

УРОКИ ЗДОРОВЬЯ



Методические рекомендации для учителя
к интегрированному курсу

Второй год обучения

УДК 372.016:613
ББК 74.200.544
У71

Рекомендовано
областным экспертным советом при министерстве образования
Нижегородской области

Авторы-разработчики:

О. С. Гладышева, докт. биол. наук,
зав. лабораторией проблем здоровья в образовании
ГОУ ДПО НИРО;

И. Ю. Абросимова, ст. научный сотрудник лаборатории
проблем здоровья в образовании ГОУ ДПО НИРО

Рецензенты:

С. К. Тивикова, канд. пед. наук,
зав. кафедрой начального образования ГОУ ДПО НИРО;

Г. А. Игнатьева, докт. пед. наук,
зав. кафедрой педагогики и андрагогики ГОУ ДПО НИРО

Уроки здоровья : методические рекомендации для учи-
У71 теля к интегрированному курсу (второй год обучения) /
Мин-во образования Нижегород. обл., ГОУ ДПО «Нижегор.
ин-т развития образования»; [авт.-разраб. О. С. Глады-
шева, И. Ю. Абросимова]. — Н. Новгород: Нижегород-
ский институт развития образования, 2009.—94 с.

ISBN 978-5-7565-0366-1

Методическое пособие содержит рекомендации по проведению уроков второго года обучения по интегрированной с ОБЖ и естественными дисциплинами программе «Уроки здоровья». Содержание уроков ориентировано на широкое использование интерактивных методов обучения. Интеграционный подход позволяет, наряду с достижением образовательных целей в освоении принципов здорового образа жизни, основ безопасности жизни и формировании естественнонаучных представлений, решать задачи развития у школьников самостоятельного мышления и общеучебных навыков.

УДК 372.016:613
ББК 74.200.544

© Гладышева О. С., Абросимова И. Ю., 2002, 2009
© ГОУ ДПО «Нижегородский институт развития
образования», 2009

ISBN 978-5-7565-0366-1

Предисловие



Предлагаемое пособие для учителя содержит методические рекомендации по проведению уроков интегрированного с ОБЖ курса «Уроки здоровья» (начальная школа) второго года обучения в объеме 1 час в неделю.

Интегрированная программа «Уроки здоровья» была разработана лабораторией проблем здоровья в образовании НИРО в рамках выполнения областной программы «Здоровье и образование».

Российская школа в ходе своего реформирования провозгласила идеи гуманизма приоритетными. Однако по сути их реализация оказалась сведена только к увеличению количества учебных часов на предметы гуманитарного цикла и появлению ряда новых предметов этого направления. Причем это делается прежде всего в ущерб традиционным курсам естественного образования, что вряд ли можно признать оправданным, учитывая традиции российской науки. Наиболее перспективным представляется третий путь: создание новых интегрированных курсов, решающих задачу гуманизации российского образования.

Одно из направлений такой интеграции может быть связано с вычленением в школе образовательной области «Человек», синтезирующей в себе гуманитарные и естественные дисциплины. «Ядром кристаллизации» этого направления и призван стать предмет «Уроки здоровья», разработанный на основе глубокой интеграции как с предметом «Основы безопасности жизнедеятельности», так и с предметами естественного цикла начальной школы («Природоведение», «Окружающий мир», «Естествознание»). Идеи такой интеграции разделяются как Министерством образования РФ (об этом, в частности, говорилось в выступлениях министра образования В. М. Филиппова), так и Министерством образования и науки Нижегородской области, поскольку она позволяет решать задачи выработки у учащихся общих мировоззренческих позиций, формирования здорового образа жизни и освоения основ безопасности жизнедеятельности в едином предмете без увеличения учебной нагрузки.

С этих позиций содержание каждого урока по программе «Уроки здоровья» проработано с соответствующими разделами основных учебных пособий по ОБЖ и естественным предметам.

Цели курса носят, с одной стороны, общегуманистический характер, а с другой — сугубо прагматический. Курс выстроен с позиций интегральных представлений о здоровье, о важности биологических, социальных и духовно-нравственных его аспектов. Одновременно с этим он ориентирован на практические знания, практическую деятельность и активность в вопросах сохранения и поддержания здоровья и здорового образа жизни. Наиболее важным в курсе является формирование представлений об активной жизненной позиции в вопросах здоровья и безопасности жизнедеятельности, о гармоничных взаимоотношениях с природой и обществом.

Структура содержания программы и учебного курса ориентирована на целостность мироощущения, свойственную детям начального периода школьного обучения. Главная содержательная идея базируется на так называемых основных свойствах живого, позволяющих выстроить принципы и правила здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения в природной и социальной среде. Содержание уроков, не разрывая биологического, психического, социального и духовно-нравственного в человеке, решает как чисто образовательные, так и воспитательные задачи. Интеграция в одном курсе основных направлений трех предметов («Уроки здоровья», ОБЖ и естественных дисциплин) позволяет также сформировать у учащихся начальных классов представления не только об интегральной картине окружающего мира, но и о своем месте в нем, единстве с ним, о нормах безопасного поведения, о здоровье и здоровом образе жизни.

Настоящий курс ориентирует учителя на отказ от использования в построении уроков приемов «запугивания» или «устрашения» как совершенно неэффективных для школьников этого возрастного периода. Методическое пособие предлагает учителям применять на уроках курса деятельностный подход с опорой на активные формы обучения, что позволяет выстроить содержание предмета совершенно на другой идеологии. Использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинга, «мозгового штурма», различных видов групповой работы дает возможность каждому ученику приобрести собственный положительный конструктивный опыт в решении смоделированных ситуаций и проблем,

который в дальнейшем понадобится ему в реальной жизни. В этом контексте стремление к здоровью у ребенка становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования запретам.

Важной и главной целью курса является формирование у учащихся понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним, природной и социальной средой через получение практических навыков такого взаимодействия. В контексте данной цели интеграция с ОБЖ и предметами естественного цикла является не столько вынужденной, сколько естественно необходимой, позволяющей результативно решать обозначенные проблемы.

Может ли учитель реально оценивать результаты своей работы по курсу? Делать это можно и нужно, но оценка результатов обучения не должна быть традиционной. Поскольку главный результат — это практические навыки учащихся, умения принимать решения, избегать критических ситуаций, оказывать первую помощь в сложных, экстремальных ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни, то можно при проверке их использовать проигрывание ситуаций, решение проблемных задач в ходе групповой работы. В случае неудовлетворительных ответов или ошибок в решениях учеников учитель обязан разобрать с ними основные ошибки и вернуться к решению другой практической задачи того же направления.

Кроме приобретения практических навыков важнейшим результатом изучения курса является изменение взглядов и представлений школьников о своем здоровье, способах его сохранения и преумножения. Возможно оценивать эти изменения, используя различные варианты тестирования или анкетирования, причем результаты их может отслеживать сам учащийся. Вообще очень важным представляется, чтобы сам ученик видел свое развитие, свои достижения в вопросах здоровья. Поэтому желательно, чтобы дети с начала изучения курса вели индивидуальные «Дневники здоровья», в которых они будут выполнять домашние задания, делать заметки, заполнять анкеты, строить графики и диаграммы своих результатов.

Пособие содержит краткие рекомендации к урокам. Итоговые уроки учитель посвящает практическим акциям, которые помогут оценить уровень усвоенных учениками знаний.

В Приложении предлагаются материалы, которые могут быть

использованы при проведении уроков, в том числе примеры проблемных ситуаций, которые можно использовать для групповой и индивидуальной работы.

Рекомендации к каждому уроку включают:

- основные учебные задачи урока;
- структуру организации урока;
- краткую информацию для учителя по построению урока, позволяющему реализовать поставленные задачи.

Учитель вправе расширить или изменить содержание урока. При этом следует лишь придерживаться основных учебных задач занятий, а также стремиться решать их в режиме активностно-деятельностного подхода.

Образовательные цели курса «Уроки здоровья» (Второй год обучения)

№ п/п	Название модуля	Образовательные цели		
		мировоззренческие (воспитательные)	развивающие	учебные
1	Еще раз вспомним, что такое здоровье	Учащиеся понимают, что здоровью человека способствуют доброжелательное общение, безопасное поведение, знания о своем организме; что образ жизни значительно влияет на здоровье человека и зависит от него самого	Учащиеся характеризуют здоровье как интегральную функцию организма; называют основные факторы, которые могут влиять на здоровье	Учащиеся повторяют, что понимается под термином «здоровье»; формулируют понятия о физическом и душевном здоровье; узнают, какие факторы влияют на состояние здоровья
2	Питание и жизнь	Учащиеся понимают, что от правильного питания зависит здоровье человека; что соблюдение правил здорового питания позволяет избежать тяжелых заболеваний	Учащиеся характеризуют значение функции питания для организма человека; называют основные группы продуктов, которые необходимо употреблять в пищу; характеризуют основные правила здорового питания; объясняют основные правила гигиены питания	Учащиеся узнают, что функция питания — это одно из основных свойств всего живого; знакомятся с основными правилами рационального питания, с принципами гигиены питания и сохранения продуктов

Продолжение табл.

Окончание табл.

№ п/п	Название модуля	Образовательные цели		
		мировоззренческие (воспитательные)	развивающие	учебные
3	Движение и жизнь	Учащиеся понимают, что движение — это основа жизни и долголетия; что необходимо следить за осанкой смолоду, чтобы сохранить здоровье; что необходимо быть осторожным при двигательной активности, чтобы избежать тяжелых травм	Учащиеся называют основные элементы двигательной системы человека; объясняют, как в организме образуется энергия, необходимая для осуществления движения; знают различные виды физической активности, необходимой для сохранения здоровья; называют основные заболевания двигательной системы	Учащиеся узнают, что движение — это одно из основных свойств всего живого; что человек осуществляет функцию движения с помощью мышц, костей, суставов, нервов и мозга; что различные виды физической активности (игры, спорт, физическая работа) способствуют укреплению здоровья
4	Развитие и жизнь	Учащиеся понимают, что жизнь на Земле не прерывается потому, что одно поколение сменяет другое; что нормальный рост и развитие ребенка обеспечивают ему здоровье в будущем; что необходимо беречь и развивать резервы	Учащиеся называют основные требования, выполнение которых необходимо для нормального роста и развития ребенка; дают определения понятий «рост», «развитие», «резервы организма»; объясняют правила общения	Учащиеся узнают, что развитие присуще всему живому, и в том числе человеку; что жизнь человека начинается с момента рождения; что развитие связано с ростом; что для нормального развития и роста требуются полноценное питание,

№ п/п	Название модуля	Образовательные цели		
		мировоззренческие (воспитательные)	развивающие	учебные
		своего организма, чтобы сохранять и умножать свое здоровье; что умение правильно общаться с другими людьми способствует эмоциональному здоровью	с другими людьми	контакты с окружающим миром с помощью органов чувств и речевое общение с ним; что каждый человек может развить свое тело и душу благодаря резервам своего организма
5	Хотим быть здоровыми — действуем	Учащиеся понимают, что сохранение и укрепление здоровья требует определенных теоретических и практических знаний о нем; что оказание помощи себе и окружающим возможно при владении определенными навыками; что умение общаться с окружающими способствует хорошей дружеской атмосфере и эмоциональному здоровью	Учащиеся называют наиболее важные знания о здоровье, которые они получили на уроках; разрабатывают проекты, которые помогут передать эти знания другим людям	Учащиеся узнают, что теоретические и практические знания, которые они приобрели на уроках, можно использовать для сохранения и укрепления физического, эмоционального и духовного здоровья; что знания о здоровье можно передать другим людям в виде совета или практической помощи

Методические рекомендации к урокам

Урок 1

*Что нужно знать и уметь,
чтобы быть здоровым*

Задачи урока

1. Проверить прочность знаний, которые были получены детьми в предыдущем году обучения по программе.
2. Знать, что означает термин «здоровье».
3. Знать, что должен уметь здоровый человек (доброжелательное общение, безопасное поведение, умение ценить и беречь здоровье).

Содержание урока

1. Как ты понимаешь, что такое твое здоровье?
2. Что полезного для своего здоровья ты сделал в летние каникулы?
3. Вспоминаем основные правила общения.
4. Какую роль играет общение для твоего здоровья?
5. Групповая работа: аварийные ситуации, угроза здоровью и безопасное поведение.
6. Нужны ли ученикам «Уроки здоровья» и зачем?
7. Домашнее задание: рисунок на тему «Летние каникулы и мое здоровье».

Информация для учителя

Урок-беседу учитель начинает с опроса каждого ученика: как ребенок понимает свое здоровье и что он полезного сделал летом для своего здоровья. Затем обсуждается вопрос, какую роль для здоровья играет общение. Все вместе вспоминают основные правила общения. Чем их соблюдение помогает сберечь здоровье? Далее учитель проводит небольшую групповую работу с карточками. На них изображены различные аварийные ситуации на те правила ОБЖ, которые изучались в прошлом году (поведение на улице, на реке зимой и летом, поведение с незнакомыми

людьми). Дети должны разобрать, какая угроза здоровью может возникнуть, если они столкнутся с такой ситуацией в жизни, и как нужно вести себя, чтобы избежать опасности.

После окончания работы учитель может спросить, не попадал ли кто-то из учеников в такую ситуацию во время каникул и как он себя вел. Завершает урок вопрос учителя: «Зачем же нужны «Уроки здоровья» и в чем они помогают детям?»

Домашнее задание: выполнить в тетради рисунок «Летние каникулы и мое здоровье».

Урок 2

*Что такое здоровье и от чего
оно зависит*

Задачи урока

1. Вспомнить и вновь сформулировать понятие о физическом и душевном здоровье.
2. Знать, что на здоровье влияют различные факторы: природа, наследственность, медицина, образ жизни, привычки.

Содержание урока

1. Анализ рисунков детей на тему здоровья.
2. Как влияет природа на здоровье человека?
3. Пояснить, как наследственность влияет на здоровье человека.
4. Как врачи влияют на здоровье человека?
5. Как образ жизни связан со здоровьем?

Информация для учителя

К уроку следует подготовить раздаточный материал или плакаты. Занятие может начаться с небольшого опроса детей. Как они понимают, какого человека можно считать здоровым? Дети называют различные качества здорового человека, а учитель записывает их на доске. Затем подводит итоги работы, подчеркивая, что важно не только физическое здоровье, но и душевное.

Далее — разбор материала о том, от чего зависит здоровье каждого человека.

1. Как влияет природа на физическое и душевное здоровье человека?

Повторяется материал урока 6 для первого класса. Проводится анализ детских рисунков на тему «Здоровье и природа». Уместно вспомнить, как человек влияет на природу, обсудить, надо ли заботиться о ней. Основной вывод: мы едины с природой, наше здоровье и здоровье природы связаны между собой.

2. Здоровые родители — здоровые дети.

Все живые организмы рожают новое поколение, подобное себе. Мы похожи на своих родителей. Если родители страдают каким-нибудь заболеванием, то и дети, вполне возможно, будут страдать этим же заболеванием. Такое влияние на здоровье связано с наследственностью. Если в твоей семье родители страдают одной из таких болезней, то и у тебя риск заболеть ею повышен. К примеру, если мама или папа имеют плохое зрение, носят очки, то и у ребенка повышен риск нарушения зрения. Вывод: «Береги свое здоровье, чтобы твои будущие дети тоже были здоровыми».

3. Медицина (рассказ учителя).

Медицинскую помощь заболевшему человеку оказывают в поликлинике, больнице. Главное — вовремя обратиться к врачам. Для этого, если вы почувствовали недомогание, необходимо сразу сказать об этом взрослым — родителям, учителям.

Можно прочитать небольшой рассказ «Куда пойти лечиться?».

«Какой сегодня неудачный день. У Нади заболел живот, у Сережи ухо, а у папы, кажется, что-то с сердцем. Даже пес Рыжик сегодня вялый и не хочет есть. Пришлось отправиться в поликлинику. Сколько здесь кабинетов! У врачей бывают разные специальности: терапевт лечит внутренние болезни, стоматолог — зубы, отоларинголог — ухо, горло, нос».

Врачей каких еще специальностей ты знаешь? Помоги нашим друзьям разобраться, в какой кабинет нужно идти Наде, в какой Сереже и в какой папе. А где помогут Рыжику?

4. Как влияет на здоровье образ жизни?

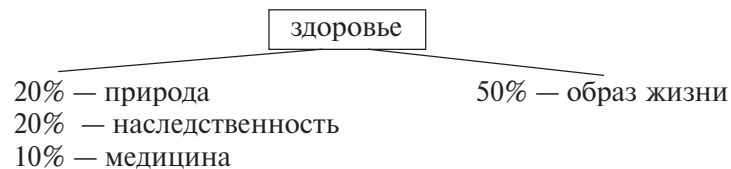
Вначале следует вспомнить урок прошлого года. Образ жизни (групповая работа) — привычки — поступки — решения.

Пусть дети назовут, какие они знают полезные и вредные привычки. Учитель демонстрирует плакат, изображающий весы,

у которых стрелка склоняется в сторону «здоровье», если полезные привычки перевешивают вредные.

Итак, мы видим, что образ жизни может определять наше здоровье. Учитель предлагает детям подумать: когда ты болен, смогут ли осуществиться твои мечты, интересы в жизни?

Подведение итогов урока: определение влияния на здоровье всех изученных факторов. Учитель показывает, какой фактор насколько влияет на здоровье. Можно также продемонстрировать это на «весах». Влияние данных факторов на здоровье составляет:



Урок 3

Зачем мы едим



Задачи урока

1. Понимать, что питание является одним из важнейших свойств живых организмов.
2. Понимать, что все сферы жизни человека связаны с питанием.
3. Знать связь между питанием и здоровьем человека.

Содержание урока

1. Повторение: дыхание — основное свойство живых организмов.
2. Раскрыть, почему питание является столь важным в жизни человека:
 - физическое здоровье и питание;
 - эмоциональное здоровье и питание;
 - еда как повод для общения людей;
 - культурные и религиозные традиции питания;
 - еда как средство лечения болезней.

3. Обсудить высказывание И. П. Павлова о «хлебе насущном».
4. Домашнее задание: «Что ты ел вчера?»

Информация для учителя

Урок начинается с повторения важного свойства живых организмов, которое изучалось в прошлом учебном году,— дыхания. Сколько времени человек может прожить без дыхания? Учитель предлагает детям подумать: что еще, кроме дыхания, важно для жизни человека? Без чего человек не может жить? Что может быть причиной гибели любого живого организма? (Болезнь, отсутствие пищи и т. д.).

Групповая работа с карточками: как влияет питание на физическое и душевное здоровье человека? Детям предлагается поделиться мнениями: чем и почему для людей важно питание.

1. Питание и физическое здоровье (энергия, вес тела). Если в обычном разговоре мы говорим: «Нет сил», ученые скажут по-другому: «Не хватает энергии». Откуда же ее взять? Из пищи. Питательные вещества расходуются на дыхание, движение, рост организма, и чем больше человек двигается, тем больше ему нужно пищи.

2. Питание — эмоциональный фактор. Иногда люди едят в моменты расстройства или отчаяния. Голодный человек часто бывает злым, раздраженным, а после еды он становится спокойнее.

3. Еда — повод для общения людей. Мы привыкли общаться за столом с семьей, друзьями. (Сказка по Бабу-Ягу и Ивана).

4. Существуют культурные и религиозные традиции питания (к примеру, особая еда готовится на такие праздники, как Новый год, Пасха, Масленица и т. д.).

5. Еда — средство лечения многих болезней.

Детям при изучении данной темы необходимо понять взаимосвязь питания и здоровья.

Чтобы быть здоровым, необходимо кое-что знать и о болезнях. Какие болезни вы знаете? (Простуда, грипп, желудочно-кишечные заболевания). Когда человек болеет, ему необходимо особое питание. При простуде, гриппе надо пить много жидкости, фруктовых соков, есть побольше овощей, фруктов. Большое количество жидкости помогает вывести из организма вирусы, бактерии, а витамины, содержащиеся в овощах и фруктах, укрепляют организм.

Великий русский ученый Иван Петрович Павлов говорил: «... кусок хлеба насущного был, есть и останется для человека одной из самых важных проблем жизни, источником страданий, иногда удовлетворения, в руках врача — мощным средством лечения, в руках людей несведущих — причиной заболевания». Учитель поясняет смысл этих слов: питание — основной источник жизни, однако неправильное питание может стать причиной болезни.

Домашнее задание: «Что ты ел вчера?»

Завтрак	Обед	Ужин

Урок 4

Кто что употребляет в пищу



Задачи урока

1. Понимать, что все живое в природе не может обходиться без пищи.
2. Знать особенности питания растений, животных, человека.

Содержание урока

1. Обсуждение результатов домашнего задания.
2. Особенности питания растений, животных, человека.
3. Вывод о том, что пища человека содержит и растительные и животные компоненты.
4. Домашнее задание: блюда из растительных и животных продуктов.

Информация для учителя

Учитель начинает урок с проверки домашнего задания: опрашивает детей, что они ели вчера, и заключает, что все ели разную пищу. От этого вывода можно перейти к тому, что в природе все питаются по-разному.

Например, растения питаются водой и минеральными солями

из почвы (примеры). Разные животные едят различную пищу. Хорошо, когда есть зубы, которые еще и не болят! У грызунов — белок, мышей и других — зубы приспособлены для перетирания грубой растительной пищи. Животные, которые питаются растениями, называются травоядными. Те, которые используют в пищу других животных, — хищники. Им зубы помогают справиться с жертвой. Змея свою добычу заглатывает целиком, а зубы помогают ей ввести яд в организм жертвы.

Есть животные, которые едят и растительную и животную пищу, — это представители смешанного питания, например, медведь.

А человек? Детям предлагают ответить, что едят люди. Вывод: пища человека содержит растительные и животные компоненты, значит, он питается по смешанному типу.

Домашнее задание: записать в тетрадь примеры растительной и животной пищи — блюда, которые готовят в вашем доме.



Урок 5

Значение питания для человека

Задачи урока

1. Знать, что существует связь между видом пищи и структурой человеческого тела.
2. Знать, что существует связь между питанием и выполняемой работой.
3. Знать, как питание влияет на рост и развитие человека.

Содержание урока

1. Знакомство с плакатом, на котором показан вклад в структуру тела человека различных соединений.
2. Обсуждение с детьми того, что необходимые вещества человек должен получать с пищей.
3. Объяснение значимости этих соединений для роста, развития организма и обеспечения его энергией, для здоровья.

Информация для учителя

К уроку необходимо подготовить плакат, на котором с помощью различных цветов показан вклад в структуру тела человека различных соединений (вода — голубой цвет, белки — синий, жиры — желтый, углеводы — красный, витамины — зеленый, минеральные соли — фиолетовый).

Все эти вещества человек получает с пищей. Если его организм получает их вовремя и в достаточном количестве, то он нормально функционирует, растет, развивается.

Чем больше человек двигается, работает, тем больше ему необходимо питательных веществ.

Человек должен потреблять (изобразить в виде гирь или на диаграмме):

- больше всего воды (1,5—2 литра в день);
- на втором месте углеводы. Углеводами богаты крупы, мука, картофель, мед, фрукты, ягоды. (До 0,5 кг в день);
- на третьем — белки. Они содержатся в мясе, рыбе, яйцах, молоке, горохе, орехах. (До 0,2 кг в день);
- на четвертом — жиры. Жиры содержатся в растительном и сливочном масле, молочных продуктах, яйцах и др. Важно, чтобы пища включала обязательно и растительные жиры. (20—50 г в день);
- на пятом — витамины и минеральные соли. Витаминами богаты фрукты и овощи, печень, рыбий жир, мясо. Все натуральные продукты (фрукты, молоко, овощи, мясо, хлеб, яйца, крупы) содержат минеральные элементы. Витамины и минеральные вещества нужны нашему организму в небольших количествах (милли-граммы).

Если в питании не хватает каких-то из этих веществ, то человеку становится плохо. Например, не выпил достаточно воды — наступает жажда, пища содержит слишком мало витаминов — возникает слабость, вялость (например, весной), не содержит белков — ребенок плохо растет; мало углеводов и жиров — нет сил на физическую работу, человек забнет и т. д.

Итог урока: человеку нужна полноценная пища, чтобы поддерживать постоянство веса тела, чтобы хватало энергии для работы, игры, учения, для роста и развития. Если в питании в течение длительного времени недостаточно тех или иных необходимых компонентов, то человек заболевает.



Урок 6

Болезни и неправильное питание

Задача урока

Понимать, что неправильное питание может приводить к различным болезням.

Содержание урока

1. Обсуждение заболеваний, вызванных неправильным питанием:

- заболевания, вызванные избытком сахара (задание: выписать продукты, в которых содержится сахар);
- заболевания, вызванные избытком жира (задание: определить, в каких продуктах есть жир);
- заболевания, вызванные избытком соли.

2. Составление правил-рекомендаций по здоровому питанию.

Информация для учителя

В начале урока можно вспомнить слова академика И. П. Павлова (урок 3) и обсудить с детьми, что неправильное употребление в пищу каких-то продуктов приводит к болезням.

Учитель просит детей привести примеры.

Так, если человек слишком много ест — он толстеет. Хорошего в этом ничего нет: ребята с лишним весом становятся неуклюжими, им трудно бегать, прыгать, работать, они быстро устают.

Если есть много сладкого, развивается болезнь зубов — кариес. Сахар (углеводы) входит в сладкую пищу. Нужен ли он организму? Несомненно. Сахар питает наш мозг, помогает лучше работать памяти, вниманию. Но от его излишка, как мы уже говорили, портятся зубы.

Сахар находится не только в сахарнице. Он есть во многих продуктах, и определить его можно на вкус.

Самостоятельная работа: выписать из перечисленных продуктов те, в которых есть сахар: мармелад, торт, конфеты, молоко, суп, винегрет, кефир, мед, колбаса, компот, чай.

Нужно упомянуть и такие болезни, как повышенное давление (избыток соли), болезни сердца (употребление большого количества жирной пищи).

Практическая работа: определить, содержится ли в продуктах жир. Возьмите по кусочку хлеба, сахара, сала, печенья. Срезанной частью положите на лист бумаги или промокашку и потрите. Спустя некоторое время посмотрите. Если продукт содержит жир, то на бумаге останется жирное пятно.

Запишите названия тех продуктов, которые оставили жирный след, в табличку:

Название продукта	Есть ли в продукте жир

На доске записываются болезни, к которым может привести неправильное питание:

1. Ожирение.
2. Разрушение зубов (кариес).
3. Высокое давление.
4. Болезни сердца.

Работа в группах: составить рекомендации, чтобы люди не злоупотребляли некоторыми продуктами, потому что от этого могут появиться болезни.

Проводится конкурс, кто больше напишет правил-рекомендаций по правильному питанию.

В конце урока вывешивается плакат с основными правилами здорового питания.

Ученики записывают эти правила в тетрадь:

1. Пища должна быть разнообразной (растительной и животной).
2. Поддерживайте нормальный вес.
3. Ешьте продукты с низким содержанием жиров, обязательно употребляйте растительное масло.
4. Ешьте больше фруктов и овощей.
5. Употребляйте меньше сахара и соли.
6. Соблюдайте режим питания (завтрак, обед, ужин).



Урок 7

Разнообразие в питании

Задачи урока

1. Знать, что для питания необходимы разнообразные продукты.
2. Знать, что разнообразие в питании связано с потребностями организма.
3. Знать, что недостаток или избыток пищи ведет к болезням.

Содержание урока

1. Повторение по плакату основных групп веществ, в которых нуждается человек.
2. Знакомство с основными продуктами питания, необходимыми в ежедневном рационе.
3. Заполнение таблицы совместно с детьми: в каких продуктах содержатся необходимые вещества.
4. Домашнее задание: «Что я ел вчера и какие вещества содержатся в этой еде».

Информация для учителя

Урок начинается с повторения по плакату, в каких веществах нуждается наш организм. Учитель представляет основные продукты питания и разбирает с детьми, какие группы соединений (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода) в них содержатся.

— Организму требуется множество различных веществ. Если все они в достатке поступают с пищей, человек нормально растет и развивается; если хоть одного из них недостаточно или оно отсутствует, это немедленно отражается на самочувствии. А природа будто нарочно создала продукты питания таким образом, что в каждом из них содержатся лишь некоторые из необходимых человеку веществ: одни в хлебе, другие в масле, третьи во фруктах.

Рассмотрим, в каких продуктах содержится все необходимое для ежедневного рациона, и заполним все вместе таблицу:

Виды продуктов	Вода	Углеводы	Белки	Жиры	Витамины	Минеральные соли
Молоко и молочные продукты	+	+	+	+	+	+
Хлеб, крупяные и мучные изделия, бобовые		+	+		+	
Мясо, рыба, птица, яйца			+	+	+	+
Сырые овощи и фрукты	+	+			+	+
Масло растительное и животное				+		
Сладости		+				

Очень важно есть пищу, в которой присутствуют углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные соли. Если человек ежедневно питается разнообразной свежей пищей, у него редко возникает необходимость дополнительно принимать витамины. Важно помнить, что как переедание ведет к различным заболеваниям, так и недоедание плохо сказывается на здоровье: человек худеет, слабеет, болеет, дети плохо растут.

Домашнее задание: проанализировать свою домашнюю еду на присутствие этих соединений, составить таблицу в тетради.

Что я ел на обед	Вода	Углеводы	Белки	Жиры	Витамины	Минеральные соли
1. Суп						
2. Каша						
3. Котлета						
4. Компот						
5. Яблоко						
6. Морковь						



Урок 8

Что такое рацион

Задачи урока

1. Знать, какие продукты и в каком количестве необходимо ежедневно употреблять в пищу.
2. Уметь составить простой рацион.
3. Понимать важность режима питания.

Содержание урока

1. Повторение: таблица строения тела человека.
2. Обсуждение углеводного питания и роли углеводов в обеспечении организма энергией.
3. Обсуждение режима питания.
4. Диаграмма рациона.
5. Групповая работа: составление рациона на завтрак, обед и ужин.
6. Домашнее задание: составление примерного ежедневного рациона.

Информация для учителя

Урок начинается с анализа домашнего задания. Каждый ученик делает вывод, присутствует ли в его пище все необходимое и чего не хватает.

Затем следует вернуться к общей таблице состава тела человека. Обсудить, чего больше в организме человека и в каком количестве необходимо употреблять различные продукты.

Отдельно нужно остановиться на углеводах, их роли в образовании энергии.

— На что тратит энергию человек? На рост, работу, учебу, игры. Вы, может быть, знаете поговорку: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу»? Для взрослых это, наверное, правильно, а для детей нет. Ребятам нужно съедать свой ужин самим. Дети отличаются от взрослых, им необходимо больше употреблять всех продуктов. Почему?

Дети должны понимать, что они растут и развиваются, а это требует дополнительных больших затрат.

— Как мы узнаем, что надо бы поесть? Наш организм сам предупреждает нас, когда нуждается в пище. Это подсказывает наш аппетит. Но ему не следует доверяться полностью. Как же более точно узнать, сколько нужно есть? Для этого достаточно измерять свой рост и вес 3—4 раза в год в школьном медкабинете. Если твои показатели соответствуют таблице, которая имеется у врача, все в порядке — ты ешь столько, сколько требуется, и можешь питаться так и дальше. Если же показатели не соответствуют норме, врач подскажет, что нужно делать.

Известный специалист по питанию академик Петровский предлагает питание школьника распределить по времени следующим образом:

Для учащихся первой смены	Для учащихся второй смены
1-й завтрак — 7.00—8.00	Завтрак — 8.00—8.30
2-й завтрак — 11.00	Обед — 12.30
Обед — 15.00	Полдник — 16.30
Ужин — 20.00	Ужин — 20.30

К уроку нужно приготовить таблицу — диаграмму рациона и карточки с названием блюд.

Работа в группах по карточкам: составление рациона.

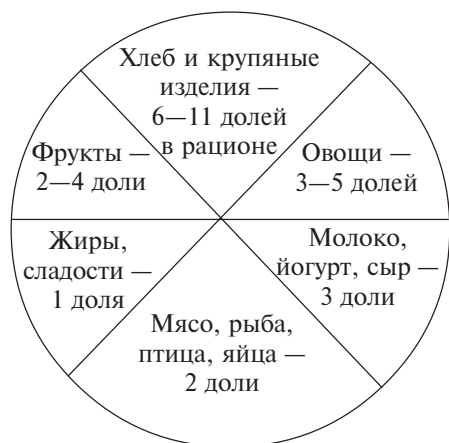
1-я группа: составить рацион завтрака. Необходимо учесть, что от того, как вы позавтракаете, зависит работоспособность на занятиях в школе. На завтрак полезна легкая, но питательная еда (каши, молоко, яйца, сок, творог, гренки).

2-я группа: составить рацион второго завтрака. В школе вы тратите большое количество энергии, одного завтрака может быть недостаточно, и во время второй перемены надо позавтракать второй раз (например, съесть яблоко или бутерброд).

3-я группа: составить рацион обеда. Придя из школы, не забудьте пообедать. Обед должен восстановить затраченную энергию и придать силы для работы над домашним заданием, занятий спортом, прогулки и т. д. (меню обеда должно включать салат, первое блюдо, второе блюдо — мясо или рыбу с овощным или крупяным гарниром).

4-я группа: составить рацион ужина. Важно, чтобы ужин закончился за 1,5—2 часа до сна (можно поужинать, например, кашей, молочными продуктами, выпить сок, кефир, простоквашу).

Домашнее задание: составить примерный ежедневный рацион в тетрадах, используя диаграмму.



Примерный рацион питания

	Фрукты, овощи	Хлеб, крупяные (каши), бобовые изделия	Молоко	Мясные блюда	Прочее (сладости)
Завтрак					
Второй завтрак					
Обед					
Ужин					
Итого в день					

Урок 9

Основные правила здорового питания



Задачи урока

1. Знать основные правила здорового питания.
2. Понимать, какая связь существует между питанием и здоровьем.

Содержание урока

1. Групповая работа: основные правила питания.
2. Работа с доской и тетрадь — формулирование основных правил питания.
3. Обсуждение основных правил питания и их влияния на здоровье человека.
4. Домашнее задание.

Информация для учителя

Урок посвящен обобщению материала и подведению итогов в форме основных правил питания. Желательно построить занятие таким образом, чтобы дети самостоятельно их вывели в результате групповой работы, затем записали на доске. Только после этого можно сгруппировать их вместе и занести в тетради. Этих правил немного, но они очень важны:

1. Ешь разнообразную пищу.
2. Сохраняй нормальный вес.
3. Употребляй умеренное количество жиров, сахара и соли.

Дети уже знакомы с этими правилами, теперь можно проверить их знания. Учитель раздает каждой группе учеников небольшие рассказы, в которых говорится о нарушениях правил питания и последствиях этих нарушений (например, плохой рост и развитие — если не питаешься разнообразной пищей; избыточный вес и плохие зубы — если ешь много конфет, сладкого, мучного и жирной пищи, задержка воды в организме, плохая работа почек — если ешь слишком много соленого). Детям предлагается в каждом случае разобрать, правильно ли герои рассказа выбирают продукты для своего питания и к каким последствиям для здоровья это может привести, а затем сформулировать правило или совет для героев рассказа. Пусть каждая группа запишет свою рекомендацию или правило на доске.


Вместе с детьми учитель суммирует и комментирует правила, оставляя на доске наиболее общие из них. Затем открывает плакат с заранее написанными правилами. Они сравниваются между собой. Следует подчеркнуть, что дети своими словами говорили о том же самом. Правила записывают в тетради.

Домашнее задание: выучить правила наизусть.

Заканчивается урок разговором о том, как соблюдение этих правил поможет сохранить здоровье.

Урок 10

Твое здоровье определяется тем, что ты ешь, или *Рациональное питание*



Задачи урока

1. Понимать важность рационального питания.
2. Знать, какие группы продуктов обеспечивают рациональное питание.
3. Уметь составить простой рацион питания.

Содержание урока

1. Повторение определения рационального питания и групп продуктов, его обеспечивающих.
2. Групповая работа: составить набор продуктов дневного рациона в соответствии с правилами рационального питания.
3. Совместный анализ результатов работы в группах и составление таблицы по представленности в продуктах белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и воды. Сравнение результатов работы с плакатом.
4. Домашнее задание: анализ состава продуктов, употребляемых дома на завтрак, обед или ужин.

Информация для учителя

В начале урока следует повторить определение рационального питания и вспомнить виды или группы продуктов, которые обеспечивают полноту рационального питания.

Групповая работа. Детям раздают карточки с названием продуктов и отнесением их к определенным группам (например, овощи: картофель, лук и т. д.). Из них нужно составить дневной рацион, отобрав в него необходимые группы продуктов (мясо, хлеб и крупы, молоко и молочные продукты, овощи и фрукты и т. д.).


После окончания работы все вместе анализируют результаты каждой группы учеников. Если были допущены ошибки, нужно их исправить вместе с детьми. Затем участники каждой группы в тетрадях составляют таблицу по анализу использованных ими

продуктов на наличие белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и воды. Урок заканчивается работой с плакатом, схематично изображающим состав тела человека. Каждая группа анализирует свой набор продуктов, исходя из того, насколько в нем представлены все вещества, необходимые для жизни.

Домашнее задание: составить такую же таблицу и провести анализ своего обеда, ужина или завтрака.

Урок 11

Гигиена продуктов питания. *Свежие и несвежие продукты*



Задачи урока

1. Знать основные правила гигиены продуктов питания.
2. Знать признаки несвежести продуктов питания.
3. Знать признаки кишечных заболеваний и отравлений и правила поведения в таких случаях.
4. Уметь оказывать первую помощь себе и другим пострадавшим.

Содержание урока

1. Предварительное интервью родителей.
2. Анализ результатов интервью в ходе групповой работы.
3. Систематизация результатов интервью в виде таблицы на доске.
4. Формулирование правил гигиены питания в ходе общей беседы.
5. Домашнее задание.

Информация для учителя

Для проведения этого урока необходимо, чтобы дети проделали предварительную работу. Заранее им предлагается опережающее задание: взять интервью у своей мамы, бабушки, отца, старшей сестры или брата, то есть задать им определенные вопросы и записать их ответы.

Вопросы для интервью:

1. Как, по каким признакам можно определить, свежий или несвежий продукт питания?

2. К чему приводит употребление несвежих продуктов питания?

3. Бывали ли с вами такие случаи? Где, в каких местах, при употреблении каких продуктов?

4. Как помочь человеку, пострадавшему от употребления несвежих продуктов?

В результате такой работы ученики будут иметь необходимый к уроку материал, который учитель вместе с ними обобщит и систематизирует. Для этого проводится работа в 4 группах. Каждая группа разбирает и систематизирует материал по одному вопросу интервью. Например, 1-я группа обобщает признаки несвежих продуктов питания (неприятный гнилостный или кислый запах, наличие белой, черной или зеленой плесени и т. д.).

Во 2-й группе ребята обобщают, к каким последствиям приводит употребление несвежих продуктов (рвота, головокружение, боли в животе, понос, слабость, ломота в суставах, температура и т. п.).

3-я группа описывает, где случались такие явления и при употреблении каких несвежих продуктов (дома — несвежий творог, несвежая рыба, колбаса и т. д.; на улице — мороженое, бутерброды с мясными продуктами и т. д.).

4-я группа занимается обобщением советов, как помочь при отравлении (вызвать скорую помощь, врача на дом, но прежде всего обратиться к старшим, постараться вызвать рвоту как можно быстрее, дать больному обильное питье).

После того как работа в группах будет закончена, представитель каждой группы докладывает результаты, а учитель записывает их на доске в виде таблицы:

Признаки несвежих продуктов	Признаки отравления несвежими продуктами	Какие несвежие продукты опасны	Что нужно делать при отравлении
-----------------------------	--	--------------------------------	---------------------------------

Завершается урок формулированием правил, соблюдение которых позволит избежать отравления некачественными продуктами. Для этого учитель опрашивает учеников:

1. Как хранить продукты питания, чтобы они не портились? (Дается понятие срока годности продуктов промышленного

производства — молочных, мясных, крупяных и хлебных изделий, сладостей).

2. Как поступить с продуктами, в свежести которых вы не уверены? (Выбросить; подвергнуть, если можно, тепловой обработке).

Домашнее задание: записать в тетради названия скоропортящихся продуктов.

Урок 12

Консерванты и здоровье



Задачи урока

1. Знать, что для длительного хранения продуктов используются консерванты.
2. Знать характер консервантов (природные и синтетические).
3. Знать о влиянии некоторых консервантов на здоровье.
4. Уметь при покупке продуктов расшифровать на этикетке или упаковке срок годности продукта питания, сведения о наличии консервантов.

Содержание урока

1. Повторение материала.
2. Беседа о естественных способах сохранения продуктов.
3. Знакомство с промышленными способами сохранения продуктов — консервированием и консервантами.
4. Как расшифровывать коды срока годности продуктов и использования консервантов.

Информация для учителя

Этот урок является продолжением предыдущего. Поэтому разумно повторить основные знания, полученные на предшествующем занятии, и основные выводы о том, что продукты питания могут портиться при хранении и в этом случае их нельзя употреблять в пищу, так как они вызывают серьезные заболевания — отравление, кишечные расстройства и т. д. После этого вполне уместен вопрос к ученикам: что же можно сделать,

Урок 13

Ядовитые ягоды и грибы



чтобы сохранить продукты свежими? В своих ответах дети наверняка назовут использование холодильников, погребов, подпольев, то есть использование холода как природного консерванта. К этому нужно добавить засаливание мяса, рыбы, овощей (использование соли); заквашивание капусты, огурцов, грибов (использование молочной кислоты); маринование огурцов, помидоров, грибов (использование уксуса); сушку плодов, овощей, грибов (удаление влаги); термообработку молока, мяса, варку варенья (использование высокой температуры) и т. д.

Подводя итоги опроса, важно дать представление о том, что все эти способы, известные человеку с давних пор, позволяют сохранять продукты более длительное время, так как благодаря такой обработке можно уничтожить вредные микробы, вызывающие порчу продуктов. Эти способы сохранения продуктов носят естественный характер. Но сейчас используют и другие способы, например различные вакуумные упаковки (мяса, рыбы, хлебулочных изделий, молочных продуктов, соков и т. д.). Такой способ сохранения продуктов называется консервированием. Это очень эффективный способ, но и он ограничен по времени. Поэтому на упаковке ставится дата изготовления и срок хранения продукта. Нужно научить детей разбирать маркировку срока годности на примере различных продуктов (молока, круп, мясных или рыбных консервов), записать обозначения и расшифровку даты срока годности и подчеркнуть, что, если срок годности истек, продукты употреблять в пищу нельзя, так как их свежесть не гарантируется.

В настоящее время используются в качестве консервантов и некоторые искусственные химические агенты. Такие продукты могут сохраняться очень длительное время, но для питания человека они наименее пригодны. Химические консерванты сами могут отрицательно влиять на здоровье, вызывая при накоплении в нашем организме тяжелые болезни (аллергию и др.). В каких продуктах могут содержаться такие консерванты? Например, в прохладительных напитках, колбасах и других мясных продуктах, заключенных в вакуумную упаковку, в жевательной резинке и т. д. Учитель приводит примеры, как обозначается присутствие консервантов в продуктах питания на упаковках или этикетке (таблица обозначений консервантов приведена в Приложении).

Заключается урок выводом о том, что самая полезная пища — та, которая только что приготовлена, а не та, что годами хранится на полках магазинов.

Задачи урока

1. Знать и уметь отличать встречающиеся в Нижегородской области ядовитые ягоды и грибы.
2. Уметь оказывать первую помощь при отравлении ядовитыми растениями и грибами.

Содержание урока

1. Знакомство с основными ядовитыми растениями и грибами Нижегородской области.
2. Групповая игра «Разбираем грибы и ягоды».
3. Рассказ о случаях отравления и первой помощи.

Информация для учителя

Тема урока посвящена безопасности поведения при сборе ягод и грибов и употреблении их в пищу. Важно познакомить учеников с основными ядовитыми растениями Нижегородской области, такими, как волчье лыко, лютик едкий, белена черная, ландыш майский, вороний глаз, а также с ядовитыми грибами, среди которых самыми опасными являются бледная поганка, мухомор, сатанинский гриб.

Для урока обязательно нужно подготовить цветные плакаты или рисунки из книг с изображением ядовитых растений и грибов.

Учащиеся сельских школ обычно в этом возрасте уже знают ядовитые растения и грибы. Поэтому с ними можно начать урок с групповой работы. Дети должны рассортировать грибы: отобрать в «лукошко» съедобные и отделить несъедобные, выделяя при этом сильно ядовитые. В конце работы можно предложить ребятам составить словесное описание этих грибов, нарисовать их.

Для городских школьников ход урока следует изменить, начать его со знакомства детей с видами ядовитых растений и грибов. Затем дать задание зарисовать их в тетради. После этого можно провести групповую работу по сортировке грибов в «лукошко».

Затем учитель читает рассказ о случаях отравления ядовитыми растениями или грибами с описанием признаков отравления (слабость, сухость во рту, тошнота, сердцебиение, потеря сознания). Нужно разобрать с детьми правила поведения в случае отравления:

1. Сообщить взрослым, если до этого были употреблены в пищу грибы или ягоды.
2. Вызвать рвоту при первых признаках отравления.
3. Немедленно вызвать скорую помощь (токсикологическую бригаду).

Урок 14

Пищевые отравления, их признаки и первая помощь в экстренных ситуациях

Задачи урока

1. Знать, в каких случаях и какие продукты могут вызвать пищевые отравления.
2. Знать и уметь распознавать первые признаки пищевых отравлений.
3. Уметь оказывать себе и окружающим первую помощь при пищевых отравлениях.
4. Знать правила сохранения пищевых продуктов.

Содержание урока

1. Обобщающий опрос по теме.
2. Групповая работа по правилам гигиены питания.
3. Отчет по групповой работе и награждение.

Информация для учителя

Настоящий урок завершает раздел, посвященный гигиене питания, поэтому можно сделать его обобщающим, тем более что сведения о гигиене питания, сохранении продуктов и первой помощи при различных видах пищевых отравлений уже изучались на предыдущих уроках. Начать урок следует с опроса. Это

позволит учителю выяснить, насколько дети владеют материалом, в соответствии с теми учебными целями, которые сформулированы выше. Затем стоит закрепить эти знания, для чего используется групповая работа с решением проблемных задач или ситуаций на тему гигиены питания. Детям предлагают списки или рисунки пищевых продуктов. Они должны определить, могут ли эти продукты быть причиной пищевого отравления, при каких обстоятельствах, какие при этом наблюдаются признаки отравления, как помочь при отравлении и, наконец, соблюдение каких мер предосторожности и гигиенических правил будет способствовать здоровому питанию. Групповая работа может завершиться отчетом группы, рекомендациями, стихами, сценками и т. д. Группам можно вручить дипломы «знатоков» правильного питания и гигиены, а затем разместить их на особом месте в классе.

Урок 15

Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг)

Задачи урока

1. Знать роль мышц, костей, суставов в движении.
2. Понимать, что управляет всеми видами движения мозг человека.

Содержание урока

1. Повторение: основные внутренние органы человека.
2. Беседа о том, что мышцы и скелет дают возможность человеку двигаться:
 - основные свойства мышц при движении;
 - практическая работа: как перемещаются мышцы под кожей;
 - изучение основных мышц человека.
3. Объяснение роли суставов в движении.
4. Беседа о «командах мозга» и роли нервов в движении.
5. Домашнее задание: нарисовать схему поступления «команд» к мышцам.

Информация для учителя

Урок начинается повторением основных внутренних органов человека (сердце, легкие, желудок и печень, почки, мозг и нервы). Желательно, чтобы дети сами их вспомнили.

Затем учитель спрашивает детей, почему же мы не видим эти органы и почему наше тело не «сминается» (повторение урока 1-го класса «Я и мой внутренний мир»). Ответ на вопрос может быть следующим: «Внутренние органы нам не видны потому, что они “упакованы” в мышечные и кожные покровы. Мышцы и кожа мягкие на ощупь. Однако наше тело не “сминается”, потому что у него есть твердая опора — это костный каркас».

Далее следует повторить вместе с детьми, что такое мышцы и для чего они предназначены. Продолжается знакомство с мышцами. Пусть дети посмотрят, как они перемещаются и выступают под кожей. Для этого ребятам предлагают несколько раз согнуть и разогнуть руку в локте. Затем можно продемонстрировать плакат, на котором показаны все мышцы человека, и подвести учеников к выводу, что мышцы находятся во всех частях тела и без них невозможно ни одно движение. В основе движений лежит способность мышц изменять свою длину — становиться то короче, то длиннее. Для наглядности можно продемонстрировать одежду на резинку.

В организме мышцы прикрепляются к костям скелета. Нетрудно догадаться, что мышцы при движении тянут за собой кости скелета. Каждая мышца выполняет вполне определенное движение. К примеру, бицепс приближает кулак к плечу, икроножная мышца позволяет встать на цыпочки, мышцы брюшного пресса — наклониться, а спины — разогнуться.

Учитель предлагает детям попробовать сделать каждое из перечисленных движений.

Между собой кости соединены суставами. Чтобы костям было легче двигаться в суставах, в них вырабатывается особая смазывающая жидкость.

Детей просят посмотреть, как сгибаются и разгибаются руки в локтях, ноги в коленях, фаланги пальцев и т. д.

Далее учитель обсуждает с детьми, как мы узнаем, какие именно мышцы надо сократить при выполнении того или иного движения — например, когда хотим играть в мяч, кататься на велосипеде или резко отдергиваем руку от горячего чайника. Кто управляет всеми этими процессами? Самый главный орган человека,

центральный распорядитель — мозг. А кто же направляет приказы от мозга к мышцам и костям? Специальные проводники — нервы. Исполняют же приказы мозга мышцы и кости.

Детям демонстрируется плакат, изображающий нервную систему человека.

Домашнее задание: нарисовать схему поступления «команд» к мышцам.

Урок 16

Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия



Задачи урока

1. Вспомнить, что существует связь между питанием и энергией.
2. Понимать, что существует связь между энергией и движением.
3. Знать, что углеводы и жиры являются основными источниками энергии.

Содержание урока

1. Повторить, на что расходуются питательные вещества.
2. Повторно рассмотреть плакат, показывающий вклад в структуру тела человека различных питательных веществ; вспомнить их связь с движением и развитием.
3. Объяснение учителя: роль жиров и углеводов в образовании энергии.
4. Обсуждение с детьми вопроса: «Можно ли жить, не питаясь?» (например, медведь в зимней спячке или куколка бабочки).
5. Домашнее задание: небольшое эссе или рисунок на тему «К чему ведет малоподвижный образ жизни и избыток пищи».

Информация для учителя

Начать урок следует с повторения того, что питание поддерживает физическое здоровье. Затем учитель просит детей объяснить фразу: «Не хватает энергии», и подумать, откуда ее можно взять. Следует добиться ответа, что энергию мы получаем из пищи. Питательные вещества расходуются на дыхание, движение, рост организма. Чем больше человек двигается, тем больше ему нужно пищи.

Учитель вновь предлагает детям рассмотреть плакат, отражающий вклад в структуру тела человека различных питательных веществ, и спрашивает, что происходит в организме, когда не хватает какого-нибудь из них (не хватает витаминов — слабость, вялость; пища не содержит белков — ребенок плохо растет; мало углеводов и жиров — нет сил на физическую работу, занятия спортом и физкультурой).

Детей нужно подвести к тому, что жиры и углеводы — основной источник энергии для человека. Причем важно потреблять как растительные, так и животные жиры. Учеников просят вспомнить практическую работу, выполнявшуюся на уроке «Болезни и правильное питание». В каких продуктах содержатся жиры, а в каких углеводы? Пусть каждый вернется к собственной таблице, а затем вместе с детьми составляется общая таблица на доске.

Запасы углеводов быстро уменьшаются при выполнении интенсивной работы. При этом жиры начинают превращаться в углеводы. Однако бывает, что углеводов с пищей поступает больше, чем тратится на физическую активность. В этом случае углеводы превращаются в жиры и откладываются в организме «про запас».

Итак, чтобы жить, двигаться, расти, всем живым организмам необходимы питательные вещества в достаточном объеме. Однако у детей может появиться сомнение в правильности этого утверждения. Ведь медведь зимой спит, значит, обходится без еды. Но, во-первых, перед зимним сном медведь много ест и прибавляет в весе, при этом питательные вещества откладываются про запас. Во-вторых, во время сна он не двигается, поэтому питательные вещества расходуются экономно.

Групповая работа: детям раздают карточки с различными ситуациями, затем они обсуждаются в классе.

1. Рассмотрите ситуацию: человек много ест и мало двигается. Как расходует энергия? Что происходит с питательными веществами? Что происходит с человеком?

2. Ситуация та же, но человек решил похудеть. Что ему надо делать, чтобы похудеть, и почему?

3. Гусеница прожорлива, она толстая, запасла впрок питательные вещества. Для кого? Скоро она превратится в куколку, а куколка через некоторое время станет бабочкой. Подумайте, нужно ли питаться куколке? Откуда она может взять питательные вещества?

Домашнее задание: написать небольшое эссе либо сделать рисунок на тему «К чему ведет малоподвижный образ жизни и избыток пищи?».

Урок 17

Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности



Задачи урока

1. Знать значение мышц для человека.
2. Знать основные виды физической активности.
3. Понимать, что развитие и укрепление мышц связано с тренировками.
4. Понимать важность ежедневной утренней зарядки.

Содержание урока

1. Повторение сведений о мышцах.
2. Обсуждение с детьми значения мышц для человека.
3. Обсуждение необходимости тренировки мышц.
4. Групповая работа по составлению схемы «Виды физической активности».
5. Беседа о необходимости утренней зарядки. Примерный комплекс упражнений для утренней зарядки.
6. Подведение итогов урока.
7. Домашнее задание.

Информация для учителя

В начале урока повторяется материал предыдущего занятия. Что дает нам возможность двигаться? Какое свойство мышц лежит в основе движений?

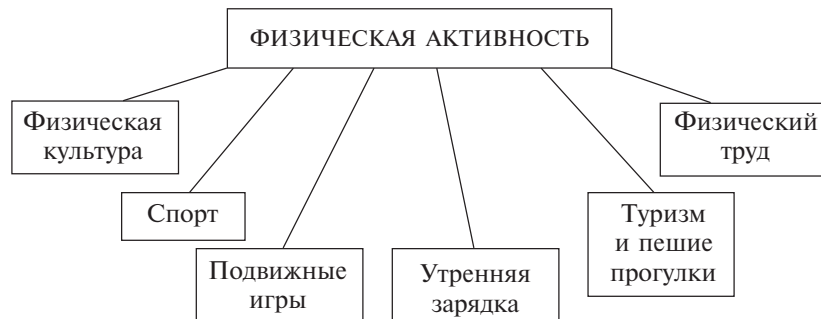
Далее учитель просит детей подумать о значении мышц для человека (движение, выполнение любой работы, мимика лица — улыбка, огорчение и т. д., защита внутренних органов от повреждений). Ответы записываются на доске.

Детей просят подумать, почему одни ребята могут долго выполнять любые физические упражнения либо физическую работу, а другие быстро устают.

Обобщив их ответы, можно сделать вывод, что у этих ребят более сильные мышцы, они более выносливы, быстрее бегают, дальше всех прыгают. К примеру, спортсмены набираются сил не валяясь на кровати, а упражняясь. Готовясь к соревнованиям по бегу на 5 км, спортсмен каждый день пробегает по 10—15 км. Такие физические упражнения изо дня в день называются тренировкой. Учитель предлагает детям привести еще примеры тренировок.

Развивают и укрепляют мышцы длительные тренировки, но не все имеют возможность заниматься в спортивных секциях, а быть сильными, выносливыми, иметь красивую осанку хотят все. Добиться этого можно, если заниматься любым видом физической активности.

Групповая работа: составить схему «Виды физической активности». Задание общее. Каждая группа получает по чистому листу и составляет на нем свою схему, а затем представитель от группы защищает ее. Учитель выбирает наиболее полную схему, и дети зарисовывают ее в тетрадь. Схема выглядит примерно так:



Далее можно обсудить с детьми один из видов физической активности — утреннюю зарядку. Ночью мы спим, наше тело отдыхает, и, чтобы включиться днем в работу, нужно с утра проделать несколько гимнастических упражнений. Это называется утренней зарядкой. Она заставляет кровь быстрее течь по сосудам, мышцам помогает наполниться силой, легким сильнее вдыхать воздух, а желудок готовит к перевариванию пищи.

Домашнее задание: выполнение утренней зарядки. Детям предлагается примерный комплекс упражнений на 6—12 минут (см. Приложение).

Подводятся итоги урока. Первый шаг к здоровью — утренняя гимнастика. Второй шаг — физкультура и занятия спортом. Третий шаг — работа на свежем воздухе и подвижные игры.

Урок 18

Подвижные игры, физкультура, спорт



Задачи урока

1. Понимать необходимость для сохранения здоровья всех видов физической активности.
2. Уметь играть в подвижные игры и понимать их пользу для укрепления здоровья.
3. Понимать, что сила и выносливость невозможны без физкультуры и спорта.

Содержание урока

1. Повторение видов физической активности и понятия «тренировка».
2. Обсуждение с детьми, что такое подвижные игры, какие подвижные игры они знают. Проведение одной из подвижных игр.
3. Групповая работа: классификация летних и зимних видов спорта.
4. Объяснение учителя: важность физкультуры для укрепления организма.
5. Подведение итогов урока. Загадки со спортивной тематикой.

Информация для учителя

Урок начинается с повторения. Учитель задает детям вопросы: зачем необходимо тренировать мышцы? Какие виды физической активности вы можете назвать? Для чего необходима физическая активность? (Для укрепления мышц, повышения устойчивости к заболеваниям, улучшения дыхания и сердечной деятельности, улучшения настроения, то есть улучшения и укрепления здоровья).

Затем повторяется схема «Виды физической активности» и предлагается продолжить ее заполнение на этом уроке.

Учитель спрашивает, что дети понимают под подвижными играми и какие игры они могут назвать. Ответы записывает на доске (прятки, лапта, езда на велосипеде наперегонки, бадминтон, теннис, катание на санках с горы, хоккей и т. д.), дополняя этот список. Одна из игр проводится на уроке, к примеру, «Ручеек» (примеры игр приведены в Приложении).

Далее учитель переходит к беседе с детьми «Как стать Геркулесом?». Геркулес — так звали легендарного героя древности. Он обладал необыкновенной силой и выносливостью. С той поры о сильном и мужественном человеке говорят: «Настоящий Геркулес». Чтобы стать таким, необходимо заниматься физкультурой и спортом. Некоторые думают, что только мальчики должны быть сильными и выносливыми, но крепкие мышцы и хорошая выносливость нужны и девочкам, от них зависит правильная осанка, а значит, и красивая фигура. Какие виды спорта знают ребята и какими бы они хотели заниматься?

Групповая работа: назвать виды спорта. Первая группа называет летние виды спорта с мячом, вторая — остальные летние виды спорта, третья — зимние виды спорта, связанные с ледяным катком, четвертая — зимние виды спорта, связанные со снежной трассой. Результаты заносятся в таблицу:

Летние виды спорта	Зимние виды спорта

Завершается урок выводом, что для укрепления своего организма не обязательно серьезно заниматься каким-то видом спорта, можно выполнять любые общеукрепляющие упражнения и не забывать делать утреннюю гимнастику. Во время прогулки

не просто сидеть на лавочке, а играть в подвижные игры, бегать, кататься на велосипеде, заниматься на турнике, прыгать в длину, играть в бадминтон и т. д.

Можно предложить детям загадки со спортивной тематикой (см. Приложение).

Урок 19

Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно?



Задачи урока

1. Знать, что физическая работа способствует развитию силы и выносливости.
2. Понимать необходимость и важность для здоровья выполнения любой домашней работы.

Содержание урока

1. Повторение видов физической активности.
2. Разбор пословиц и поговорок о труде.
3. Работа в парах: виды физической работы дома, в саду и т. д.
4. Объяснение учителя о важности выполнения физической работы дома, в саду и т. д.
5. Продолжение работы в парах: почему важно выполнять физическую работу.

Информация для учителя

В начале урока — повторение схемы «Виды физической активности». Продолжить его можно обсуждением поговорок и пословиц: «Человек от лени болеет, а от труда здоровеет», «Труд не калечит, а лечит», «Труд приносит здоровье, а лень пороки». Учитель просит детей объяснить, как они понимают эти пословицы.

Затем дается задание каждому ученику индивидуально написать на листочке, какую работу он выполняет дома, на пришкольном участке, в саду, а потом обсудить эти списки в парах.

Нужно объяснить детям, что, оказывается, тренируют мышцы не только занятия физкультурой и спортом. Отличными тренировками могут стать помощь родителям по дому, работа в школьной или домашней мастерской, на садовом участке. Занимаясь физическим трудом, вы заставляете работать попеременно большое количество мышц. Вскопал, например, грядку или напил дров — развивается выносливость; принес ведро картошки или дрова для печки — прибывает сила; сбегал за лекарством в аптеку — развивается быстрота.

В конце урока — возвращение к индивидуальным спискам и обсуждение в парах, а затем в группах вопросов: как работа влияет на здоровье, на учебу и на твою будущую самостоятельную жизнь.

Урок 20

Физическая активность. Здоровый образ жизни — залог долголетия



Задачи урока

1. Знать, что любая физическая активность ведет к долголетию.
2. Знать, как организовать свою работу, чтобы избежать утомления.

Содержание урока

1. Повторение видов физической активности и их значения для здоровья.
2. Чтение рассказа Г. Н. Сперанского «Секрет долголетия».
3. Обсуждение рассказа Г. Н. Сперанского.
4. Обсуждение с детьми: как лучше отдохнуть при выполнении домашнего задания.
5. Подведение итогов урока.
6. Домашнее задание: придумать поговорку о здоровом образе жизни.

Информация для учителя

Открыть урок можно небольшим стихотворением И. Семеновой:

Стадион, бассейны, корты,
Зал, каток — везде вам рады.
За старания в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Не играйте с дремой в прятки,
Быстро сбросьте одеяло,
Встали — сна как не бывало.

Прочитав стихотворение, учитель обсуждает с детьми, почему малоподвижный образ жизни вреден для здоровья.

Далее учитель читает небольшой отрывок из беседы с академиком, ученым-медиком Г. Н. Сперанским «Секрет долголетия»:

«Часто меня спрашивают: вот вы прожили долгую жизнь и ни разу серьезно не заболели. В чем заключается ваш секрет? И я отвечаю на это: у меня есть “тайное оружие” — физическое воспитание. Спорт вошел в мою жизнь достаточно рано. Мне нравится кататься на коньках. Лишнего времени не имел, так что иной раз выходил на лед ночью и катался в одиночестве. А лыжи! Вообще я считаю их идеальным видом спорта. Лыжня, вьющаяся между елями, — это дорога здоровья. Скользишь на лыжах и пьешь лечебный лесной воздух. Я занимался фактически всеми видами спорта. Например, ездой на велосипеде... Сегодня мне 95 лет, и у меня достаточно сил, чтобы работать без оглядки на себя, с полной отдачей. Кто-нибудь, видимо, скажет: это исключительная работоспособность. Нет, не исключительная. Каждый человек обязан бороться за долголетие, обязан думать о том, чтобы в преклонном возрасте сохранить бодрость, хорошее настроение, спортивную форму.

Если кто-то из вас еще не дружит со спортом, измените скорее свою позицию: начинайте заниматься спортом уже сегодня, не откладывайте даже на понедельник! Помните только об одном: любая система тренировок заключается в постепенном увеличении нагрузок, поэтому осторожно повышайте нагрузки и не спешите переходить к более сложным физическим упражнениям».

После прочтения рассказа детям можно задать следующие вопросы:

1. О каком секрете сохранения работоспособности рассказывает Г. Н. Сперанский?

2. Какими правилами тренировки пользовался ученый?

3. Каким видом спорта ты занимаешься или хотел бы заниматься?

Затем обсудить с ребятами, как можно лучше отдохнуть при выполнении домашних заданий (сделать несколько физических упражнений, выполнить любую работу по дому, покататься на велосипеде, подтянуться на турнике...).

Учитель объясняет детям, что надо приучить себя делать перерывы в работе через каждые 40—45 минут, а если у тебя плохое зрение, то через 20—25 минут.

Вы, наверное, замечали, что трудно долго стоять или сидеть на одном месте, поэтому, чтобы предотвратить переутомление при выполнении домашних заданий, можно сделать 10 приседаний или 10 наклонов.

В конце урока класс обсуждает дошедшее до наших дней изречение, которое в Древней Греции было высечено на скале: «Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай». Правильно ли, по мнению ребят, это утверждение? Ученики объясняют, как они его понимают.

Домашнее задание: придумать поговорку, стихотворение или рисунок, посвященные здоровому образу жизни.

Урок 21

Заболевания двигательной системы



Задачи урока

1. Знать основные заболевания двигательной системы.
2. Знать, что такое правильная осанка, и уметь ее сохранять.
3. Понимать, какие заболевания влечет за собой неправильная осанка.
4. Знать, что такое плоскостопие и как избежать этого заболевания.

Содержание урока

1. Повторение правил сохранения красивой осанки.
2. Объяснение учителя, какие заболевания влечет за собой неправильная осанка.
3. Работа в парах: охарактеризовать осанку своего соседа по парте.
4. Домашнее задание: выполнение упражнений, которыми можно исправить осанку.
5. Рассказ учителя еще об одном заболевании двигательной системы — плоскостопии.
6. Домашнее задание: определить, есть ли у тебя признаки имеющегося или начинающегося плоскостопия.

Информация для учителя

Следующие два урока посвящены заболеваниям двигательной системы.

Детям предлагается задание: «Перечислите, какие заболевания двигательной системы вы знаете (проходили в прошлом году; случались с вами, с родителями, друзьями и т. д.)». У каждого в тетради будет свой список. Учитель обобщает результаты и записывает на доске.

Возможно, у многих в списке окажется неправильная осанка. Поэтому далее можно провести работу в парах: охарактеризовать осанку своего соседа по парте. Для этого надо встать спиной к стене так, чтобы пятки, икры ног, ягодицы и спина плотно прилегали к ней. Сосед по парте должен измерить прогиб позвоночника в области шеи и поясницы. При правильной осанке глубина этих прогибов должна быть примерно одинаковой — около 4 см.

Затем повторяется материал прошлого года о том, как можно исправить нарушения осанки и что для этого необходимо делать ежедневно. Этих правил немного, и детям полезно записать их в тетради:

1. Не сгибаться при письме за партой.
2. Не опускать плечи и не сутулиться при ходьбе.
3. Спать на жесткой постели и низкой подушке.
4. Учебники и другие тяжелые вещи лучше носить за спиной в рюкзаке или ранце.
5. Заниматься физической культурой для укрепления мышц туловища.

Детям нужно рассказать, что неправильная осанка не только уродует человеческое тело, но и препятствует нормальной работе внутренних органов: сердце находится в сжатом состоянии и работа его затруднена; легкие не способны полностью использовать свои резервы; органы пищеварения сдавлены.

Тем, у кого неправильная осанка, можно порекомендовать упражнения для ее исправления (см. Приложение). Упражнения пишут на карточках-памятках и раздают каждому ученику в качестве домашнего задания. Они также будут хорошей разминкой, которую полезно проводить при выполнении дома уроков и т. д.

Затем учитель рассказывает детям еще об одном заболевании двигательной системы — плоскостопии. Плоскостопие, или уплощение стоп, возникает из-за ношения неудобной обуви, избыточного веса тела, перетаскивания больших тяжестей. Как предотвратить это заболевание? Прежде всего надо стараться избегать того, что приводит к плоскостопию. Очень полезно ходить и бегать босиком по траве, по песку, прыгать на носках, делать массаж стоп.

Домашнее задание: проверь, есть ли у тебя плоскостопие. Определить это можно так: намазать стопу подсолнечным маслом и поставить на лист бумаги, хорошо впитывающей масло. Через 1—1,5 минуты снять ногу с бумаги и внимательно рассмотреть отпечаток. Если он имеет форму боба, это свидетельствует о нормальных стопах; если же отпечаталась вся стопа, это признак имеющегося или начинающегося плоскостопия.

На следующий урок дети должны принести вату, бинт, ровные палки или дощечки, косынку.

Урок 22

Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь



Задачи урока

1. Знать основные заболевания двигательной системы.
2. Уметь оказать первую медицинскую помощь при ушибах, ссадинах, растяжениях и переломах.

Содержание урока

1. Повторение изученных ранее заболеваний двигательной системы.
2. Разъяснение понятия «травма».
3. Рассказ учителя о первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах.
4. Работа в парах по оказанию первой помощи при кровоточащих ранах.
5. Разъяснение учителя, в чем отличие открытого перелома от закрытого.
6. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах, вывихах, растяжениях.
7. Работа в парах по оказанию первой помощи при вывихах, растяжениях, переломах.

Информация для учителя

Начать урок можно с повторения изученных заболеваний двигательной системы. Затем спросить у детей, какие заболевания двигательной системы, названные детьми на прошлом уроке, еще не обсуждали на занятиях? Какие заболевания двигательной системы возникают по неосторожности самого человека, других людей, из-за опасных аварийных ситуаций на дорогах и т. д.? Учитель подводит учеников к тому, что эти виды заболеваний называются травмами.

Далее детям предлагается пояснить, что они понимают под термином «травма». Травма — это любое повреждение, легкое (ушиб, ссадина, растяжение, порез) или тяжелое (перелом, сдавление).

Из-за внезапности травм люди часто теряются, пугаются или действуют неумело. Но если вовремя и правильно оказать медицинскую помощь, то можно избежать серьезного ухудшения здоровья и даже гибели человека.

Если ты поранился или тебя укусило животное и из раны течет кровь, не надо пугаться, плакать, впадать в панику. Необходимо быстро обработать края раны йодом или зеленкой. Что для этого нужно? Эти правила можно сначала проговорить, а затем попросить детей зарисовать их в виде последовательных рисунков.

Если ты находишься дома или поблизости и можешь быстро прийти домой, действовать нужно так:

1. Осторожно снять одежду и обтереть края раны чистой влажной тканью.

2. Сделать ватный тампон: взять кусочек ваты или бинта, намотать на палочку.

3. Обмакнуть тампон в йод или зеленку и смазать края раны. Будет больно, но зато погибнут микробы, которые попали на кожу вокруг раны. Саму ранку йодом смазывать нельзя.

4. Чтобы грязь и микробы не попали в обработанную рану, а также чтобы рана меньше болела, ее нужно прикрыть: забинтовать или заклеить бактерицидным лейкопластырем.

А что делать, когда нет ни йода, ни зеленки и отсутствуют любые обеззараживающие средства? Можно накрыть ранку чисто вымытым листом подорожника, лопуха, березы и закрепить лист с помощью ленточки, тесемки, травинки. Затем как можно скорее обратиться в травмпункт к врачу или фельдшеру.

Работа в парах: обработка и перевязка в случае травмы пальца, руки, ноги, колена, локтя и т. д.

Затем можно перейти к изучению более тяжелых травм.

При падении или внезапном сильном ударе человек может сломать кость. Такая травма называется переломом. Чаще всего люди ломают руки около кисти или ноги возле стопы.

Переломы бывают закрытыми или открытыми. Если осколки кости прорвали кожу и видны из кровоточащей раны, то такой перелом называется открытым. В этом случае нужно попытаться остановить кровотечение и обработать края раны. Чаще перелом бывает закрытым. При этом осколки не видны, но поврежденная нога или рука сильно болит, быстро отекает и на месте перелома возникает бугор.

На доске вывешивается плакат с написанными или нарисованными правилами оказания первой помощи при переломах.

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

1. Позвать на помощь взрослых.

2. Обеспечить покой поврежденной конечности, чтобы обломки кости не могли двигаться и вызывать боль.

3. Далее наложить шину — или ровную дощечку, или длинные ровные палки на поврежденные места так, чтобы их середина была на месте перелома, а края захватывали два сустава. (Повторить с детьми, что такое суставы).

4. Затем обернуть место перелома чем-нибудь мягким.

5. Сломанную руку можно повесить на косынку или прибинтовать к туловищу, а ногу осторожно привязать к здоровой ноге.

6. Затем обязательно вызвать скорую помощь и показать пострадавшего врачу.

Часто при падении человек не ломает, а только подворачивает ногу. В этом случае может случиться вывих сустава или растяжение связок. (Вспомнить с детьми, что такое сустав). Вывих — это тоже смещение костей, но без перелома, а внутри сустава. При этом поврежденный сустав болит, отекает и имеет необычный вид. Если сустав выглядит как обычно, а движения болезненны, то это, скорее всего, растяжение связок. При оказании первой медицинской помощи необходимо обеспечить покой и приложить холод к поврежденному месту. На ногу следует наложить шину, а руку привесить на косынку или прибинтовать к туловищу. После этого пострадавшего следует доставить к врачу в травмпункт.

Работа в парах: оказание первой медицинской помощи при переломах, вывихах и растяжениях.

Урок 23

Непрерывность жизни



Задачи урока

1. Знать, что жизнь всего живого на земле, в том числе и человека, продолжается от одного поколения к другому.

2. Знать значение понятий «поколение», «семья», «родители», «дети», «родственники», «родословная».

3. Уметь составлять свою родословную.

Содержание урока

1. Письменное задание «Из кого состоит моя семья» — с опережающим заданием указать даты рождения членов семьи (бабушек, дедушек, пап, мам, братьев, сестер и свою).

2. Составление на доске общей схемы поколений семьи, определение понятия «поколение».

3. Рассказ учителя о роли разных поколений в жизни нашей страны.

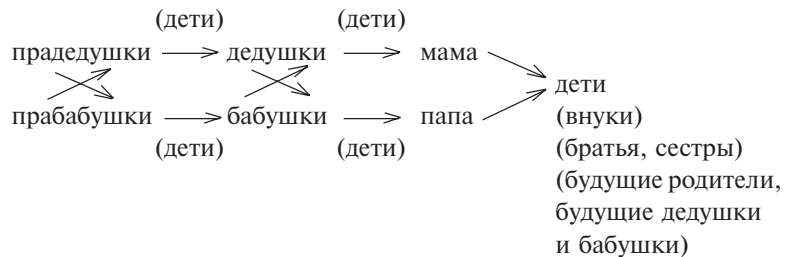
4. Диалог учителя и школьников о семье, близких и дальних родственниках, определения понятий «семья», «родственники» (близкие и дальние).

5. Групповая работа: составление схемы родства (по образцу схемы «Родословная») между учеником и его двоюродным братом или сестрой.

6. Домашнее задание: составить схему родословной своей семьи.

Информация для учителя

Урок после повторения пройденной темы следует начать с небольшого письменного задания. Каждый ученик в своей тетради пишет о своей семье: из кого она состоит, кто его родители, кто родители его родителей, то есть дедушки и бабушки, и кто дети. Перед этим можно дать опережающее задание узнать и записать даты рождения всех членов семьи. После выполнения письменного задания учитель просит расположить членов своих семей по возрасту. Затем, после окончания этой работы, вместе с учениками на доске составляет следующую схему:



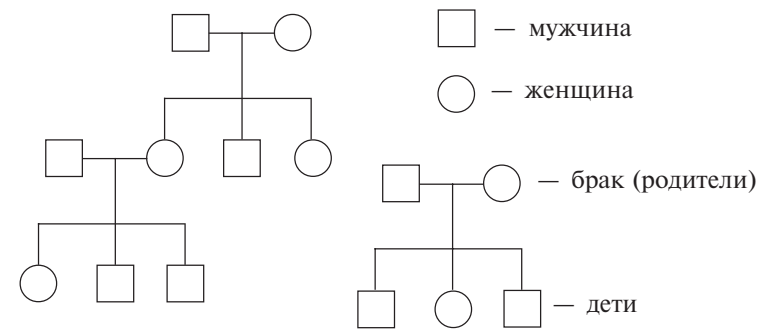
Учитель обращает внимание детей на то, что их родители были детьми их дедушек и бабушек, а те в свою очередь — детьми прабабушек и прадедушек. Таким образом, жизнь продолжается от одних к другим. Время жизни, за которое дети становятся родителями, потом дедушками и бабушками, мы называем жизнью поколения, а всех людей, родившихся в один и тот же период времени, — поколением.

Нужно рассказать детям, что каждое поколение людей оставляет на земле свой след. Например, их прадедушки и прабабушки

воевали за нашу Родину в Великую Отечественную войну, поколение дедушек и бабушек осваивало космос, создавало персональные компьютеры и т. д. И поколение сегодняшних школьников тоже создаст что-то важное, например победит тяжелые болезни (рак, СПИД) или полетит на Марс. Можно зачитать небольшой отрывок на эту тему.

Продолжая разговор о семье, учитель поясняет детям, что семьи могут быть очень большие и очень маленькие. Это зависит от того, представители скольких поколений живут вместе. Можно спросить у ребят, есть ли в классе семьи, где вместе живут родители, дети и дедушки, бабушки, а может быть, и прадедушки и прабабушки. Возможно, они не живут вместе, но тесно общаются, часто бывают в гостях друг у друга, а ребята ездят к ним на каникулы. Учитель обобщает, что люди, образующие семью, — это самые близкие родственники. Но мы знаем, что бывают и более дальние родственники. Кого из них могут назвать ученики? Большинство детей правильно назовут двоюродных и троюродных сестер и братьев, а также родственников своих родителей и своих дедушек и бабушек. Если останется время, можно провести небольшую групповую работу.

Групповая работа: составить схему родства между учеником и его двоюродной сестрой или братом. Группам раздают образцы схем для составления родословных:



В заключение урока пусть дети перерисуют эту схему в свои тетради.

Домашнее задание: составить в тетрадях схему своей родословной (ребята могут обратиться за помощью к старшим родственникам).

Урок 24

Рождение. Что значит расти и развиваться?



Задачи урока

1. Понимать, что начало жизни каждого человека связано с его рождением.
2. Знать, что после рождения на свет ребенок продолжает расти и развиваться.
3. Знать, что при росте ребенка увеличиваются размеры и вес его тела.
4. Знать, что при развитии ребенка у него появляются новые качества (умение ходить, разговаривать, читать, писать, считать и т. д.).

Содержание урока

1. Вопрос учителя к детям: какой день в году является для каждого из них самым важным и почему?
2. Обобщение учителя: рождение человека — это начало его жизни на земле. Диалог о празднике Рождества.
3. Вопрос учителя: как выглядят новорожденные младенцы и как они изменяются?
4. Практическая работа с трафаретом детской ладошки или ступни. Заполнение таблицы роста и веса ученика в тетради.
5. Вопрос учителя о том, какие качественные изменения происходят с маленьким ребенком. Определение понятий «рост» и «развитие».
6. Обобщение учителя о связи роста и развития в жизни ребенка.

Информация для учителя

После проверки домашнего задания, в ходе которой стоит отметить тех учеников, которые смогли составить свои родословные, отражающие участие нескольких поколений, учитель спрашивает ребят о том, какой день в году для них самый важный, как он называется. Конечно, все дети или большинство их назовут свой день рождения. Почему они так считают? Многие ответят,

что из-за подарков. Тогда стоит задать еще один вопрос: что же отмечают близкие в этот день?

Если дети не справятся, учитель помогает им, объясняя, что в этот день отмечается годовщина прихода человека в этот мир, то есть его рождения. Обобщает, что для каждого человека этот день самый важный и самый замечательный потому, что в этот день началась его жизнь на земле. Можно спросить школьников: а какой еще общий праздник, посвященный этому событию, мы празднуем? Конечно, речь идет о Рождестве. Можно сказать детям, когда, в какие числа наступает Рождество.

Учитель спрашивает школьников, есть ли среди них те, у кого недавно появились маленькие брат или сестра. Помнят ли они день, когда те родились? Какие чувства они испытали? Как малыши выглядели, когда их привезли домой из родильного дома? Дети не затруднятся с ответами. Они расскажут, что новорожденные были очень маленькими, беспомощными, много плакали, спали и ели. Однако через некоторое время младенцы изменяются. Что с ними происходит? Они растут. Учитель спрашивает ребят, понимают ли они, что это за процесс? Если не ответят правильно, поясняет, что рост связан с увеличением размеров и веса тела.

Практическая работа: заранее сделать трафарет ладошки или ступни годовалого ребенка и попросить детей сравнить, как изменились их ладони и ступни с возрастом.

Учитель поясняет детям, что они еще не остановились в росте и будут расти дальше, пока не станут взрослыми. Рост человека останавливается в 18—20 лет. Когда человек растет, он не только увеличивается в размерах, его вес тоже становится больше. В тетрадях на последней странице составляется таблица, куда школьники будут заносить свои изменения в росте и весе каждые полгода; определяются даты этих замеров.

Продолжается урок вопросом об изменениях, которые происходят с младенцем. Учитель спрашивает, что еще происходит с маленьким ребенком, только ли увеличение размеров и веса? Многие из учеников ответят, что, когда настает определенное время, ребенок начинает ходить, говорить. Потом он пойдет в школу, научится читать, писать и считать.

Педагог обобщает ответы детей, отмечая, что с маленьким ребенком происходят не только количественные изменения (увеличение размеров и веса тела), но и качественные — появляются умения ходить, говорить и т. д. Эти качественные

изменения называются развитием. Нужно объяснить детям, что рост и развитие связаны между собой. Рост ребенка предшествует появлению новой функции, новых свойств, например умения ходить и говорить. Ребенок растет непрерывно, а развивается скачкообразно до тех пор, пока он не станет взрослым. Детям предлагается в ходе групповой работы рассортировать карточки с ситуациями, в которых обозначены процессы роста и процессы развития.

Урок 25

Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым



Задачи урока

1. Знать, что нормальные рост и развитие ребенка возможны при его правильном питании.
2. Знать, что для нормального развития ребенка необходимы его контакты с окружающей средой и общение с другими людьми.
3. Уметь обращаться с маленькими детьми.

Содержание урока

1. Групповая работа по анализу опережающего задания.
2. Обобщение результатов работы групп на доске.
3. Повторение учебного материала по теме «Питание».
4. Рассказ учителя о чудесных свойствах молока.
5. Диалог учителя с учениками о необходимых условиях нормального развития ребенка (контакты с окружающей средой, общение с людьми).
6. Чтение отрывков из сказки Р. Киплинга «Маугли».
7. Практическая работа: «Ухаживаем за младенцем».
8. Домашнее задание: повторение различных элементарных процедур ухода за младенцем.

Информация для учителя

До проведения урока следует дать ученикам три опережающих задания. Они должны взять интервью у своей мамы, задав ей вопрос о том, какие основные действия необходимо выполнять, чтобы грудной ребенок нормально рос и развивался. Ответы своих мам дети должны записать в тетрадь. Второе задание: попросить маму научить выполнять практически какое-нибудь действие по уходу за маленьким ребенком, например пеленание, купание, укачивание и т. д. (можно распределить заранее, кто из учеников или какая группа ребят осваивает ту или иную процедуру по уходу за младенцем). Третье задание: каждая группа должна принести на урок куклу и необходимые предметы, для того чтобы продемонстрировать эти процедуры всему классу.

Урок начинается с групповой работы.

Групповая работа: проанализировать результаты интервью каждого, обобщить их и сделать сообщение. Доску нужно разделить на части по числу работающих групп, учитель записывает их ответы на доске. Затем приглашает к доске ученика, чтобы он выделил общие правила, прозвучавшие в каждом ответе. Подробнее нужно остановиться на самом важном правиле — полноценном питании маленького ребенка. Вспомнить вместе с детьми материал, который проходили на уроках, посвященных изучению питания. Пусть дети ответят на вопросы, какие элементы пищи должны быть в полноценном питании. Учитель спрашивает, в составе каких продуктов есть эти элементы. Обращает внимание детей на то, что маленький ребенок не может есть взрослую пищу, так как у него нет зубов. Нужно рассказать, что все необходимые элементы питания для ребенка содержатся в замечательном продукте — молоке, которое содержит и белки, и углеводы, и жиры, и витамины, и неорганические соли, особенно соли кальция, необходимые для роста костей. Самый лучший продукт для младенца — это материнское молоко, но если по каким-то причинам оно отсутствует, то ребенка вскармливают искусственными смесями, которые ученые научились составлять, изучив состав материнского молока.

Далее перейти к разбору следующих важных условий, необходимых для здорового развития ребенка. Если они записаны на доске, можно воспользоваться этой записью, если нет, следует дополнить ответы детей. Главных условий нормального развития два: сенсорный контакт с окружающей средой и общение с

окружающими людьми. Необходимо обратить внимание школьников на то, что у младенца должны быть игрушки. Осматривая, ощупывая их, ребенок развивает свое восприятие мира и вместе с тем развивает свой мозг. Можно попросить ученика, у которого есть маленькая сестра или брат, рассказать, как играет ребенок и как он огорчается, если ему не дали игрушек. Не менее важно вступать в разговор с малышом: пусть он еще не понимает слов, но постепенно вслушивается в речь старших, запоминает звуки и слова и со временем станет их произносить. Учитель читает детям отрывки из сказки Р. Киплинга «Маугли», в которых говорится о том, что, общаясь с дикими животными, Маугли забыл человеческий язык, и объясняет, что это соответствует действительности. Если ребенок растет в изоляции от человеческого общения, он плохо говорит или не говорит совсем. Затем ученики записывают в тетрадь основные правила нормального роста и развития ребенка: полноценное питание, контакт с окружающей средой, общение с окружающими людьми.

В заключение урока проводится практическая работа. Пусть представители от каждой группы продемонстрируют всему классу те практические навыки по уходу за ребенком, которым их научили дома: пеленание, купание и т. д. На дом можно дать задание повторить эти действия каждому на своих игрушках, а на следующем уроке проанализировать, как у ребят это получилось.



Урок 26

Резервы нашего организма

Задачи урока

1. Знать, что означает понятие «резервы организма человека».
2. Понимать связь между здоровьем и резервами организма.
3. Знать основные правила сохранения и умножения резервов организма.
4. Уметь выполнять простые процедуры закаливания.

Содержание урока

1. Уточнение учителем термина «резервы».
2. Общая работа класса с «сундучком здоровья».

3. Формулирование понятия «резервы организма».
4. Блиц-интервью на тему «Рецепты пополнения резервов организма, или Как стать здоровым».
5. Групповая работа — конкурс: «Составляем проект по закаливанию организма».
6. Подведение итогов конкурса.

Информация для учителя

На этом уроке стоит вернуться к образу, который использовался на уроках первого года обучения, когда рассматривались отношения человека и природы и речь шла о природных ресурсах. В «сундучок-кладовую» помещались карточки, на которых были обозначены различные природные ресурсы. Аналогичный прием уместен и на этом уроке, только на карточки заносятся другие ресурсы, относящиеся к здоровью человека. Например, здоровое сердце, желудок, печень и другие органы. Сначала следует в диалоге с учениками выяснить значение слова «резервы», пояснив, что под этим словом можно понимать запасы, ресурсы и т. д. Затем начинается работа с «сундучком». Ученики по числу карт достают из него карточки с обозначениями. Нужно дать им время на обдумывание ответа на вопрос, как соотносится то, что обозначено на карточке, с определением резерва, или ресурса, организма человека. Например, «здоровое сердце»: человеку от рождения дано здоровое сердце, которое будет служить ему долгие годы и т. д. Когда все ученики ответят, можно попробовать всем вместе сформулировать понятие резервов организма: это определенный запас здоровья, который человек имеет от рождения, и записать определение в тетрадь. Затем следует вернуться к «сундучку» и спросить учеников, что происходит с резервами, если они неразумно растрачиваются человеком. Резервы здоровья уменьшаются, при различных неблагоприятных воздействиях организм не может сопротивляться, и человек заболевает. Вылечить болезнь — это значит вернуть организму то, что он потерял, то есть определенные запасы, или резервы, здоровья. Учитель спрашивает у школьников, что они знают о том, как сохранять и укреплять резервы организма или здоровья, что по сути одно и то же. Можно организовать на эту тему групповую работу или «блиц-интервью». Ответы записываются на доске, среди них должны быть названы все те темы, которые дети уже изучали (соблюдение

гигиены личной и общественной, здоровая природа, здоровое питание, здоровый образ жизни, спорт, физкультура, закаливание, хорошее общение и т. д.). Из того, что назовут ученики, следует отобрать самые простые действия, относящиеся к закаливанию организма.

Групповая работа: дети должны представить, как они будут выполнять ту или иную процедуру. Что для этого необходимо? (Спортивная одежда, коврик...) Пусть каждая группа подготовит список необходимого и продемонстрирует в виде образной сценки, как они выполняют эти процедуры (зарядку, купание, обтирание и т. д.). Жюри, в состав которого выбирают по одному человеку от каждой группы, оценивает выступление, присуждая участникам определенные места.

Урок 27

*Как чувствовать себя комфортно:
самому с собой, с родителями,
друзьями, учителями,
другими людьми*



Задачи урока

1. Знать, какие качества придают человеку уверенность в себе: доброжелательность, правдивость, умение держать слово и выполнять свои обещания.
2. Уметь правильно оценивать свои возможности.
3. Уметь сдерживать свои отрицательные эмоции.

Содержание урока

1. Чтение сказки Л. Н. Толстого «Белка и волк».
2. Разбор двух различных ситуаций.
3. Обсуждение, какие качества дают человеку уверенность в себе.
4. Обсуждение, как правильно оценивать свои возможности и что для этого надо соблюдать.
5. Групповая работа: режим дня деятельного и ленивого человека.

6. Определение собственного настроения и обсуждение, почему важно испытывать положительные эмоции.

7. Домашнее задание: составить рассказ или сделать рисунок.

Информация для учителя

Можно начать урок с прочтения сказки «Белка и волк» Л. Н. Толстого.

«Белка прыгала с ветви на ветку и упала прямо на сонного волка. Волк вскочил и хотел ее съесть. Белка стала просить: «Пусти меня». Волк сказал: «Хорошо, я пушу тебя, только скажи мне, отчего вы, белки, так веселы. Мне всегда скучно, а на вас смотришь, вы там вверху все играете и прыгаете». Белка сказала: «Пусти меня прежде на дерево, а оттуда я тебе скажу, а то я боюсь тебя». Волк пустил, а белка ушла на дерево и оттуда сказала: «Тебе оттого скучно, что ты зол. Тебе злость сердце жжет. А мы веселы оттого, что мы добры и никому зла не делаем».

Продолжается урок разбором двух различных ситуаций, связанных с поведением детей.

1. «Вова был сильным мальчиком. Никого не боялся. Коту Ваське на хвост наступал. Бабушке грубил. Мама попросила Вову убрать в своей комнате, он сразу же забыл об этой просьбе. Пообещал тренеру прийти на тренировку, а сам пошел с друзьями кататься с горки. На следующий день сказал тренеру, что плохо себя чувствовал».

2. «Петя учится с Вовой в одном классе. Он всегда со всеми разговаривает вежливо, никогда не обижает животных и младших ребят. Всегда помогает родителям по дому. Если пообещает прийти к определенному часу или возвратить книгу в срок, обязательно выполняет свое обещание. Если Петя не может выполнить свое обещание, то он честно говорит об этом».

Далее школьникам задают несколько вопросов, связанных с этими ситуациями.

Какой из мальчиков более доброжелательный? Кто, Петя или Вася, не боится сказать правду? Кто из них умеет выполнять свои обещания и всегда держит слово перед другими людьми? Пусть дети подумают, с каким из этих двух мальчиков приятнее иметь дело.

Затем учитель просит ребят сделать вывод: какими качествами должен обладать человек, чтобы с ним было комфортно общаться другим людям? Предположительно ответы могут быть

следующие: это доброжелательность, правдивость, умение держать слово и выполнять обещания.

Учитель объясняет, что эти качества дают человеку уверенность в себе. Уверенный в себе человек лучше относится к себе и окружающим.

Затем спрашивает детей: почему, по их мнению, именно эта сказка была прочитана в начале урока?

Далее следует обсудить с детьми, что важно ценить свое время и время других людей, и взрослых и сверстников. Прежде чем начать любое дело, надо оценить свои возможности и научиться распределять свое время: сколько уходит на приготовление уроков, на помощь родителям по дому, на прогулки, игры, чтение книг, просмотр телепередач. Что необходимо для того, чтобы все успеть? Вполне возможно, дети ответят, что надо выполнять режим дня.

Групповая работа: учитель предлагает детям составить режим дня для деятельного и для ленивого человека. Для этого составляют таблицу:

Что нужно сделать	Время	Отметки о проделанной работе

В классе заполняются первая и вторая графы таблицы, а дома в течение недели пусть ребята заполнят третью графу.

В конце урока детям предлагают обсудить, в какой компании они хотели бы сейчас оказаться: в веселой, рассказывающей смешные истории, или грустной, неинтересной, скучающей. Затем учитель объясняет, что у человека бывает много состояний, он может огорчаться, радоваться, злиться, испытывать боль, скуку, страх, интересоваться чем-то. Все это — эмоциональные состояния человека.

Пусть дети определяют, какое настроение у них сейчас и какие эмоции они испытывают (отметить галочкой):

Мне хорошо
Интересно
Стараюсь
Радуюсь
Не устаю
Уверен в себе

Мне плохо
Неинтересно
Не стараюсь
Огорчаюсь
Устаю
Волнуюсь

Затем ученики подсчитают, чего больше получилось — «хорошо», или «плохо» — и нарисуют лицо, которое отражает их настроение. На какое лицо приятнее смотреть — на улыбающееся или хмурое? Учитель объясняет, что важно уметь сдерживать свои отрицательные эмоции, потому что когда у тебя хорошее настроение и ты испытываешь положительные эмоции, тебе становится и самому приятно, ты легко справляешься с трудностями, и другие люди рядом с тобой чувствуют себя хорошо.

В конце урока подводится итог в виде краткой записи в тетради:

«Чтобы чувствовать себя комфортно самому с собой и с другими людьми, надо:

1. Быть доброжелательным к другим людям.
2. Всегда быть правдивым.
3. Уметь выполнять обещания и держать слово.
4. Уметь оценивать свои силы и возможности при выполнении любого дела.
5. Стараться быть в хорошем настроении».

Домашнее задание: сделать рисунок на тему «Нарисуй о себе что-то хорошее» или написать рассказ о людях, которые вызывают у вас восхищение.

Урок 28

Как правильно разговаривать



Задачи урока

1. Знать основные правила эффективного общения с окружающими.
2. Уметь использовать вежливые слова в различных диалогах: с родителями, учителями, сверстниками, незнакомыми людьми.

3. Знать основные правила обращения с вопросом и ответа на него.

Содержание урока

1. Повторение основных правил общения, с которыми дети познакомились в первый год обучения.

2. Работа в группах: повторение правил эффективного общения.

3. Чтение стихотворения С. Маршака «Ежели вы вежливы».

4. Работа в парах: составление различных диалогов с использованием вежливых слов.

5. Основные правила обращения с вопросом:

- игра «Закрытые и открытые вопросы»;
- составление диалога с использованием правил обращения с вопросом.

Информация для учителя

Урок посвящен повторению материала по общению, изучавшегося в предшествующем учебном году. Дети должны сами назвать пять основных правил общения.

1. Называй друга по имени, и он будет к тебе обращаться так же.

2. Будь вежлив, и у тебя будет много друзей.

3. Будьте внимательны друг к другу.

4. Умей внимательно слушать друга, и ты узнаешь много нового.

5. Умей поставить себя на место другого, и ты сможешь понять его.

Затем группы получают проблемные задания на каждое из правил (Приложение для 1 класса).

Читается стихотворение С. Маршака «Ежели вы вежливы»:

Ежели вы вежливы и к совести не глухи,
Вы место без протеста уступите старухе.
Ежели вы вежливы
В душе, а не для виду,
В троллейбус
Вы поможете взобраться инвалиду.
И ежели вы
Вежливы,

То, сидя на уроке,
Не будете
С товарищем
Трещать, как две сороки.
И ежели вы
Вежливы,
Поможете
Вы маме
И помощь ей предложите
Без просьбы —
То есть сами.
И ежели вы вежливы,
То в разговоре с тетей,
И с дедушкой, и бабушкой
Вы их не перебьете.
И ежели вы вежливы,
То вам, товарищ, надо
Всегда без опоздания
Ходить на сбор отряда —
Не тратить же товарищам,
Явившимся заранее,
Минуты на собрание,
Часы на ожидание.
И ежели вы вежливы,
Тому, кто послабее,
Вы будете защитником,
Пред сильным не робея.
Знал одного ребенка я.
Гулял он с важной нянею.
Она давала тонкое ребенку
Воспитание.
Был вежлив
Этот мальчик
И, право, очень мил:
Отняв у младших
Мячик,
Он их благодарил,
«Спасибо»,— говорил.
Нет, ежели вы вежливы,
То вы благодарите,
Но мячика
У мальчика
Без спросу
Не берите.

Затем ребят можно попросить вспомнить все вежливые слова, которые они знают. Учитель записывает их на доске.

Работа в парах: составить диалоги с родителями, учителем, сверстниками, с незнакомыми людьми, используя те вежливые слова, которые назвали дети. Примерные темы диалогов могут быть следующие:

1. Вы на уроке не услышали задания. Как вы обратитесь к учительнице, чтобы уточнить его?

2. Родители обещали сводить вас в зоопарк и забыли об этом. Как вы напомните им об этом?

3. Вы дома забыли свой пенал с ручками. Как вы попросите у одноклассников запасные ручку и карандаш?

4. Вас бабушка попросила прийти с прогулки в 3 часа. Как вы обратитесь к незнакомому прохожему на улице, чтобы узнать, который час?

5. Вы звоните другу по телефону, трубку берет мама друга. Как вы вежливо пригласите друга к телефону?

6. К вам в гости пришли друзья. Как вы вежливо представите их своим родителям?

Затем следует обсудить еще один аспект эффективного общения — умение задавать вопросы и отвечать на них. Это помогает вести беседу, излагать свои мысли или рассказывать о своих чувствах.

Во-первых, надо задавать вопросы, приглашающие людей к разговору. Эти вопросы должны быть открытыми и начинаться обычно со слов «что», «как». Закрытые вопросы не способствуют общению, потому что на эти вопросы можно ответить одним-двумя словами: «да» или «нет». Такие вопросы иногда полезны, чтобы закончить разговор. Можно провести игру, показывающую различие открытых и закрытых вопросов. Учитель вызывает одного ученика и просит его загадать какой-нибудь предмет: фрукт, овощ, животное и т. д., но никому не говорить, что именно он загадал. Остальные ученики стараются догадаться, что загадано. Они могут задавать лишь такие вопросы, на которые можно ответить только «да» или «нет». Затем подсчитывается, сколько вопросов понадобится классу, чтобы угадать предмет. После этого правила игры меняются. Теперь можно задавать любые вопросы. Единственный вопрос, который нельзя задавать: «Что это такое?» Ученик, загадавший слово, должен полно отвечать на вопросы.

Снова посчитывается, сколько вопросов понадобилось, чтобы найти загаданное слово. Делается вывод, чем различаются открытые и закрытые вопросы.

Во-вторых, обращаясь к собеседнику, надо задавать только один вопрос, чтобы человек смог ответить на него.

В-третьих, надо задавать вопросы, которые обеспечивают положительный настрой собеседника, которые не должны вызывать у него беспокойства или расстраивать его.

Если к вам обращаются с вопросом, необходимо внимательно его выслушать, если что-то непонятно, переспросить и вежливо ответить на вопрос.

В конце урока проводится парная работа по составлению диалога. Один из пары задает вопросы, другой отвечает, затем меняются местами. Темы: «Летние каникулы», «Выходные дни», «Любимая книга», «Любимый фильм» и т. д.

Детей просят следить, чтобы в диалоге встречались открытые и закрытые вопросы, вежливые слова (приветствия, прощания, благодарности) и соблюдались другие правила эффективного общения.

Урок 29

Задаем вопросы и отвечаем на них



Задачи урока

1. Знать, что такое внимание, сдержанность, уравновешенность в диалоге с другими людьми.
2. Уметь выслушать мнение другого человека без обиды и раздражения.
3. Уметь отстоять свою правоту без обид и оскорблений.

Содержание урока

1. Повторение видов вопросов и основных правил обращения с вопросами в диалоге.
2. Обсуждение некоторых правил диалогового общения:

- парная работа по развитию умения слушать друг друга;
- игра «Говорит во время диалога кто-то один»;
- обсуждение с детьми, что значит «говорить по существу»;
- рисунок дома без прямых линий;
- обсуждение темы «Чей взгляд на поступок был более правильным?»;
- составление диалога на тему «Как отстаивать свою правоту?».

Информация для учителя

Урок начинается с повторения, какие существуют вопросы и каковы основные правила обращения с вопросами и ответов на них.

Затем можно перейти к обсуждению еще некоторых правил диалогового общения.

1. «Умейте внимательно слушать собеседника». Это означает, что необходимо смотреть на говорящего и не перебивать его. Можно продемонстрировать мимикой и жестами, что вы внимательно слушаете, или отразить информацию следующим образом: «Правильно ли я тебя понял, что...» — и повторить смысл слов собеседника.

Работа в парах: как показать различными способами, что собеседники слушают друг друга.

2. «Говорить во время диалога должен кто-то один». Умение слушать и требование, что говорить должен кто-то один, взаимодополняют друг друга. Проводится игра в парах: в течение минуты учеников просят одновременно говорить и слушать друг друга, а затем передать, что они поняли и запомнили из такого «разговора». Упражнение обсуждается с классом.

3. «Говорите по существу». Иногда люди отклоняются от темы разговора, от вопроса, на который требуется ответить, поэтому надо вежливо и терпеливо уточнить: «Поясните, что вы имеете в виду». Это позволит другому человеку отстаивать свою мысль или понять, что он отошел от предмета разговора.

4. Если вы не согласны с чьим-то мнением, то не надо раздражаться и обижаться на этого человека. Обидные высказывания очень ранят других людей. Надо понимать, что существует множество различных мнений, а не только собственное. Но если

ты считаешь себя правым, то необходимо спокойно, без обид и оскорблений, доказать свою правоту.

Для иллюстрации последнего правила учитель просит детей нарисовать дом без прямых линий. Каждый нарисует дом своим уникальным способом, и все рисунки будут замечательными. Так по любой проблеме у каждого возникает собственное мнение, оно может отличаться от мнения других людей или совпадать, и надо уважительно относиться к разным точкам зрения.

В конце урока можно обсудить с детьми вопрос: «Чей взгляд на поступок более правильный?» Допустим, кто-то считает, что хорошо брать без разрешения чужие вещи. Правильное или неправильное это убеждение? Пусть дети попробуют в парах составить диалог, чтобы отстаивать свою правоту, используя вышеперечисленные правила.

Урок 30

Какие бывают люди и чего от них ждать



Задачи урока

1. Знать, что такое эгоизм и альтруизм в поведении людей.
2. Уметь различать проявления этих качеств.
3. Уметь проанализировать поступки людей с позиций эгоизма и альтруизма в различных ситуациях.

Содержание урока

1. Повторение основных правил общения.
2. Прочтение двух рассказов об эгоизме и альтруизме, вопросы к ним.
3. Работа с таблицей на использование ключевых слов и словосочетаний.
4. Групповая работа на умение различать и предвидеть поступки людей с позиций эгоизма и альтруизма.
5. Домашнее задание: нарисовать рисунок или написать эссе о добрых, бескорыстных поступках.

Информация для учителя

Урок начинается с повторения основных правил общения. Затем учитель обращается к детям с вопросом: часто ли они встречаются с такими людьми, как те, о которых пойдет речь.

1. В играх на школьном дворе некоторые ребята охотно командуют, стремясь подчинить всех своей воле, своим желаниям и намерениям. Такие ребята требуют, чтобы товарищи беспрекословно подчинялись им, прислушивались только к их мнению, поступали так, как они считают нужным. Они стремятся завоевать авторитет любой ценой. В поступках таких ребят прорываются высокомерие и эгоизм, которые мешают им заботиться о других, прислушиваться к их желаниям и эмоциям.

2. Есть люди, которые бескорыстно помогают во всем другим. Радуются успехам других, не завидуют им, проявляют внимание, чуткость к людям, не только в больших делах, но и в мелочах, и в повседневных делах, особенно когда этого никто не видит и не знает, не увидит и не узнает никогда. Бескорыстие предполагает готовность помочь друг другу. Это качество в людях противоположно эгоизму и называется альтруизм.

Детям предлагают еще несколько вопросов, связанных с данными рассказами: «С какими из этих людей вы хотели бы общаться?», «Как вы думаете, человек какого из этих двух типов станет настоящим другом?»

Учитель просит детей разделить страницу тетради на две колонки: в одной написать ключевые слова, связанные с понятием «эгоист», а в другой — с понятием «альтруист». Затем обменяться ключевыми словами в группе.

Когда люди, к примеру, включают громко музыку, шумят, — думают ли они в этот момент об окружающих людях, о родственниках, соседях, или только о себе? Как вы думаете, какое из только что изученных качеств присуще этим людям и почему? Можно обобщить ответы детей и дополнить, что шумная музыка притупляет слух. У 20% молодежи, которая часто слушает громкую музыку, слух оказался притупленным, как у 85-летних людей.

Работа в группах: обсуждение проблемных ситуаций.

1. Идет урок. Катя читает вслух рассказ. На задней парте Федя и Миша достают игрушечную машинку и начинают катать ее, игрушка с грохотом падает. Все ребята поворачиваются на шум. Катя от неожиданности замолкает. Какое качество проявили мальчики и как их поступок отражается на окружающих?

2. Класс отправился в кинотеатр на просмотр кинофильма. В кинозале Витя шумно ест мороженое, все соседи оглядываются на него. Затем начинает громко комментировать фильм. Девочки, сидящие сзади, просят вести себя потише. Как вы думаете, что не понравилось девочкам и почему?

3. У Лены заболела бабушка. Лена пришла домой из школы, и бабушка попросила поговорить с ней, рассказать, как дела в школе. Лена ответила, что ей неинтересно разговаривать с бабушкой, и тотчас позвонила и пригласила к себе в гости подругу. Девочки играли, громко смеялись, а бабушка лежала в постели и вздыхала. Как вы думаете, правильно повела себя Лена с бабушкой? Обсудите ее поступок с позиций эгоизма и альтруизма.

4. Ребята опаздывали в школу и, чтобы учительница не рассердилась на них, решили навестить больного одноклассника. Сначала одноклассник обрадовался, а потом, когда узнал, что ребята навестили его потому, что опаздывали в школу, а учительница еще и похвалит их за то, что они навестили товарища, — обиделся. Почему мальчик расстроился, ведь его навестили товарищи?

Учитель вместе с детьми подводит итог: как ведут себя ребята в данных ситуациях? Как бы они повели себя, если бы не были эгоистами?

Домашнее задание: нарисовать рисунок или написать эссе о добрых, бескорыстных поступках.

Урок 31

Как научиться жить среди людей



Задачи урока

1. Знать, что в каждом человеке присутствуют альтруизм и эгоизм.
2. Уметь оценить свои поступки и поведение с позиций альтруизма и эгоизма.
3. Знать основные правила, которые необходимо соблюдать, живя среди других людей.
4. Уметь принимать решения, используя эти правила.

Содержание урока

1. Повторение, что такое эгоизм и альтруизм, и обсуждение, как в каждом человеке могут встречаться оба этих качества.
2. Индивидуальная работа: оценка своих поступков с позиций эгоизма или альтруизма.
3. Ролевая игра «Кто сядет на стул?».
4. Основные правила жизни среди людей.
5. Обсуждение проблемы: что влияет на наши поступки и поведение.
6. Групповая работа: как научиться принимать решения.
7. Домашнее задание: «Какое решение в жизни я уже принял самостоятельно?»

Информация для учителя

В начале урока необходимо повторить, что такое эгоизм и альтруизм. Пусть дети приведут примеры поведения эгоиста и альтруиста. Далее учитель объясняет, что в каждом человеке присутствуют как эгоизм, так и альтруизм, поэтому в различных жизненных ситуациях человек ведет себя по-разному, и просит каждого индивидуально вспомнить, когда он совершал эгоистичные поступки, а когда альтруистичные. Для этого тетрадный лист нужно разделить на две колонки. В одной ученики напишут о своем поведении или поступках, в которых проявился эгоизм, а в другой — о поступках, совершенных с позиций альтруизма. Затем пусть дети галочкой отметят поступки, вызывающие у них гордость, и каждый назовет хотя бы один такой поступок. Ученик может начать со слов: «Не хочу хвастаться, но...» Учитель подводит итог вопросом: «Испытывали ли вы гордость, когда описывали эгоистичные поступки?»

Далее на середину класса можно вызвать двух желающих. Шепотом, чтобы класс не слышал, учитель одного просит сыграть роль эгоиста, а другого — альтруиста. В середине класса стоит стул. Оба они очень устали и хотят сесть. Надо провести ролевую игру, оспаривая право сесть на стул с позиций своих ролей. Учеников предупреждают, что толкаться и пихаться нельзя, право сесть на стул можно оспорить только переговорами. Затем игру обсуждают с классом, а «артистов» спрашивают, как они чувствовали себя в этих ролях.

После этого можно перейти к обсуждению основных правил,

которые надо соблюдать, живя среди людей (правила записывают в тетради):

1. Уважай своих родителей.
2. Не бери ничего чужого без разрешения.
3. Не говори неправды об окружающих тебя людях.
4. Никогда никому не завидуй.
5. Не делай никому того, чего не желаешь себе.

Следующий этап урока — обсуждение с классом: поскольку все мы живем среди других людей, то часто наше поведение и поступки зависят от них. Пусть дети подумают, кто и что оказывает влияние на их поступки. Ответы учеников учитель записывает на доске: родители, друзья, родственники, учителя, все окружающие, собственные желания, потребности, чувства и т. д.

Иногда в жизни трудно принять какое-либо решение. Часто разум подсказывает нам одно, а наше сердце, ценности, которые мы уважаем, наши потребности заставляют поступать иначе. Хотя и невозможно научить детей принимать решения на все случаи жизни, но самопонимание позволяет сделать решение более осознанным.

Групповая работа: как принять решение? Ученикам предлагают подумать и ответить, как они решат поступить в данных ситуациях и имеет ли каждая ситуация единственное правильное решение (при этом вспомнить сформулированные на уроке правила).

1. Родители запретили тебе общаться с соседями. Они сказали, что это плохие люди. Но ты уже подружился с мальчиком из соседской семьи, и тебе он не показался плохим. Как ты поступишь, слушаешься ли родителей?

2. Ты видишь, как твой лучший друг в классе берет чужой пенал и кладет себе в сумку. Ты точно не знаешь: то ли он хочет пошутить, то ли украсть пенал. Как ты поступишь?

3. Друзья пошли купаться на реку, уверяя, что никто об этом не узнает. Твои родители не разрешают ходить на реку без взрослых. Как ты поступишь?

4. Ты решил покататься на коньках. Стадион далеко от дома, зато недалеко есть пруд, в котором, правда, рыболовы сделали проруби. Пойдешь ли ты на этот пруд, если все твои друзья пой-дут?

В конце урока нужно сделать основные выводы о том, какие бывают люди и чего от них можно ждать, каковы основные правила, которые необходимо соблюдать, живя среди людей, и насколько важно в жизни уметь самостоятельно принимать решения.

Домашнее задание: написать эссе на тему «Какое решение в жизни я принял самостоятельно и насколько это важно для меня?».

Урок 32

Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными?

Задача урока

Уметь сделать выводы об основных знаниях о здоровье, полученных в течение двух лет изучения курса.

Содержание урока

1. Пояснение учителя к заполнению анонимной анкеты.
2. Заполнение анкеты.

Информация для учителя

Урок является обобщающим по годовому курсу. На нем проводится анонимное анкетирование учащихся, в ходе которого дети дают на вопросы анкеты развернутые ответы в течение урока. Некоторые ответы предполагают объем мини-сочинения. Не следует торопить детей. Возможно, для ответов они используют и знания первого года обучения. Это будет свидетельствовать о прочности тех знаний, которые ученики получили на «Уроках здоровья» в прошлом году.

Анкета приводится в Приложении. Анализ ответов позволит оценить:

1. Какие темы ученики усвоили лучше других.
2. Как они соотносят полученные знания со своим здоровьем.
3. Используют ли что-то из полученных знаний в своей жизни.
4. Нравятся или нет детям «Уроки здоровья».
5. В каких жизненных ситуациях пригодились полученные знания.
6. Видят ли ученики в себе какие-то перемены под влиянием «Уроков здоровья».

Урок 33

Как помочь другим задуматься о своем здоровье

Задачи урока

1. Знать, что свои знания о здоровье можно использовать на пользу другим людям.
2. Уметь составить проект своих действий по пропаганде здорового образа жизни.

Содержание урока

1. Рассказ учителя о характере урока и о том, что такое проект.
2. Групповая работа над проектом действий по передаче другим ученикам наиболее важных знаний о здоровье (на основе анализа анонимной анкеты).

Информация для учителя

Урок является продолжением предыдущего и «мостиком» к следующему году обучения. Он посвящен овладению навыками составления простейшего проекта, направленного на то, чтобы ученики смогли практически использовать свои знания о здоровье для агитации других учащихся. Например, ученики, оканчивающие 2-й класс, могут реализовать свои проекты с младшими детьми в школьном лагере или на общем празднике здоровья, который проводится после окончания «Уроков здоровья» в 1-м классе.

Для проведения урока потребуется предварительный анализ ответов на анонимную анкету по пункту 1. Необходимо отобрать для работы те темы, которые дети назвали чаще других,— например, они считают наиболее важными для здоровья знания о гигиене или о питании и т. д.

Далее деятельность детей организуется в режиме групповой работы над проектом, основной целью которого должна стать какая-то акция, направленная на передачу другим детям знаний, например, о важности здорового питания или по другому вопросу здоровья. Акции могут быть различными. Например, игра с младшими учениками, инсценировка сказки, постановка небольшой пьесы, сценки или другая форма.

Учитель раздает ученикам предварительно заготовленные трафареты проектов (см. Приложение). Форму действий в проекте дети определяют сами. В ходе работы надо помочь ученикам сформулировать свои мысли, ведь они выполняют проект впервые. Если за один урок они не успеют окончить работу, можно завершить ее дома. Но главное — если были удачные идеи, воплотить их в практические действия на занятиях с первоклассниками или детьми из детсадовской группы.

Если на урок не хватит 1 часа, можно использовать резервное время (1 час) для завершения проектов действий по пропаганде здорового образа жизни.

Приложение

К уроку 11

Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты

Мясо. Поверхность несвежего мяса покрыта черноватой корочкой, на разрезе оно темно-серого цвета, на ощупь влажное, липкое. При надавливании на мякоть остается ямка. И конечно, показатель несвежего мяса — неприятный запах.

Колбаса. Оболочка у свежей колбасы сухая, без плесени и слизи. Колбасный фарш должен быть плотным, сочным, розовым, без серых пятен. Напротив, если консистенция у колбасы рыхлая и сыроватая — это признак некачественного продукта.

Свежая рыба. Если глаза у рыбы прозрачные и выпуклые, рыба свежая. У нее гладкая, чистая, блестящая чешуя. Жабры розовые. Она не тонет в воде. У испорченной рыбы жабры грязно-красные, подсохшие, глаза мутные, чешуя со слизью. Мясо такой рыбы расползается, ребра вываливаются из брюшка.

Соленая рыба. Сельдь хорошего качества имеет выпуклые глаза, чистые жабры. У испорченной рыбы мясо красноватое, на жабрах налет плесени, на коже ржавые пятна. У нее неприятный запах прогорклого жира.

Консервы. Жестяные банки опускают в горячую воду и, поворачивая, смотрят, не выходят ли пузырьки. Затем необходимо посмотреть, нет ли вздутия на крышке и доньшке банки.

Кисломолочные продукты. Полиэтиленовый пакет и тетраупаковка с забродившим кефиром или сметаной обязательно вздутые. Творог в пачках можно развернуть и посмотреть — нет ли на поверхности плесени, ослизлости.

Яйца. Испорченные яйца при просмотре на свет — с потемневшим содержимым, на них можно разглядеть черные крапинки.

Мука и крупы. Главные признаки недоброкачественной муки — затхлый запах и горьковатый привкус. В муке не должно быть насекомых-вредителей. Крупы тоже должны быть без

затхлого запаха, без склеенных в комочки зерен и насекомых. Качественная крупа должна быть сухой и чистой, без пыли и мусора.

К уроку 12

Консерванты и здоровье

Алгоритм экспертизы упакованных продуктов питания

Экспертиза упаковки

1. Вид упаковки (металлическая банка, стеклянная банка с закатанной металлической крышкой, пластмассовая упаковка и т. д.).
2. Сохранность упаковки (механические повреждения).
3. Наличие бомбажа банки.

Экспертиза этикетки

1. Полнота информации на этикетке:
 - наименование предприятия-изготовителя;
 - наименование товара, его масса;
 - состав;
 - калорийность;
 - срок годности;
 - дата изготовления;
 - обозначения ГОСТа или ТУ;
 - предупреждение об опасности (в случае необходимости);
 - наличие консервантов и пищевых добавок.
2. Соответствие информации на этикетке штриховому коду. Номер изделия под штриховым кодом чаще всего состоит из 13 цифр. Первые две цифры соответствуют шифру страны — изготовителя или продавца товара, следующие пять цифр — код предприятия-изготовителя, еще пять — наименование товара, его потребительские свойства, размеры, масса, цвет, последняя цифра — контрольная. Код страны-изготовителя может состоять из трех знаков, а код предприятия из четырех. Товары, имеющие небольшие размеры, могут иметь краткий код из восьми цифр.

3. Соответствие информации на этикетке и кода на банке. Трехрядная маркировка: первый ряд — дата изготовления (например, 301096); второй ряд — номер смены (например, 102); третий ряд — тип консервов и номер предприятия (например, Р100: «Р» — рыбные, «Д», «КП», «К», «ЦС», «МС», «ОХ» — мясные).

Икра лососевая маркируется в три ряда: первый ряд — дата (декада — одна цифра, месяц и год — по две цифры); второй ряд — ассортиментный знак «икра»; третий ряд — до трех знаков номер завода, один знак — смена, Р — индекс рыбной промышленности).

Двухрядная маркировка.

Сгущенное молоко: первый ряд — буква М (знак молочной промышленности) и номер предприятия (например, 2000); второй ряд — номер мастера (одна-две цифры).

4. Наличие консервантов и пищевых добавок. Консерванты и пищевые добавки (эмульгаторы, красители, смачиватели и др.) в соответствии с международным шифром обозначаются буквой «Е» с тремя цифрами.

Список наиболее вредных пищевых добавок

Условные обозначения:

РК — вызывает расстройства кишечника, РД — влияет на артериальное давление; С — вызывает сыпь; Р — канцероген; Х — холестерин; П — подозрительный; РЖ — вызывает расстройства желудка; О — опасный по ряду причин; ОО — очень опасный по ряду причин; ВК — вреден для кожи; З — запрещен к применению.

Международный шифр добавки	Воздействие на организм	Международный шифр добавки	Воздействие на организм	Международный шифр добавки	Воздействие на организм	Международный шифр добавки	Воздействие на организм	Международный шифр добавки	Воздействие на организм
E102	О	E120	О	E126	З	E142	Р	E155	О
E103	З	E121	З	E127	О	E150	П	E160	ВК
E104	П	E122	П	E129	О	E151	ВК	E171	П
E105	З	E123	ОО, З	E130	З	E152	З	E175	П
E110	О	E124	О	E131	Р	E153	Р	E180	О
E111	З	E125	З	E141	П	E154	РК, РД	E201	О

Окончание табл.

Международный шифр добавки	Воздействие на организм	Международный шифр добавки	Воздействие на организм	Международный шифр добавки	Воздействие на организм	Международный шифр добавки	Воздействие на организм	Международный шифр добавки	Воздействие на организм
E210	Р	E228	О	E281	Р	E477	П	E541	РЖ
E211	Р	E240	Р	E282	Р	E501—505	О	E545	РЖ
E212	Р	E241	П	E285	Р	E510	ОО, С	E550	Р
E213	Р	E242	О	E400	О	E512	С	E559	РЖ
E214	Р	E249	Р	E401	О	E513	С	E620	О
E215	Р	E250	О, РД	E402	О	E515	ОО	E626—655	РК
E216	Р	E251	ВК, РД	E403	О	E520	Х	E656—657	О
E219	Р	E252	ВК, Р	E404	О	E521	Х	E907	С
E220	О	E255	О	E405	О	E527	ОО	E951	ВК
E222	О	E259	ВК	E450—454	РЖ	E538	РЖ	E952	З
E223	О	E270	О	E461—465	РЖ	E540	РЖ	E954	Р
E224	О	E280	Р	E465—466	РЖ				

К уроку 13

Ядовитые ягоды и грибы

Общая характеристика ядовитых растений

Ядовитые растения можно встретить везде: на поле, в лесу, на болотах, в лугах. Часто яркие блестящие плоды и красивые цветки привлекают к себе внимание людей, особенно детей. Ядовитые растения нельзя брать в рот, немытой рукой, державшей их, нельзя касаться глаз. Ядовитые растения нельзя брать в руки: некоторые яды находятся в соке растений и способны раство-

рять жир, покрывающий поверхность кожи. Впитываясь в кожу и попадая через нее в кровь, этот сок вызывает отравление. Яд, попавший в кровь, сильнее действует, чем попавший в организм с едой.

Первая помощь при отравлении

При остром тяжелом отравлении смерть может наступить через несколько минут. Небольшое количество ядов и слабые яды действуют длительное время и могут тоже привести к смерти.

При отравлении необходимо как можно быстрее вывести ядовитые вещества из организма. Для этого делается промывание желудка водой. Пострадавшему немедленно нужно вызвать скорую помощь или доставить его в медицинское учреждение.

Ядовитые растения

Волчье лыко обыкновенное. Кустарник. Растет в лиственных и смешанных лесах. Цветет в апреле, мае. Многолетнее. Ядовиты все части растения, особенно плоды и сок.

Белена черная. Травянистое растение, встречается в лиственных лесах, по огородам, вдоль дорог. Цветет с конца мая по сентябрь. Неприятно пахнет. Плод — коробочка, похожая на кувшин. Сильно ядовито все растение.

Вороний глаз. Многолетнее травянистое растение. Растет в смешанных и дубовых лесах. Обладает неприятным запахом. Ядовиты все части растения, особенно плоды.

Лютик едкий. Многолетнее травянистое растение. Встречается всюду: по лугам, перелескам, вдоль дорог. Цветет с конца мая по июль. Особенно ядовито в период цветения.

Ландыш майский. Многолетнее травянистое растение. Растет в смешанных лесах. Цветет в мае — начале июня. Ядовиты ягоды ландыша.

Жимолость лесная. Кустарник, растет в смешанных и лиственных лесах. Цветет в апреле — июне. Сильно ядовиты плоды и листья, отравление со смертельным исходом.

Крушина ломкая. Кустарник или дерево, растет в лиственных и хвойных лесах, по берегам рек. Цветет в июне мелкими зелено-вато-белыми цветками. Спелые плоды черного цвета, сочные, содержат синильную кислоту и вызывают отравление.

Ядовитые грибы

Бледная поганка. Шляпочный гриб, чаще встречается в лиственных и дубовых лесах. Растет с июня до октября группами или одиночно по опушкам и просекам. Шляпка белая или бледно-зеленая, в середине более темная, без хлопьев, снизу пластинчатая. Ножка белая, с пленчатым бело-желто-зеленоватым кольцом-покрывалом. Очень ядовитый, смертельно опасный гриб. Ядовиты все части, даже споры.

Сатанинский гриб. Шляпочный гриб, растет в сосновых и смешанных лесах с июня по октябрь. Плодовое тело крупное, шляпка буровато-серая с зеленым оттенком, снизу трубчатая, красноватого цвета. Ножка толстая, с сетчатым рисунком. Мякоть бело-желтая, в изломе синее, запах мякоти неприятный. Ядовиты все части.

Мухомор. Шляпочный гриб. Шляпка полушаровидная, потом выпуклая, цвет ее красный или зеленовато-белый с белыми хлопьями. Все части ядовиты.

Ложный серый опенок. Шляпочный гриб на тонкой ножке, внутри полый, книзу более темной. Мякоть желтая с неприятным земляным запахом. Ложный опенок растет на земле, а настоящий только на древесине. У ложного опенка нет чешуек на шляпке и кольца на ножке. Шляпка серо-зеленая. Растет с июня по октябрь в хвойных и лиственных лесах. Ядовиты все части гриба.

Литература

1. Смирнов А. Д. Ядовитые растения. Горький, 1968.
2. Скляревский Л. Я. Ядовитые растения. М.: Медицина, 1967.

К уроку 17

Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности

Упражнения, которые можно использовать для утренней зарядки

Вначале выполняются упражнения для мышц плечевого пояса типа потягивания: поочередно или одновременно поднять обе руки вверх, вперед, в стороны; скрещивание рук; вращательные движения ими перед грудью.

После этого выполняются упражнения преимущественно для мышц ног: 1) поочередно отставлять ногу в сторону, назад; 2) приседания; 3) поднимать согнутую в колене или прямую ногу.

Затем можно перейти к упражнениям, включающим в работу мышцы туловища, спины и живота,— разнообразные наклоны вперед, в стороны, повороты.

Закончить утреннюю гимнастику бегом на месте.

К уроку 18

Подвижные игры, физкультура и спорт

Игры с мячом

Передача мяча. Играющие делятся на команды и выстраиваются в две колонны. Первыми берут по мячу капитаны. После сигнала дети передают мячи друг другу с правой стороны. Получивший мяч последним обегает колонну и встает впереди. Игра повторяется. Можно передавать мяч справа, слева, над головой, внизу, между ног. Выигрывает команда, закончившая передачу мяча первой и выполнившая правила: начинать передавать мяч по сигналу; передавать его, не сходя с места; уронивший мяч поднимает его и передает следующему.

Кот и собака. Дети сидят по кругу. Красный мяч — «кот», синий — «собака». Дети передают «кота» по кругу. Примерно с середины круга в игру включают синий мяч. «Собака» старается догнать «кота». Правила игры: передают мячи, не пропуская ни одного участника.

Лови-бросай. Правила игры следующие. Один ребенок стоит в центре, остальные по кругу. Из центра участник бросает мяч по очереди детям, стоящим в круге, при этом называются слова противоположного значения. К примеру, ребенок, бросая мяч, говорит «узкий», другой ловит и перебрасывает его со словом «широкий» и так далее по кругу.

Кто дальше. Перед стеной проводят несколько параллельных линий на расстоянии 30 см одна от другой. Играющие встают перед первой линией, бросают мяч о стену, ловят его и отходят на следующую линию. Тот, кто не сумел поймать мяч, повторяет бросок с той же линии, пока не поймает. Побеждает тот, кто

поймает мяч, находясь дальше всех от стены, и затратит на это меньше попыток.

Кто скорее дойдет? Двое-трое играющих, ударяя мячом о землю, продвигаются вперед шагом или бегом (расстояние 8—10 м). Выигрывает тот, кто раньше пройдет дистанцию, не уронив мяча.

Мяч на ступеньках. Дети сидят на нижней ступеньке лестницы. Один из играющих, стоя от них на расстоянии 1—2 м, бросает мяч по очереди каждому сидящему. Тот, кто поймал мяч, поднимается на следующую ступеньку, а тот, кто не поймал, остается на прежнем месте. Выигрывает тот, кто первым добрался до верхней ступеньки.

Попади в воротца. Дети распределяются парами и встают на расстоянии 4—6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены воротца из кубиков, кеглей и т. п. Каждая пара берет мяч и катает его друг другу через эти ворота.

Подбрось-поймай. Играющие распределяются по парам, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось его бросить и поймать. По сигналу взрослого дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает и ловит мяч.

Игры в зале

Запомни-повтори. Взрослый предлагает запомнить три движения (например, руки вперед, руки вверх, присесть) и повторить их. Затем просит внимательно слушать, какое движение он назовет, и выполнять его, а сам при этом показывает другое движение. Играющие должны при выполнении названного действия не сбиваться, глядя на взрослого.

Угадай, кто ушел. Играющие стоят шеренгой, перед ними водящий. Ему предлагают запомнить стоящих рядом участников игры и отвернуться. Из шеренги выходит один ребенок, водящий должен назвать его. Если угадал, становится в шеренгу, если ошибся, водит снова.

Угадай, что делали. Один из играющих отходит в сторону, остальные тихо (так, чтобы он не слышал) договариваются о том, что будут показывать. Отгадывающий подходит и говорит: «Здравствуйте, дети. Где вы были? Что вы делали?» Участники игры отвечают: «Где мы были — не скажем, а что делали —

покажем!» Затем все вместе изображают действие, о котором договорились: игру в мяч, катание на лыжах и т. д. Если отгадывающий правильно назвал действие, он присоединяется к играющим. Тогда выбирают нового отгадывающего. Если он ошибся, то снова водит, а участники игры придумывают новое действие.

Плетень. В игре участвуют две команды по 4—5 человек в каждой. Дети встают в шеренги напротив друг друга и учатся «плести плетень». Для этого скрещивают руки перед собой и соединяют правую руку с левой рукой соседа слева, а левую — с правой рукой соседа справа. Обе шеренги, опустив руки, идут навстречу друг к другу со словами:

Раз, два, три, четыре.

Выполнять должны приказ.

Нет, конечно, в целом мире

Дружбы лучше, чем у нас.

После этого дети разбегаются по залу. По сигналу взрослого они должны снова встать в шеренги и образовать «плетень». Выигрывает шеренга, выполнившая это первой.

Кто летит? Играющие и ведущий (взрослый) стоят в круге. Взрослый произносит, например, такие слова: «Скворец летит!» — поднимает руки вверх, дети делают то же. После нескольких повторений он неожиданно говорит: «Медведь летит!» Если кто-то из играющих при этом поднял руки, он проиграл, выходит из круга.

Загадки со спортивной тематикой

Обгонять друг друга рады,
Ты смотри, дружок, не падай!
Хороши они, легки,
Быстроходные... (*Коньки*)

Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка.
На бруски набил я планки.
Дайте снег! Готовы... (*Санки*)

Ног от радости не чуя,
С горки снежной вниз лечу я!
Стал мне спорт родней и ближе.
Кто помог мне в этом? (*Лыжи*)

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ.
Это мой... (*Велосипед*)

Он лежать совсем не хочет,
Если бросишь, он подскочит.
Бросишь снова, мчится вскачь.
Отгадай, что это? (*Мяч*)

К уроку 21

Заболевания двигательной системы

Упражнения для исправления неправильной осанки

Упражнение 1. Встань прямо, плотно прижавшись спиной к стене. Слегка напряги все мышцы и постой 15 секунд. Затем, сохраняя эту позу, походи по комнате. В течение дня несколько раз таким образом подойди к стене и постарайся сохранять правильную осанку.

Упражнение 2. Ляг на коврик на спину и прими такое же положение, как и в первом упражнении. Повернись на живот, затем снова на спину. Повтори 5 раз. Дыхание старайся не задерживать.

Упражнение 3. Встань прямо, положи на голову какой-нибудь предмет, например, кубик. Разведи руки в стороны, поднимись на носки и постарайся удержаться в этом положении 20—25 секунд. Попробуй с кубиком на голове ходить по комнате на носках.

Упражнение 4. Возьми гимнастическую палку, ляг на живот, руки с палкой выпрями вверх. Сгибая руки, положи палку на лопатки и постарайся немного прогнуться. Затем снова ляг, руки выпрями вверх. Повтори упражнение 5 раз.

Упражнение 5. Встань прямо, поставь ноги врозь, руками держи палку сзади. Поднимаясь на носках и сгибая руки, переведи палку на поясницу и прогнись. Снова вернись в исходное положение. Повтори это движение 6 раз. Поднимаясь на носки, делай вдох, опускаясь на всю ступню — полный выдох.

Упражнение 6. Ходи по комнате в течение минуты, стараясь сохранять правильную осанку, как в первом упражнении.

К уроку 32

Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными?

Анкета

1. Какие знания о здоровье ты считаешь самыми важными для себя? (Назови основное из того, что вы изучали на уроках).
 - а)
 - б)
 - в)
 - г)
 - д)
2. Что из этих знаний о здоровье, по твоему мнению, должен знать каждый?
 - а)
 - б)
 - в)
 - г)
 - д)
3. Что из того, что ты узнал на уроках, ты реально выполняешь для своего здоровья?
 - а)
 - б)
 - в)
 - г)
 - д)
4. Что мешает тебе заботиться о своем здоровье?
5. Есть ли у тебя интерес к «Урокам здоровья»?
6. Хочешь ли ты, чтобы они продолжались?
7. Напиши, что тебе больше всего не нравится на этих уроках.
8. Напиши, что тебе больше всего нравится на этих уроках.
9. Опиши кратко хотя бы один случай, когда тебе помогли знания, полученные на «Уроках здоровья».
10. Как ты думаешь, произошли в тебе какие-то изменения после того, как ты стал(а) изучать «Уроки здоровья»? Напиши какие.

Спасибо за ответы.

К уроку 33

Как помочь другим задуматься о своем здоровье

1. Название проекта. (В названии должна быть отражена форма того действия, которое вы предпримете для передачи знаний: игра, сказка, сценка...).
2. Цель проекта. (Поделиться своими знаниями о важности здорового питания, соблюдения личной гигиены, соблюдения правил уличного движения и т. д.).
3. Обоснование проекта. (Почему вы считаете, что эти знания важны для здоровья).
4. Ход выполнения проекта. (Опишите, как вы планируете передать эти знания. Например, опишите игру, которую вы придумали, или сценарий вашей инсценировки).
5. Ресурсы. (Что вам понадобится, чтобы выполнить проект: плакаты, рисунки, костюмы, маски и т. д.).
6. Планируемые результаты. (Опишите, что вы планируете получить после того, как осуществите свой проект).

Тесты

1. Подчеркни или отметь крестиком тот фактор, от которого, по-твоему, больше всего зависит твое здоровье:
 - а) окружающая среда
 - б) медицина и врачи
 - в) твой образ жизни
 - г) твоя наследственность
2. Отметь у следующих живых организмов:
человек
корова
овца
медведь
тигр
собака
лев
лошадь
волк
какую пищу они используют для своего питания:
 - а) только растительную пищу

- б) только животную пищу
 - в) смешанную растительно-животную пищу
3. Распредели следующие продукты: каша, сливочное масло, молоко, мясо, рыба, фрукты, хлеб, растительное масло, макароны, овощи, сыр, горох, творог, колбаса, соки, компот — по тем категориям соединений, которых в них больше всего содержится:
 - а) углеводы
 - б) жиры
 - в) белки
 - г) витамины
 - д) минеральные соли
 - е) вода
 4. Отметь правильный ответ:
Пища должна быть разнообразной, потому что...
 - а) не должна надоедать
 - б) должна выглядеть привлекательной
 - в) должна содержать все необходимые для жизни человеческого организма вещества
 5. Отметь те признаки, которые помогут тебе узнать, годится ли данный продукт питания в пищу:
 - а) неприятный гнилостный или кисловатый запах
 - б) черствый, засохший
 - в) наличие плесени (белой, зеленой, черной)
 - г) румяный, с поджаренной корочкой
 6. Подчеркни или отметь крестиком в приведенном списке несколько известных тебе наиболее скоропортящихся продуктов:
 - а) мед
 - б) колбаса вареная
 - в) творог
 - г) масло
 - д) молоко
 - е) колбаса копченая
 - ж) сахар
 - з) чай
 - и) пирожное
 7. Расположи по очередности возникновения следующие признаки пищевого отравления:
 - а) высокая температура
 - б) озноб
 - в) рвота

- г) понос
- д) слабость
- е) головокружение
- ж) боли в животе
- з) ломота в суставах

8. Подчеркни или отметь крестиком ядовитые ягоды и грибы, которые встречаются в лесах, перелесках, огородах и садах вашей местности:

Ягоды:

- а) черника
- б) малина
- в) паслен
- г) земляника
- д) волчьи ягоды
- е) брусника
- ж) бузина
- з) клюква

Грибы:

- а) масленок
- б) подберезовик
- в) мухомор
- г) сыроежка
- д) лисичка
- е) бледная поганка
- ж) валуй
- з) подосиновик
- и) сатанинский гриб

9. Отметь, какие части тела принимают участие в осуществлении движений:

- а) желудок
- б) почки
- в) мышцы
- г) волосы
- д) суставы
- е) ногти
- ж) кости
- з) мозг
- и) печень
- к) нервы

10. Распредели по сезону следующие виды спорта: хоккей, футбол, лыжи, фигурное катание, теннис, гребля, велосипедные гонки.

- а) зимние
- б) летние

11. Отметь те причины, из-за которых, по-твоему, может развиваться неправильная осанка:

- а) школьная мебель, не соответствующая росту
- б) плохое освещение
- в) слабые мышцы спины
- г) нежелание делать утреннюю зарядку

12. Укажи свои действия, если в твоём присутствии случилась одна из перечисленных травм:

- а) сильный ушиб
- б) растяжение
- в) возможный перелом кости
- г) сильное кровотечение из раны
- д) повреждение кожи (ссадина)

Действия:

- а) обработать йодом или другим дезинфицирующим раствором
- б) наложить жгут
- в) зафиксировать конечность
- г) приложить холод
- д) наложить фиксирующую повязку

13. Вычеркни лишние по смыслу слова:

- а) поколение
- б) соседи
- в) родители
- г) семья
- д) друзья
- е) дети

14. Продолжи фразы:

- а) Увеличение твоего тела в размерах — это...
- б) Появление у тебя новых качеств и функций — это...

15. Отметь правильные утверждения.

Для нормального роста и развития маленькому ребенку необходимо:

- а) правильное и достаточное питание
- б) разговаривать и петь ему колыбельные песни
- в) читать ему детективы
- г) смотреть вместе с ним телевизор
- д) яркие игрушки

16. Дополни фразу:

Запасы здоровья, которые даны нам от рождения, — это... нашего организма.

17. Отметь 7 действий человека, которые помогают ему сохранить и укрепить резервы организма:

- а) соблюдение личной гигиены
- б) ежедневное употребление лимонада или пепси-колы
- в) соблюдение чистоты в доме, школе, на улице

- г) занятия физкультурой и спортом
- д) курение сигарет
- е) рациональное питание
- ж) ссоры с друзьями и родителями
- з) общие игры в футбол, хоккей с товарищами
- и) общие праздники, походы, спортивные соревнования

**Личностный рост учащегося
(по результатам анкеты к уроку 32)**

Матрица самооценки

Фамилия ученика	Знания предметного материала	Отношение к знаниям, интерес (рефлексия)	Полезность для здоровья (теория)	Применение в жизни (практика)	Изменение в себе (сознание)

Ключ к матрице

Разделы матрицы:

- 1. Знания предметного материала 1, 2
- 2. Отношение к знаниям, интерес (рефлексия) 5, 6, 7, 8
- 3. Полезность для здоровья (теория) 1, 2, 3
- 4. Применение в жизни (практика) 9
- 5. Изменение в себе (сознание) 4, 9,

10

**Матрица оценки включенности учащихся
в групповую деятельность
(заполняется учителем на основании урока 33)**

Дата _____ школа _____ класс _____

№	Фамилия ученика	Оценка включенности в групповую деятельность			
		Полностью выключен из работы	Работает индивидуально	Работает в паре	Работает в группе

**Результаты предметной диагностики
по наблюдениям за учебной деятельностью
(на основании урока 33)**

Фамилия учащегося	Оценка усвоения учебного действия							
	Постановка УЗ	Планирование	Преобразование условий УЗ	Моделирование	Преобразование модели	Отработка способа	Контроль	Оценка

**Результаты самооценки эмоционального состояния
по цветовой шкале на «Уроках здоровья»**

№	Фамилия ученика	Цвета



Литература

1. *Анастасова, Л. П.* Жизнь без опасностей. Учись быть самостоятельным : альбом-задачник (1—3 класс) / Л. П. Анастасова, Н. В. Иванова, П. В. Ижевский. — М.: Вентана Граф, 1997. — 64 с.
2. *Богуславская, Н. Е.* Веселый этикет / Н. Е. Богуславская, Н. А. Купина. — Екатеринбург: АРД ЛТД, 1998. — 192 с.
3. *Богданова, О. С.* Содержание и методика этических бесед с младшими школьниками : пособие для учителей / О. С. Богданова, О. Д. Калинина. — М.: Просвещение, 1982. — 160 с.
4. *Дмитриева, Н. Я.* Естествознание. 3 кл. : проб. учеб. / Н. Я. Дмитриева, И. П. Товпинец. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 1994. — 158 с.
5. *Зайцев, Г.* Уроки Мойдодыра / под ред. докт. мед. наук В. В. Колбанова. — СПб.: Акцидент, 1994.
6. Конфликт и общение : путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов / под ред. Д. Шапиро. — Кишинев: АРС, 1997.
7. Общая биология : учеб. для 10—11 кл. с углубленным изучением биологии в школе / Л. В. Высоцкая, С. М. Глаголев, Г. М. Дымшиц и др.; под ред. В. К. Шумного. — М.: Просвещение, 1995. — 544 с.



Содержание

<i>Предисловие</i>	3
Образовательные цели курса «Уроки здоровья» (Второй год обучения)	7
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К УРОКАМ	
<i>Урок 1.</i> Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым	10
<i>Урок 2.</i> Что такое здоровье и от чего оно зависит	11
<i>Урок 3.</i> Зачем мы едим	13
<i>Урок 4.</i> Кто что употребляет в пищу	15
<i>Урок 5.</i> Значение питания для человека	16
<i>Урок 6.</i> Болезни и неправильное питание	18
<i>Урок 7.</i> Разнообразие в питании	20
<i>Урок 8.</i> Что такое рацион	22
<i>Урок 9.</i> Основные правила здорового питания	24
<i>Урок 10.</i> Твое здоровье определяется тем, что ты ешь, или Рациональное питание	26
<i>Урок 11.</i> Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты	27
<i>Урок 12.</i> Консерванты и здоровье	29
<i>Урок 13.</i> Ядовитые ягоды и грибы	31
<i>Урок 14.</i> Пищевые отравления, их признаки и первая помощь в экстренных ситуациях	32
<i>Урок 15.</i> Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг)	33
<i>Урок 16.</i> Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия	35
<i>Урок 17.</i> Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности	37
<i>Урок 18.</i> Подвижные игры, физкультура, спорт	39
<i>Урок 19.</i> Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно?	41
<i>Урок 20.</i> Физическая активность. Здоровый образ жизни — залог долголетия	42
<i>Урок 21.</i> Заболевания двигательной системы	44
<i>Урок 22.</i> Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь	46
<i>Урок 23.</i> Непрерывность жизни	49
<i>Урок 24.</i> Рождение. Что значит расти и развиваться?	52
<i>Урок 25.</i> Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым	54

Урок 26. Резервы нашего организма	56
Урок 27. Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, учителями, другими людьми	58
Урок 28. Как правильно разговаривать	61
Урок 29. Задаем вопросы и отвечаем на них	65
Урок 30. Какие бывают люди и чего от них ждать	67
Урок 31. Как научиться жить среди людей	69
Урок 32. Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными?	72
Урок 33. Как помочь другим задуматься о своем здоровье	73
Приложение	75
Литература	92

Учебное издание

УРОКИ ЗДОРОВЬЯ
Методические рекомендации для учителя
к интегрированному курсу
(Второй год обучения)

Авторы-разработчики
О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова

Редактор *Е. Б. Носова*
Корректор *И. А. Кокорина*
Компьютерная верстка *О. В. Кондрашиной*

Оригинал-макет подписан в печать 03.03.2009 г. Формат $60 \times 84\frac{1}{16}$. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Усл.-печ. л. 5,58. Тираж 100 экз. Заказ 1587.

ГОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования»,
603122, Н. Новгород, ул. Ванеева, 203.

Отпечатано в издательском центре ГОУ ДПО НИРО.