

Автори-упорядники:

**Ковтонюк І.В., Дзюба Т.В.,
Андрійчук Є.В., Левусь Н.Ф.**

творчий колектив вчителів I-IV класів
Великомацевицької ЗОШ I-III ступенів,
Старокостянтинівського району
Хмельницької області

Рецензенти:

Куйдан Ольга Миколаївна, методист
РМК відділу освіти Старокостянтинівської
РДА

Куйдан Ольга Юріївна, директор
Великомацевицької ЗОШ I-III ступенів

Схвалено на засіданні ради РМК відділу освіти
Старокостянтинівської райдержадміністрації
(протокол № _____ від « _____ » _____ 2009 р.)

Ковтонюк І.В., Дзюба Т.В., Андрійчук Є.В., Левусь Н.Ф.

Цікаві завдання з предмету «Основи здоров'я» для початкової
школи. – Старокостянтинівський РМК, 2009. – 65 с.

Посібник складено відповідно до чинних програм для учнів початкової школи загальноосвітніх учбових закладів, які працюють за універсальним профілем навчання.

У ньому вміщено цікаві завдання з курсу «Основи здоров'я» з урахуванням психологічних особливостей дітей різних вікових груп.

Посібник буде корисним для вчителів початкових класів та учнів, оскільки вони знайдуть у ньому цікавий дидактичний матеріал, що сприятиме формуванню мовленнєвої та загальної культури.

Мета посібника допомогти вчителю представити теоретичний матеріал, урізноманітнити структуру уроків і методів роботи, навчити учнів діяти творчо і самостійно, враховуючи індивідуальні особливості учнів, їхні інтереси.

Передмова

Працюючи над матеріалом посібника автори ставили собі завдання зробити кожний урок предмету «Основи здоров'я» цікавим для учня.

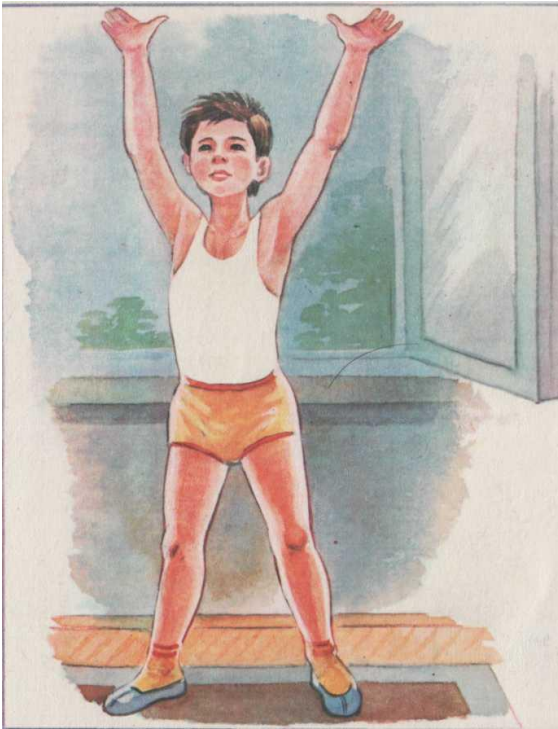
Адже гра і світ цікавого допомагають активізувати навчальний процес, розвивають спостережливість у дітей, увагу, пам'ять, мислення, здоровий спосіб життя. Урізноманітнення видів роботи із застосуванням гри знімає втому, загострює пам'ять.

У посібнику цікавий матеріал подано в різноманітних формах. Це – кросворди, схеми, загадки, головоломки, ребуси, вікторини, пізнавальні завдання. Усі вони пов'язані з розділами програмового матеріалу з предмету «Основи здоров'я». працювати з цікавим матеріалом можна індивідуально або групами.

Посібник адресований учням та вчителям початкових класів, його можна використовувати у групах продовженого дня, у позакласній та позаурочній роботах, а також у сімейному колі.

ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я

Здоровий спосіб життя – провідна умова збереження і зміцнення здоров'я.



Загадки

Чим більше миється, тим менше стає

(мило)

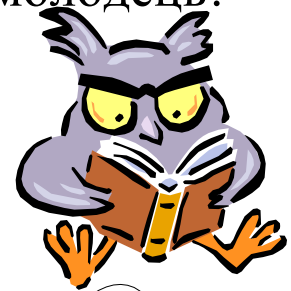
Зубів багато, а нічого не їсть

(гребінець)

Щоб здоровим довго жити,
Воду слід усім любити,
Мило, пасту, гребінець –
Будеш справжній молодець!

Прислів'я

Здоров'я – найдорожчий скарб.
Здоров'я більш варте, ніж багатство.
Здоровому пироги не вадять.
Здоров'я за гроші не купиш.
Здоров'я маємо – не дбаємо,
а погубивши – плачемо.



Ознаки здоров'я

Закінчити речення

Коли я здоровий (здорова), то в мене _____

Прислів'я



- * Здоров'я побажаєш – щастя зустрінеш.
- * Здоровому все здорово.
- * Здоров'я за гроші не купиш.
- * Хвороба людину не прикрашає.
- * Хворому і мед гіркий.
- * Праця здоров'я, лінь – хвороба.
- * Лагідне слово для хворого – ліки.
- * Сила мовчить, а слабкість кричить.
- * У здоровому тілі здоровий дух.
- * Здоров'я дорожче за багатство.

Загадка

Блищать, але не зірки,
Розрізають, але не ножі,
Мчать, але не коні.
Що це?

(Ковзани)



Показники здоров'я

Прислів'я про здоров'я

У здоровому тілі – здоровий дух.
Найбільше багатство – здоров'я.
Здоров'я – всьому голова.
Без здоров'я нема щастя.



Склади прислів'я

ВСЕ

ЗДОРОВО

ЗДОРОВОМУ

Як думав Василько

Думав Вася, Танін брат,
Щоб здоровим стати,
Треба їсти все підряд
І побільше спати.
Так Василько і робив:
Враз, як прокидався,
Щось жував він, їв і їв,
Просто запихався.
Став гладкий – не підбіжить!
Та і йти не може...
Як такому в світі жить,
Хто тут допоможе?



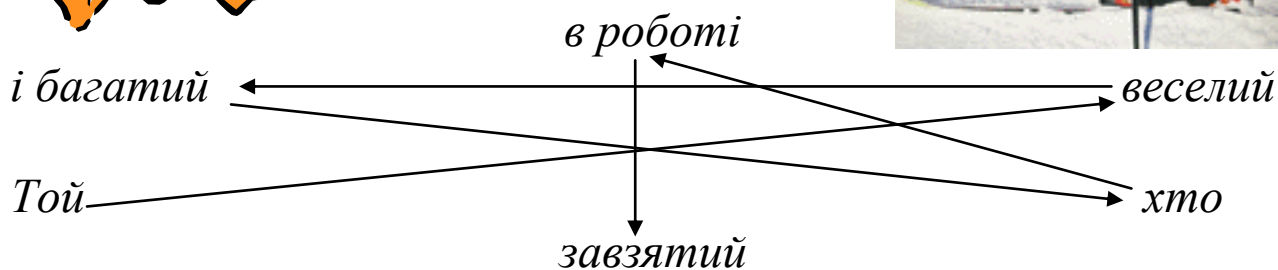
Як думала Оленка

Думала Оленка так:
Щоб здоров'я мати,
Треба їсти їй буряк,
Пити чай із м'яти,
Їсти супчики й борщі,
Вареники з сиром,
Й котлетки, вергунці,
Але знати міру.
Прокидатись на зорі,
З дітьми в мирі жити.
Ще трудитися щодень,
Волю гартувати,
І завжди співать пісень,
Словом, не тужити!
Чемні говорить слова
Та людей вітати,
Добрії робить діла,
Менших захищати.

Працьовитість учня Активний відпочинок



Прочитай прислів'я



Загадки

На базарах не знайти,
На вагах не зважити.

(Знання)

Хто бачить найдаліше?

(Розум)

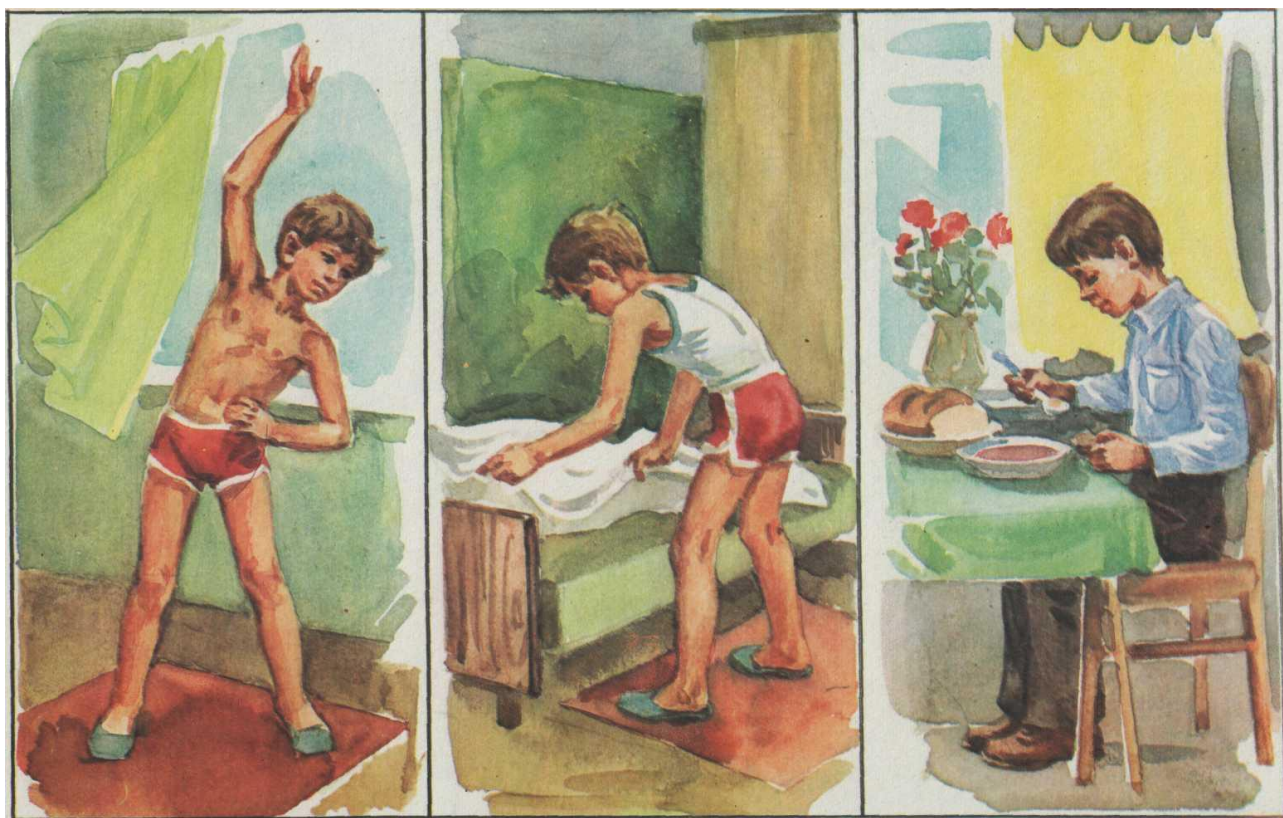
Ні колода, ні пень –
Лежить цілий день.

Ні копає, ні косить,

А їсти просить.

(Ледар)

Підтримання та відновлення розумової та фізичної діяльності



Прислів'я

Добре того навчати, хто хоче все знати.

Хто хоче більше знати, тому треба менше спати.

Людина та її здоров'я

Прислів'я



- * Без здоров'я нема щастя.
- * Здоров'я – всьому голова.
- * Здоровому все здорово.
- * Будь сильний духом, а не новим кожухом.

Намалюй своє оточення

Опиши себе. Який?

Three horizontal writing boxes stacked vertically. Each box has a light beige, textured background and a dark orange border on the right side that curves upwards. The boxes are intended for a student to draw their environment and describe themselves.

Людина та її здоров'я

Ключ до здоров'я

Ліс, поле, діброво,
Уклін вам по праву.
Добрідень і квіти,
І ягоди, й трави!
У дім ваш зелений
Дозвольте зайти.
Ми хочемо ключ
До здоров'я знайти. (В.Дворецька)



Загадки

Низький та колючий,
Солодкий, не пахучий.
Ягідку зірвеш –
Ручку обдереш. (Атрус)



Як роздягнеш малюка –
Вниз скотиться голяка.
Покотиться по руках,
Опиниться на зубах. (Горіх)



І великі, і малі
Повдівалися в брилі.
І дощу ці одноніжки
Не бояться ані трішки. (Гриби)



Вишня та малина,
Сунички та банани –
В кошиках біленьких,
В солодкій сметані. (Йогурт)



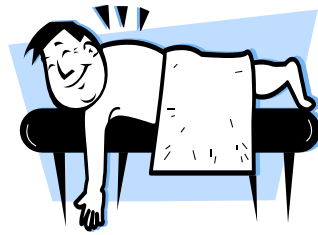
На обличчі у людини
Дві малесенькі пташини.
Одна одну не знають,
Та у парі літають. (Очі)



Два скельця, три дужки –
На ніс і за вушка. (Окуляри)



Що бачать з заплющеними очима?
(Сон)



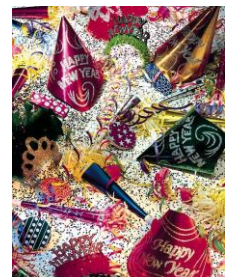
На кухні у куточку стоїть
Шнурком прив'язаний ведмідь.
Тремтить у білій шубі стиха,
І холодом північним диха.
(Холодильник)



Признаюся, я сердита
І до сліз вас доведу.
Та однак дорослі й діти
Всі беруть мене в їду. (Цибуля)



Червоненька і маленька,
Малим діткам солоденька.
(Цукерка)



Були зеленими маленькими,
Потім стали червоненькими.
На сонці почорніли ми –
І аж тепер доспіли ми. (Чорниці)



Весною – цвіт,
Восени – плід.
На дереві гойдається,
Червонобоким називається.
(Яблуко)



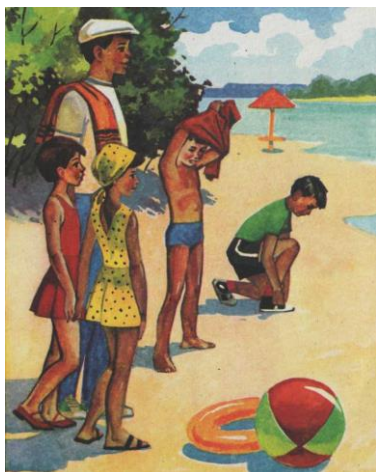
Прислів'я
Апетит з їдою прибуває.

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

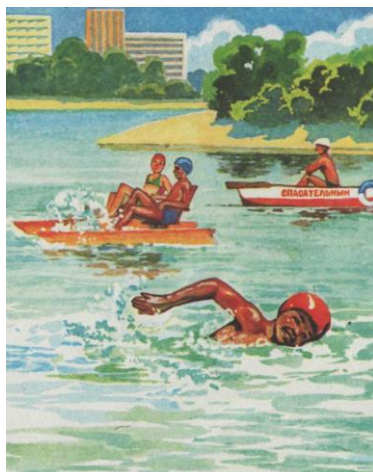
Чинники природи, що сприяють збереженню здоров'я людини

Гімн здоров'я

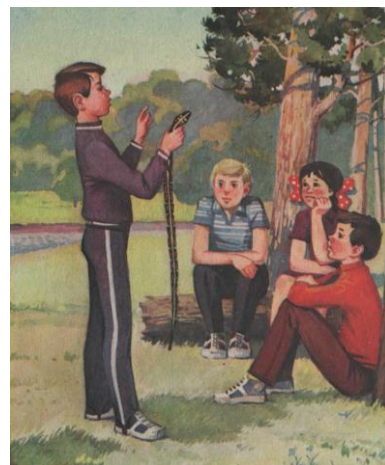
Здоров'я – основа усього на світі,
Здоровими бажають бути всі діти.
Для цього потрібно щоденно вмиватись,
Робити зарядку і тепло вдягатись,
Себе гартувати водою і сонцем,
І солодко спати з відкритим віконцем.



Сонце



Вода



Повітря



Хочеш бути здоровим, дужим?
Ось що пам'ятай, мій друже:
Овочі, корисна їжа,
Чистота, повітря свіже,
Рух, зарядка і режим
Хай стануть правилом твоїм!



Корисні та шкідливі мікроби. Інфекційні хвороби

Інфекція

Не люблю, коли діти здорові,
Я люблю, коли слабнуть, хворіють,
Коли плачуть від болі і ниють,
О тоді я від щастя аж млію.
Бо найбільше люблю нечупар,
Що не люблять вмиватись і митись,
Я за ними по сліду іду,
Намагаюсь за ранку вчепитись.
Із забруднених рук постаратись
До них у живіт перебрatись!

Хочеш дружити зі мною?
Руки не мий, не вмивайся,
Зуби не чисть, в холод легко вдівайся,
Буду мучить тоді тебе я,
Бо на те я – *інфекція*.



Кросворд



1. Комплекс фізичних вправ, що виконується вранці, після сну.

2. Прозора рідина для пиття, вмивання.

3. Збудники захворювань.

4. Розпорядок добової діяльності школяра.

5. Городні плоди та зелень, що вживаються як їжа; містять вітаміни.

6. Заходи щодо підвищення опірності організму шкідливим впливам за допомогою використання сил природи: сонця, повітря й води.

7. Здоровий колір шкіри, щік.

8. Гігієнічна процедура.

Допиши речення.

Організм здорової людини вміє _____

Підвищена температура тіла означає, що _____

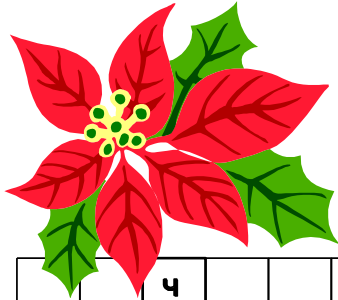
Щоб не захворіти, потрібно:

- а) дотримуватися правил особистої гігієни;
- б) багато часу проводити перед телевізором;
- в) раціонально харчуватися;
- г) робити щеплення;
- д) гуляти тільки в теплу пору року.

Фізична складова здоров'я

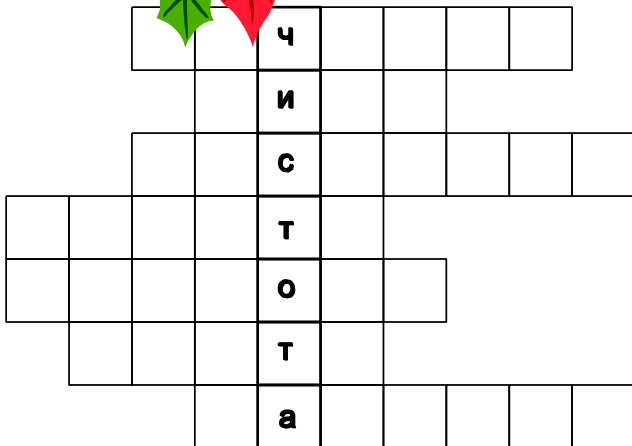
Скоромовки

Мила Міла милася милом



Научила мама Таню:
«Чепурушкою будь, доню.
Заплітай сама косички,
Не заляпай черевички».

Кросворд



1. Волосся зачесане певним чином. (*Зачіска*)
2. Чим більше миється, тим менше стає. (*Мило*)
3. Предмет особистої гігієни. (*Люстерко*)
4. Їстівні плоди дерев та кущів, що містять вітаміни. (*Фрукти*)
5. Збудники захворювань. (*Мікроби*)

6. Речовина для чищення зубів. (*Паста*)
7. Речовина для миття волосся. (*Шампунь*)

Прислів'я



Акуратність – запорука успіху.
Не думай бути красивим, а думай бути охайним.
Хто охайний, той людям приємний.
Брудні руки бруднять і обличчя.
Мило сіре та миє біло.

Загадки

Зубів багато, а нічого не їсть. (*Гребінець*)
Двоє лисенят завжди поруч сидять. (*Вуха*)

Ребуси



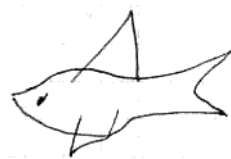
АТ

(акуратність)

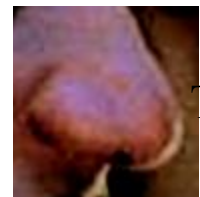


ТЬ

Л = Р



Т



ТЬ

(акуратність)

'ВНІС

Запобігання харчовим отруєнням

Культура харчування

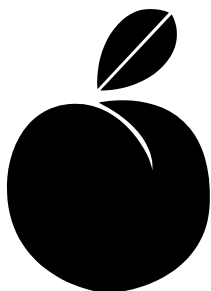
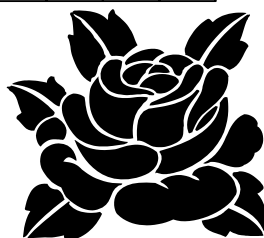
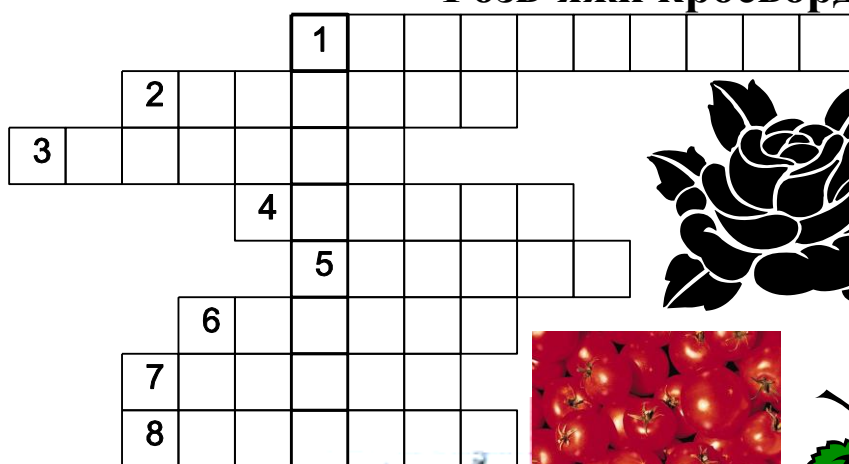
Загадка

З головою він накритий,
Несуть йому їсти й пити.
Та він страви не вживає,
Все хтось інший поїдає.

(Обідній стіл)



Розв'яжи кросворд



Хочеш бути здоровим, дужим?
Ось що пам'ятай, мій друже:
Овочі, корисна їжа,
Чистота, повітря свіже,
Рух, зарядка і режим
Хай стануть правилом твоїм!

Цікаві факти про харчування

Вчені підраховали, що за 70 років життя людина з'їдає приблизно 8 тонн хлібобулочних виробів, 11-12 тонн картоплі, 6-7 тонн м'яса і риби, 10-12 тис. яєць, випиває 10-14 тис. літрів молока. На приймання їжі людина витрачає 6 років життя.

Індивідуальний вибір їжі та страв

Основні правила приготування їжі



Прислів'я

Треба правильно харчуватись, щоб до лікаря не звертатись.



Складіть загадку з розсіпанок



Сама холодна, інших припіка. (Кропива)

Червона, солодка, пахуча, росте низька, до землі близько. (Полуниця)

Загадки

Сидить баба серед літа
В 100 кожухів одіта.

(Капуста)

Сам червоний, а чуб зелений. (Помідор)

Стоїть півень на грядках
У червоних чобітках.

(Буряк)



Фізична складова здоров'я Ти ростеш

Загадки

Той хто вмивається
З ним привітається. (*Рушник*)

Миє личко, лізе в очі
В миску вислизнути хоче.
Вимиває бруд, чорнило
Запашне рожеве ... (*Мило*)

Народився із землі,
Зарум'янивсь на вогні.
І з'явився на столі
До борщу тобі й мені. (*Хліб*)

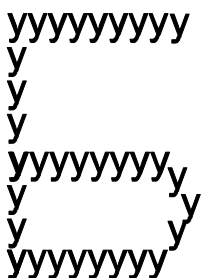
Сидить дівка у коморі,
А коса її надворі. (*Морква*)

Вірші

Застеляю ліжко вміло,
Підбиваю подушки.
Узяла пахуче мило
І вмиваюсь залюбки.
Ну, а де це мій гребінчик?
Зараз кіску розчешу
І на самий її кінчик
Туго стрічку пов'яжу.
Валентина Ткаченко

Зайчик шапку не носив.
Довгі вуха застудив.
Мама сина лікувала
В вушко ліки заливала.
Мазями розтерла спинку,
Дала чаю із малинки.
Вигріла гарненько вушко,
Вклала сина на подушку.
Заспівала колисанку –
Спи ріднесенький до ранку.
Мама сина врятувала,
Лагідно поцілувала.
Не болять в маляти вухо.
Буде зайчик маму слухать!
Тетяна Лисенко

Розгадай ребуси. Напиши відгадку



ЗУБИ



ВУХО

Фізична складова здоров'я

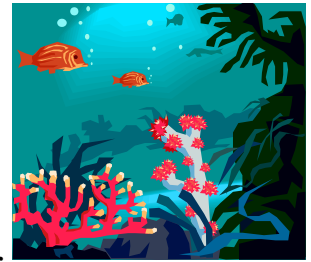
Загадки

Хвіст на дворі, ніс в коморі,
Хто хвіст поверне,
Той у будинок зайде. (Ключ)



Наскакався, назвивався,
Під припічком заховався. (Віник)

В нашім домі є ставок,
Повно в ньому є рибок,
Кицька хоче рибку з'їсти,
Та боїться в воду лізти. (Акваріум)



Без рук, без ніг світ за хвилину
оббігає. (Думка)

Приказки та прислів'я

- ✚ Біда біду тягне.
- ✚ Без труда нема плода.
- ✚ Без вірного друга – велика туга.
- ✚ Viris, a ума не виніс.
- ✚ Виміняв шило на швайку.
- ✚ Вовка ноги годують.
- ✚ Лякана ворона куца боїться.
- ✚ Страх має великі очі.
- ✚ Моя хата скраю – нічого не знаю.
- ✚ На все свій час.
- ✚ Не скуби гуску, поки не зловиш.
- ✚ Не лізь поперед батька в пекло.
- ✚ Не вчи рибу плавати.
- ✚ Не такий страшний чорт, як його малюють.
- ✚ Не так сталося, як гадалося.
- ✚ Ні в тин, ні в ворота.
- ✚ Щедрий на батьківські гроші.



Ребуси

1.  (Тривога)

2.  (Помідор)

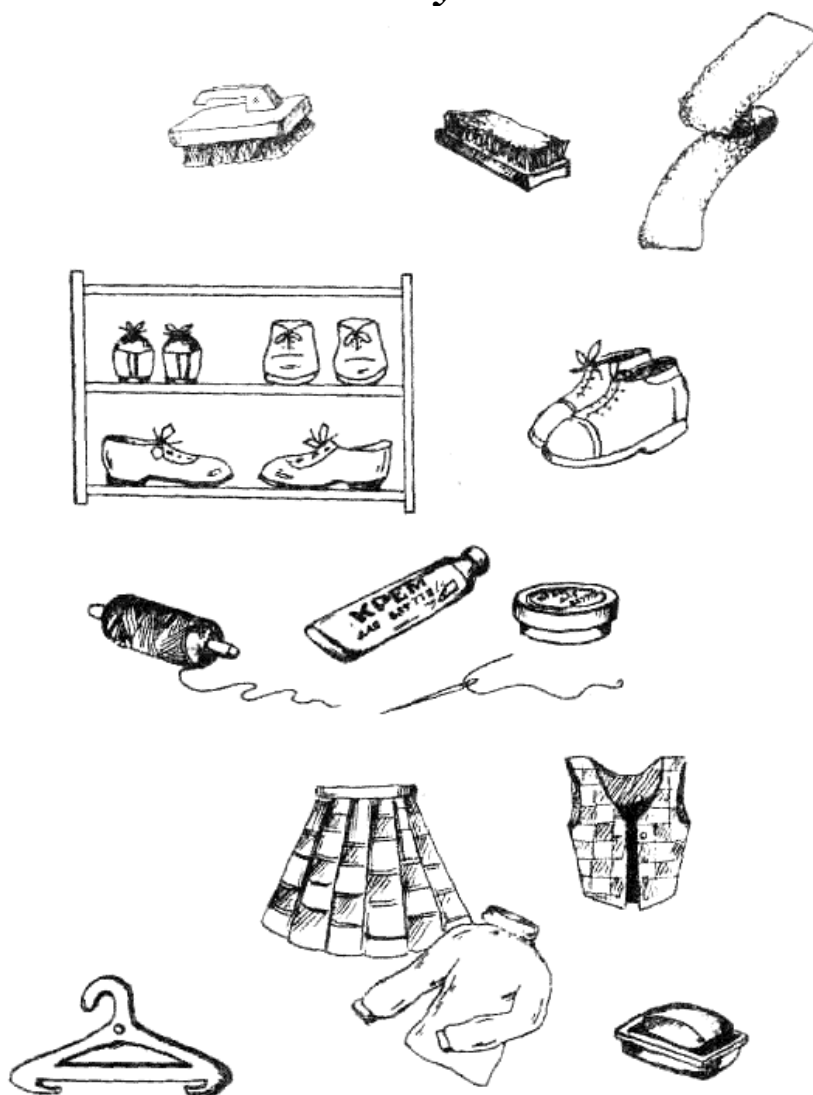
Гігієна школяра

Зберігання та використання одягу та взуття

Правильно зберігати та використовувати одяг і взуття тобі допоможуть такі поради:

- ☞ шкільний одяг повинен бути чистим і охайним, відповідати твоєму розміру;
- ☞ щодня чисть свій одяг та взуття;
- ☞ після школи заміни шкільний одяг на домашній;
- ☞ на уроках фізкультури та під час рухливих ігор, змагань користуйся спортивним одягом та взуттям.

Навчись доглядати свій одяг і взуття. Розкажи за малюнками, які предмети потрібні для догляду за одягом, а які за взуттям.



СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Цінуй життя і здоров'я

Загадки

З місця зрушити не в змозі,
Бо на варті при дорозі
Я стою щодня, щоночі,
Хоч я маю скляні очі. (*Світлофор*)



Лежить верба посеред села,
Розпустила гілля у кожне подвір'я.

(*Дорога*)

Я не їм вівса і сіна,
Дайте випити бензину –
Усіх коней обжену,
Кого хочеш, дожену. (*Автомобіль*)



Дві дощечки, дві сестри
Несуть мене із гори. (*Лижі*)

Росте вона додолу головою,
Росте вона холодною зимою.
А тільки сонечко засяє –
Вона заплаче і вмирає. (*Бурулька*)



Прозора, мов скло,
Не вставиш у вікно. (*Крига*)

Вірші

Дружна сім'я

Нас на світі небагато:
Я і мама, я і тато,
Я й Оленка і Петрусь –
Він найменший мій братусь!



Виховані діти

За сніданком Гена Віту
Поучав як старший брат:
– Добре виховані діти
Не ковтають виноград!
Не запізнюються в гості
І не їздять без квитка,
Прибирають рано постіль,
Не втікають з дитсадка!
– А мене, – озвалась Віта, –
В дитсадочку здавна вчать:
Добре виховані діти
За столом завжди мовчать.

Ігор Січовик

Чайник злиться, кип'ятиться,
Чайник голосно свистить:
«Гей, хто-небудь,
відгукніться,
Із вогню мене зніміть!
Не жартуйте так зі мною,
Бо вогонь залле водою.
І тоді з плити до вас
Поповзе змією газ.
Газ отруїть вашу хату,
Ще й бабахне, як граната!»

Анатолій Качан

Сама в хаті

Кошенятко чеше вуса
Лапками двома.
На базар пішла матуся,
В хаті я сама.
Вмиюсь чисто, вмиюсь біло
І тоді візьмусь за діло.
Підмету гарненько в хаті.
Молока дам кошеняті.
Своє ліжко застелю,
Квіти в горщику поллю.
Заплету я кіски русі
І чекатиму матусі.

Андрій М'ястківський

Переходити нам слід
Тільки там, де перехід.
А доріжку пішохідну,
Наче зебру, добре видно.

Олексій Кононенко

Три світла в світлофора є
І кожне з них наказ дає.
Червоне світло каже: – Стій!
А жовте: – Ще не можна!
Зелене каже: – Йди мерщій! –
І слухається кожний!
Самуїл Маршак

Скрипить під санчатами сніг у дворі,
Де гірку зробили для всіх школярі.
А ці неслухняні зайча й лисеня,
По вулиці прямо летять навмання.
– Ой лишенько! Колія! Сани спиняй! –
Та їх не зупиниш. – Спинився трамвай.
Водій докоряє: – Та знає ж це кожний:
На вулиці, діти, кататись не можна!

Грицько Бойко

Знайте, друзі, дітворі
Можна тільки у дворі
Гратись, бігати, стрибати
Чи м'яча гуртом ганяти.
На дорозі ж – знає кожний –
Гратися ніяк не можна!

Олексій Кононенко

Відпочинок на воді
Ой, як гарно на ріці, –
Гріють спину промінці!
Скинемо одержу ми,
На піску полежимо.

Валентин Бичко

А я зебра не проста,
Без копит і без хвоста.
Лиш біленькі смужки маю,
Я лежу, а не гуляю.
Хочеш перейти дорогу?
Я прийду на допомогу.

Віра Паронова



Встав правильні відповіді

Якщо каже незнайомець:
«З'їж цукерок. Ой смачні!»
Треба брати ці цукерки?
Кажемо рішуче: «_____»!

Якщо в місті заблукаєш,
Хто підкаже, вийти як?
Міліціонер, можливо?

Нумо, кажемо всі: «_____»!



Нас, хоробрих і сміливих,
Струм не вдарить аж ніяк.
Можна лізти до розетки?
Кажемо всі разом: « _____ »!



Сірники – це вам не жарти,
Ще загинеш у вогні!
Ними гратися не варто!
Правда це? Звичайно: « _____ »!

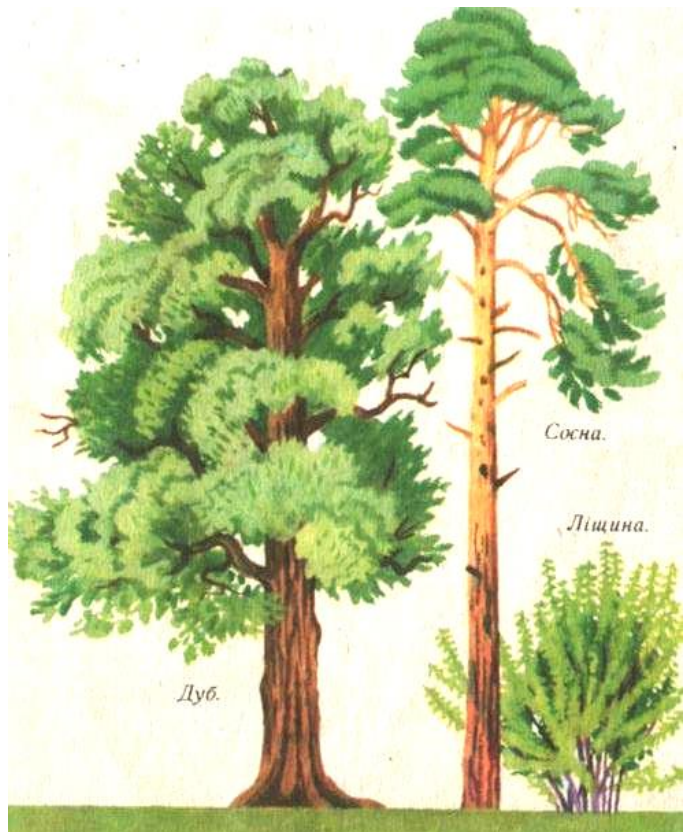
Хтось чужий у двері дзвонить,
Каже: «Відчини мені!»
Але, як би він не звався.
Ти йому говориш: « _____ »!



Хтось сказав, що ртуть отруйна?
Знаю я, що це не так.
З нею можна і погратись.
Правда це? Звичайно: « _____ »!

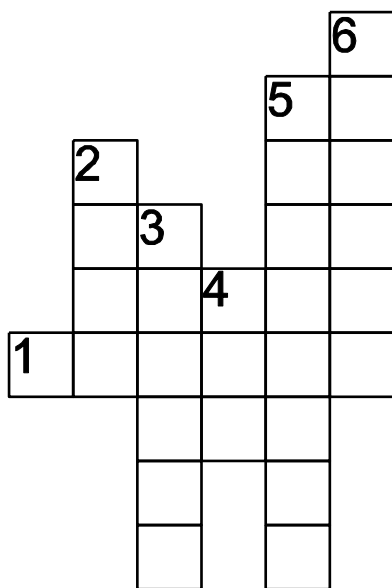
Екологічні особливості регіону проживання (Тематичне оцінювання)

Все на землі нам треба берегти:
І птаха, й звіра, і оту травинку.
Не чванься тим, що цар природи ти,
Бо, врешті, ти – лише її частинка.



Сім'я як чинник здоров'я

Склад сім'ї



По горизонталі:

1. Група близьких родичів. (*Родина*)

По вертикалі:

2. Як ще називають батька? (*Тато*)

3. Ким тобі приходитьсья мамин брат?
(*Дядько*)

4. Особа чоловічої статі стосовно своїх батьків?
(*Син*)

5. Діти, що народилися в сім'ї в один день?
(*Близнюки*)

6. Маленький хлопчик або дівчинка.
(*Дитина*)



Скільки нас – легко сказати

І усіх підряд назвати:

Мама, тато і дідуня,

Я, сестричка і бабуня.



Соціальні ролі жінки і чоловіка, матері і батька



Професії батьків

По горизонталі:

1. Спеціально підготовлена людина, що здійснює політ у космічному просторі на космічному кораблі. (*Космонавт*)

По вертикалі:

2. Майстер, який кує метал. (*Коваль*)

3. Людина, яка займається вирощуванням лісу. (*Лісник*)

4. Спеціаліст, який фарбує будівлі. (*Маляр*)

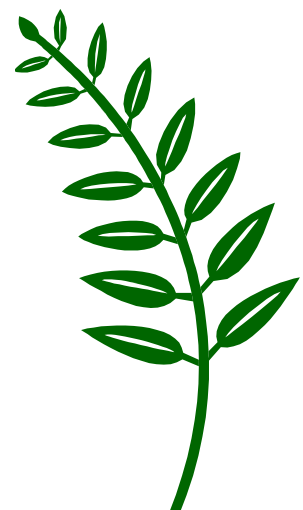
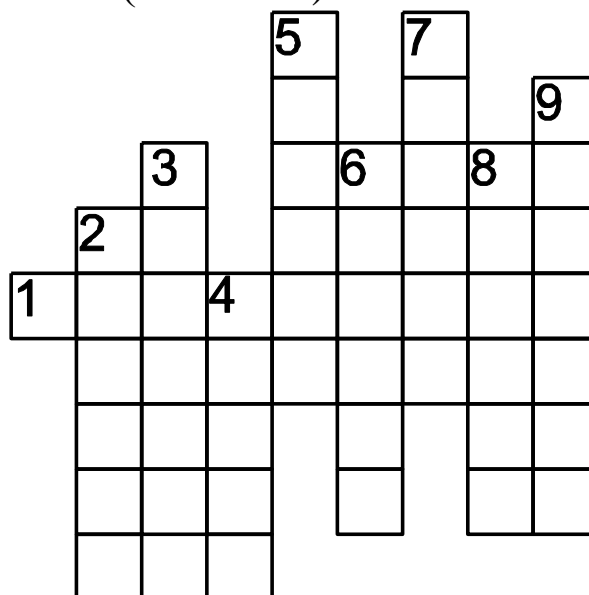
5. Моряк, який не належить до командного складу судна. (*Матрос*)

6. Майстер, який виготовляє діжки, бочки тощо. (*Бондар*)

7. Фахівець друкарської справи. (*Друкар*)

8. Той, хто доглядає овець. (*Вівчар*)

9. Особа, яка навчає. (*Вчитель*)

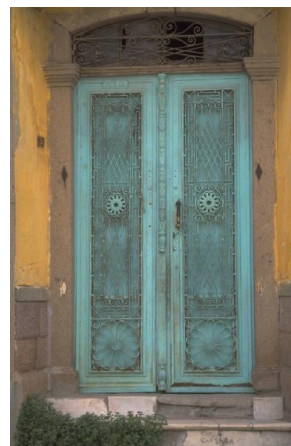


Будинок, подвір'я, клас, школа як чинники здоров'я

Загадки

Чи хто заходить, чи виходить,
Той перший руку нам дає.
Ми стоїмо завжди при вході,
Нас в кожній хаті кілька є.

(Двері)



Стоїть вулик придорожній,
Іноді завжди порожній.
Вранці і вдень гуде, оживає.
А вночі відпочиває.

(Школа)



ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Психічна і духовна складові здоров'я



Прислів'я

- ☞ Дружба та братство – дорожче багатства
- ☞ Аби день до вечора.
- ☞ Від своєї тіні не втечеш.
- ☞ Вище себе не підскочиш.
- ☞ Вісті не лежать на місці.
- ☞ В нього руки на всі штуки.
- ☞ Даремно і чиряк не вискочить.
- ☞ Говори стовпу, а він стоїть.
- ☞ Стук-грюк, аби з рук.
- ☞ Там добре, де нас нема.
- ☞ Пропало, як з воза впало.
- ☞ Робота не вовк, в ліс не втече.
- ☞ На чужий коровай рота не роззявляй.
- ☞ Не будь тим, що моркву риє.
- ☞ Не сунь носа до чужого проса.
- ☞ Не так хутко робиться, як мовиться.
- ☞ Ні кує, ні меле.
- ☞ Ніс вище губи носить.
- ☞ Овечку стрижуть, а баран трясеться.

Загадки

Два братики-вусатики,
В обох жовтенькі сорочки.
Стоять в кутку два братики,
Повисували язички. (*Черевики*)

Маю спинку – не лежу,
Чотири ніжки – не ходжу. (*Стілець*)

Чорний Івась,
Дерев'яна сорочка,
Де носом веде,
Там рисочку кладе. (Олівець)




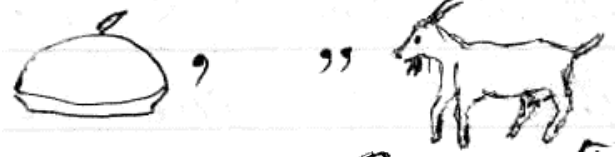


Ой же гарно вона грає,
Кожне слово вимовляє.
Хоч і має три струни,
Та співучі всі вони. (Балалайка)


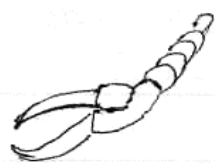
Стрімко вибігли на гору
Ці подружки білокорі.
Дощик їм полоще кіски,
Звуть подружок цих ... (Берізки)


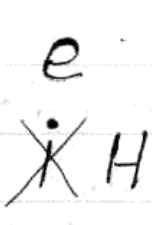


Живуть через воду
Два добрих сусіди.
Та в гості від роду
Не йдуть і не йдуть. (Береги)

Ребуси

1.  (Берег)
2.  (Берега)
3.  (Олівець)
4.  (Пенал)

5.   (Черешня)

6. Я  е  (Ясен)

7.   а (Редиска)



Поведінка, звички і здоров'я

Гра «Відшукай свої риси характеру»

Самолюбство
Доброзичливість
Різкість
Скромність

Я

Стриманість
Нетерпимість
Доброта
Чуйність
Уважність



Прислів'я

Той себе губить, хто інших не любить.
Як ти до людей, так і вони до тебе.
Людина без друга, як їжа без солі.

Оціни себе

Обведи свою руку. На кожному пальчику запиши слово, яке тебе характеризує.

Увага і пам'ять учня, їх зв'язок зі здоров'ям людини

Люблю я свій розум,
Увагу та пам'ять.
Працює мій мозок,
І вчусь я старанно.
Сприймаю все нове
І мислю логічно.
Вчителя слово
Здійсню практично.

Цікаве

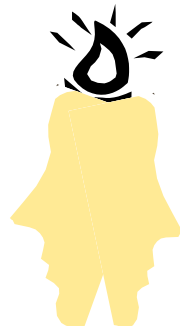
Великий композитор В.А.Моцарт, коли йому було 14 років, почув у соборі музичний твір. Прийшовши до дому, він по пам'яті записав його. Коли через багато років перевірили то виявилось, що запис був зроблений точно.

Види пам'яті

Слухова (коли слухаєш).
Зорова (коли бачиш).
Моторна (коли записуєш).

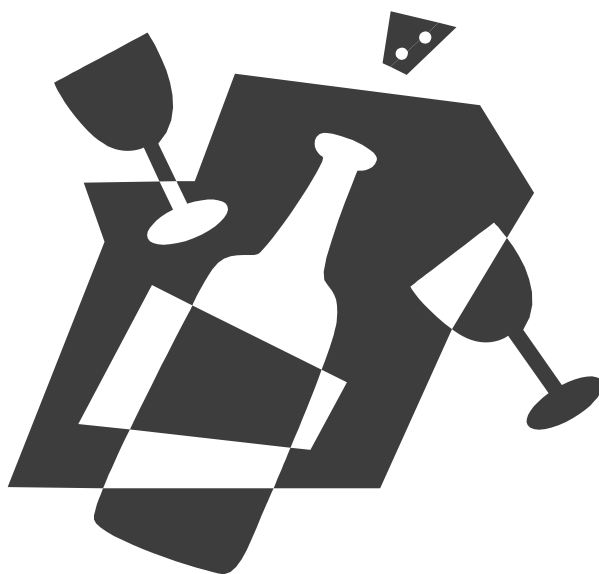
Як розвивати пам'ять

1. Намагайся з цікавістю розглядати предмет, який запам'ятовуєш.
2. Зосереджуй увагу на предметі або інформації.
3. Дотримуйся послідовності в запам'ятовуванні.



Формування здорового способу життя Шкідливі звички

Якщо хочеш бути здоровим,
Правильно запам'ятай:
Сам про своє здоров'я дбай.
На лікарів цю турботу
Не перекидай.
Лікарі лікують хворих,
Здоров'я вони не творять.
Людина повинна сама
Дисциплінована бути і вольова.



Народні традиції здорового способу життя



Приказки та афоризми про здоров'я

Було б здоров'я, а щастя знайдеться.

Багатство – ніщо без здоров'я.

Багато спати – добра не знати.

Бути здоровим і мудрим – два блага в житті.

Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.

Від помірної їжі користі більше, ніж від сотні лікарів.

Від гніву старієш, від сміху – молодієш.

Гарний настрій – половина здоров'я.

Губити здоров'я – обкрадати себе.

Де чисто, там і рай.

Задоволеному завжди вистачає.

Здоровий, як бик.

Здоров'я за гроші не купиш.

Краще терпіти голод, ніж ковтати шкідливу їжу.

Краще бути худим і здоровим, ніж товстим і хворим.

Легка вечеря життя продовжує.

Здоров'я – це найцінніше, що є в людини.



Настрій і здоров'я Бережи і зміцнюй здоров'я

Загадки

Два брати через дорогу живуть,
А один одного не бачать. (Очі)

П'ять братів, п'ять силачів
Хоч і здаються малими,
Можеш все робити ними:
І писати, й майструвати...
Хто вони зумій вгадати. (Пальці)

Один говорить, двоє слухають
і двоє дивляться. (Язик, вуха і очі)

Завжди в роті, а не проковтнеш.

(Язик)

Повен хлівець білих овець. (Рот і зуби)

Розгадай ребус

1.  (Пам'ять)

ПА 'ТЬ

2. $\frac{\text{Й}}{\text{СТРІЙ}}$ (Настрій)

Прислів'я

Хто день починає з зарядки, у того здоров'я в порядку.

Багато ходити – довго жити.

Великий рости, щасливий будь, себе не хвали, другого не гудь!

Маленька праця краще за велике безділля.

Шануй людей – і тебе шануватимуть!

Будь сильний духом, а не новим кожухом.

Здорові діти – щасливі батьки.

Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.



Вірші

Як зробити день веселим

Ти прокинись рано-рано,
Лиш над містом сонце встане,
Привітайся з ластівками,
З кожним променем ласкавим.

Сам гарнесенько умийся,
Сам швиденько одягнися,
Підійди до тата й мами
І скажи їм: – Добрий ранок!
Усміхнися всім навколо:

Небу, сонцю, квітам, людям,
І тоді обов'язково
День тобі – веселим буде!
Анатолій Костецький



Звертання

Скільки є в нас, любі друзі,
Для звертання ніжних слів –
І до тата й до матусі,
До бабусь і дідусів!
І татусю, й мамцю, й нене,
І дідусю, й бабцю теж, –
Миле, ніжне, сокровенне –
Як ще краще назовеш?
Дмитро Білоус



Духовна складова здоров'я

Хто кого?

- Хто кого образив перший?
- Він мене!
- Ні, він мене!
- Хто кого, ударив перший?
- Він мене!
- Ні, він мене!
- Чи були ви ворогами?
- Я не був.
- І я не був.
- Що ж це скоїлося з вами?
- Я забув.
- І я забув.



В. Орлов

Мирилки

Мир – миром,
Пироги з сиром,
Варенички в маслі,
Ми дружечки красні,
Поцілуймося.

Загадка

Припиняє сварки враз
І навік єднає нас. (*Дружба*)



БЕЗПЕКА ЖИТТЯ

Загадки

Його не видно
Від землі малого,
А тягне – важче
Від себе самого. (*Мурашка*)

Вона тоненька та міцна,
Латає нам кожух і свитку,
І зветься штучка чарівна,
Звичайно, ... (*Нитка*)

Жовте тільце в чорну смужку,
Жалить боляче ця мушка. (*Оса*)

Тоненьке, вузеньке,
По землі в'ється,
Як батіг довге, але не б'ється,
Людини боїться, молоко вживає.
В лісі їх багато, мабуть, кожен знає. (*Вуж*)

Стоять під пеньочками
З матусею дочки,
А там біля тата
Тоненькі хлоп'ята. (*Опеньки*)


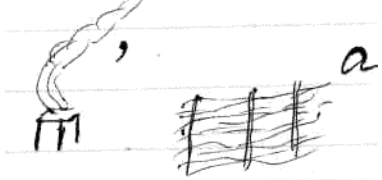
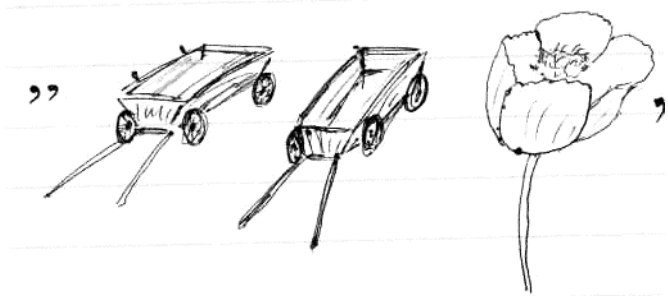
Я стою на ходу,
А спинюся – упаду. (*Велосипед*)

Хто хвіст залишає,
Як від ворога втікає? (*Ящірка*)

Прислів'я та приказки

Що бог не дав, то все в торбу.
Язик до Києва доведе.
Як гукнеш, так і відгукнеться.
Як дбаєш, так і маєш.
Яке коріння, таке й насіння.
Який їхав, таку й здибав.
Як з неба впав.
Язик без кісток, що хоче лопоче.

Ребуси

1.  (Листя)
2.  (Дитина)
3.  (Зима)

Уважно прочитай вірш. Вивчи його напам'ять.

Грицева лічилка

Не вмикай на кухні газ - раз.
Не клади в за піч дрова - два.
В лісі сірників не три - три.
Не лишай вогонь в квартирі - чотири.
Не лягай при свічці спать - п'ять.
Іскра впала на підлогу - погасить - шість.
Зачинить вікно, коли в небі грім - сім.
У грозу під деревом не стійте в лісі — вісім.
Сірником не забавляйтеся знічев'я - дев'ять.
Пам'ятайте всі, про що в лічилці йдеться, - десять.

В. Гринько

Безпека життя

Намалюй, що запам'яталося на дорозі

Загадки

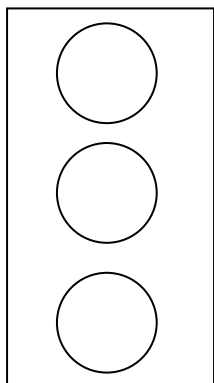
Лишає він страшні сліди,
Усе він пожирає.
А як даси йому води
Відразу помирає. (*Вогонь*)



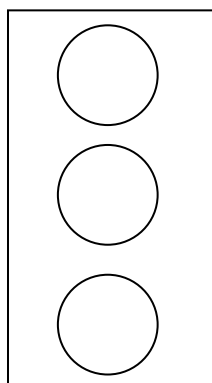
Лежать у порядку дерев'яні малятка,
Білі, здорові, всі чорноголові. (*Сірники*)

Спішить, сурмить: дорогу дай!
Моргає синім оком.
Приїде вчасно, і біда
Людей обійде боком. (*Пожезна машина*)

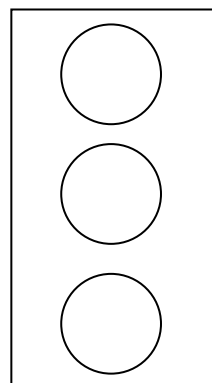
Зафарбуй світлофор відповідним кольором



Стій



Зачекай

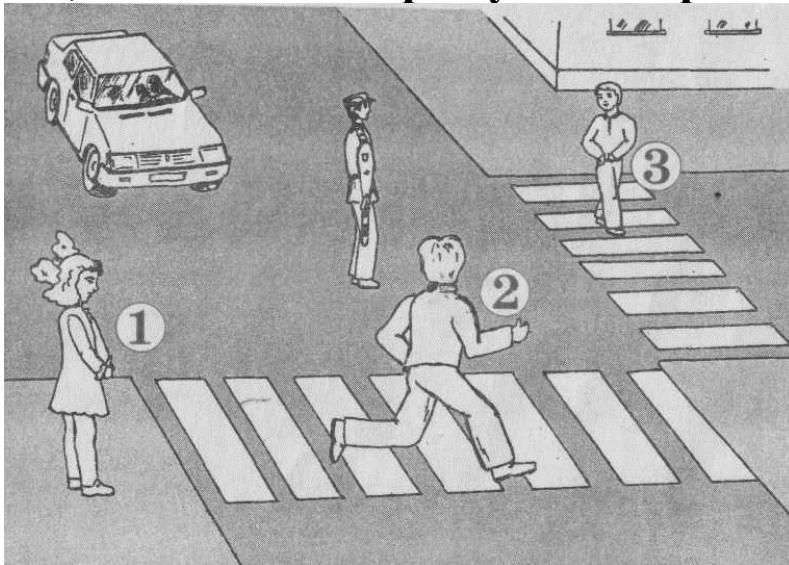


Іди

Гра "Пішоходи і пасажир"

Учні стають у коло. Ведучий стає у середині кола і тримає в руках м'яч. Ведучий, кидаючи м'яч комусь із гравців, називає слово "пасажир" або "пішохід". Той, хто зловить м'яч, розказує одне з правил поведінки пасажирів чи пішоходів і повертає м'яч ведучому. Не можна повторювати вже названі правила. Той, хто не знає правил або відповів неправильно, вибуває з гри. Переможцями стають учні, які залишились у колі до закінчення гри.

Визнач, хто з дітей дотримується Правил дорожнього руху



Вивчи вірш напам'ять. «Проходь обережно»

Вже місто повне руху:
Машини вряд біжать.
Яскраво світлофори
І день, і ніч горять.

Проходь же обережно,
Свій кожен крок узгодь, -
І тільки там, де можна –
І тільки там, де можна,
Ти вулицю уважно переходь!

Пильнуй же крок свій кожний,
За транспортом ти стеж!
Баритися не можна
І гав ловити теж.

Причини виникнення пожежі Правила евакуації з приміщення (Узагальнюючий урок)

Вогонь — друг і ворог людини. Від нас залежить, яким він буде: добрим чи злим. Коли з вогнем поводитись необережно, може статися пожежа. Під час пожежі небезпеку для життя людей становить вогонь і дим. Вогонь спричиняє опіки тіла, а від диму можна урядіти.

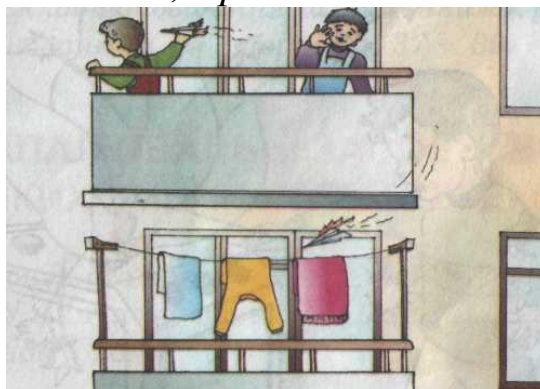
Щоб запобігти пожежам, треба знати, від чого вони виникають.

Причинами пожеж можуть бути:

Необережність у поводженні з вогнем (кинутий запалений сірник; багаття, розкладене у недозволеному місці).



Пустощі дітей з вогнем, ігри із запаленими предметами.



Порушення правил користування електроприладами .



Недотримання правил користування газовими плитами.



Неправильне користування печами.



У випадку виникнення пожежі проводиться евакуація — організований вихід усіх людей з небезпечного місця на вулицю.

Із приміщення, де сталася пожежа, слід виходити швидко, але без зайвої метушні і паніки.

Пам'ятай! Під час евакуації ти повинен чітко виконувати накази і розпорядження дорослих.



Якщо виникла пожежа і дорослих немає вдома, не розгублюйся, а швидко вийди з приміщення на свіже повітря у безпечне місце. Не користуйся ліфтом, тому що під час пожежі він може відключитись.



Якщо можеш, допоможи вийти із приміщення тим, хто потребує твоєї допомоги.

Якщо ти знаєш, що хтось не може вийти з будинку, повідом про це дорослих, пожежних.

Загадки

Без крил, без рук, без ніг,
А вгору піднімається. (Дим)

Бажаний гість замість цукерок дрова їсть. (Вогонь)

Скільки б не їв, ніколи ситий не буде. (Вогонь)

Шкварчить і злиться, води боїться.

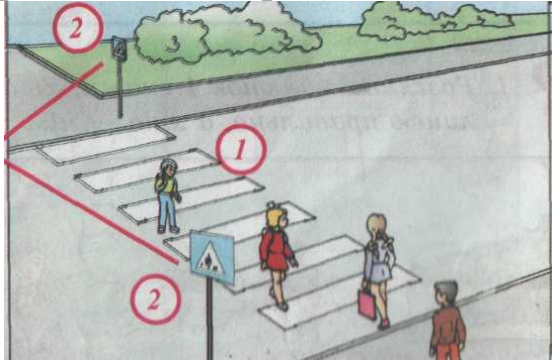
З язиком а не лає,
Без зубів, а кусає. (Вогонь)

Лежать у порядку дерев'яні малятка.

Білі, здорові, всі чорноголові. (Сірники)

Правила безпечного переходу вулиць, доріг

У місцях, де є пішохідний перехід, на проїзну частину нанесено лінії розмітки («зебра») і встановлено знак «Пішохідний перехід».



1. Лінії розмітки «зебра».
2. Знак «Пішохідний перехід».

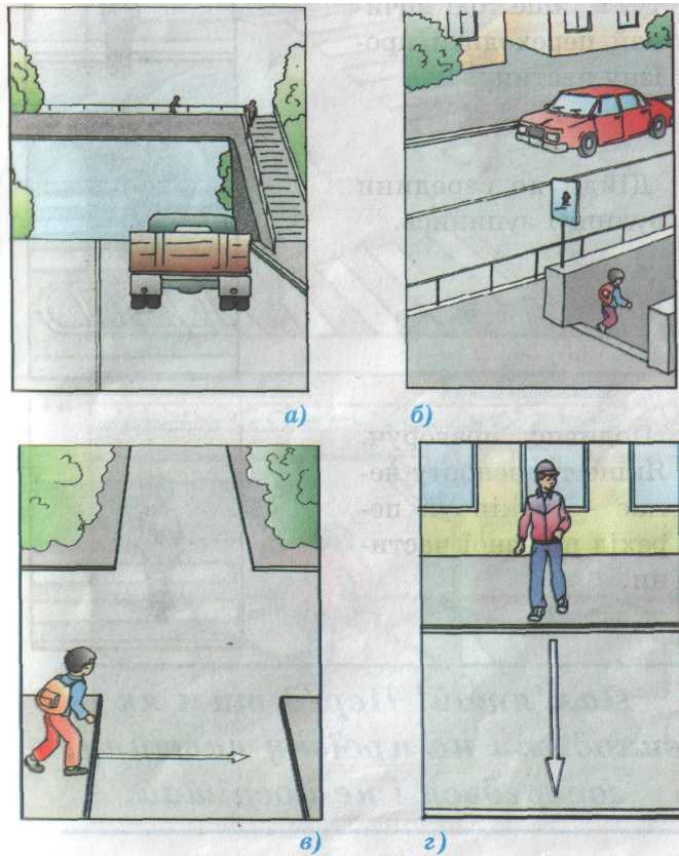
Пам'ятай! Проїзну частину можна переходити тільки по пішохідних переходах.

У великих містах є надземні і підземні переходи (малюнок а і б).

А що робити, якщо немає пішохідного переходу?

Там, де немає пішохідного переходу, проїзну частину дозволяється переходити на перехрестях, як показано на малюнку в.

Якщо немає перехрестя, проїзну частину дороги можна переходити так, як показано на малюнку г.



Правила переходу проїзної частини

Подивись ліворуч, переконайся, що поблизу немає транспорту, і лише тоді починай переходити проїзну частину.



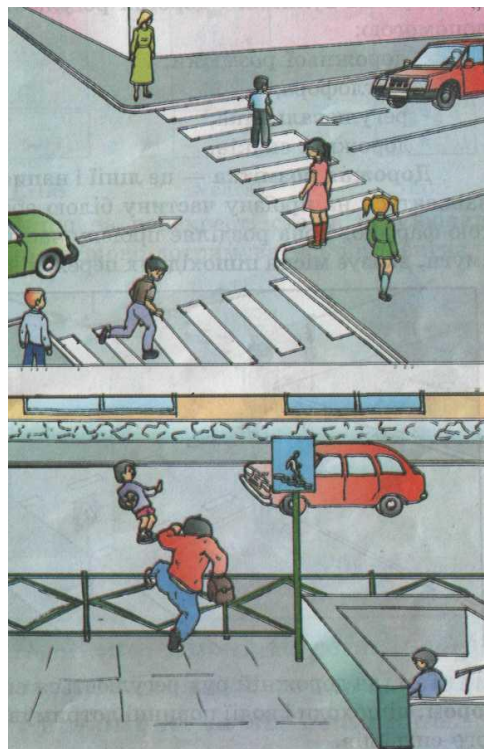
Дійди до середини вулиці і зупинись.



Подивись праворуч. Якщо транспорту немає — закінчуй перехід проїзної частини.



Розглянь малюнок і скажи, хто правильно переходить вулицю, а хто ні.



Пішохідний перехід!
Тільки тут тобі прохід.
Лиш по зебрі треба йти.
Збережи життя собі.

Дорога – не стежинка,
Дорога – не канава.
Спочатку дивись ліворуч,
Потім дивись на право.

Дорога – для транспорту,
Для людей – тротуар.
Іде через вулицю там пішохід,
Де знаком показано – тут перехід.

Загадки

Місце для переходу вулиці. (*Перехід*)

Людина, що йде пішки. (*Пішохід*)

Ліхтар, який регулює рух. (*Світлофор*)

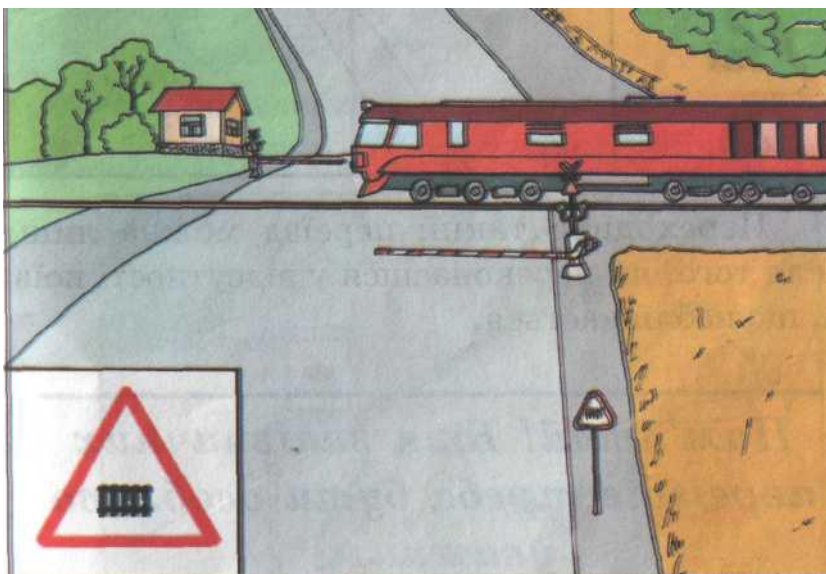
Йде від села до села, від міста до міста, а з місця не зрушить.
(*Дорога*)

Залізничний переїзд

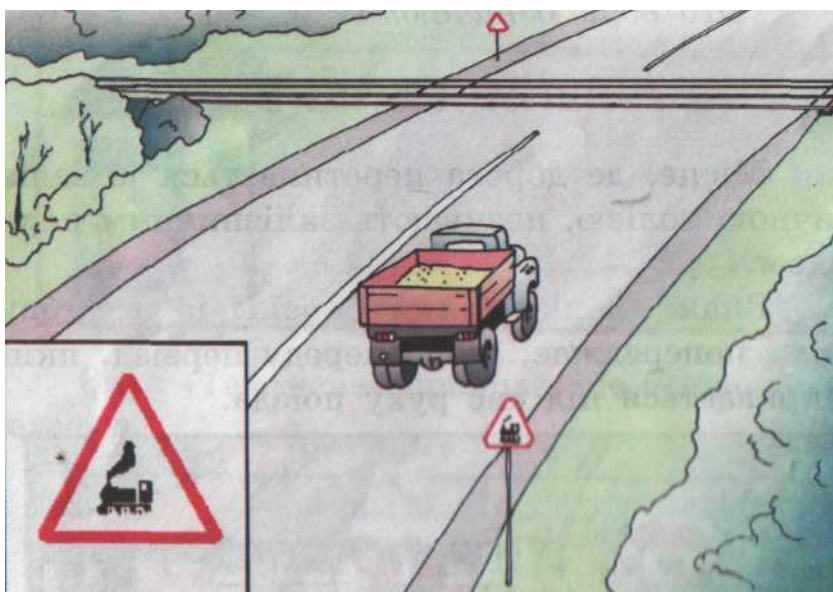
Правила поведінки на переїзді та біля залізничної колії

Місце, де дорога перетинається із залізничною колією, називають залізничним переїздом.

Знак «Залізничний переїзд із шлагбаумом» попереджає, що попереду переїзд, який закривається під час руху поїзда.



Переходити такі переїзди можна лише при відкритому шлагбаумі!



Знак «Залізничний переїзд без шлагбаума» попереджає, що попереду залізничний переїзд, що не закривається.

Переходити такий переїзд можна лише після того, як переконаєшся у відсутності поїзда, що наближається.

Пам'ятай! Біля залізничних переїздів треба бути особливо уважним!

Зачарований красою,
Через річку – диво-міст.
Зупинились – мчить поїзд –
«Залізничний переїзд»

Види громадського транспорту Правила поведінки пасажирів

Пасажирів перевозять автобуси, тролейбуси, трамваї. Цей транспорт називається громадським.

Місця зупинки громадського транспорту позначаються дорожніми знаками.



Місце
зупинки
автобуса



Місце
зупинки
трамвая



Місце
зупинки
тролейбуса

Запам'ятай правила користування громадським транспортом.

1. Громадський транспорт чекай на посадочних майданчиках, тротуарах, узбіччях.



2. Заходь в автобус, трамвай чи тролейбус через задні двері, а виходь через передні. Не поспішай і не штовхайся.

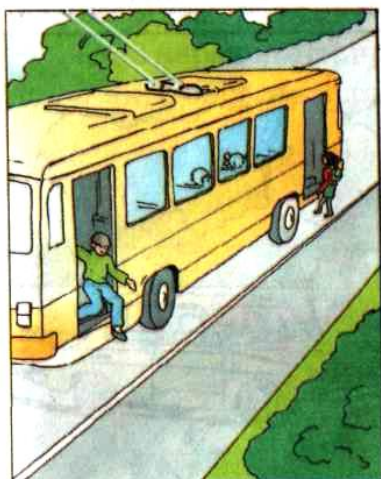


3. Не відволікай від роботи водія під час руху транспорту.
Поводься чемно, будь ввічливим, поступайся місцем старшим.



Пам'ятай! Порушення правил користування громадським транспортом є причиною нещасних випадків із пасажирами.

Розглянь малюнки і скажи, які правила користування громадським транспортом порушили діти.



Для того, щоб відстань короткою стала,
Для того, щоб швидкість здолати і час,
До нашої ери ще люди подбали
І винайшли колесо кругле для нас.

Були колісниці, вози і карети,
Були фаєтони і був диліжанс.
І нині колеса мандрують по світу.
І транспорт сучасний працює у нас.

Помчали по світу автомобілі –
І правила виникли строгі тоді.
Будь пильним, уважним завжди на дорозі!
Де правила знають – не місце біді!

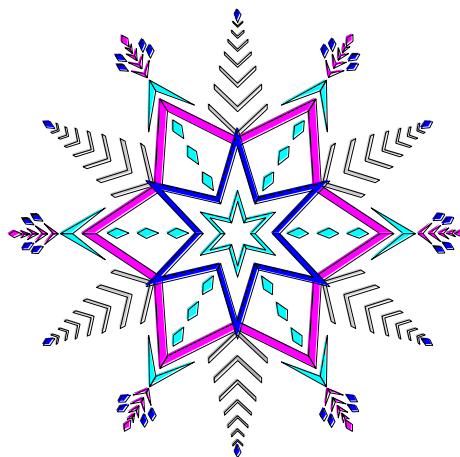
Загадки

Міцно, обома руками
Я захопився за дроти,
До зупинки поспішаю –
Нум, сідайте, щоб не йти!
Буду вас усіх везти. (*Тролейбус*)

Є тролейбуси, трамваї,
Є автобуси й таксі,
Автопарк їх багатирський,
Бо це транспорт ... (*Пасажирський*)

Вікторина

1. Яка машина може їхати без двигуна внутрішнього згоряння? (*Іграшкова*)
2. З якої сторони потрібно обходити машину, пішохода? (*Зліва*)
3. Шофер веде машину. Попереду нього дві птиці – гуска і качка. Що потрібно давити? (*Потрібно давити на гальма*)
4. Як потрібно обходити трамвай? (*Спереду*)
5. Як потрібно обходити автомобіль, автобус і тролейбус? (*Ззаду*)



Природні стихійні лиха

Правила поведінки під час стихійного лиха

Розгадай кросворд за зразком

П	З	А	М	М	Л	Е	Т
О	Н	Ь	Е	Е	Р	Я	Р
В	І	І	Т	З	У	С	У
Х	Ь	Л	В	И	Б	П	О
У	Р	Т	О	Н	А	Е	Ж
П	О	С	У	Х	А	Ж	А

1. Явище, при якому вода виходить з берегів річок і затоплює все навколо (*Повінь*).

(6 букв)

2. Раптові струси земної поверхні (9 б.)

3. Тривалий снігопад з вітром.

(8 букв)

4. Ситуація в природі, коли більше місяця немає дощу.

(6 букв)

5. Сильний тривалий вітер.

(4 букви)

6. Наслідок небезпечної гри дітей з вогнем чи сірниками.

(6 букв)

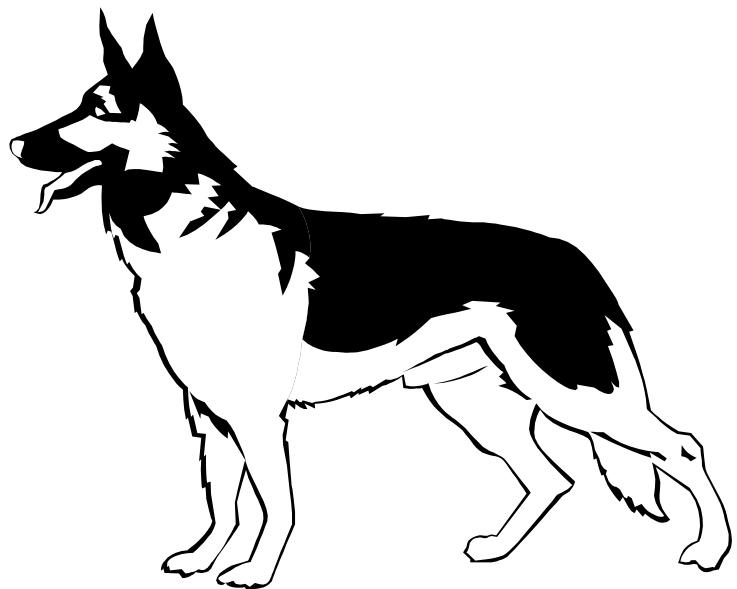
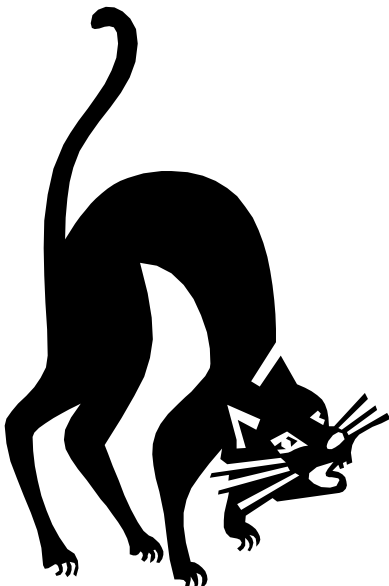
7. Явище природи, яке відбувається внаслідок сильного вітру і снігопаду.

(9 букв)



Правила поведінки зі свійськими тваринами

1. Тварина повинна мати своє місце вдома.
2. Не дозволяй їй спати на дивані чи в ліжку.
3. Регулярно мий теплою водою з милом.
4. Для виведення бліх використовуй спеціальні засоби.
5. Роби щеплення від сказу.



Використана література

1. Ващенко О.М., Романенко Л.В. «Основи безпеки життєдіяльності, 2-4 кл. – Кам'янець-Подільський, 2001.
2. Журнал «Початкове навчання та виховання. – №14, 2007.
3. Журнал «Початкове навчання та виховання. – №2-3, 2009.
4. Журнал «Початкове навчання та виховання. – №25, 2007.
5. Журнал «Початкове навчання та виховання. – №28, 2006.
6. Журнал «Розкажіть онуку». – №10-11, 2004.
7. Журнал «Розкажіть онуку». – №1-2, 2004.
8. Журнал «Розкажіть онуку». – №13, 2003.
9. Журнал «Розкажіть онуку». – №16-17, 2004.
10. Журнал «Розкажіть онуку». – №28, 2003.
11. Серпухова І.Є. Цікава дидактика. – Харків, 2004.