

Урок-тренінг

Здоров'я та здоровий спосіб життя

ЯДС

4 клас



Вчитель початкових класів
Нікопольська гімназія №22 НМР
Наливайко Наталія Вікторівна

Нікополь 2025 рік

УРОК-ТРЕНІНГ

Здоров'я та здоровий спосіб життя

Мета: подати учням інформацію про здоров'я, здоровий спосіб життя та фактори, що впливають на формування здоров'я;актуалізувати відчуття важливості здоров'я, розуміння складності його досягнення й збереження, необхідності дбайливого і відповідального ставлення до нього;створити добрий настрій,зняти втому,сприяти згуртованості класу.

Обладнання: емблеми(«Спікер», «Хронометрист», «Секретар»),таблиця «Режим дня»,виставка малюнків,плакат(«Шлях здорового способу життя», «Берег реалізованих сподівань»), «кораблики»,аркуші паперу,олівці.

Тип уроку: тренінг.

Хід заняття

Вступна частина

1 учень: Життя твоє – безцінний дар

Не забувай про це ніколи

Ти спиш під зорям стожар

Чи з друзями ідеш до школи

Живеш ти в місті чи селі,

Ти слід залишиш на землі

2 учень: Усе в житті піде чудово,

Якщо будеш ти здоровим:

І духовно і фізично

Будеш людям симпатичним.

3 учень: Добрим чесним, милосердним

Пам'ятати будеш твердо,

Що і як робити треба.

Щоб тобі земля і небо

У ділах допомагали

4 учень: То ж розумного навчайся
А шкідливого цурайся
Будь веселим і кмітливим
Будь здоровим і щасливим

5 учень: Знаєш ти і знаю я:
Найбільше щастя – це здоров'я

6 учень: - Здоров'я? А що це? Спитає вас дехто
- Хіба без нього прожить?
- Здоров'я – це цінність?
Яку нам треба не згубить

- Так, здогадалися, про що у нас сьогодні піде мова. Що найцінніше в житті?
Так, це здоров'я. Тема нашого заняття «Здоров'я та здоровий спосіб життя».
Пройде він у формі тренінгу.

Вправа «Очікування»

- Сьогодні ми помандруєм, вирушимо у подорож морем від «Берега надій» до Берега реалізованих сподівань. У кожного з вас свій корабель, який ви зробили самостійно.
- Що ж ви на них написали?
- На що ви сьогодні сподіваєтесь і чого очікуєте?
 - Цікаво провести час
 - Пограти в ігри
 - Отримати позитивні емоції
 - Дізнатися більше про здоров'я



Ознайомлення з планом

- Працювати ми будемо ось за цим планом. Тут і різноманітні тренінгові вправи, ігри, музичні руханки, презентації. А головне – ми разом створимо шлях до здорового способу життя.

Вправа «Знайомство»

Гра «Снігова куля»

- Перший учень називає своє ім'я. Наступний – спочатку це ім'я, а потім своє. Третій називає два попередніх, а відтак своє. Четвертий і решта учасників називають три попередніх імені і своє.

Вправа «Хто я»

- Написати на аркуші паперу(подумати) 5 позитивних рис, які вам властиві і озвучити їх.

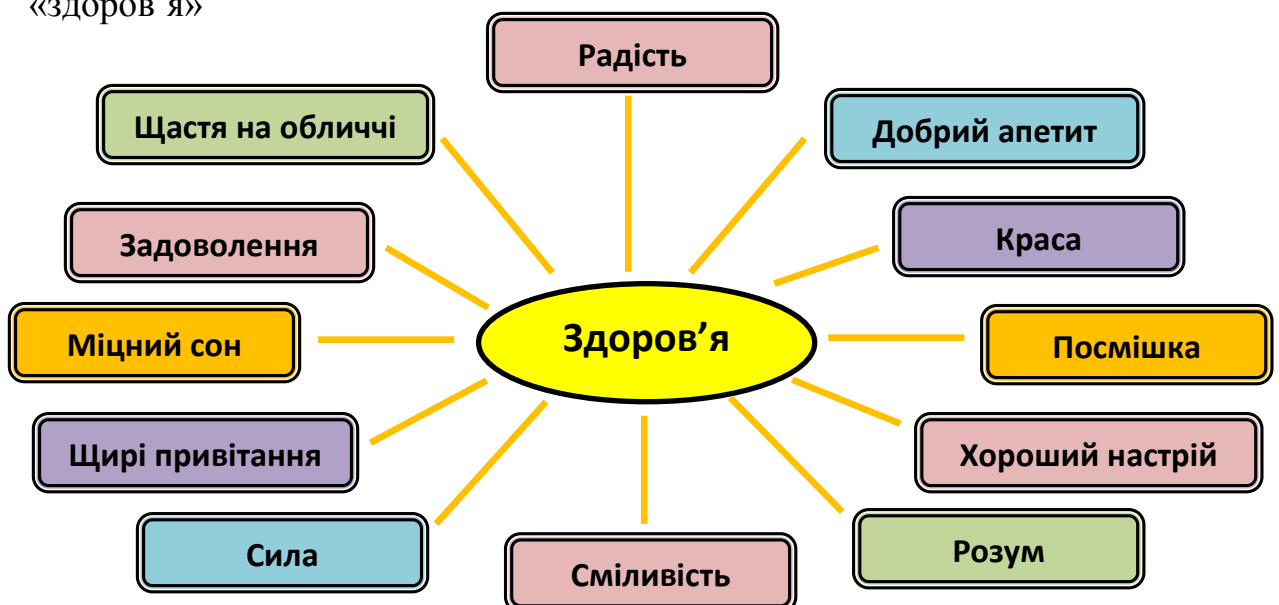
Вправа «Кошик для сміття»

- Люди є неповторними особистостями, але не досконалими. Кожен хотів би щось змінити у собі: рису характеру або звички. Напишіть чого б ви хотіли позбутися і викинути у кошик для сміття.

Основна частина

1. Вправа «Мозковий штурм»

- Коли ми промовляємо свої вітання один одному то бажаємо здоров'я. Що ж таке здоров'я для вас? Які асоціації виникають у вас, коли ви чуєте слово «здоров'я»



- Асоціації бувають різними, найчастіше вони показують особисте ставлення людини до цього поняття
- Я пропоную послухати визначення здоров'я Всесвітньої Організації Охорони здоров'я

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад (ВООЗ)

2. Бліц – турнір

1) Назвати складові здоров'я? (**фізична, духовна, соціальна, психічна**)

2) Визначити складові здоров'я:

- здатність будувати і підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми (**соціальна**)
- рівень фізичного розвитку (**фізична**)
- уміння керувати своїми емоціями (**психічна**)
- складова, яка дає можливість стати особистістю (**духовна**)

3) Що впливає на здоров'я?

- Так, на **10%** на здоров'я впливає **медичне обслуговування**
на **20%** спадковість та **навколишнє середовище**;
на **50% (найбільше)** впливає на зміцнення і збереження здоров'я **спосіб життя людини**

3. Вправа «Прийняття правил роботи групи»

- Ви об'єдналися у групи за кольором квіточок. У кожній групі є «спікер» - той, хто презентуватиме роботу групи.
- Давайте згадаємо правила роботи в групі:

- ✓ **один говорить – всі слухають;**
- ✓ **говорити коротко;**
- ✓ **працювати тихо і швидко;**
- ✓ **бути доброзичливими**

4. Вправа «Людина – здорова, людина – хвора»

Робота в групах:

- Намалювати два портрети: **Людина – здорова та людина хвора**
- Чим вони відрізняються?
- Людина здорова(яка?) – **весела, гарна, у неї усмішка, позитивна, щаслива.**
хвора –**сумна, зла, негарна**

Висновок:Хто здоровий – той сміється

Все йому в житті вдається

Він долає всі вершини

Це ж чудово для людини



5. Вправа «Ланцюжок прислів'їв»

Відгадайте загадку:

**Коли воно є, - марно тратимо, не дбаємо
А коли його не стане – віддали б усе,
щоб повернути назад.**

Здоров'я

- Що це? Так, це здоров'я.
- Про здоров'я є багато не тільки загадок, але і прислів'їв.

6. Робота у групах. Вправа «Здоровий спосіб життя»

Кожна групи отримала завдання.

1 група.— Записати складові здорового харчування.

2 група.— Записати фактори, що зміцнюють здоров'я.

3 група. — Уявіть собі, що може зруйнувати ваше здоров'я. Обговорити це питання і назвати такі фактори, що руйнують здоров'я.

4 група. — Назвати види рухової активності.

I. Складові здорового харчування. Поради, як добирати їжу:

- ❖ хліб, каші;
- ❖ овочі, фрукти;
- ❖ м'ясо, риба, молоко, яйця;
- ❖ жир, масло, солодощі;
- ❖ вода. (2,5 – 3 літри на добу)

Поради:

- 1) Продукти мають містити білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини
- 2) Їсти регулярно
- 3) Вживати різноманітну їжу
- 4) Не переїдати
- 5) Не вживати чіпси, сухарики, штучні напої
- 6) Вживати гарячі перші страви

II. Фактори, що зміцнюють здоров'я

- Здорове харчування
- Особиста гігієна
- Режим навчання і відпочинку
- Загартовування
- Позитивні емоції

III. Фактори, що руйнують здоров'я


- Вживання алкоголю
- Тютюнопаління
- Вживання наркотиків
- Недотримання режиму дня
- Нераціональне харчування
- Вживання немитних овочів і фруктів
- Негативні емоції
- Малорухливий спосіб життя



IV. Види рухової активності

- ✓ ранкова гімнастика;
- ✓ фізкультхвилинки;
- ✓ уроки фізкультури;
- ✓ рухливі ігри, прогулянки;
- ✓ катання, на санчатах, лижах, велосипедах;
- ✓ спортивні секції;
- ✓ танці;
- ✓ посильна праця;
- ✓ туризм;
- ✓ активний відпочинок.

- Продовжуючи цю презентацію, не можна не згадати наших спортсменів; які займаються футболі, спортивною та художньою гімнастикою


1. Рух – це життя!

Від мене залежить здоров'я!
Якщо будеш весь час сидіти
То буде все тіло боліти
Не будеш рости –
Станеш в'ялим ти. 


2. Життя – це спорт
Життя – це рух!
Життя – чудове і прекрасне
І все радіє нам навкруг,
І світить сонце ясно. 

- Виступ гімнастки



Висновок:

Зруйнувати значно легше, ніж створити.

Дуже важливо зберегти те, що ми маємо.

Від нас самих залежить, що ми оберемо: шлях до здоров'я чи від здоров'я.

7. Вправа «Шлях здорового способу життя»

- Перед вами плакат, на якому слід зобразити шлях здорового способу життя. У кожного з вас є квітка, на ній треба написати дії та приклади поведінки, які на вашу думку, сприятимуть покращенню здоров'я і приклеїти на плакат. Кожна група зробить свій шлях, а потім ми ці шляхи об'єднаємо і отримаємо правильний шлях до здорового способу життя.



Презентація здорового способу життя

1 учень: — Здоров'я – основа усього на світі

Здоровим бути бажають всі діти

2 учень: — Для цього потрібно щоденно вмиватись

Робити зарядку і тепло вдягатись

3 учень: — Себе гарантувати водою і сонцем

І солодко спати з відкритим віконцем

4 учень: — І їсти усе, що на стіл подають

Бо ж страви нам росту і сил надають

5 учень: — Поводитись добре, усіх шанувати

Не плакати, не киснуть, не капризувати

6 учень: — Не гратись з вогнем, не стрибать під машини

Що мчать по дорогах щодня без зупину

Себе берегти для матусі і тата

Накази їх всюди виконувать свято

Разом: — Ми обираємо здоровий спосіб життя!

8. Презентація «Здоровий спосіб життя» хвилинка відпочинку (перегляд мультфільму із серії Азбука здоров'я «Здоровим – здорово!»)



Заклучна частина

1. Підсумки роботи

- Вправа «Зворотній зв'язок»

Щоб бути здоровими треба... :

- багато рухатися;
- дотримуватися режиму дня і відпочинку;
- не треба палити;
- правильно харчуватися;
- мити руки;
- побільше знаходитися на свіжому повітрі;
- уміти керувати своїми вчинками.

2. Вправа «Очікування»

- Чи справдилися ваші очікування? (Отримав позитивний настрій, дізнався як зберегти здоров'я, як правильно харчуватися, про шкідливі звички)

Учитель:— Візьміть з собою знання, отримані сьогодні та поради «Путівника здоров'я», які ви зраза тримаєте в руках. Це вам подарунок за гарну роботу, за активність.

— Там ви знайдете багато цікавих порад. Вони допоможуть прийняти вірні рішення, долати труднощі, вдало обходити «підводні рифи та течії», яких сповнене «життєве море»

Учитель:— Запам'ятайте, любі діти!

Здоров'я бережіть, доки малі

І мудримі ідіть по цій землі

Що без здоров'я щастя не буває!

— Візьміться за руки і побажайте один одному щастя.

Хай щастить вам на шляху до власного здоров'я

Хай сьогодні нам щастить,

Хай нам завтра пощастить,

Хай завжди усім щастить!



Список використаної літератури:

1. Савченко В.А. Тренінг — інтерактивний метод навчання. Дніпропетровськ, 2014.
2. Крамаренко С.Г. Використання тренінгових методів в роботі з молодшими школярами. Психотренінги для дітей. Дніпропетровськ, 2006.
3. Мечник Л.А. Охорона життя і здоров'я учнів. «Підручники і посібники». Тернопіль, 1999.
4. Сухар В.Л. Пограйся зі мною. Розвиваючі ігри та вправи. Видавництво «Ранок», 2009.
5. Будна Н.О. Уроки з курсу «Основи здоров'я» 4 клас. Навчальна книга – Богдан, 2006.