
- в) потому что вы — незнакомый человек.

Совет. Как и Кевин, запомни, что нельзя рассказывать незнакомым свой адрес.

VI. Итог урока

— Какие люди могут быть опасными для вас, если вы остаетесь дома один?

— Какую опасность для здоровья и жизни могут представлять воры, плуты, преступники?

— Достаточно ли защищен ваш дом от злоумышленников?

— Кому вы можете открывать двери, когда остаетесь дома одни?

— Известны ли вам имена родственников, соседей, друзей, которых вы можете впускать в дом?

— Кому и куда вы позвоните по телефону, если возникнет такая необходимость?

— Есть ли у вас перечень необходимых телефонов?

— Какой из них вы считаете самым важным?

— Вспомните фильм «Сам дома». Расскажите, как Кевин, герой фильма, защищал собственный дом от воров.

Цель: обсудить с учащимися опасные ситуации, которые могут случиться в быту; учить школьников правилам пользования бытовой техникой, огнеопасными и острыми предметами, соблюдать советы пользования кухонными принадлежностями; формировать навыки безопасного поведения в быту с газовыми и электрическими приборами; воспитывать осторожность, заботливое отношение к своей жизни и здоровью, чувство ответственности за свои действия и поступки, бдительность.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Мотивация учебной деятельности

— Вы уже знаете, что дом — это своеобразная машина для жилья, и надо научиться руководить этой машиной, чтобы не возникло опасности.

III. Сообщение темы и цели урока

— Вы, конечно, удивитесь: а что же опасного может быть дома? Поэтому попробуем выявить все возможные опасности.

IV. Изучение нового материала

1 Работа над загадками

— Помогут это сделать загадки.

- На железной клумбе
Цветы голубые —
Помогают стирать
Кушанья любые. (*Газовая плита*)
- К дальним селам, городам,
Кто идет по проводам?
Светлое величество!
Это... (*электричество*).
- Одежонку всем дала,
а сама голым-гола. (*Игла*)
- Это тесный-тесный дом:
Сто сестричек жмутся в нем.
И любая из сестер
Может вспыхнуть, как костер!
Не шути с сестричками,
Тоненькими... (*спичками*).
- Что же это за девица —
Не швея, не мастерица,
Ничего сама не шьет,
А в иголках круглый год? (*Елка*)

» «Мозговой штурм». Что опасного может быть дома?



2 Работа в группах

— Прочитайте советы о выполнении роли. Выберите в каждой группе одного исполнителя. Время выполнения роли — 1 мин.

Роли: Довольная розетка, Заботливый утюг, Гостеприимный чайник, газовщик дядя Федор, поросята, доктор Айболит.

Советы

Довольная розетка. Начните выступление словами: «Я — Довольная розетка». Расскажите, что вы довольны, когда с вашей помощью присоединяют разные электрические приборы к электрической сети. Это и телевизор, и магнитофон, и телевизионная приставка, и компьютеры, на которых вы любите играть. Конечно, все эти предметы нужны, чтобы сделать жизнь веселой и интересной. Но вместе с тем они таят в себе и опасность. Из-за неправильного пользования ими может возникнуть пожар, удар током и даже взрыв. Чтобы этого не случилось, не включайте эти приборы одновременно, не протирайте их мокрой тряпкой. А еще не оставляйте их включенными.

Чтобы вы были довольны, посоветуйте, кроме вилок электроприборов, никогда не вставлять в вас ничего, что может привести к поражению током или возникновению пожара.

Не суй в розетку пальчик —
Ни девочка, ни мальчик.

Заботливый утюг. Начните выступление словами: «Я — Заботливый утюг. Посмотрите внимательно друг на друга. Представьте себе, что не стало меня. Какой бы была наша одежда?»

Напомните детям, что с вами надо вести себя осторожно, чтобы не обжечься. Нельзя оставлять вас включенным без присмотра, ставить около легковоспламеняющихся материалов, потому что это приведет к возникновению пожара.

Гостеприимный чайник. Начните выступление словами: «Я — Гостеприимный чайник». Напомните, что вы бываете обычным, а бываете и электрическим. Обратите внимание, что становитесь опасным, если вас включать без воды или оставлять включенным без присмотра. Скажите, что вас, чайников, желательно разворачивать носиком к стене, чтобы, закипев, вы не выстрелили в лицо пробкой со свистком или струей горячего пара.

Газовщик дядя Федор. Начните выступление словами: «Я — газовщик дядя Федор». Расскажите, что вам поручили научить детей зажигать газовую плиту.

Поросята Ниф-Ниф и Наф-Наф. Разыграйте сценку по диалогу.

Ниф-Ниф неистово верещит: «Ой-ой-ой! Я обжегся! Чайник очень горячий!».

Наф - Наф: «Возникнет еще одна проблема, если неосторожно будем вести себя с горячими предметами».

3 Работа по учебнику (с. 83–86)

— Какое из помещений в доме является опасным? Почему кухня — самая опасная?

— Рассмотрите рисунок на с. 83. Что может произойти каждую минуту?

— Если бы это была ваша кухня, как бы вы ее обустроили?

— Рассмотрите рисунок. Какой опасности подвергает себя девочка?

— Опасность, невидимая и неслышимая, — это газ. Газ может быть очень опасным. Во-первых, когда он накапливается на кухне, от электрической искры или зажженной спички может взорваться.

Во-вторых, газ невидимый, в него умышленно добавляют специфический запах, потому что он ядовит. Дышать газом даже незначительное время опасно для жизни.

- Четыре синих солнца
У бабушки на кухне,
Четыре синих солнца
Горели и потухли.

Поспели щи, шипят блины.
До завтра солнца не нужны. (Газовая плита)

— Позволяют ли вам взрослые пользоваться газовой плитой?

►► **Выступление газовщика дяди Федора**

— Чтобы зажечь газовую плиту, надо:

- повернуть вентиль на трубе;
- зажечь спичку, поднести ее к горелке, а потом открыть кран соответствующей конфорки.

Чтобы беды с газом не знать,
Включенную плиту не следует оставлять.

— Обычно утечка газа происходит из-за негерметичности соединительных шлангов и трубопроводов, нередко люди забывают об опасности и оставляют открытыми вентили. Причинами утечки газа могут также стать шалости детей, заливание огня водой, которая стекает из бурно кипящей кастрюли.

Что нужно делать в случае, если почувствовали запах газа?

1. Срочно известить об этом взрослых.
2. Открыть окна, двери.
3. В любом случае не поджигать огонь и не включать свет, электроприборы.
4. Закрыть газовые краны.
5. В случае необходимости позвонить по телефону в газовую службу (104) от соседей, поскольку искра может проскочить и в телефоне.

• Он на кухне обитает,
Еду готовить помогает.
За ним нужен глаз да глаз,
Потому, что это... (газ).

• По тропинкам я бегу,
Без тропинки не могу.
Где меня, ребята, нет,
Не зажжется в доме свет.
(Электрический ток)

— Если у вас на кухне установлена электрическая плита, обсудите с родителями правила пользования ею.

— Электроприборы облегчают человеку жизнь. Однако неумелое, неосторожное пользование ими может привести к большой беде. Всегда нужно соблюдать правила пользования электроприборами.

— Вспомните ранее изученные правила безопасного пользования электрическими приборами.

Техника безопасности во время пользования электроприборами

1. Перед включением электроприбора осмотри, нет ли никаких повреждений.
2. Никогда не включайте и не выключайте приборы мокрыми руками.
3. Не допускайте попадания воды на включенные электроприборы.
4. Не тяните электрический провод руками.
5. Не протирайте, не чистите электроприборы, которые работают.
6. После работы выключайте электроприборы из сети.
7. В случае неисправности электроприбора немедленно сообщите взрослым.

►► **Выступление Довольной розетки**

►► **Выступление Заботливого утюга**

— Почему все, что работает с помощью электрического тока, должно быть исправным?

— Рассмотрите рисунок на с. 84. От чего мама предостерегает сына?

— Что может произойти, когда пользуешься неисправными электрическими приборами?

— Что такое короткое замыкание?

— Рассмотрите верхние рисунки на с. 85.

- Какая опасность грозит хозяевам, детям?
- Прочитайте слова: *снег, хлоплушка, праздник*.
- С каким праздником ассоциируются эти слова?
- Название какого пожароопасного предмета есть среди этих слов?
- Какие пожароопасные предметы появляются в каждом доме под

Новый год? Какие елочные украшения являются пожароопасными? (*Легковоспламеняющиеся игрушки, неисправные электрические гирлянды, свечи, бенгальские огни, фейерверки*)

— Много радости взрослым и детям приносит новогодний праздник с лесной красавицей — елкой. Однако, к сожалению, иногда случается беда. Из-за неосторожного обращение с огнем елка может легко вспыхнуть. Следовательно, нужно помнить правила безопасности. Елку надо устанавливать на безопасном расстоянии от печей и нагревательных приборов, в метре от стен и потолка, оставляя свободным выход из помещения. Следует помнить, что нельзя использовать для украшения легковоспламеняющиеся игрушки, неисправные электрические гирлянды, свечи, бенгальские огни, фейерверки.

— Рассмотрите нижний рисунок с. 85. Что может случиться, если дети пренебрегают советами взрослых, поступают по своему усмотрению?

► **Выступление порсят Ниф-Нифа и Наф-Нафа.**

Доктор Айболит (*обращается к Ниф-Нифу*). Если ты обжегся:

- Охлади обожженное место под струей холодной воды из-под крана.
- Ни в коем случае не прокалывай пузыри — ты можешь занести инфекцию.
- Прикрой место ожога чистым бинтом или салфеткой. Обратись к врачу за квалифицированной помощью.

— Рассмотрите рисунок на с. 86. По рисунку расскажите, как помочь при ожоге.

4 Физкультминутка

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

Работа по карточкам

► **Задание № 1. Викторина**

- Помнишь ли ты, где у вас в квартире есть кран, который отключает газ? Попроси родителей проверить твое умение перекрывать газ.
- Для чего газ делают пахнущим?
- Как ты думаешь, почему на сквозняке газ не взрывается?
- Для чего газовщики аварийной службы пользуются мыльной пеной?
- Почему нельзя оставлять без присмотра зажженную газовую горелку?
- Почему нельзя брать за электроприборы мокрыми руками?

— Назовите правила безопасного пользования электроприборами.

► **Задание № 2**

— Выберите правильные ответы. Исправьте ошибки.

Правильный вариант ответа:

- аварийная служба газа — 104; • скорая помощь — 103;
- пожарная охрана — 102; • милиция — 101.

VI. Итог урока

- Вам нужно воспользоваться газовой плитой. Что вы будете делать?
- Вспомните правила пользования электрическими приборами.
- Почему их надо соблюдать? Когда они вам пригодятся?
- Представьте себя электриками. О каких правилах безопасного пользования электрическими приборами вы напомниме детям, хозяевам квартир?
- Что надо сделать, если обжегся?

УРОК 17. ДЕЙСТВИЯ РЕБЕНКА В УСЛОВИЯХ ОПОСРЕДСТВОВАННОЙ ОПАСНОСТИ: ПОЖАР В ДРУГОЙ КВАРТИРЕ, ДРУГОМ ДОМЕ И Т. П.

Цель: расширить представления учащихся о причинах возникновения пожара в быту и его последствиях; учить действовать в условиях опосредствованной опасности, вызывать спасательные службы; воспитывать осторожность, внимание.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

— Отгадайте загадки.

- | | |
|--|---|
| • Шипит и злится,
Воды боится,
С языком, а не лает.
Без зубов, а кусает. (<i>Огонь</i>) | • Красная корова
всю солому поела. (<i>Огонь</i>) |
| • Все ест — не наедается,
А пьет — умирает. (<i>Огонь</i>) | • Наш дед Ермолай
Съест все, что ни дай. (<i>Огонь</i>) |
| | • Что бывает, если птички
Зажигают дома спички? (<i>Пожар</i>) |

— Вы уже знаете, что надо делать, если в вашей квартире возник пожар. А что делать, когда пожар случился у соседей или в подъезде?

III. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня на уроке мы рассмотрим причины возникновения пожара в быту и его последствия, а также будем учиться действовать в этих опасных ситуациях.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 86–88)

► Чтение текста

— Что делать, если на лестничной площадке много дыма?
— Как защитить от дыма комнату?
— Почему не стоит выбегать на лестничную площадку?
— Почему надо спокойно ожидать помощи в той комнате, где есть балкон?

- Рассмотрите верхний рисунок на с. 87.
- Что делать, если комната наполнилась дымом?
- Рассмотрите нижний рисунок.
- Почему дети решили именно так ждать помощи?
- Рассмотрите верхний рисунок на с. 88.
- Что делать, если комната наполнилась дымом?

► Анализ ситуации

— Ты живешь в сельской местности. У твоих соседей возник пожар. И ты знаешь, что у них никого нет дома. Какими будут твои действия?

— Выбери правильный ответ.

- Сообщу соседям о пожаре в их доме.
- Вызову пожарных, сообщу им о пожаре и адрес соседей.
- Буду пытаться самостоятельно гасить пожар.
- Буду звать на помощь людей из других домов.
- Какой предмет может помочь человеку при пожаре?
- Есть ли у вас дома огнетушитель? Умеете ли вы им пользоваться?

Вывод. Всех случаев безопасного поведения во время пожара предусмотреть нельзя, потому очень важно заблаговременно вместе со взрослыми обдумать, какими будут ваши действия.

2 Физкультминутка

Раз, два... Раз, два...
Мы на пояс руки ставим,
Тело вправо наклоняем,

Влево тоже наклоняем,
Дважды все мы повторяем.
Раз, два... Раз, два...

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

Работа по карточкам

► Задание № 1

— Что принадлежит к горючим материалам? Подчеркните.

Сталь, бумага, вата, песок, уголь, бензин, стекло, дерево, вода, пластмасса, резина, ткань, керосин, краска, лак, шерсть.

► Задание № 2

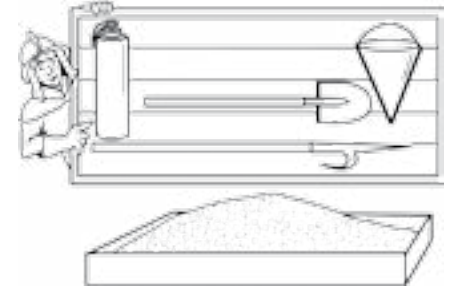
— Объясните пословицы.

- Криком огня не потушишь.
- Спичка маленькая, а беда от нее большая.
- Не играй, кошка, с огнем — лапу обожжешь.

► Задание № 3

— Рассмотрите рисунок. Это — противопожарный щит. На нем прикреплены:

- огнетушитель;
- ведро;
- лопата;
- под щитом — ящик с песком.



— Дайте ответы на вопросы.

- Почему противопожарный щит красного цвета?
- Какое назначение предметов на нем?
- Для чего нужен ящик с песком?

► Задание № 4

— Выберите правильный ответ.

По какому телефону вызывают пожарных?

а) 101; б) 102; в) 103; г) 104.

► Задание № 5

— Как будете «действовать», когда:

- в помещении много дыма;
- воспламенилась одежда;
- помещение заполнилось угарным газом?

Составьте с товарищем по парте диалог между: «потерпевшим» и «оператором» службы «101».

► Задание № 6

— Рассмотрите рисунки. Что случится, если оставить без присмотра эти вещи?



VI. Итог урока

— Расскажите, как вы или кто-то из ваших родных, знакомых едва не пострадали во время пожара.

— Какими будут ваши действия во время пожара в вашем доме?

— Какими будут ваши действия, если в подъезде обнаружили дым?

УРОК 18. ВЫХОД ИЗ НЕПРЕДВИДЕННЫХ СИТУАЦИЙ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ДОМА, ШКОЛЫ

Дата _____

Класс _____

Цель: обосновать, насколько опасно самостоятельно прогуливаться в незнакомых местах; учить школьников определять опасные для жизни и здоровья места в микрорайоне, населенном пункте; учить детей оказывать сопротивление давлению незнакомых людей; ознакомить с правилами поведения на льду и приемами помощи и самопомощи в случае переохлаждения и обморожения; воспитывать ответственность, бдительность.

На уроке можно использовать демонстрационные материалы издательства «Ранок», в частности плакат «Как избежать неприятностей».

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

— Слышали ли вы сообщение по радио, по телевизору о взрослых и детях, которые исчезли без вести?

— Почему детям опасно самостоятельно гулять в незнакомых местах?

III. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня на уроке вы узнаете, как находить выход из непредвиденных ситуаций за пределами дома, школы.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 92–93)

— Какие правила «пяти НЕ» составили для детей службы охраны порядка разных стран мира?

— Почему нельзя вступать в разговоры с незнакомцем?

— Почему нельзя садиться в автомашину без разрешения родителей, тем более к незнакомцу, даже тогда, когда он предлагает что-то привлекательное?

— Что делать, если незнакомец не отказался от своего намерения?

— Почему нельзя задерживаться по пути из школы домой?

— Почему нельзя заходить в подъезд, в лифт, когда там находится незнакомый человек?

— Почему нельзя играть на улице с наступлением темноты?

— Как дети могут привлечь своим поведением или поступками внимание людей со злыми намерениями?

— Рассмотрите рисунок на с. 92. Кто из детей, изображенных на нем, привлечет внимание злоумышленников? А кто — нет?

— Когда вы идете на прогулку, какие вещи берете с собой? Как одеваетесь?

Составление правил безопасного поведения на прогулке

- **Правило 1.** Никогда не ходи гулять без разрешения. Родители всегда должны знать, где ты находишься. Не задерживайся по пути из школы домой.
- **Правило 2.** Не играй на улице с наступлением темноты.
- **Правило 3.** Собираясь на прогулку, не одевай дорогие украшения, которые могут стать причиной нападения на тебя.
- **Правило 4.** Если у тебя отбирают какую-то вещь, а сила не на твоей стороне — отдай. Помни, что ни одна вещь не стоит здоровья!
- **Правило 5.** Немедленно отойди от края тротуара, если рядом затормозила машина или медленно едет вслед за тобой.

- *Правило 6.* Если ты увидишь на улице, в троллейбусе, трамвае, метро какой-либо предмет — коробку, сумку, сверток, пакет, — не трогай его. В нем может очутиться бомба.
- *Правило 7.* О любом причиненном тебе вреде должны знать взрослые.
- *Правило 8.* Если ты попал в беду или просто испугался, то безопаснее всего для тебя — очутиться на виду у людей.

— Почему нельзя знакомиться с ровесниками или старшими детьми на улице, около игровых автоматов?

— Поразмышляйте над ситуациями.

- Во дворе к вам подходит незнакомый мальчик вашего возраста и предлагает: «Давай познакомимся и будем дружить».
- Каким будет ваш ответ? Обоснуйте его.
- Представьте, что на улице к вам подходит незнакомая женщина и говорит, что вы подходите на роль в детском фильме. Она предлагает поехать с ней на киностудию.

— Почему порядочный незнакомый человек никогда не будет куда-то вас приглашать без родителей?

— Почему о любом причиненном вам вреде должны знать взрослые?

— Почему, если к вам кто-то подходил на улице или преследовал по пути из школы домой, надо обязательно рассказать об этом родителям, учителю или милиционеру?

— Почему важно запомнить приметы подозрительного человека?

— Почему, если вы попали в беду или просто испугались, то проще и безопаснее всего для вас — очутиться среди людей?

— Объясните пословицу.

Не обидают того, кто не растерялся.

2 Физкультминутка

3 Продолжение работы по учебнику (с. 94–96)

— Каково основное назначение зимней одежды?

— Почему слишком утепляться — вредно?

— Подумайте, почему большая и тесная по размеру обувь вредна.

— Почему головной убор должен закрывать уши?

— Рассмотрите рисунки на с. 94. Назовите изображенных на них детей. Кому из детей будет удобно играть? Почему?

— Отгадайте загадки.

• С неба он летит зимой,
Не ходи теперь босой.
Знает каждый человек,
Что всегда холодный... (*снег*).

• Под ногами у меня
Деревянные друзья.
Я на них лечу стрелой,
Но не летом, а зимой. (*Лыжи*)

— Как вы одеваетесь для зимних развлечений?

— Все дети любят развлекаться зимой на льду! Вы уже знаете, что это можно делать только тогда, когда убедитесь, что лед достаточно крепок.

— Почему надо обходить полыньи, темные пятна?

— Почему лед ненадежный около камыша, около кустов, деревьев, там, где бьет источник? Лед во время оттепели, потепления опасный?

— Рассмотрите рисунки (с. 95–96).

— Вместе с одноклассниками составьте по ним правила безопасного поведения на льду. Обоснуйте их.

— По рисункам вспомните, что надо делать, если под вами провалился лед. Как надо раскинуть руки и выползти на лед?

— Как надо вытянуть ноги? Как и в какую сторону надо двигаться?

— Как помочь потерпевшему?

— Почему, вытягивая ребенка из полыньи, нельзя приближаться к ее краю меньше, чем на 3–5 метров?

— Что можно протянуть потерпевшему?

- Почему кто-то обязательно должен страховать вас с берега?
- Подумайте, почему ни в коем случае нельзя растираться снегом?
- Почему обмороженные пальцы рук и ног опускают в воду комнатной температуры?
- Чем надо напоить пострадавшего?
- Рассмотрите рисунки. Кто из детей, изображенных на них, поступает правильно, а кто — нет? Почему вы так считаете?

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

Работа по карточкам

► Задание № 1. Тест «Это должен знать каждый»

1. Если незнакомец пытается тебя куда-то завести:
 - а) будешь кричать: «Помогите, спасите, я его не знаю!»;
 - б) будешь идти за ним (за ней);
 - в) будешь бежать туда, где есть люди;
 - г) познакомишься с ним.
2. На улице незнакомец бесплатно дает тебе привлекательный журнал и приглашает пойти на какое-то собрание. Что ты сделаешь?
 - а) Не будешь разговаривать с незнакомым;
 - б) скажешь, что тебе неинтересно;
 - в) согласишься;
 - г) спросишь у мамы.
3. Укажи способы самозащиты:
 - а) не показываю свой испуг;
 - б) громко плачу и зову на помощь.
4. Опасные знакомства приводят к:
 - а) привлечению детей в опасные группы;
 - б) исчезновению людей;
 - в) ограблению;
 - г) счастливой жизни.
5. Если тебе предложили доставить сверток, ты:
 - а) откажешься;
 - б) отнесешь сверток;
 - в) скажешь, что не можешь это сделать;
 - г) спросишь у мамы.

► Задание № 2. Практическая работа «Учись действовать в опасных ситуациях» (работа в парах)

— Рассмотрите рисунки. Что бы вы сделали в этих ситуациях? Придумайте два варианта их окончания — счастливого и грустного. Разыграйте сценки счастливого окончания описанной ситуации.



УРОК 19. БЕЗОПАСНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ ПЕШЕХОДОВ. СИГНАЛЫ СВЕТОФОРА И РЕГУЛИРОВЩИКА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Дата _____

Класс _____

Цель: расширить знания учащихся о правилах пешеходного движения, о светофорах и их назначении; учить распознавать сигналы регулировщика; воспитывать культуру поведения на улице, дороге.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

— Первый уличный светофор появился в Лондоне в 1868 году. Изобрел его английский инженер Найт.

Первый светофор был механическим: цветные сигналы менял дежурный полицейский, который стоял рядом. Прежде, чем ввести светофор в действие, в газетах Лондона были обстоятельно описаны правила дорожного движения, из которых люди узнали, что означает красный цвет, а что — зеленый. Желтого цвета тогда не было вообще.

Позже к светофору прибавили еще и керосиновый фонарь, благодаря которому цвета были заметны и ночью. Но однажды фонарь взорвался, смертельно ранив полицейского, который стоял рядом. После этого случая светофор исчез с улиц на целых 50 лет.

Во второй раз светофор появился в 1914 году в американском городе Кливленде. В этот раз он был уже электрическим, но все равно имел лишь два цвета — красный и зеленый. Желтый цвет добавили лишь в 1918 году. В нашей стране он появился в 1924 году.

- Каково назначение светофора в наше время?
- Где устанавливают светофоры?
- Какие бывают светофоры?

III. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня на уроке мы будем учиться распознавать сигналы светофора и регулировщика дорожного движения.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 98–101)

- В каком месте можно переходить дорогу?
- Как надо переходить дорогу, на которой разметкой «зебра» не обозначен пешеходный переход?
- Когда надо быть особенно внимательным при переходе дороги? Почему?

— Рассмотрите рисунки на с. 99. Расскажите по рисункам, как следует переходить железнодорожный путь, дорогу в селе, обходить транспорт.

► Отгадывание загадки о светофоре (с. 100)

- Чем отличаются светофоры для пешеходов от транспортных?
- Какие особенности имеют современные транспортные светофоры?
- Для кого предназначены дополнительные секции, расположенные рядом с «зеленым глазком»?
- Как подаются сигналы в дополнительных секциях?
- Рассмотрите рисунки на с. 100. В каком направлении должны ехать автомобили? Что должен сделать водитель в таких случаях?
- Какое правило дорожного движения иногда нарушают водители?

- К чему это обязывает пешеходов?
- Есть ли изображенные на рисунках светофоры возле вашей школы или дома?
- Кто руководит движением, если светофор выходит из строя?
- Кто такой регулировщик?
- Подберите синонимы к этому слову. (*Постовой, часовой, государственный автоинспектор, работник ГАИ*)
- Чем он сигнализирует?
- Палочка в руке регулировщика руководит движением. Она называется *жезл*. Каждый сигнал регулировщика — это приказ водителям и пешеходам: «Стой», «Проезжай», «Поворачивай направо или налево». Разные приказы — разные жесты.

Иногда бывает, что водители сознательно или случайно не замечают жестов регулировщика. Тогда на помощь постовому приходит свисток. Резкий звук свистка перекрывает уличный шум, вынуждая нарушителей остановиться.

Регулировщик общается с пешеходами и водителями с помощью жестов. Надо знать значение сигналов регулировщика.

- Рассмотрите рисунки на с. 101. Расскажите, с какими сигналами светофора совпадают сигналы регулировщика.

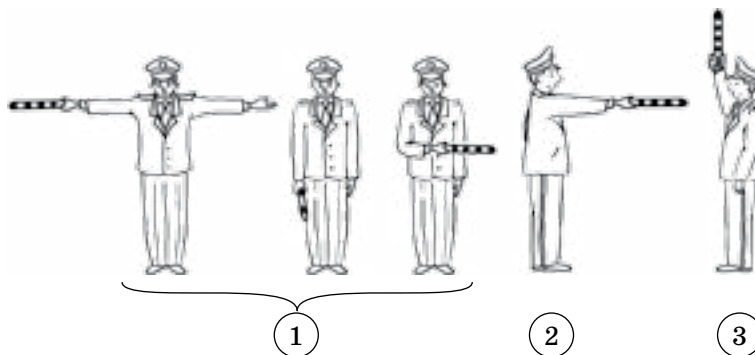
2 Физкультминутка

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

Работа по карточкам

► Конкурс «Юные регулировщики»

- Рассмотрите рисунки. Что означают сигналы регулировщика?



Жесты и поза регулировщика означают:

1. Руки вытянуты в стороны, опущены, или правая рука согнута перед грудью:
 - с левой и правой стороны от регулировщика движение пешеходов ... (*запрещено*);
 - со стороны груди и спины движение пешеходам ... (*разрешено*).
2. Правая рука вытянута вперед: пешеходам ... (*позволяется*) переходить дорогу за спиной регулировщика;
3. Рука поднята вверх: движение пешеходам ... (*запрещено*).

VI. Итог урока

- Какие бывают светофоры?
- Какую особенность имеют современные транспортные светофоры?
- Где чаще всего стоит регулировщик?
- Какую работу он выполняет?
- Что помогает ему остановить машины или пешеходов?

УРОК 20. ВИДЫ ПЕРЕКРЕСТКОВ. ДВИЖЕНИЕ ПО ПЛОЩАДИ.
ПЕРЕХОД ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ ДОРОГИ ПРИ РАЗНЫХ УСЛОВИЯХ,
С ДОМАШНИМИ ЖИВОТНЫМИ

Дата _____
Класс _____

Цель: учить учащихся распознавать виды перекрестков, придерживаться правил перехода перекрестков, площадей с учетом местных условий, выполнять правила перехода дороги с вещами, домашними животными; развивать наблюдательность, умение ориентироваться на улицах города; воспитывать внимательность.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

— Вы уже знаете, что самое сложное — переходить дорогу на перекрестке. Почему?

III. Сообщение темы и цели урока

— Именно об этом мы и поговорим сегодня на уроке.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 101–106)

— Что называют перекрестком?

— Какой перекресток называют регулируемым, а какой — нерегулируемым?

— В каких местах можно переходить нерегулируемые перекрестки?

— Кто имеет преимущество, если на нерегулируемом перекрестке пешеходный переход обозначен разметкой?

— Когда можно начинать переход?

— Что делать, когда переход на перекрестке не обозначен разметкой?

— Рассмотрите верхний рисунок на с. 102. О чем надо помнить, когда начинаешь переходить нерегулируемый перекресток?

Вывод. Если на нерегулируемом перекрестке переход не обозначен разметкой, то преимущества имеет транспорт, который движется.

— Рассмотрите нижний рисунок на с. 102. Что должны в этом случае сделать пешеходы?

— Как разъезжается транспорт на нерегулируемом перекрестке?

— Почему на перекрестке равнозначных дорог транспорт разъезжается по правилам правостороннего движения? Что это значит?

— Рассмотрите рисунок на с. 103. Почему в таком направлении должны проехать участники дорожного движения?

— Кто из пешеходов, изображенных на рисунке, подвергается опасности? Обоснуйте свое мнение.

— Какие бывают перекрестки?

— Какими чаще всего бывают перекрестки?

— Рассмотрите схемы перекрестков на с. 104. Какой перекресток есть там, где вы живете?

— Подумайте, почему при переходе сложного перекрестка надо быть особенно осторожным.

— Как переходить такие перекрестки?

— Что нужно сначала определить? Что — потом?

— Что такое площадь?

— Рассмотрите рисунок площади на с. 105. Расскажите, как правильно переходить площадь.

►► Анализ ситуации (с. 106)

— Что рассказал Василек? Прав ли Василек?

2 Физкультминутка

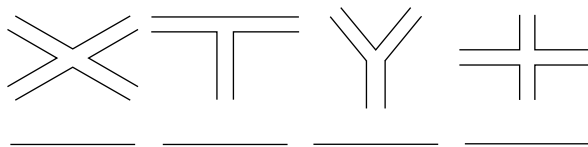
V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

1 Работа по карточкам

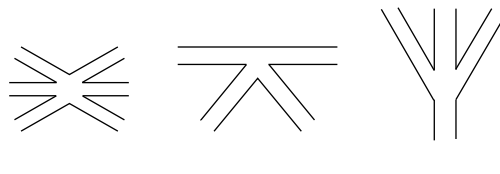
► Практическая работа «Переход перекрестков»

— Рассмотрите рисунки. Подпишите названия перекрестков и укажите карандашом любого цвета, как их перейти.

Простые перекрестки:



Сложные перекрестки (прилегание или разветвление многих дорог на одном уровне):



Запомни!

Переход сложных перекрестков требует от пешехода повышенной собранности и внимания.

Справочник: X-подобный, Т-образный, У-подобный, четырехсторонний прямоугольный, многосторонний, пересечение, прилегание, разветвление.

2 Работа по учебнику (с. 106–108)

— Рассмотрите рисунок на с. 106. Почему случилось такое приключение с девочкой?

— Что могло бы случиться, если бы девочка, уронив альбом и краски, решила их поднять?

— Что надо сделать, чтобы ничего подобного с тобой не случилось?

— Рассмотрите рисунки на с. 107–108. Кто из детей, изображенных на них, не знает правил перехода дороги с собакой?

— Составьте правила перехода дороги с собакой.

1. Переходя дорогу с собакой, возьми ее на поводок и обязательно дай команду «Рядом!».
2. Собаку держи как можно ближе к правому краю перехода, чтобы не создавать опасность и препятствия другим пешеходам.
3. Не оставляй собаку около дороги без присмотра.

3 Физкультминутка

VI. Итог урока

— Есть ли около нашей школы сложный перекресток?

— Есть ли сложный перекресток у вашего дома?

— Поупражняйтесь его переходить вместе с родителями или старшими членами семьи.

— Почему площадь надо переходить не напрямик, а по пешеходному переходу?

— Поупражняйтесь переходить площадь вместе со взрослыми.

— Какие непредвиденные ситуации могут возникнуть на дороге?

— Какие правила следует выполнять, когда переходишь улицу с домашним животным?

УРОК 21. ПЕРЕХОД ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ ДОРОГИ ВО ВРЕМЯ РЕМОНТА ДОРОГИ. ГРУППЫ ДОРОЖНЫХ ЗНАКОВ

Дата _____

Класс _____

Цель: расширить знания учащихся о дорожных знаках; учить называть группы дорожных знаков; раскрыть значение дорожных знаков; воспитывать желание соблюдать правила дорожного движения

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Мотивация учебной деятельности

— Особенного внимания требует движение в местах, где ремонтируют дорогу.

Здесь, как правило, наблюдается большая скученность автомобилей, уменьшается скорость их движения, могут образовываться транспортные «пробки».

Ремонтные работы проводятся с использованием разнообразной специальной техники: катков, бульдозеров, скреперов и т. п. Эти машины большие и создают много шума. Такие особенности специальной техники мешают пешеходам правильно воспринимать дорожную обстановку.

Наличие в местах, где ремонтируют дорогу, глубоких ям, траншей создает дополнительную опасность для пешеходов. С целью избежания травмирования такие места обозначаются специальными средствами: предупредительными знаками, ограждением.

Таким образом, в местах, где ремонтируют дорогу, следует быть особенно внимательным и осторожным.

III. Сообщение темы и цели урока

— Об этом и пойдет речь на сегодняшнем уроке.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 108–115)

— Какой дорожный знак изображен на рисунке на с. 108?

— О чем он рассказывает?

— Почему ремонтные работы на дороге создают неудобства как для водителей, так и для пешеходов?

— Если ремонтируют, например, тротуар, то, обходя этот участок, где вы должны двигаться?

— Прежде чем выйти на дорогу, в чем надо убедиться?

— Рассмотрите рисунок на с. 109. Правильно ли поступает мальчик, изображенный на нем? Обоснуйте свое мнение.

— Неприятности с уличным движением начались, когда люди стали селиться в городах. Автомобилей тогда, конечно, еще не было — по улицам медленно ездили телеги, запряженные конями и волами. Но пешеходы и транспорт уже в то время мешали друг другу.

Почти пятьсот лет тому назад великий итальянский художник и ученый Леонардо да Винчи даже придумал двухэтажную улицу, чтобы отделить транспортные средства от пешеходов.

В конечном итоге, пешеходы и водители все-таки разделили улицу. Середину отдали машинам, края — пешеходам. А, чтобы на дороге был порядок, чтобы никто не ездил и не ходил как вздумается, разработали дорожные правила, обязательные для всех. На улицах установили многочисленные дорожные знаки, которые вместе с дорожной разметкой показывают водителям, куда можно и куда нельзя ехать, где надо повернуть и где остановиться. Пешеходу тоже полезно знать основные знаки. Тогда опасная ситуация на дороге не станет для него неожиданностью.

Дорожные знаки должны быть заметны издалека, поэтому они окрашены в яркие цвета.

— Почему дорожные знаки называют помощниками пешеходов и водителей?

— Каковы функции дорожных знаков?

— Какие дорожные знаки вам известны?

— О чем они рассказывают?

— Как их изображают?

— Почему дорожные знаки яркого цвета?

— Какие знаки расположены в белых треугольниках с черными и красными символами, окаймленными красной полосой?

— О чем они предупреждают?

— Рассмотрите рисунки на с. 109.

— Назовите предупреждающие знаки.

— Какие знаки расположены в белых или синих кругах с черными и красными символами, окаймленными красной полосой?

— Что они могут запрещать?

— Рассмотрите рисунки на с. 110. Назовите запрещающие знаки.

— Какие знаки расположены в голубых кругах с белыми символами?

— О чем они сообщают?

— Что они разрешают?

— Рассмотрите рисунки на с. 111.

— Назовите предписывающие знаки.

— Какие знаки расположены в голубых, зеленых, желтых, белых прямоугольниках и квадратах с символами и надписями?

— Что они подсказывают?

— Какой из этих знаков пешеходу обязательно надо запомнить?

— Как должны двигаться машины там, где есть такой знак? (*Только в одном направлении.*)

— Рассмотрите рисунки на с. 112.

— Назовите информационно-указательные знаки.

— Какие знаки расположены в белых прямоугольниках с черными символами на фоне голубых прямоугольников?

— Какие важные сведения они сообщают водителям, пешеходам?

— Рассмотрите рисунки на с. 113.

— Назовите знаки сервиса.

— Что означают белые прямоугольники с черными символами, надписями?

— Какие дополнительные сведения на них указываются?

— Подумайте, почему водителю важно знать об этом.

— Рассмотрите рисунки на с. 114.

— Назовите таблички к дорожным знакам.

— Рассмотрите рисунки на с. 115.

— Что означают эти знаки? К какой группе дорожных знаков они относятся?

2 Физкультминутка

Руки вверх мы поднимаем,
А затем их опускаем,
Повторяем раз пяток,
Поднимаясь на носок.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем дальше продолжать.
Вдох и выдох... Улыбнулись!
Ребятишки все проснулись?
Ну, конечно же, проснулись,
Широко все улыбнулись
И готовы все опять
Знания вместе добывать.

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

● Работа по карточкам

» Задание № 1

— Подумайте, напишите, чем опасно движение в местах, где ремонтируют дорогу.

Справочник: скученность автомобилей, «пробки», шум ремонтной техники, глубокие ямы, траншеи.

» Задание № 2

— Дайте ответ на вопросы.

- Для чего предназначены дорожные знаки?
- Какие знаки изображены в кругу, окаймленном красной полосой? Каково их назначение?
- Какие знаки изображены в треугольниках, окаймленных красной полосой? О чем они предупреждают?
- Какие знаки изображены в кругах синего цвета?
- О чем они говорят?
- Какие знаки изображены в прямоугольниках синего цвета?
- О чем они сообщают?

» Задание № 3. Практическая работа.

Конкурс «Кто лучше знает дорожные знаки?»

1. Рассмотрите дорожные знаки. Какой из них устанавливается около пешеходного перехода?



2. Рассмотрите дорожные знаки. Подпишите их.

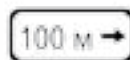






























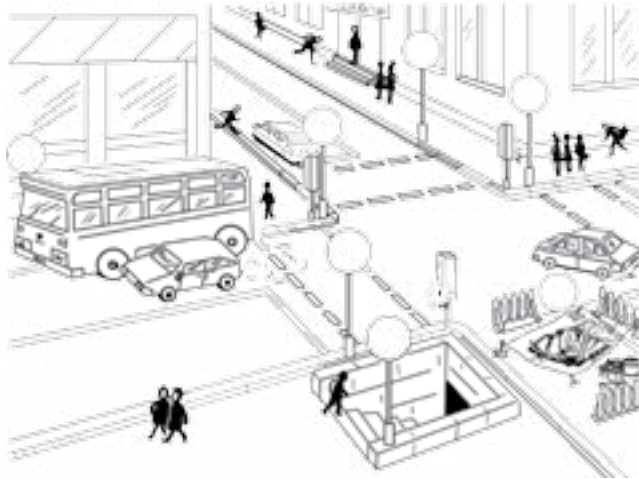






►► **Задание № 4**

— Рассмотрите рисунок. Каких дорожных знаков не хватает на рисунке? Расставьте дорожные знаки.



►► **Задание № 5. Работа в группах**

— Составьте сказку «Исчезнувшие знаки».

►► **Задание № 6. Чтение стихотворения**

Там, где шумный перекресток,
Где машин не сосчитать,
Перейти не так уж просто,
Если правила не знать.
Пусть запомнят твердо дети:
Верно поступает тот,
Кто лишь при зеленом свете
Через улицу идет!

Н. Сорокин

VI. Итог урока

- Для чего предназначены дорожные знаки?
- На какие группы разделяются дорожные знаки?
- Какие знаки изображены в кругу, окаймленном красной полосой?
- Какое их назначение?
- Какие знаки изображены в треугольниках, окаймленных красной полосой?
- О чем они предупреждают?
- Какие знаки изображены в кругах синего цвета?
- О чем они говорят?
- Какие знаки изображены в прямоугольниках синего цвета?
- О чем они сообщают?

Цель: дать учащимся представление о тормозном пути транспортного средства; учить называть условия, от которых зависит тормозной путь; воспитывать дисциплинированность пешехода, осторожность.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

► Работа над загадкой

- Не летает, не жужжит,
Жук по улице бежит,
И горят в глазах жука
Два слепящих огонька. (*Автомобиль*)

— Автомашины — это главная опасность в городе, и потому каждый пешеход должен твердо знать основные пешеходные правила, которые помогут ему не попасть под колеса.

III. Сообщение темы и цели урока

— Именно об этих правилах будет идти речь на уроке.

IV. Изучение нового материала

— Среди всех видов транспорта наибольшей популярностью пользуется автомобильный. И это не удивительно. Ведь автомобиль не «привязан» к рельсам, как железнодорожный транспорт, он намного дешевле, чем воздушный.

Вообще, автомобиль — это сосед каждого жителя города, но сосед очень опасный.

1 Работа по учебнику (с. 115–117)

— Как вы считаете, почему вам постоянно напоминают, чтобы вы не задерживались на проезжей части дороги?

— Как вы считаете, почему вам постоянно напоминают, чтобы вы не выбегали на дорогу из-за дома, машины, которая стоит?

— Почему мгновенно остановить машину даже опытному водителю не удается?

— Что происходит, когда водитель увидел на дороге пешехода?

— Почему во время торможения расстояние между пешеходом и автомобилем быстро сокращается?

— Почему, когда водитель нажимает на педаль тормоза, машина не останавливается, а проезжает еще некоторое расстояние и только тогда останавливается?

— Как называется расстояние, которое проезжает машина от начала торможения до места остановки машины?

— Что такой тормоз?

— Рассмотрите рисунок на с. 116. Расскажите по рисунку, что называют тормозным путем.

— Почему остановить машину мгновенно нельзя?

— Рассмотрите таблицу в учебнике.

— От чего зависит длина тормозного пути?

— Рассмотрите рисунки на с. 117 вверху. Почему длина тормозного пути машин разная?

— Что может случиться с пешеходом, когда машина тормозит на скользкой дороге?

- Рассмотрите рисунок внизу. Какие машины на нем изображены?
- Каким будет тормозной путь каждой из машин, если они двигаются с одинаковой скоростью по сухой дороге?
- Со скоростью 80 км/ч на шоссе в гололед машина полностью остановится лишь через 400 м после того, как водитель начнет тормозить. Вот почему дорогу надо переходить осторожно, не бежать наперерез машинам, не выбегать на дорогу из-за домов, машин или других препятствий.

2 Физкультминутка

1. И. п. — сидя за партой, руки крест-накрест на парте, голову опустить. 1–2 — поднять голову, руки вперед вверх, прогнуться, посмотреть на руки (вдох); 3–4 — и. п. (выдох).
Повторить 4–6 раз в медленном темпе. Выполняя упражнение, напрячь мышцы, прогнуться в пояснице, потянуться за руками вверх, принимая и. п., расслабить мышцы.
2. И. п. — сидя за партой, руки на парте. 1 — руки перед грудью, локти на уровне плеч, ладонями вниз; 2 — руки вперед, локтями внутрь; 3 — руки перед грудью; 4 — и. п.
Повторить 4–6 раз в среднем темпе. Туловище держать вертикально. Дышать равномерно, без задержек.
3. И. п. — сидя за партой, ладони на коленях. 1–2 — стать в положение о. с. (вдох).
Повторить 4–6 раз в медленном темпе. Привставая, помогать себе руками.

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

Работа по карточкам

► Задание № 1

— Определите, в каких случаях тормозной путь будет длинным, а в каких — коротким. Объясните почему.

- а) Дорога сухая, шины автомобиля новые, хорошее освещение;
- б) идет сильный дождь;
- в) водитель уставший, видимость плохая;
- г) автомобиль едет с большой скоростью, шины автомобиля стертые.

► Задание № 2. Практическая работа «Установление тормозного пути автомобиля в зависимости от скорости, погодных условий»

— Найдите правильный ответ и обоснуйте его.

- Что влияет на увеличение тормозного пути?
 - а) Ограниченная видимость;
 - б) новые шины, легкая машина;
 - в) скользкая дорога;
 - г) ровная дорога.
- Когда переходишь улицу во время гололедицы или тумана, нельзя:
 - а) переходить в местах, где есть крутые повороты или зигзаги;
 - б) переходить в установленном месте;
 - в) идти, пока не убедишься, что проезжая часть свободна, а транспорт находится на достаточном расстоянии от тебя;
 - г) переходить там, где дорога не освещена.

VI. Итог урока

- Почему нельзя остановить машину сразу?
- Почему опасно переходить дорогу перед транспортом, который приближается?
- Что называют тормозным путем?
- От каких условий зависит длина тормозного пути машин?

Цель: учить учащихся распознавать предупредительные сигналы водителей; расширить представление о специальных машинах и их назначении; формировать навыки сознательного дисциплинированного поведения на улице.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

- Как автомобиль помогает человеку?
- Какие специальные машины известны вам?

III. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня на уроке мы будем учиться распознавать предупредительные сигналы водителей специальных машин.

IV. Изучение нового материала

1 Вступительное слово учителя

— Автомобилями перевозят грузы, производят разные работы. Уже свыше ста лет автомобили служат людям. Каких только автомобилей они не сконструировали! Вам давно известно, что автомобили по назначению подразделяются на грузовые, пассажирские и специальные.

Чтобы выделяться среди других автомобилей, специальные машины имеют отличительную расцветку. Они оборудованы звуковыми устройствами типа «сирена» и проблесковыми маячками синего, красного или зеленого цвета.

2 Работа по учебнику (с. 118–121)

— Рассмотрите рисунок на с. 118. Какие машины, изображенные на нем, вы узнали?

— Почему водителю следует быть внимательным и придерживаться правил дорожного движения? Как можно предотвратить столкновение машин и машин с пешеходами?

— Почему пешеходы должны следить за сигналами водителей?

— Слышали вы звуковые сигналы машин? О чем этим сигналом водитель предупреждает других водителей и пешеходов?

— Рассмотрите дорожный знак. К какой группе знаков его надо отнести? Что он означает?

— Когда допускается подавать звуковые сигналы?

— А что означают световые сигналы машин?

— Какие световые сигналы имеет каждая машина?

— Для чего у машины фары?

— Для чего у машины световые указатели поворота?

— Где они размещены? Что показывают их желтые огоньки?

— Рассмотрите рисунок на с. 119 наверху. Определите направление движения машин. Обоснуйте свое мнение.

— Как водитель машины может подавать сигналы, если световых показателей поворота нет или они неисправны?

— Куда осуществляет поворот водитель, если его левая рука вытянута в сторону?

— Куда осуществляет поворот водитель, если его левая рука вытянута в сторону и согнута в локте под прямым углом вверх?

— Рассмотрите рисунки внизу. Определите направление движения машин. Обоснуйте свое мнение.

3 Физкультминутка

- И. п. — сидя за партой, руки крест-накрест на парте, голову опустить. 1–2 — поднять голову, руки вперед вверх, прогнуться, посмотреть на руки (вдох); 3–4 — и. п. (выдох). Повторить 4–6 раз в медленном темпе. Выполняя упражнение, напрячь мышцы, прогнуться в пояснице, потянуться за руками вверх, принимая и. п., расслабить мышцы.
- И. п. — сидя за партой, руки на парте. 1 — руки перед грудью, локти на уровне плеч, ладонями вниз; 2 — руки вперед, локтями внутрь; 3 — руки перед грудью; 4 — и. п. Повторить 4–6 раз в среднем темпе. Туловище держать вертикально. Дышать равномерно, без задержек.
- И. п. — сидя за партой, ладони на коленях. 1–2 — стать в положение о. с. (вдох). Повторить 4–6 раз в медленном темпе. Привставая, помогать себе руками.

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

► Продолжение работы по учебнику (с. 120–121)

— Иногда можно увидеть автомобили «скорой помощи», милиции, пожарные автомобили, которые мчат на срочный вызов с включенными сиренами и проблесковыми маячками. Вопреки сигналам светофора они могут ехать даже на красный свет. Пешеходы и водители транспорта обязаны освободить им дорогу.

Обоснуйте самостоятельно целесообразность такого правила.

- Каким машинам разрешено проезжать на красный свет светофора?
- Рассмотрите рисунки машин на с. 120. Каково их назначение?
- Какие машины называют специальными?
- Как их отличать от других машин?
- Чем они оборудованы?
- Чем они отличаются?
- При каком условии специальные машины имеют право проезжать на красный свет светофора?
- Почему в случае приближения машин с включенными проблесковыми маячками красного или синего цвета и специальным звуковым сигналом пешеходы должны воздерживаться от перехода дороги или немедленно освободить ее?
- Рассмотрите рисунок на с. 121. В статье «Специальные машины» найдите и прочитайте соответствующий текст.
- Выберите правильный ответ.
В какую сторону повернет машина, указывают:
а) фары;
б) проблесковые маячки;
в) световые указатели поворотов.

VI. Итог урока

- Когда водители машин подают звуковые сигналы?
- Какие предупредительные сигналы может подать водитель?
- Как надо себя вести, если водитель подает световой или звуковой сигнал?
- Что означают световые сигналы?
- С помощью чего подаются световые сигналы?
- Когда водитель машины подает сигналы левой рукой?
- Почему пешеходы должны следить за предупредительными сигналами водителей?
- Какие машины называют специальными? Почему их так называют?
- Какие названия машин специального транспорта вам известны?
- Когда специальные машины имеют право проезжать на красный свет светофора?

УРОК 24. ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ (ДТП)

Дата _____

Класс _____

Цель: учить учащихся называть причины возникновения ДТП, устанавливать взаимосвязь между ДТП и нарушением правил дорожного движения; воспитывать дисциплинированность пешехода.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Мотивация учебной деятельности

— Количество несчастных случаев на дорогах, к сожалению, не уменьшается, а растёт. Грустным является то, что чаще всего под колеса автомобилей попадают дети.

III. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня на уроке мы рассмотрим причины возникновения ДТП.

IV. Изучение нового материала

1 Вступительное слово учителя

— Вам, наверное, не раз приходилось видеть, как ловко уворачиваются от машин герои кинофильмов. Они легко запрыгивают на капот, перекатываются, делают невероятные акробатические упражнения. Но в реальной жизни вряд ли удастся повторить трюки, которые исполняют каскадеры в кино. Это и не нужно.

Есть другой способ избежать столкновения с автомобилем. Этот способ надежен и доступен каждому — необходимо соблюдать правила безопасного поведения на улицах.

Из-за своей невнимательности и недисциплинированности дети получают тяжелые травмы (травмы черепа, таза, позвоночника, нижних конечностей, разрывы внутренних органов и т. п.) или даже погибают под колесами автомобилей.

За соблюдением правил дорожного движения следят работники одного из подразделений милиции — Государственной автомобильной инспекции (ГАИ). Команды инспектора ГАИ должны выполнять все водители и пешеходы.

Некоторые пешеходы считают, что обеспечение безопасности дорожного движения полностью зависит от водителя и что только он должен использовать все средства, которые исключают возможность возникновения дорожно-транспортных происшествий. Такие рассуждения ошибочны.

Правила дорожного движения определяют конкретные обязанности пешеходов.

Во избежание дорожно-транспортных происшествий помните и выполняйте такие правила:

1. Если собрался переходить улицу (дорогу), обязательно остановись на краю тротуара (обочине) около проезжей части. Убедись, что транспорта поблизости нет, и только затем спокойно переходи дорогу. В любом случае не беги!
2. Переходи улицу только на зеленый сигнал светофора. Прежде чем сойти с тротуара, убедись, что транспорт остановился.
3. Не переходи дорогу сразу после выхода из транспорта. По тротуару дойди до пешеходного перехода или перекрестка и только там переходи проезжую часть. Если они отсутствуют, дождись отъезда транспорта от остановки, убедись в безопасности и переходи дорогу.

4. Пользуйся подземными и надземными пешеходными переходами. Там, где они отсутствуют, переходи улицу в местах, обозначенных дорожной разметкой типа «зебра» или знаком «Пешеходный переход».

2 Работа по учебнику (с. 122–124)

- Что такое ДТП?
- Кто травмируется во время ДТП?
- Внимательно рассмотрите рисунки на с. 122–123. Подумайте и скажите, что может случиться в изображенных на них случаях.
- Рассмотрите рисунок на с. 124. Представьте себя автоинспектором. Какие правила дорожного движения нарушают дети на площадке?
- О каких правилах дорожного движения вы напомниме пешеходам?
- По каким причинам чаще всего происходят несчастные случаи на дорогах?

3 Физкультминутка

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

Работа по карточкам

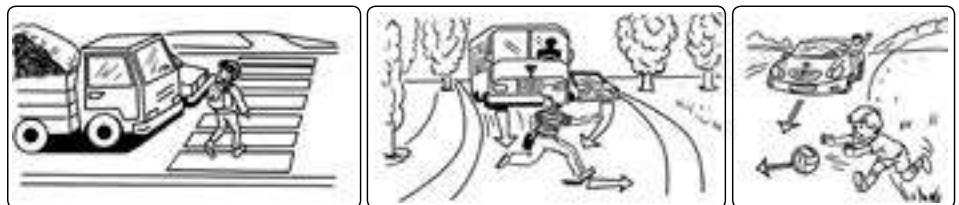
► Задание № 1

— Найдите правильные ответы и обоснуйте их. Назовите причины травматизма детей.

- а) Игры на проезжей части;
- б) переход проезжей части в установленном месте;
- в) нарушение правил дорожного движения водителями;
- г) нарушение правил обхода транспортных средств.

► Задание № 2

— Рассмотрите рисунки и дайте оценку действиям детей.



VI. Итог урока

- Что такое ГАИ и ДТП?
- Какие причины дорожно-транспортных происшествий вам известны?
- Какими являются последствия дорожно-транспортных происшествий?
- Какие правила следует выполнять во избежание ДТП?
- Перебегаете ли вы дорогу перед движущимися машинами?
- Переходите ли вы дорогу в неразрешенных местах и на красный сигнал светофора?
- Выходите ли вы неожиданно на дорогу из-за стоящих машин?

УРОК 25. БЕЗОПАСНОСТЬ ВЕЛОСИПЕДИСТА. ОБСЛЕДОВАНИЕ ВЕЛОСИПЕДА ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ

Дата _____

Класс _____

Цель: дать учащимся представление о разных видах велосипедов и их назначении; учить обследовать велосипед перед ездой, придерживаться правил безопасной езды на велосипеде; воспитывать дисциплинированность, осмотрительность.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

» Работа над загадкой

- Двухколесный, скоростной,
Он спортивный, не простой!
Много красочных побед,
Одержал... (*велосипед*).

III. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня мы рассмотрим правила безопасной езды на велосипеде.

IV. Изучение нового материала

1 Сообщение учителя

— Иногда случается, что пешеход становится водителем. Существует такой вид транспорта, который близок и детям, и взрослым. Это велосипед.

Слово велосипед происходит от латинских слов «*велокс*» — «быстрый» и «*педис*» — «нога». Дословно это слово переводится как «быстроног».

История современного велосипеда началась давно. Около 500 лет тому назад Леонардо да Винчи сделал чертеж велосипеда, но изготовить его не смог. Прототипами велосипедов в XVII–XVIII ст. были четырехколесные тележки — самокаты. Конструировали их изобретатели разных стран — Германии, Франции, России, Англии.

Значительно позже, в XIX веке, в Германии Драйз сделал беговую машину, похожую на велосипед. Но, чтобы ехать на ней, надо было отталкиваться ногами от земли.

Самые первые велосипеды не имели педалей: для того чтобы остановиться, необходимо было тормозить ногами.

Кузнец Мак Миллан старую конструкцию дополнил педалями, которые крутились вперед и назад. Педали крепились к большому переднему колесу. Ни спиц, ни цепи, ни резиновых шин тогда еще не было. Скорость велосипед развивал совсем незначительную, ездить на нем было тряско, неудобно и по правде говоря, не так уж и безопасно.

Постепенно велосипед совершенствовались и улучшали.

Впоследствии сделали детский трехколесный велосипед. Он был очень высоким, в 2 раза выше современного, а колеса были деревянными.

С тех пор прошло более 130 лет. Велосипед совершенствовался, разрабатывались новые модели.

Сейчас в мире существует свыше 15 тысяч разных моделей велосипедов.

Существует велотрактор, с помощью которого можно выполнять некоторые сельскохозяйственные работы на огороде или в саду. Есть

вездеходы, на которых ездят по земле и плавают по воде. Существует даже велобатискаф, на котором водолаз путешествует по морскому дну.

В Дании создана веломашина, на которой одновременно может ехать 35 человек! А в Чехии сконструирован велосипед, который едет вверх по ступенькам. Существуют еще и специальные велосипеды: цирковые, трехколесные, велоколяски и т. п. Интересной модификацией двухколесного велосипеда является тандем (велосипед для двоих).

Сегодня есть велосипеды на любой вкус — детские, женские, цирковые, дорожные, спортивные. Но правила безопасности одинаковы для всех велосипедистов.

Эти правила надо твердо знать и выполнять. Ведь велосипед — это не просто игрушка, а реальное транспортное средство.

(По материалами журнала «Познайко»)

2 Работа по учебнику (с. 125–129)

► Чтение текста (с. 125). Отгадывание загадки о велосипеде

- Какие бывают велосипеды?
- Кто пользуется велосипедами?
- Одинаковы ли правила для всех велосипедистов?
- Кому категорически запрещается ездить на велосипеде по проезжей части дороги?
- Где можно кататься в этом возрасте?
- Рассмотрите верхний рисунок на с. 126.
- Кому позволяется ездить на велосипедах по тротуарам, в скверах и парках?
- Рассмотрите нижний рисунок.
- Почему опасно и для вас, и для ваших пассажиров, если вы их катаете на раме?
- Почему перегруженным велосипедом трудно управлять?
- Какие травмы можно получить?
- Рассмотрите верхний рисунок на с. 127.
- Можно ли щеголять тем, что умеешь ездить на велосипеде, не держась за руль да еще и не ставя ногу на педали?
- Сможете ли вы мгновенно затормозить или свернуть в сторону, если на вашем пути появится какое-либо препятствие?
- Рассмотрите нижний рисунок.
- Как необходимо действовать, если вам на велосипеде надо попасть на противоположную сторону дороги?
- Рассмотрите рисунок велосипеда на с. 128. Назовите части велосипеда, обозначенные цифрами.
- Назовите и покажите другие детали, которые вам известны.
- Почему перед катанием на велосипеде обязательно нужно проверить его техническое состояние?
- Как обследовать велосипед перед поездкой?
- Почему надо проверить звуковой сигнал?
- Каким должен быть звонок?
- Чем должен быть оборудован велосипед?
- Какими должны быть светоотражатели?
- Рассмотрите нижний рисунок. Расскажите, какие правила нарушили велосипедисты.
- Почему надо обязательно выполнять правила?
- Рассмотрите дорожные знаки для велосипедистов, изображенные на с. 129.
- Какие знаки для велосипедистов вы запомнили?

►► **Конкурс «Лучший велосипедист»**

1. Какую машину называют велосипедом?
2. Какие дорожные знаки для велосипедистов ты знаешь?
3. Какие велосипеды ты знаешь?
4. Какие детали велосипеда обязательно надо проверить велосипедисту перед поездкой?
5. В каком возрасте водитель велосипеда имеет право передвигаться по дороге?
6. Какие еще правила для велосипедистов ты знаешь?

3 Физкультминутка

БАБОЧКА

Спал цветок и вдруг проснулся,
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся,
Взвился вверх и полетел.
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

Работа по карточкам

►► **Задание № 1**

— Дайте ответ на вопросы.

- Почему правила запрещают переезжать через улицу на велосипеде?
- Почему нельзя катать друзей на багажнике или раме велосипеда? Что надо проверить у велосипеда перед путешествием? Какие дорожные знаки надо знать велосипедисту?

— Раскрасьте изображенные знаки.

— Покажите стрелкой, что обозначает каждый знак.

►► **Задание № 2**

— Выберите правильные ответы.

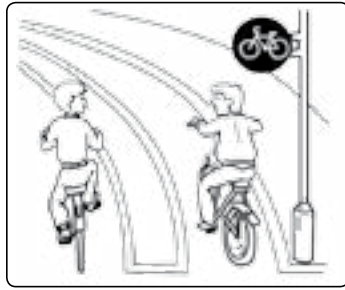
- Нужны ли права (специальная карточка) на вождение велосипеда?
 - а) Да;
 - б) нет.
- Проверка исправности велосипеда включает:
 - а) тормоз;
 - б) фары;
 - в) руль;
 - г) мойка велосипеда.
- Ездить на велосипеде по проезжей части можно с:
 - а) 18 лет;
 - б) 10 лет;
 - в) 14 лет;
 - г) 16 лет.
- Опасно кататься на велосипеде на проезжей части:
 - а) не держась за руль;
 - б) лицам с 14-летнего возраста;
 - в) с неисправным тормозом;
 - г) сняв ноги с педалей.

►► **Задание № 3**

— Объясните пословицы.

- Тише едешь — дальше будешь.
- Наилучший маршрут — самый безопасный.

► Задание № 4. Практическая работа «Кто лучше знает правила безопасной езды на дорожном велосипеде»



— Рассмотрите рисунки и дайте ответ на вопросы.

- Нарушаются ли правила для велосипедистов? Почему?
- К чему это может привести?

VI. Итог урока

- Какую машину называют велосипедом?
- Какие велосипеды вам известны?
- Какие дорожные знаки для велосипедистов вы запомнили?
- Какие детали велосипеда обязательно надо проверять перед поездкой?
- В каком возрасте водитель велосипеда имеет право передвигаться по дороге?
- Как перейти дорогу с велосипедом?
- Какими сигналами могут пользоваться велосипедисты?
- Что позволяет велосипедистам?
- Что запрещается велосипедистам?

УРОК 26. АВАРИИ НА ПРЕДПРИЯТИИ (С УЧЕТОМ МЕСТНЫХ УСЛОВИЙ). СПАСАТЕЛЬНЫЕ СЛУЖБЫ. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: ВЫЗОВ СПАСАТЕЛЬНЫХ СЛУЖБ

Дата _____

Класс _____

Цель: дать учащимся представление о разных видах аварий; учить воссоздавать порядок действий в случае вызова спасательных служб, придерживаться правил поведения во время аварий на местном предприятии; воспитывать самостоятельность, ответственность.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

1 Работа над загадками

- Фырчит, рычит, ветки ломает,
Пыль поднимает, тебя с ног сбивает,
Слышишь его, да не видишь его. (*Ветер*)
- Прозрачен, как стекло,
А не вставишь в окно. (*Лед*)

2 Сообщение учителя

— Природные стихийные бедствия угрожают жизни и здоровью человека. Бури, ураганы, смерчи, буреломы валят здания, срывают крыши, с корнем вырывают деревья, срывают линии электропередач, вызывают огромные волны на море. Наводнение приводит к разрушению домов и зданий, мостов, размыванию железнодорожных и автомобильных путей, авариям в инженерных сетях. Результатом этого могут быть жертвы среди населения и гибель животных.

Во время землетрясения в земле образуются глубокие трещины, целые улицы проваливаются под землю, а здания разрушаются и крошатся. Но избежать их, как и других стихийных бедствий, невозможно.

Также случаются производственные аварии, которые могут привести к катастрофе и иметь трагические последствия. Каждому человеку надо уметь правильно действовать в случае любой опасности.

III. Сообщение темы и цели урока

— Именно о правилах поведения в случае стихийных бедствий и аварий на предприятиях мы и поговорим на уроке.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 130–135)

— На рисунках изображены ситуации, которые могут принести беду многим людям.

- Как называют ситуации, изображенные на рисунках на с. 130–131?
- Какую беду могут принести чрезвычайные ситуации?
- Когда возникают чрезвычайные ситуации?
- По рисункам расскажите, какие явления природы угрожают людям.
- Свидетелем каких грозных природных явлений вы были? Как вы действовали?
- Какими были их последствия?
- Какие чрезвычайные ситуации вызваны деятельностью человека (с. 132)?

- Почему возникают аварии на промышленных предприятиях?
- Почему предусмотреть чрезвычайные ситуации очень сложно?

- Как надо действовать, когда случилась авария?
- Что для этого надо знать?
- Какие промышленные предприятия есть в вашем городе (вблизи села)?
- Что на них производят?
- Не загрязняют ли предприятия окружающую среду вредными веществами?
- В каком направлении преимущественно дуют ветры там, где вы живете?
- Рассмотрите рисунки на с. 132–133. На каком из них домам угрожает опасность? Почему?
- В какие квартиры попадет больше вредных для здоровья веществ? В какие — меньше?
- Как извещают об аварии на предприятии?
- Кто помогает людям в чрезвычайных ситуациях?
- В спасательных группах работают наилучшие специалисты, способные оказать помощь в самых сложных ситуациях.
- О чем могут вас спросить спасатели?
- Как надо отвечать на их вопросы?
- Подумайте, почему спасатели могут обратиться к вам с этими вопросами.
- Узнайте, есть ли в нашем городе, поселке, районном центре аварийно-спасательная служба. Запишите номер телефона аварийно-спасательной службы в записную книжку.
- Рассмотрите рисунки на с. 134. Работники каких служб на них изображены?
- К кому из них вы обращались?
- Какую помощь вам оказали?
- Чем еще чрезвычайные ситуации опасны для жизни людей?
- Почему во время паники люди действуют неправильно, не выполняют распоряжений спасателей?
- Как избежать паники?
- Чьи указания нужно выполнять?
- О ком беспокоиться?
- Что делать, если потерялся?
- Что следует сообщить на пункте эвакуации?
- Рассмотрите рисунок на с. 135. Правильно ли действуют люди, изображенные на нем?
- Какими были бы ваши действия?

2 Физкультминутка

Дважды хлопнем мы в ладоши,
 Раз, два...
 По коленям хлопнем тоже,
 Раз, два...
 А потом присядем-встанем,
 Дважды все мы повторяем.
 Раз, два... Раз, два...
 Мы попрыгаем легко,
 Пусть совсем невысоко,
 Прыгаем, как зайчики,
 Девочки и мальчики.

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

Работа по карточкам

► Задание № 1

- Рассмотрите рисунки. Какие чрезвычайные ситуации возникли? Чем опасна каждая из них?



►► **Задание № 2**

— Рассмотрите рисунки. Расскажите, как сообщают о чрезвычайных ситуациях.



►► **Задание № 3**

— Напишите ответ на вопросы. Что такое авария?

- Какие бывают аварии?
- К какой группе можно отнести аварию на Чернобыльской АЭС?
- Какие еще стихийные бедствия ты знаешь?
- Как сообщают о стихийных бедствиях, авариях?
- Что используют, чтобы люди включили радио или телевизор?
- Какие сообщения можно услышать во время возникновения аварии?
- Как сообщают, если опасность миновала?

Справочник. Отбой. Завывание сирен, прерывистые гудки на предприятиях, звонки в школах. Землетрясения, наводнения, снежные заносы, засухи и бури, промышленные, транспортные, повреждение механизмов, машин во время работы. Внимание! Химическая тревога! Внимание! Радиационная опасность!

►► **Задание № 4**

— Рассмотрите рисунки. Подпишите названия профессий рабочих спасательной службы. Расскажите, что они делают во время спасательных работ.



— Узнайте, есть ли там, где вы живете, аварийно-спасательная служба. Запишите номер телефона аварийно-спасательной службы.

► Задание № 5

— Рассмотрите рисунок.

— Допишите.

- Что ты будешь делать, если произойдет авария?
- Позвони по телефону в любую спасательную службу и объясни, что случилось.
- Не паникуй и выполняй все распоряжения спасателей.



► Задание № 6. Тест

- Назовите симптомы, возникающие в случае действия аммиака на организм человека.
 - а) Слезовыделение; в) головокружение;
 - б) высокая температура; г) нарушение координации движений.
- На химическом заводе произошла авария с выбросами аммиака. Что делать?
 - а) Подготовиться к эвакуации;
 - б) проветривать квартиру;
 - в) провести герметизацию своего жилья;
 - г) одеть ватно-марлевую повязку.
- Если слышно завывание сирен, прерывистые гудки предприятий, следует:
 - а) пойти к друзьям;
 - б) включить радио (телевизор) и слушать сообщение;
 - в) выполнять указания штаба обороны;
 - г) лечь спать.
- Причинами каких негативных явлений могут стать аварии?
 - а) Заражение воды, почвы;
 - б) увеличение урожая овощей;
 - в) наличие в воздухе ядовитых веществ;
 - г) уничтожение материальных ценностей.

► Задание № 7. Практическая работа «Правила поведения в ситуации радиационного излучения»

— Представьте, что случилась беда, и в местности, где вы живете, дозиметр выявил радиацию. Дайте ответ на вопросы.

- Почему в городе (поселке) тщательным образом моются дороги, тротуары, мосты? Какую нужно пить воду: кипяченую или из водопровода?
- Можно ли играть с игрушками после загрязнения их радиоактивной пылью?
- Можно ли ходить под дождем, мыть руки, волосы в дождевой воде? Как надо себя вести в загрязненной зоне? (*Не пить неочищенную воду, не собирать грибы, ягоды, не находиться долго на солнце*)

— В случае опасности радиационного заражения необходимо употреблять таблетки йодистого калия. Если таких таблеток нет, то нужно вместо них на 1 стакан воды капнуть 3–5 капель 5 %-го раствора йода.

► Задание № 8

— Объясните пословицу.

Не тот пропал, кто в беду попал, а тот пропал, кто духом пал.

VI. Итог урока

- Какие ситуации называют чрезвычайными?
- Как сообщают об аварии?
- Кто помогает людям в чрезвычайных ситуациях?
- Какой может быть ваша помощь спасателям?
- Как защитить свое жилище во время аварии, чтобы в него не попали вредные вещества?
- Как надо себя вести во время аварии, чтобы не поддаться панике?

ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

Дата _____

Класс _____

УРОК 27. ПОЗИТИВНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ. СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА: МОДЕЛИРОВАНИЕ СИТУАЦИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Цель: дать учащимся представление об эмоциях и чувствах, видах и причинах их возникновения; учить устанавливать взаимосвязь между здоровьем и эмоциональным состоянием человека, использовать способы преодоления негативных эмоций; воспитывать сдержанность.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

► Вступительная беседа

- Назовите составляющие здоровья.
- Какие признаки характеризуют психическую составляющую здоровья человека?
 - Что означает *психе* в переводе с греческого языка?
 - В чем проявляется психическое здоровье?
 - Что такое духовная составляющая здоровья?
 - Как можно узнать о духовном здоровье человека?
 - Что значит *эмоция* в переводе с французского языка?
 - Чему способствует бодрое самочувствие, отсутствие заболеваний?
 - Что может быть причиной болезни?
 - Назовите эмоции, которые, по вашему мнению, укрепляют здоровье или ухудшают его.
 - Как вы считаете, какая составляющая здоровья является основной?
 - Равноценны ли между собой духовный, психический и физический аспекты здоровья?
 - Что общего и отличного между психической и духовной составляющими здоровья?

III. Сообщение темы и цели урока

- Сегодня на уроке мы рассмотрим способы преодоления негативных эмоций.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику

► Чтение текста (с. 58)

- Какое у вас бывает настроение?
- Что отражают эмоции?
- Чему способствуют эмоции?
- Какими бывают эмоции?
- Назовите позитивные, неопределенные и негативные эмоции.
- Внимательно прочитайте словарь эмоций на с. 59.
- Назовите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего.

безразличный	возбужденный	раздраженный
благодарный	сконфуженный	разъяренный
веселый	напуганный	одинокий
уверенный	настойчивый	сердитый
упрямый	недоверчивый	скромный
гордый	нетерпеливый	стыдливый
довольный	обиженный	встревоженный
завистливый	подавленный	взволнованный
смущенный	решительный	счастливый

— Распределите эмоции, приведенные в словарице, на группы: позитивные, неопределенные, негативные. Запишите в тетрадах.

— Объясните, почему вы распределили их именно так.

— На наше настроение влияют обстоятельства, все то, что происходит с нами и вокруг нас. Есть обстоятельства, которые мы можем изменить, однако есть и такие, которые мы изменить не в силах. Как себя вести в таком случае? Можно ли улучшить свое настроение?

— Например, сегодня вам не везет, настроение плохое. Как поступить?

Варианты ответов

- Попробовать вспомнить что-то приятное.
- Показать перед зеркалом что-то смешное, веселое.
- Послушать музыку.
- Запеть, сплясать.
- Нарисовать карикатуру.
- Умыться — смыть плохое настроение.
- Пропеть свое имя в ласкательной форме, например Наташенька, Натуся.
- Главное — настроить себя на то, что как только возьмешься за какое-то дело, на душе станет легче.

— Рассмотрите рисунок на с. 59.

— Почему эмоции, чувства, настроение не возникают сами по себе?

— Какие советы помогут вам понять и контролировать свои эмоции?

— Почему здоровье человека в значительной степени зависит от его эмоционального состояния?

— Как позитивные эмоции влияют на здоровье?

— Что угрожает человеку, который постоянно ощущает негативные эмоции?

— Для чего важно учиться контролировать свои эмоции?

— Рассмотрите рисунок на с. 60. Расскажите, что чувствует девочка и дети во дворе.

— Используйте советы, как контролировать эмоции в общении с другом, родными.

— Что такое чувство?

— Какие чувства положительно влияют на человека?

— Какие советы помогут понять собственные чувства и чувства других людей?

— Почему не надо стесняться своих чувств?

— Почему не надо бояться сказать о том, что ты чувствуешь, что тебя волнует?

— Почему надо говорить о своих чувствах от собственного имени, используя местоимение «Я»?

— Закончите предложения:

- Я боюсь...
- Меня огорчает...
- Меня смущает...
- Я радуюсь...
- Мне нравится...

— Почему важно научиться воспринимать и понимать чувства друзей?

— Какие советы помогут вам научиться воспринимать и понимать чувства друзей?

— Почему надо научиться внимательно слушать друга?

— Почему надо правильно понимать чувства друга, не бояться переспросить его?

— Почему надо слушать друга с сочувствием, пониманием?

— Когда вы радуетесь? Какого цвета может быть радость? (*Радость переливается разными цветами.*)

— На что она может быть похожая? (*На салют, яркие лучезарные самоцветы и т. п.*)

— Какого цвета, по вашему мнению, эмоции: радость, гнев, любовь, зависть, стыд, страх, любопытство, удовольствие, обида?

— Прочитайте предложения. Что чувствует человек, когда так думает? Воспользуйтесь подсказкой: *разочарование, радость, гордость, упрямство, зависть, удовольствие, упорство.*

- Со мной никто не хочет дружить.
- Зачем мне с ними дружить? Мне и самому хорошо!
- В следующий раз обязательно сделаю все значительно лучше.
- Как хорошо, что я дружу с этой девочкой!
- Я — наилучший! Вокруг замечательная природа! Прекрасные люди!
- Он всегда все делает лучше, чем я!
- Нет, я все равно сделаю по-своему.

2 Физкультминутка

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

Работа по карточкам

► Задание № 1

— Рассмотрите рисунки. В этих домиках живут гномы: Веселун, Грустненький, Бурчун, Боюн, Удивлюн. В каком домике каждый из них живет? Покажите стрелками.



► Задание № 2. Практическая работа «Выражаем свои эмоции и чувства».

Игра «Тренировка эмоций»

— Позлись, как:

- ребенок, у которого забрали яблоко;
- два барана на мосту;
- человек, которого ударили.

— Испугайся, как:

- ребенок, который потерялся в лесу;
- заяц, который увидел волка;
- котенок, на которого лает собака.

— Нахмурься, как:

- осенняя туча;
- сердитый человек;
- злая волшебница.

— Улыбнись, как:

- кот на солнце;
- Буратино;
- веселый ребенок;
- человек, который увидел чудо.

— Устань, как:

- папа после работы;
- человек, который поднимает что-то тяжелое;
- муравей, который притащил большую муху.

— Отдохни, как:

- турист, который снял тяжелый рюкзак;
- ребенок, который долго работал и помогал маме;
- воин, который устал после длительной битвы.

► Задание № 3

— Назовите приятные ощущения. Рассмотрите рисунки. «Положите» приятные ощущения в надежную емкость, чтобы достать их, когда пожелаете. Подпишите и украсьте этикетки.



► Задание № 4. Игра «У страха глаза велики»

— Рассмотрите рисунки. К каким произведениям они нарисованы?



— Почему страх оказался сильнее детей?

— Почему Наф-Наф не боялся страшного зверя?

VI. Итог урока

— Какими бывают эмоции? В чем они проявляются?

— Почему одни эмоции называются позитивными, а другие — негативными?

— Какие советы помогут вам понимать и контролировать свои эмоции?

Цель: формировать у учащихся представление о характере, чертах характера; учить детей распознавать признаки уверенного поведения человека; показать негативное влияние самоуверенности на здоровье; воспитывать положительные черты характера.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

— Характер — это совокупность личных черт человека, которые проявляются в его поведении и деятельности. Слово «характер» заимствовано из древнегреческого языка. Его первоначальное значение — признак, черта, особенность.

— Подберите прилагательные к слову «характер». (*Добрый, железный, плохой, мягкий, тяжелый и т. п.*)

— Назовите черты хорошего характера; плохого характера.

III. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня на уроке разговор пойдет о чертах характера человека.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 61–62)

— Что такое характер? В чем он проявляется?

— Что влияет на формирование характера?

— Рассмотрите таблицу на с. 62.

— Какими могут быть черты характера?

— Назовите положительные черты характера; отрицательные черты характера.

— Какие черты характера свойственны девочкам?

— Рассмотрите рисунок. Какие черты характера присущи изображенному на нем мальчику?

— Какие черты в основном присущи мальчикам?

— Как влияет характер человека на его здоровье?

» Игра «Добавь словечко»

• Терпеливые, требовательные, добрые, веселые — ...

• Мужественные, сильные, серьезные, внимательные, выдержанные, уравновешенные — ...

— Как характер влияет на здоровье самого человека, а также на тех, кто его окружает?

— Почему человек, у которого плохой характер, постоянно недоволен?

2 Чтение и обсуждение веселых стихотворений Юлии Лесной «У кого какой характер»

ТРУС

Один ворюшка был труслив.
Наворовал корзину слив,
Но все от страха растерял,
Когда от мопса удирал.

ХРАБРЕЦ

А капитан был очень смел —
Прогнать акулу он сумел.
Удрала в ужасе она
От тумака и щелбана.

ХИТРЕЦ

Один писатель был хитер —
Из дневника все двойки стер.
И, позабыв про свой обман,
Он написал «Большой раман».

ПРОСТАК

Был наш строитель простаком:
Полез на горку за цветком,
В кустах он бросил самосвал,
А лось колеса своровал.

ЖАДИНА

Был страшно жадным сыродел,
Он прятал сыр, а сам худел,
И так за месяц сбросил вес,
Что в дырку сырную пролез.

- О каких чертах характера говорится в стихотворениях?
- Какие из них положительные? А какие — отрицательные?

3 Физкультминутка

БАБОЧКА

Спал цветок и вдруг проснулся,	Взвился вверх и полетел.
Больше спать не захотел.	Солнце утром лишь проснется,
Шевельнулся, потянулся,	Бабочка кружит и вьется.

4 Сообщение учителя

— Ученые в результате исследований пришли к заключению, что чаще болеют гриппом и другими респираторными заболеваниями люди с такими чертами характера: упрямство и негибкость; чувство вины; разочарование и подозрительность; злопамятность и неспособность прощать; уязвимость; неуверенность; возбудимость и нервозность; агрессивность (агрессия).

— Что такое уверенность?

— Какими являются признаки уверенного поведения человека?

— Уверенность в собственных силах — это готовность тратить время и усилия для достижения позитивного результата. Уверенные люди почти никогда не сдаются, всегда продолжают борьбу за результат и потому имеют больше шансов добиться успеха. Уверенность в собственных силах не обязательно зависит от характера человека. Она основана на сотрудничестве и инициативности.

Уверенный человек умеет правильно оценивать собственные способности и отвечать за результат как перед собой, так и перед другими. Уверенность в собственных силах — это набор умений и навыков, необходимых для успешной активной деятельности.

— Что такое самоуверенность?

Самоуверенность может негативно повлиять на здоровье. Случается, что уверенный в собственных силах человек выдает желаемое за действительное, хочет успеха и не прилагает для его достижения никаких усилий.

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

► Работа по карточкам

— Какие правила вы уже готовы выполнять? Подчеркните их.

- Буду всегда пытаться достигать своей цели.
- Буду планировать свой творческий персональный рост.
- Не буду ставить себе ограничений.
- Буду развивать позитивное отношение ко всему доброму.

VI. Итог урока

— Почему нужно все время улучшать характер, пытаться контролировать проявление отрицательных черт и стремиться избавиться от них?

— Подумайте и назовите одинаковые черты характера, которые могут быть и у девочек, и у мальчиков.

— Какие черты маминого характера вам нравятся? А папиного?

— Какие положительные черты характера способствуют успехам в учебе? Какие черты характера препятствуют вашему авторитету среди товарищей?

— Что именно — уверенность или самоуверенность — способствует успехам в учебе? препятствует авторитету среди товарищей?

Цель: формировать представление о личности, становлении личности; развивать у детей желание к саморазвитию и самосовершенствованию; дать советы учащимся относительно самовоспитания и самосовершенствования, учить прислушиваться к этим советам; воспитывать организованность, самостоятельность, ответственность.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

— Давным-давно слово «личность» означало маску, личину, которую одевали клоуны или скоморохи, чтобы веселить народ на площадях и улицах. Теперь слово «личность» означает духовное богатство человека, его неповторимость. Но можно ли любого человека назвать личностью?

Рассуждения учащихся.

III. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня на уроке мы вместе постараемся ответить на этот вопрос.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 63)

- Что мы говорим, когда рождается ребенок?
- Можем ли мы в этом случае сказать, что родилась личность?
- Сколько времени продолжается становление личности?
- Что нужно делать, чтобы стать личностью?
- Что значит совершенствовать собственные качества?

Вывод. Самосовершенствование и саморазвитие длится в течение всей жизни человека.

— Человек на протяжении жизни самосовершенствуется. Мы часто не можем изменить ситуацию, но можем изменить свое отношение к ней.

Образцом может служить история, которую рассказал итальянский писатель Бруно Ферреро в книге «Песни полевого сверчка. Короткие истории для души».

Один мудрый мужчина не раз говорил:

— В молодости я был революционером, и все мои молитвы к Богу звучали приблизительно так: «Господи, дай мне силы, чтобы изменить мир!». Когда я достиг зрелого возраста и понял, что миновала уже половина моей жизни, а я так ничего и не достиг, то изменил свою молитву: «Господи, помоги изменить тех, кто меня окружает, мою семью, моих друзей, — просил я, — и я буду доволен».

Но сейчас, когда я уже старый и мои дни уже подходят к концу, я начинаю понимать, какой я глупец. Теперь моей единственной молитвой является просьба: «Господи, подари мне благодать изменить себя самого». Если бы я так молился вначале, то не потерял бы своей жизни.

Если бы каждый думал о том, чтобы изменить самого себя, то целый мир стал бы лучше.

- Чего хотел мудрец в молодости? в зрелом возрасте? в старости?

— Как вы поняли последнее предложение: «Если бы каждый думал о том, чтобы изменить самого себя, то целый мир стал бы лучше»?

— Человек не рождается с готовым набором положительных или отрицательных качеств. Их приобретение зависит от окружения: родных и близких, друзей, одноклассников, учителей, занятий по интересам, телевидения и многого другого. Но следует запомнить главное: человек сам является хозяином своей судьбы. Нужно постоянно работать над собой, саморазвиваться и самосовершенствоваться, приумножать положительные черты характера и бороться с недостатками.

► Игра «Лучше всех»

Дети образуют круг и под музыку выполняют команды педагога, например: потанцевать, изобразить животное, сделать гимнастику, улыбнуться и т. д. Тот, кто лучше всех выполнит то или иное задание, получает красивую бусину (кашечек) совершенства. Можно предложить детям выполнить смешные задания. Например: кто дольше простоит на одной ноге, махая руками; у кого самая длинная речь. Побеждает тот, кто соберет больше всего бусин совершенства.

В конце игры педагог обобщает: человек должен прилагать усилия, чтобы достичь совершенства в каком-либо деле.

— Должен ли человек совершенствовать свой характер? Почему?

— Что еще, кроме характера, может совершенствовать человек?

(Знания, умения, мастерство)

— Какими качествами должен обладать человек, чтобы хотеть достичь совершенства?

— Может ли человек достичь полного совершенства?

— О каком человеке говорят, что он — само совершенство?

— Кто может помочь человеку совершенствоваться?

— Кто помогает вам совершенствоваться?

— Закончите предложения.

- Когда мне плохо, я...
- У меня хорошее настроение, когда я...
- Я могу доверить свою тайну...
- Для меня общение — это...

2 Физкультминутка

1. И. п. — сидя за партой, руки к плечам, локти опущены вниз, плечи развернуты и отведены назад. 1–2 — руки вверх, пальцы расставить, посмотреть на руки, прогнуться (вдох); 3–4 — и. п. (выдох).

Повторить 4–6 раз в медленном темпе.

2. И. п. — сидя за партой, руки на поясе. 1 — наклон вправо, левую руку вверх (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3–4 — то же в другую сторону, правую руку вверх. Повторить 4–6 раз в среднем темпе. Руку не сгибать, смотреть в сторону наклона.

3. И. п. — стоя боком к парте, руки на парте. 1–2 — присесть на носках, держась за парту (выдох); 3–4 — и. п. (вдох). Повторить 4–6 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени разводить наружу.

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

Работа по карточкам

► Задание № 1

— Рассмотрите рисунок. Прочитайте. Какой пословице соответствует рисунок?

- Жизнь прожить — не дождь переждать.
- Трудно в учении — легко в бою.
- Не узнав горя, не узнаешь и радости.

ВОСПИТАНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
(материалы для родительских собраний)

Ребенок 6–8 лет должен уметь:

- полить цветы;
- выполнить самую простую уборку помещения (протереть пыль, разложить вещи на места);
- приготовить простую еду (вареные яйца, бутерброд, тост);
- следить за своей одеждой;
- вывести на прогулку домашнего любимца;
- вынести мусор;
- помочь взрослым помыть посуду.

Ребенок 9–10 лет должен уметь:

- поменять простыни на кровати;
- купить необходимое по списку в магазине, который расположен рядом; при отсутствии отмеченного в списке товара сделать альтернативный выбор;
- соблюдать договоренности (школа, музыкальная школа, спортивная секция, кружок и т. п.);
- готовить несложные блюда для всей семьи;
- получать и посылать почту;
- обслуживать гостей;
- планировать празднование собственного Дня рождения; помогать родителям в хозяйстве (мести двор, мыть авто, трусить дорожки и т. п.).

Советы родителям

- Составляйте вместе с ребенком перечень дел по помощи семье.
- Учите ребенка работать и выполняйте работу вместе с ребенком до тех пор, пока он не научится делать это самостоятельно. Дайте ему понять, что при необходимости вы всегда будете рядом. Не вмешивайтесь, пока вас не попросят. Если ребенок сталкивается с определенной проблемой, обсудите ее, не спешите с критикой, особенно в процессе работы.
- Обеспечьте ребенка материалами и инструментами в соответствии с его возрастом (маленькие ножницы, маленький веник и т. п.).
- Определите время для общих домашних дел.
- Цените вклад ребенка, а не качество произведенной им работы. Если ребенок потерял интерес к определенной деятельности, не завершив ее, поблагодарите малыша за выполненное и не настаивайте на завершении.
- Не выполняйте работу за ребенка, потому что ему много задано, или он, кроме основной школы, посещает музыкальную (художественную, спортивную). Помогите ему так организовать свое время, чтобы работа, связанная с помощью семье, не вредила выполнению домашних заданий.
- Убедитесь в том, что поручение соответствует возрасту и физическим возможностям ребенка.

УРОК 30. ВОЛЯ ЧЕЛОВЕКА.
ВЛИЯНИЕ ЖЕЛАНИЙ И ПОСТУПКОВ НА ЗДОРОВЬЕ

Дата _____

Класс _____

Цель: формировать у учащихся представление о волевых качествах человека; учить анализировать свои поступки, выбирать между «хочу» и «должен»; воспитывать силу воли, ответственность.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

— Осуществление наших желаний — залог успеха. Но желание и намерения человек должен анализировать с учетом обстоятельств, возможностей для их реализации, интересов других людей. Для самосовершенствования большое значение имеет сила воли. Ее нужно воспитывать в себе постоянно: не отступай, когда не решается задача. Не удастся сразу — отдохни и опять берись. Не сумел разобраться сегодня — разберись завтра. Не знаешь — спрашивай, не умеешь — учись. Делай не только то, что хочется, а прежде всего то, что нужно.

► Чтение шутки

Петя ходил, улыбался и пел:

— Сегодня я делал лишь то, что хотел!

— А что ж ты хотел? — спросим мы у него.

— Хотел я не делать, друзья, ничего!

— Чего же хотел Петя?

— Хорошим ли было его желание? Почему?

— Всегда ли вы делаете то, что хотите?

— Можем мы всегда делать только то, чего мы хотим?

— Что было бы, если бы каждый делал только то, что он хочет? (*Например: мы пришли в школу, а учитель именно в это время захотел почитать журнал, сходить в кино, поехать на экскурсию; мы пошли купить хлеба, а пекарям захотелось выпекать лишь пирожные, печенье, торты.*)

— «Хочу» — это желание. Но у людей есть определенные обязанности, выполнение которых позволяет другим удовлетворять свои желания, потребности. Иногда некоторые наши желания трудно осуществить, потому что они противоречат желаниям других людей или общим желаниям группы (семьи, класса и т. п.). Например, что делать, когда хочется играть во дворе, а мама просит помочь убрать в квартире, пойти в магазин и т. п.?

Для того чтобы иметь возможность чаще осуществлять свои желания и удовлетворять потребности, нужно хорошо учиться, много читать, приобретать разные навыки, укреплять свое здоровье, физическую силу и силу воли.

III. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня мы поговорим о желании и обязанностях, о силе воли.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 64)

— Видели ли вы когда-нибудь, как маленький ребенок выпрашивает новую игрушку в магазине?

— Были ли вы свидетелями неприятного диалога между старшей сестрой и родителями о новой паре обуви для нее?

— Говорили ли вы иногда родителям: «Хочу на стадион, а не в магазин!», «Хочу пепси, а не компот!», «Хочу, чтобы ты решил мне задачу!»?

— Рассмотрите рисунок. Составьте по нему предложение.

— О чем свидетельствуют слова мальчика: «Мамочка! Я могу и сам выстирать свои носки»?

— О чем свидетельствуют слова обращения девочки к маме: «Дорогая моя! Отдохни после работы, а я сама могу убрать гостиную»?

— О чем свидетельствуют слова ученика, обращенные к учителю: «Я не решил задачу. Но хочу попробовать еще раз. Уверен, я смогу ее решить»?

— О чем свидетельствуют слова друзей: «Мы можем каждый день делать упражнения на свежем воздухе», «Мы можем поддержать друг друга, когда над нами будут смеяться, что мы не курим, а мы не хотим и не будем. Не потому, что слабаки, а потому, что не хотим»?

— Бывает ли так, что не хочется встать утром и идти в школу, но должен, потому что все работают?

— Бывает ли так, что не хочешь убирать в комнате, но надо, потому что мама и так уставшая?

— Бывает ли так, что не хочешь чистить вечером свою обувь, но следует, потому что утром будешь спешить, опаздывая на уроки?

— Бывает ли так, что не хочешь слушать музыку в наушниках, но надо, потому что у бабушки больное сердце?

— Бывает ли так, что не хочешь делать утреннюю зарядку, но будешь, потому что знаешь, что это тебе крайне необходимо?

— Конечно, можно сделать так, как хочется. Почему лучше сделать не так, как хочется, а так, как нужно?

Вывод. Если не хочешь, но все-таки делаешь так, как надо, то не только различаешь «хочу», «могу» и «должен», а еще и умеешь контролировать свои действия — руководить собой.

Учиться владеть собой — значит быть дисциплинированным, уметь организовывать себя, отвечать за свои поступки.

2 Физкультминутка

► Игра «Петух и куры»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Отвести руки в стороны — вдох, хлопать ими по бедрам — выдох. Выдыхая, говорить: «Ку-ку-реку, куд-ку-дах, куд-ку-дах». Повторить 3–4 раза.

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

► Работа по карточкам

— Дополните таблицу. Поставьте соответствующие отметки.

Упражнение	Я могу	Я хочу	Я должен
Чтение слов за минуту			
Списывание слов за минуту			
Подтягивание			
Прыжки в длину			
Бег 30 м			
Приседание на одной ноге			

VI. Итог урока

— Что значит уметь владеть собой?

— Приведите примеры из собственной жизни, когда у вас не совпали «хочу», «могу» и «должен».

— Какие черты характера человека важны для достижения успеха?

УРОК 31. ЦЕННОСТЬ И НЕПОВТОРИМОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Дата _____

Класс _____

Цель: формировать представление учащихся о ценности и неповторимости человеческой жизни; развивать понимание каждым ребенком своей индивидуальности; воспитывать бережное отношение к собственной жизни и жизни других людей.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Актуализация опорных знаний учащихся, мотивация учебной деятельности

- Что для вас является самым ценным? Почему?
- Что, по вашему мнению, может сделать жизнь счастливой?
- Разместите слова в порядке значимости для себя.

Дружная семья, большой дом, хорошо оплачиваемая работа, здоровье, образование, надежные друзья, деньги, любовь, красивая внешность, уверенность в себе, трудолюбие, самостоятельность.

— Какие факторы негативно влияют на человеческую жизнь? (*Лень, злость, эгоизм, жадность, зависть, вредные привычки и т. п.*)

III. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня на уроке мы поговорим о ценности и неповторимости человеческой жизни.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику (с. 70)

- Что не способствует хорошему настроению?
- Согласны ли вы, что почти все можно изменить?
- Что в мире неповторимо и незаменимо?
- Почему все, названное вами, ценнее всего?
- Рассмотрите рисунок на с. 70.
- Как доказать, что люди — разные и неповторимые?
- Как надо жить? (*Жить, чтобы всем было приятно, весело, чтобы все радовались тебе и могли на тебя положиться...*)
- Почему нужно беречь здоровье, учиться дарить людям радость?
- Знаете ли вы ваши собственные возможности?

» Иgra «Цель жизни»

Учитель просит детей перечислить разные цели в жизни человека. Например: стать известным, получить интересную профессию, иметь верного друга, счастливую семью, знать много языков, иметь умелые руки, никогда не болеть и т. п. Все цели записываются на доске под номерами. На полу мелом чертится круг диаметром от 1 до 2 метров. Круг делится на сектора по количеству целей, записанных на доске. На каждом секторе пишется номер. Дети по очереди с закрытыми глазами бросают мяч в круг. Мяч попадает в сектор под тем или иным номером. Ребенок читает на доске цель жизни под этим номером и рассказывает, что можно сделать уже сегодня, чтобы быстрее достичь этой цели в будущем.

- Как вы считаете, нужно ли иметь цель в своей жизни? Есть ли цель жизни у вас?
- Если у человека есть цель, ему тяжелее или легче живется?
- Что значит высокая цель?
- Есть ли среди ваших друзей люди, которые знают цель своей жизни и хотят ее достичь?

— Как вы считаете, в каком возрасте человек должен задумываться о цели в жизни?

— Какие книги, фильмы или события помогли вам задуматься о своей жизненной цели?

— Может ли человек иметь много целей в жизни?

2 Физкультминутка

► Игра «Потяни канат»

Встать прямо, руки поднять на высоту груди, ноги врозь (вдох), выполнять движения, будто держишься за канат и тянешь его вниз, немного сгибая колени (выдох), пока учитель не посчитает до 7–8.

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

● Работа по карточкам

► Задание № 1

— Прочитайте эпитеты к слову «жизнь». Подчеркните, какую жизнь выбрали бы вы.

Счастливую, активную, скучную, легкую, тяжелую, интересную, честную, творческую, бездеятельную, трудовую, безрадостную, сладкую.

► Задание № 2

— Дополните пословицы, объясните их значения.

- Мудрым никто не родился, а...
- Что посеешь, то и...
- Кто терпеливый, тот...
- Доброго человека пчела не...

Слова для справок: научился, пожнешь, счастливый, жалит.

VI. Итог урока

— Какую ценность для страны представляет каждый из вас?

— В чем заключается неповторимость человека?

— Как влияют на здоровье неприятности?

— Что в мире неповторимо и незаменимо?

— Как надо жить?

— Как каждый человек должен относиться к своей жизни?

УРОК 32. ПОЗНАЮ СЕБЯ. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА:
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ «Я — НЕПОВТОРИМЫЙ»

Дата _____

Класс _____

Цель: формировать умение учащихся познавать себя, свое состояние, поступки с помощью тестов; воспитывать желание укреплять здоровье, охранять и беречь его.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Мотивация учебной деятельности

— Каждый человек разгадывает разные загадки. Самая интересная загадка, которую тебе предстоит разгадывать всю жизнь, — ты сам. Ведь ты все время будешь изменяться внешне, будешь познавать окружающий мир. Каждый раз тебе надо будет понять, каким ты стал, чего достиг. Ты, конечно, будешь более здоровым, более волевым, лучше будешь понимать близких и друзей, различать добрые и плохие поступки.

Жизнь будет становиться лучше, а ты — сильнее, если будешь вести здоровый образ жизни.

III. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня на уроке мы будем учиться познавать самих себя.

IV. Изучение нового материала

1 Работа по учебнику

» Тестирование (с. 71–72). Обсуждение результатов

» Работа над поговорками (с. 73)

2 Физкультминутка

Летает — не летает?

Стрекоза, парта, вертолет, дом, книга, самолет, мяч, бабочка, белка, лебеди, петух, ракета, божья коровка, листочек, пчела, диван, комар, сова, почта, сорока, письмо.

V. Обобщение, систематизация, контроль знаний и умений учащихся

1 Работа по карточкам

» Исследовательский проект «Я — неповторимый»

— Подготовьте рассказ о себе (увлечения, интересы, достижения, о чем мечтаете...). Докажите, что каждый из вас — неповторимый. Подумайте, допишите.

- Если хочешь, чтобы жизнь тебе улыбнулась, сначала...
Подумайте!
- Во что может верить человек, чтобы жизнь стала лучше?
- В чем для страны заключается ценность жизни каждого человека?

» Упражнение «Микрофон»

— Какие черты характера следует воспитывать в себе, чтобы быть успешным человеком?

Вывод. Человек не просто проживает свою жизнь, он ее строит, создает.

2 Игра «Ворота судьбы»

Двое детей встают лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их — это «ворота судьбы». Остальные дети берутся за руки так, чтобы вышла цепочка.

«Ворота судьбы» проговаривают считалку, а цепочка медленно проходит под ними.

Тра-та-та, тра-та-та
Отворяем ворота.
Пропускаем раз,
Пропускаем два,
А на третий раз –
Не пропустим вас.

На последних строчках руки опускаются, ворота закрываются и предлагают тому, кого они поймали, какую-либо ситуацию. Пойманный ребенок должен ответить, как поступит в этой ситуации. «Ворота судьбы» оценивают ответ от 1 до 10 баллов, а потом пропускают ребенка, и игра продолжается. Тот, кто набрал наивысшее количество баллов, сумел достойно пройти через испытание судьбы. (*Целесообразно предупредить детей, что «ворота судьбы» не должны ловить одних и тех же игроков.*)

Примеры ситуаций можно записать на доске:

- Ваши родители переехали, и вы очутились в незнакомой школе.
- Вы опоздали на самолет и не смогли поехать с друзьями в туристическую поездку.
- Вы накопили деньги на что-либо, о чем мечтали, и потеряли их.
 - Кто, по вашему мнению, дает человеку его судьбу? Как вы думаете, человек — хозяин своей судьбы? Знаете ли вы людей, о которых говорят, что они родились в рубашке?
 - Хотели бы вы заранее узнать все о своей судьбе? Возможно ли это?
 - Как вы думаете, люди стали бы счастливее, если бы могли заранее все о себе узнать?
 - Хотели бы вы изменить свою судьбу?
 - Как характер человека влияет на его судьбу?
 - Как воспитание влияет на судьбу человека?
 - Хотели бы вы поменяться своей судьбой с кем-нибудь из своих товарищей?
 - Что бы вы посоветовали человеку, который никогда не бывает доволен своей судьбой?
 - Расскажите о каком-либо своем знакомом с интересной судьбой.

VI. Итог урока

- Что такое здоровый образ жизни?
- Как образ жизни влияет на здоровье человека?
- Назовите полезные привычки здорового способа жизни, которые вам еще следует приобрести.
- Кто, по вашему мнению, дает человеку его судьбу?
- Докажите на примерах, что человек — хозяин своей судьбы.

УРОК 33. РЕЗЕРВНЫЙ УРОК*.

ЧТОБ РАСТИ И РАЗВИВАТЬСЯ, НУЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ!

Цель: расширить знания учащихся о полезной и качественной пище и ее позитивном влиянии на сохранение и укрепление здоровья взрослых и детей; убедить учащихся в том, что сохранить свое здоровье — задача каждого; воспитывать стремление беречь свое здоровье.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Мотивация учебной деятельности

» Чтение стихотворения «Вредная еда»

Стой, дружок, остановись!
Стой, стой, стой!
От пищи жирной воздержись,
Ой, ой, ой!
Ты запомни навсегда —
Это вредная еда.
Да, да, да!
Да, да, да!
Пищей сладкой, шоколадкой
Ты не увлекайся.
Очень острого и соленого,
Ой, остерегайся!

Только овощи и фрукты —
Вот полезные продукты,
Очень вкусные продукты,
Да, да, да.
Сахар сладкий —
Это твой белый враг.
Вкус обманчив наш порой.
Так, так, так.
Ты запомни навсегда —
Это вредная еда.
Да, да, да!
Да, да, да!

III. Работа над темой урока

1 Вступительное слово учителя

— Мы никогда не задумываемся, насколько уникально наше тело. Еще не познаны все удивительные свойства нашего организма. Сохранить свое здоровье — задача каждого из нас.

Здоровый образ жизни — это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а еще и питание, потому что «мы — это то, что мы едим». Эта поговорка кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все минеральные и органические вещества, необходимые нашему организму, то человек всегда будет здоров.

Проблемы лишнего веса, нервных заболеваний, различных кожных высыпаний, заболеваний желудочно-кишечного тракта возникают только у тех, кто питается неправильно. С помощью рационально подобранных продуктов питания можно предупреждать любые болезни, погасить только что начавшееся заболевание.

Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины.

— Как вы думаете, в каких веществах наиболее нуждается организм в вашем возрасте? (*В белках — основном строительном материале клеток.*)

— Какая пища является основным источником белка? (*Мясо, бобовые, творог, сыр*)

— Как мы восполняем недостаток витаминов в организме? (*Употребляем овощи и фрукты, принимаем поливитамины.*)

— Почему говорят: «Вкусную пищу отдай врагу, сам съешь полезную»?

— Правильно ли вы питаетесь? Попробуем узнать о себе побольше.

* Уроки 33–34 являются резервными. Предложенная тематика — ориентировочная. Учитель может провести урок по собственному плану.

2 Анкетирование

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?
 - а) Всегда, круглый год — 5 баллов.
 - б) Иногда, когда заставляют — 2 балла.
 - в) Никогда — 0 баллов.
2. Сколько раз в день вы едите?
 - а) 4–6 раз — 5 баллов.
 - б) 3 раза — 3 балла.
 - в) 2 раза — 0 баллов.
 - г) 8–7 раз, сколько захочу — 0 баллов.
3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?
 - а) Ежедневно, несколько раз — 5 баллов.
 - б) 2–3 раза в неделю — 3 балла.
 - в) Очень редко — 1 балл.
 - г) Никогда — 0 баллов.
4. Когда и что вы едите на ночь?
 - а) Мясо с гарниром в 9 часов — 1 балл.
 - б) Кашу молочную в 9 часов — 2 балла.
 - в) Стакан кефира или молока в 9 часов — 5 баллов.
 - г) Ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов — 0 баллов.
5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
 - а) Иногда петрушку и укроп в супе, салате — 1 балл.
 - б) Лук и чеснок не ем никогда — 0 баллов.
 - в) Все это употребляю ежедневно в небольшом количестве — 5 баллов.
 - г) Ем иногда, или когда заставляют — 2 балла.

Дети на листочках пишут ответы, потом сверяют их с правильными ответами на доске и подсчитывают их количество в своих работах.

1	а) — 5	б) — 2	в) — 0	
2	а) — 5	б) — 3	в) — 0	г) — 0
3	а) — 5	б) — 3	б) — 1	г) — 0
4	а) — 1	б) — 2	б) — 5	г) — 0
5	а) — 1	б) — 0	б) — 5	г) — 2

Результаты анкетирования

- Если вы набрали 13–15 баллов, то вы употребляете в пищу достаточное количество овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.
- Если вы набрали 9–12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.
- 0–9 баллов. Вам нужно задуматься о своем питании — как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем крепче будет ваше здоровье.

Класс делится на 3–4 команды для выполнения заданий. За правильный ответ начисляется 1 балл.

3 Викторина «Отгадай-ка!»

- Широкие листочки выросли на грядке
Как их называют, знаете, ребята?
Летние салаты с ними — объеденье,
Поскорей отведайте это угощенье. (*Салат*)

- Кустик с запахом приятным,
Душистым, пряным, ароматным.
Он форму зонтика имеет,
Когда в нем семена созреют. (*Укроп*)
- Яркие фонарики на кустах висят,
Словно здесь проходит праздничный парад.
Зеленые, красные, желтые плоды.
Кто они такие, узнаешь их ты? (*Болгарский перец*)
- Маленькие шарики в футлярчике сидят,
Щедро угощают взрослых и ребят.
Сладкие шарики встречи ждут с тобой,
Ты стручок зеленый поскорей открой! (*Горох*)
- Шарики на веточках
Угощают деточек,
Желто-красный этот плод
Щедро дерево дает. (*Яблоки*)
- Яркий солнечный цветок
Наклонил свой стебелек,
Чтобы хрюша подошла,
Семечки его взяла. (*Подсолнух*)
- С корзиной заяц в сад пошел.
Колючий куст он там нашел.
Пусть от шипов он пострадал,
Зеленых ягодок набрал. (*Крыжовник*)
- На ветке ягодки висят,
Воробушек им очень рад.
Ягодки с кислинками,
Но и с витаминками. (*Смородина*)
- Мышонок в сад гулять пошел,
В траве он ягодку нашел.
Душиста ягодка, красна,
Всем детям нравится она. (*Клубника*)
- Колокольца золотые,
Сладким соком налитые,
Мишка с дерева сорвет,
Медвежатам отнесет. (*Груша*)

4 Конкурс «Корзина с продуктами»

На столах у каждой команды стоят корзины с продуктами.

Задание: убрать из корзины те продукты, которые не приносят пользы организму.

В корзины можно положить овощи, фрукты, сладкие газированные напитки, крупы, сухарики, чипсы и т. д.

5 Конкурс «Составь меню»

— Составьте и запишите меню:

- на завтрак;
- на обед;
- на полдник;
- на ужин.

— Обоснуйте свой выбор.

6 Конкурс «Правила питания»

— Сформулируйте правила питания, придерживаться которых необходимо для сохранения здоровья. (*За каждый пункт начисляется 1 балл.*)

- Разнообразная пища (растительного и животного происхождения); наличие витаминов;
- приготовление пищи не должно разрушать питательные вещества (использование пароварок, скороварок);

- количество приемов пищи: 4–6 раз в день;
- не питаться всухомятку;
- не перекусывать, перебивая аппетит;
- сервировка стола.

IV. Итог урока

— Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами. Сегодня вы пополнили свои знания о принципах правильного питания, и мне очень хочется, чтобы вы старались придерживаться этих правил, заинтересовались полезными свойствами тех продуктов, которые едите.

Расскажите об этом своим друзьям, знакомым, родственникам. Так пополнится круг людей, знакомых с правильным питанием и здоровым образом жизни.

Дополнительный материал

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Овощи и фрукты
Любят все на свете.
Бабушки и дети
Секреты знают эти.
Виноград и вишня
Лечат все сосуды.
Абрикос — от сердца,
Груша — от простуды.
Апельсин как витамин,
Знают все, незаменим.
Ешьте фрукты, здоровейте,
Пейте сок и не болейте!

АЙ ДА СУП!

Глубоко — не мелко,
Корабли в тарелках:
Луку головка,
Красная морковка,
Петрушка,
Картошка
И крупки немножко.
Вот кораблик плывет,
Заплывает прямо в рот!

И. Токмакова

ОБЖОРА

Друзья, мне тяжело дышать,
Последний час настал...
Проклятый яблочный пирог!
Меня он доконал.
Я слишком много съел сардин
И заварных колец...
Пусть этот маленький банан
Мне подсластит конец.
Увы, недолго не земле
Мне остается жить!..
Друзья, салату-оливье
Нельзя ли подложить?
Не плачьте, милые мои,
Тут слезы не нужны!..
Вот разве пудинга кусок
И ломтик ветчины...
Прощайте! Свет в очах погас,
И жизни срок истек.

Эх, напоследок бы сейчас
Поест еще разок!..

С. Миллиган (пер. Г. Кружкова)

ЧТОБ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья,
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать:
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться —
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

УРОК 34. РЕЗЕРВНЫЙ УРОК. ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ПРАВИЛА УЧУ — ЖИТЬ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ БЕЗ ТРЕВОГ ХОЧУ!

Дата _____
Класс _____

Цель: учить детей правильным действиям в чрезвычайных ситуациях дома; формировать умение предвидеть возможные опасности; воспитывать ответственность за собственную жизнь, а также за жизнь и здоровье окружающих.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент.

II. Мотивация учебной деятельности

Подготовленные дети читают стихотворение.

ЕСЛИ БЫ НЕ БЫЛО ОГНЯ...
Мне бабуля говорила,
Что огонь нам — друг и враг.
Без него темно бы было,
Жили б мы совсем не так.
Мы б от холода дрожали,
Превратились бы в пингвинов
Или мамонтами стали,
Обросли бы шерстью длинной.
Телевизора б не знали,
Ни поесть и ни попить,
В «Денди» тоже б не играли,
В общем, плохо было б жить.

III. Сообщение темы и цели урока

Дети-ведущие (*в касках пожарных*)

Внимание! Внимание!
Взрослые и дети,
Примите вы участие
В нашей эстафете!
Сегодня повторяем мы правила главные:
Правила полезные противопожарные.
В конкурсах участие примите,
Все про безопасность повторите!

IV. Работа над темой урока

— Ребята, но сначала мы с вами вспомним, какие опасные ситуации могут возникнуть у нас дома. (*Ответы детей.*)

— Что нужно знать, чтобы избежать пожара? (*Ответы детей.*)

» Просмотр мультфильма «Смешарики. «Игры с огнем». Анализ ситуаций

1 Конкурс «Знакомство команд»

Дети заранее продумывают название команд, девиз, выбирают капитанов.

2 Конкурс «Интеллектуальный»

Командам по очереди задаются вопросы (правильный ответ — 1 очко). Если команда не отвечает на вопрос, право ответа переходит соперникам.

— Из чего возгорается пламя? (*Из искры*)

— Какой вид топлива был самым распространенным в хозяйстве 100 лет назад? (*Дрова*)

— Как называется твердое горючее полезное ископаемое черного цвета? (*Каменный уголь*)

— Какой мифический герой принес на Землю огонь? (*Прометей*)

— Как говорят про работника, который трудится добросовестно, не-
принужденно? (*Работает «с огоньком»*)

— Назовите возможные пожароопасные места на улице.

— Назовите возможные пожароопасные места в доме.

— Как древние люди высекали огонь? (*Трением камня о камень*)

— Назовите легковоспламеняющиеся жидкости. (*Ацетон, бензин, освежители воздуха*)

3 Конкурс «Опасен — не опасен»

Детям предлагается подойти к оборудованному столику и выбрать предме-
ты, относящиеся к пожароопасным. (*Петарды, свечи, зажигалки, спички, вил-
ки, электророзетки, лупы, дезодоранты*)

4 Конкурс «Внимание! Опасность!»

Каждой команде зачитываются отрывки из литературных произведений,
необходимо грамотно объяснить опасность ситуации.

1. Открыв духовку, Наташа увидела на противне Кузьку, который во-
пил не жалея голоса:

— Обожжешься! Сгоришь! Удирай, пока не поздно!

— Это ты сгоришь! — сказала Наташа и стала объяснять про газо-
вую плиту и про духовку.

Не дослушав объяснений, Кузька вылетел наружу как ошпаренный,
подобрал коробку с пирожными, надел лапоть и сердито пнул плиту:

— Вот беда, беда, огорчение! Я-то думал, это будет мой домик, ти-
хонький, укроненький, никто туда не заглянет. А сам, страх подумать,
в печи сидел! Ах ты, батюшки!

Наташа стала его утешать.

— Я твоей плиты не боюсь, зря не укусит, — махнул рукою Кузь-
ка. — Я огня боюсь!

2. Посадила Баба Яга Иванушку на лопату и хотела его в печь засунуть.
А Иванушка раздвинул ноги и в печь не лезет.

— Ты что, не знаешь, как нужно в печь залазить?

— Нет. А ты мне покажи.

— Эх, вы, молодежь, ничего вы не умеете. Все старикам учить вас
надо.

Села Баба Яга на лопату, а Иванушка ее в печь-то протолкнул и за-
слонку поставил.

(*Русская народная сказка*)

3. ...А лисички взяли спички,

К морю синему пошли,

Море синее зажгли.

Море пламенем горит,

Выбежал из моря кит:

«Эй, пожарные, бегите!

Помогите, помогите!»

(*К. И. Чуковский «Путаница»*)

4. Одна из внучек, Маша (ей было три года), открыла печку, нагребла
угольев в черепок и пошла в сени. А в сенях лежали снопы. Бабы
приготовили эти снопы, чтобы связать. Маша принесла уголья, по-
ложила под снопы и стала дуть. Когда солома стала загораться, она
обрадовалась, пошла в избу и привела за руку брата, Кирюшку (ему
было полтора года, он только выучился ходить), и сказала: «Глянь,
Кильюска, какую я печку вздула».

(*Л. Толстой «Пожар»*)

5 Конкурс «Домашнее задание»

Дети инсценируют произведения С. Я. Маршака «Кошкин дом» и «Рассказ о неизвестном герое».

6 Конкурс «Загадки»

— Ребята, сегодня мы с вами повторяем правила пожарной безопасности. Какая опасность нас может подстергать дома? (*Ответы детей.*)

- Плывет пароход, то взад, то вперед.
А вокруг такая гладь, ни морщинки не видать. (*Утюг*)
- Есть у нас в квартире робот.
У него огромный хобот.
Любит робот чистоту
И гудит, как лайнер «Ту». (*Пылесос*)
- Живет в нем вся вселенная,
А вещь обыкновенная. (*Телевизор*)
- Ночь. Но если захочу,
Щелкну раз — и день включу. (*Электрический свет*)
- Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,
Больше греться не хочу.
Крышка звонко зазвенела:
— Пейте чай, вода вскипела. (*Чайник*)
- Этот пестрый тесный дом:
Сто сестричек жмутся в нем.
И любая из сестер
Может вспыхнуть, как костер.
Не шути с сестричками —
Тоненькими... (*спичками*).
- Летом папа нам привез
В белом ящичке мороз.
А теперь мороз седой
У нас летом и зимой.
Бережет продукты:
Мясо, рыбу, фрукты. (*Холодильник*)
- Четыре синих солнца у бабушки на кухне,
Четыре синих солнца горели и потухли.
Готовы щи, компот, блины.
До завтра солнца не нужны. (*Газовая плита*)

» Просмотр мультфильма «Смешарики» («Тушение электроприборов»)

Знает каждый гражданин
Этот номер — 101.
Если к вам придет беда —
Позвони скорей туда.
А если нету телефона,
Позови людей с балкона.

7 Конкурс «Художники»

Каждой команде загадывается бытовой прибор: телевизор, газовая плита и др. По команде дети подходят к мольберту по одному человеку и рисуют только одну часть этого предмета. Последний игрок рассказывает, как с ним необходимо обращаться, чтобы избежать опасности.

8 Конкурс капитанов «Запретить — разрешить»

Детям даются рисунки. Необходимо наклеить красную полоску на иллюстрации, которые вызывают опасность.

- Елка, украшенная восковыми свечами.
- Елка, украшенная елочными игрушками.
- Телевизор с поврежденным проводом.

- Телевизор с безопасным проводом.
- Ситуация пожара в квартире. Мальчик сквозь дым пробирается ползком.
- Ситуация пожара в квартире. Мальчик сквозь дым пробирается в полный рост.
- Газовая плита. Дети играют в прятки. Один ребенок спрятался в духовой шкаф.
- Газовая плита. Дети играют в прятки. Один ребенок спрятался за кресло.

V. Итог урока

Итоги конкурса подводит жюри.

Можно играть с ягненком,
 Можно играть с поросенком,
 С ветром в пятнашки, в прятки с дождем,
 Но не надо играть с огнем!
 Даже с волчком — пожалуйста!
 Даже с тигренком — пожалуйста!
 Но если ты вздумал играть с огнем,
 То уж потом не жалуйся!

М. Поцхишвили

Награждение победителей.

ЧТО СОВЕТУЮТ ПОЖАРНЫЕ

Кто с огнем неосторожен,
 У того пожар возможен,
 Дети, помните о том,
 Что нельзя шалить с огнем!
 Если младшие сестрички,
 Зажигают дома спички,
 Что ты должен предпринять?
 (Сразу спички те отнять!)
 Раскалился если вдруг
 Электрический утюг,
 Что должны вы сделать, детки?
 (Вынуть вилку из розетки.)
 Знает каждый гражданин
 Телефон пожарных — 101.

Цель: закрепить знания и представления школьников о безопасном поведении на улицах и дорогах; проконтролировать и обобщить умения и навыки детей по основным правилам дорожного движения; предупредить наиболее распространенные ошибки поведения детей на дорогах; проверить и закрепить знание детьми дорожных знаков.

Тип урока: урок-игра.

Методы и приемы: словесные, наглядные, частично-поисковые.

Оборудование: плакаты по ПДД, дорожные знаки, карточки с заданиями для конкурсов.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

Долгожданный дан звонок —
 Это начался урок.
 Внимание! Внимание!
 Вас ожидает состязание
 На лучшие знания и умения
 Правил дорожного движения.

II. Сообщение темы и цели урока

— Сегодня мы в гостях у Пети Светофорова.

Цель сегодняшней игры: проверить, насколько хорошо вы знаете правила дорожного движения и умело применяете знания на практике!

III. Работа над темой урока

— Перед нами — 2 команды: красные и зеленые игроки. Я сегодня буду главным заместителем Пети Светофорова и ведущим игры. (*Учитель надевает фуражку инспектора.*)

— Послушайте правила игры.

Помощником и другом Пети является Пешеходный светофор. Но совсем недавно он сломался, и нам предстоит его починить.

За победу в каждом конкурсе команда получает жетон цвета своей команды. Та команда, которая наберет большее количество жетонов, будет считаться победительницей нашей игры и получит право включить светофор. А теперь пора начинать соревнование.

1 Конкурс «Разминка»

Учитель. Проверим, внимательные ли вы пешеходы и готовы ли вы к игре. Я вам задаю вопрос, а вы отвечаете «да» или «нет».

— Что хотите — говорите, в море сладкая вода?

Дети. Нет.

Учитель. Что хотите — говорите, красный свет — проезда нет?

Дети. Нет.

Учитель. Что хотите — говорите, каждый раз, идя домой, играем мы на мостовой?

Дети. Нет.

Учитель. Что хотите — говорите, но если очень вы спешите, то перед транспортом бежите?

Дети. Нет.

Учитель. Что хотите — говорите, мы всегда идем вперед только там, где переход?

Дети. Да.

Учитель. Что хотите — говорите, мы бежим вперед так скоро, что не видим светофора?

Дети. Нет.

Учитель. Что хотите — говорите, на знаке «здесь проезда нет» нарисован человек?

Дети. Нет.

Учитель. Что хотите — говорите, на круглых знаках — красный цвет означает «здесь запрет»?

Дети. Да.

2 Конкурс «Задачи Пети Светофорова»

Поочередно задается по одной задаче каждой команде.

Задача 1. Во дворе Федя встретил своего друга Сашу. Саша предложил ему: «Хочешь на “зебру” посмотреть?» Саша, схватив Федю за руку, поспешил к дороге, по которой ездили машины, автобусы, троллейбусы...

— Как вы думаете, почему мальчики пошли смотреть «зебру» не в зоопарк, а на улицу? Объясните.

Задача 2. Каждый раз, когда мы подходим к оживленному перекрестку, нас встречает _____. То зеленым светом моргнет, то красным засияет. Объясните, что это за предмет и для чего этот предмет находится на перекрестке.

Задача 3. Однажды Петя Светофоров гулял по улице, как вдруг услышал звук сирены. К перекрестку, поблескивая маячком, быстро двигался автомобиль ГИБДД, ведя за собой колонну автобусов. Эта машина не остановилась на красный сигнал светофора, а продолжала движение вперед. За ней двигалась вереница автобусов.

— Как вы думаете, почему водитель автомобиля ГИБДД не остановился на красный сигнал светофора?

— Каким еще автомобилям разрешено двигаться на красный свет?

— Как должны поступать пешеходы, услышав звуковой сигнал спецмашин?

Задача 4. Под утро приснился Феде сон: будто бы в его комнате слышались сначала незнакомые голоса, а затем один за другим вошли дорожные знаки.

— Вы что, живые? — удивился мальчик. — А я тебя знаю, — сказал Федя дорожному знаку «Пешеходный переход», ты помогаешь мне перейти проезжую часть по дороге в школу. Только вот как же вы помните имена друг друга, вас ведь так много!

— Ну, это просто, — заговорили разом все знаки. — Во-первых, мы делимся на группы. А на некоторых все написано и нарисовано.

И тут зазвенел будильник, и Федя проснулся.

— На сколько групп делятся дорожные знаки? Назовите их.

Задача 5. Саша не отгадал загадку, может быть, вы поможете ему разгадать ее? Загадка была такая: какой островок находится на суше?

Задача 6. Федя с друзьями играл в футбол. Место для игры выбрали недалеко от улицы. Федя так увлекся игрой, что не заметил, как с мячом оказался вне поля. Удар! И мяч полетел, только не в ворота, а прямо на улицу. Мальчик бросился за ним...

— Что может случиться с Федей?

— Скажите, где можно играть с мячом.

3 Конкурс «Собери знак» (мозаика)

— Очень часто нарушители ПДД портят дорожные знаки, и сейчас нам предстоит отремонтировать некоторые из них.

Вам необходимо из предложенных составляющих собрать дорожный знак и правильно назвать его.

4 Конкурс-игра для капитанов «Есть сигналы светофора, подчиняйся им без спора»

Учитель читает стихи, капитаны должны отгадать сигнал светофора и под-
нять круг соответствующего цвета.

- Бурлит в движенье мостовая —
Бегут авто, спешат трамваи.
Скажите правильный ответ —
Какой горит для пешеходов свет? (*Красный сигнал*)
- Красный свет нам говорит:
Стой! Опасно! Путь закрыт!
Особый свет — предупреждение!
Сигнала ждите для движения.
Скажите правильный ответ —
Какой на светофоре свет? (*Желтый сигнал*)
- Желтый свет — предупреждение,
Жди сигнала для движения!
Иди вперед! Порядок знаешь —
На мостовой не пострадаешь.
Скажите правильный ответ —
Какой горит при этом свет? (*Зеленый сигнал*)
- Зеленый свет открыл дорогу,
Проходить ребята могут!

5 Физкультминутка

Постовой стоит упрямый	(<i>Ходьба на месте.</i>)
Людам машет: Не ходи!	(<i>Движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз.</i>)
Здесь машины едут прямо	(<i>Руки перед собой.</i>)
Пешеход, ты погоди!	(<i>Руки в стороны.</i>)
Посмотрите: улыбнулся	(<i>Руки на пояс.</i>)
Приглашает нас идти.	(<i>Ходьба на месте.</i>)
Вы, машины, не спешите	(<i>Хлопки руками.</i>)
Пешеходов пропустите!	(<i>Прыжки на месте.</i>)

6 Конкурс «Дальше, дальше...»

Учитель. Наш следующий этап игры называется «Дальше, даль-
ше, дальше...» Правила этого этапа: надо быстро и четко отвечать на во-
просы. Кто правильно ответит за одну минуту на большее количество во-
просов, тот получит больше очков. Если вы не знаете, как ответить на
вопрос, говорите: «Дальше».

Вопросы 1-й команде

- Какие сигналы светофора вы знаете? (*Красный, желтый, зеленый*)
- Что такое перекресток? (*Место пересечения улиц и дорог на одном
уровне*)
- Кто регулирует движение транспорта и пешеходов? (*Регулировщик*)
- Когда можно начинать переходить улицу? (*Когда загорелся зеле-
ный свет светофора, надо убедиться, что все машины остановились,
и тогда можно переходить улицу.*)
- Где должны ходить пешеходы? (*По тротуару*)
- Какую форму и цвет имеют запрещающие знаки? (*Белый круг
с красной каймой*)
- По какому номеру телефона вызывают милицию? (*102*)
- По какой стороне улицы у нас принято движение транспорта? (*По
правой*)
- Что означает этот знак? (*Движение на велосипеде запрещено.*)
- Каковы правила движения пешехода по загородной дороге? (*Дви-
гаться по обочине навстречу транспорту.*)

— Где устанавливается знак «Пункт питания»? (*Вблизи столовой, кафе, ресторана*)

— Какие части дороги вы знаете? (*Проезжая часть и тротуар*)

— Какая часть дороги предназначена для машин? (*Проезжая часть*)

— Что означает этот знак? (*Велосипедная дорожка*)

Вопросы 2-й команде

— Что означает желтый сигнал светофора? (*Сейчас будет смена сигнала.*)

— Какая часть дороги предназначена для пешеходов? (*Тротуар*)

— Чем регулировщик управляет движением? (*Жезлом*)

— Где ожидают автобус? (*На автобусной остановке*)

— По какому номеру телефона вызывают «скорую помощь»? (*103*)

— С какого возраста детям разрешается ездить на велосипеде по дороге? (*С 14 лет*)

— Какую форму и цвет имеют знаки сервиса? (*Синий прямоугольник с белым квадратом внутри.*)

— Сколько сигналов у пешеходного светофора? (*Два: зеленый и красный*)

— Где устанавливается знак «Дети»? (*Около школ, детских садов*)

— Что означает этот знак? (*Пункт первой медицинской помощи*)

— Какие машины оборудованы сигналами типа «сирена»? (*«Скорая помощь», милицeйская, пожарная*)

— Какой перекресток называется регулируемым? (*На котором стоит светофор или регулировщик*)

— Разрешающий сигнал светофора? (*Зеленый*)

7 Минутка поэзии

Группа детей читает стихотворение В. Семерника «Запрещается — разрешается».

И проспекты, и бульвары,
Всюду улицы шумны.
Проходи по тротуару
Только с правой стороны.
Тут шалить мешать народу
За-пре-ща-ет-ся! (*Хором*)
Быть примерным пешеходом
Раз-ре-ща-ет-ся! (*Хором*)
Если едешь ты в трамвае
И вокруг тебя народ,
Не толкаясь, не зевая,
Проходи скорей вперед.

Ехать зайцем, как известно,
За-пре-ща-ет-ся! (*Хором*)
Уступить старушке место
Раз-ре-ща-ет-ся! (*Хором*)
Если ты гуляешь просто,
Все равно вперед гляди.
Через шумный перекресток
Осторожно проходи.
Переход при красном свете
За-пре-ща-ет-ся! (*Хором*)
При зеленом даже детям
Раз-ре-ща-ет-ся! (*Хором*)

IV. Подведение итогов игры. Награждение победителей

— Закон улиц и дорог, который называется «Правила дорожного движения», — строгий. Он не прощает, если пешеход идет по улице, как ему вздумается, не соблюдая правил. Но этот закон очень добрый — он охраняет от страшного несчастья, бережет жизнь людей. Правила дорожного движения очень важны. Знать их должен каждый взрослый и каждый ребенок. Не нарушайте их, тогда у нас не будет несчастных случаев на дорогах, и вы вырастаете крепкими и здоровыми.

Правила из этой книжки
Нужно знать не понаслышке.
И учить их не слегка,
А всерьез — наверняка!

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бибик Н. М.* Основы здоровья: Учеб. для 4 кл. / Н. М. Бибик, Т. Е. Бойченко, Н. С. Коваль, А. И. Манюк. — К. : Навчальна книга, 2003. — 143 с.
2. *Володарська М. О.* Основи здоров'я. 3 клас. — 2-ге вид., випр. — Х. : Вид. група «Основа», 2010. — 118 с. : іл. — (Серія «Початкова школа. Мій конспект»).
3. *Володарская М. А.* Тетрадь «Основы здоровья». 4 класс. — Х. : Лета, 2006. — 64 с. : ил.
4. *Лебедева Н. Т.* Школа и здоровье учащихся: Пособие. — Минск: Университетское, 1998.
5. *Методические* рекомендации по разделу «Воспитание. Здоровый образ жизни» курса «Педагогика» / Сост. В. П. Щербинина. — Гродно: ГрГУ, 2001. — 59 с.
6. *Миронова Р. М.* Игра в развитии активности детей. — Минск: Народная асвета, 1989.

Навчальне видання

Серія «Початкова школа. Мій конспект»

ВОЛОДАРСЬКА Марина Олександрівна

ОХРІЙ Людмила Іванівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я. 4 КЛАС

(російською мовою)

Навчально-методичний посібник

Головний редактор *Ю. Є. Бардакова*

Редактор *О. В. Грабар*

Коректор *О. М. Журенко*

Технічний редактор *О. В. Лебедева*

Підп. до друку 30.05.2011. Формат 60×90/8. Папір офсет.
Гарнітура Шкільна. Друк офсет. Ум. друк. арк. 14,0. Зам. № 11-06/13-05.

ТОВ «Видавнича група «Основа»».

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2911 від 25.07.2007.

Україна, 61001 Харків, вул. Плеханівська, 66.

Тел. (057) 731-96-32. E-mail: ub@osnova.com.ua

Віддруковано з готових плівок ПП «Тріада+»

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 1870 від 16.07.2007.

Харків, вул. Киргизька, 19. Тел.: (057) 757-98-16, 757-98-15.