

*Розробка уроку 1 до розділу 5 "Досліджуємо себе і світ". 5 клас (Модельна навчальна програма "Пізнаємо природу". 5 - 6 класи (інтегрований курс) для закладів загальної середньої освіти (авт. Біда Д.Д., Гільберг Т.Г., Колісник Я.І.). Відповідає підручнику "Пізнаємо природу" 5 клас (авт. Біда Д.Д., Гільберг Т.Г., Колісник Я.І.)*

## **Урок 1 "Ми і наше здоров'я. Навички, що сприяють збереженню здоров'я людини. Здорове харчування".**

**Тема:** Ми і наше здоров'я. Навички, що сприяють збереженню здоров'я людини. Здорове харчування.

**Мета:** навчити учнів розуміти поняття здорового способу життя, ознайомити з поняттям "тарілка здоров'я", вивчити традиції здорового способу життя в Україні та надати рекомендації щодо підтримки здорового способу життя; розвивати самостійне мислення, вміння досліджувати, уяву, доказове та зв'язне мовлення, пам'ять, увагу, дрібну моторику, критичне мислення, навички вільного спілкування; виховувати пізнавальний інтерес, естетичний смак.

**Очікувані результати:** розуміють, що таке здоровий спосіб життя та як він впливає на наше здоров'я і добробут, знають про те, що таке тарілка здоров'я, які продукти повинні бути включені до раціону щоденно та у якій кількості, вміють складати та планувати здоровий раціон на основі принципів тарілки здоров'я, розуміють традиції здорового способу життя в Україні, включаючи здорову харчову культуру та активний спосіб життя, розвивають навички самостійного прийняття рішень щодо здорового способу життя та відповідального ставлення до свого здоров'я.

**Обладнання:** гаджети, ноутбук, проектор, підручник, роздатковий матеріал, пластилін, фломастери, стікери, клей або клейка стрічка.

### **Структура заняття**

#### **1. Організаційний етап.**

Створення позитивного психологічного клімату класу (Інтерактивний прийом) "СТВОРЮЄМО НАСТРІЙ".

- Відчуємо себе частинкою колективу і скажемо собі:
- Я прийшов на урок для чого? (Учитися)
- Треба бути якими? (Уважними, працьовитими)
- Зі мною хто? (Мої друзі)
- Вони мене що? (Поважають)
- Мені це як? (Приємно)
- Я готовий до чого? (До успішної роботи)

Вчитель прикріплює на дошку смайлик з надписом "Радість".

Учитель: Бажаю всім учням гарного настрою, легкого засвоєння теми.

#### **2. Актуалізація опорних знань.**

- Мозковий штурм "Що таке здоров'я"

- За якими ознаками ви можете визначити стан свого здоров'я? (*колір обличчя, постава, температура, аналіз крові*);
- Які асоціації у вас виникають, коли ви чуєте слово хвороба? (*біль, страждання, смерть*).

- Гра "Так чи ні"

Вчитель зачитує учням перелік тверджень пов'язаних зі здоров'ям, а вони визначають чи згодні з ним чи ні. Але свою згоду чи не згоду діти повинні висловити так: якщо згодні – піднімають вгору руки, а коли не згодні – тупотять ногами.

- Радіти спілкуванню. - Мати гарну шкіру та волосся.
- Вживати здорову їжу. - Смоктати пальці.
- Дожити до глибокої старості. - Ніколи не хворіти.
- Сутулитися за столом. - Робити ранкову зарядку.
- Їсти не митими руками. - Гризти нігті.
- Займатися спортом. - Уміти стримувати свої емоції.
- Умиватися і чистити зуби. - Вживати чіпси, сухарики і колу.
- Робити зарядку. - Бути щасливими.
- Лежати на дивані і дивитися телевізор. - Спілкуватися з друзями.
- Човгати ногами. - Відпочивати на свіжому повітрі

### **3. Мотивація навчальної діяльності учнів.**

Сьогодні епіграфом нашого заняття будуть слова великого вченого фізика Альберта Енштейна "Ми всі однаковою мірою перебуваємо в небезпеці, і коли ми усвідомимо цю небезпеку, то залишиться надія, що спільними зусиллями ми зможемо її подолати". Зараз оцінімо ваше здоров'я. Отож, сідайте зручно, розслабтеся. Зробіть вдих і неповний видих. Затисніть ніс пальцями та визначте, скільки секунд ви можете не дихати. Коли робите вдих, підніміть руку для визначення часу.

- *Оцінювання тесту "Моє здоров'я"*

Затримка понад 40 с – здоровий

Від 20 до 40 с – здоров'я послаблене

Менш ніж 20 с – є проблеми зі здоров'ям.

Прикро, але ситуація зі станом здоров'я в Україні дедалі стає гіршою. Багато людей втрачають своє здоров'я задарма, не замислюючись про наслідки. Здоров'я не можна купити ні за які гроші, його можна сформувані шляхом одержання знань, відповідних навичок і постійною працею над собою, а саме дотриманням правил здорового способу життя. Сьогодні на занятті у вас є можливість почути, побачити і діяти самим, застосовуючи отримані знання за попередні роки навчання, і використати їх при розгляді сьогоднішньої теми. Ми маємо узагальнити,

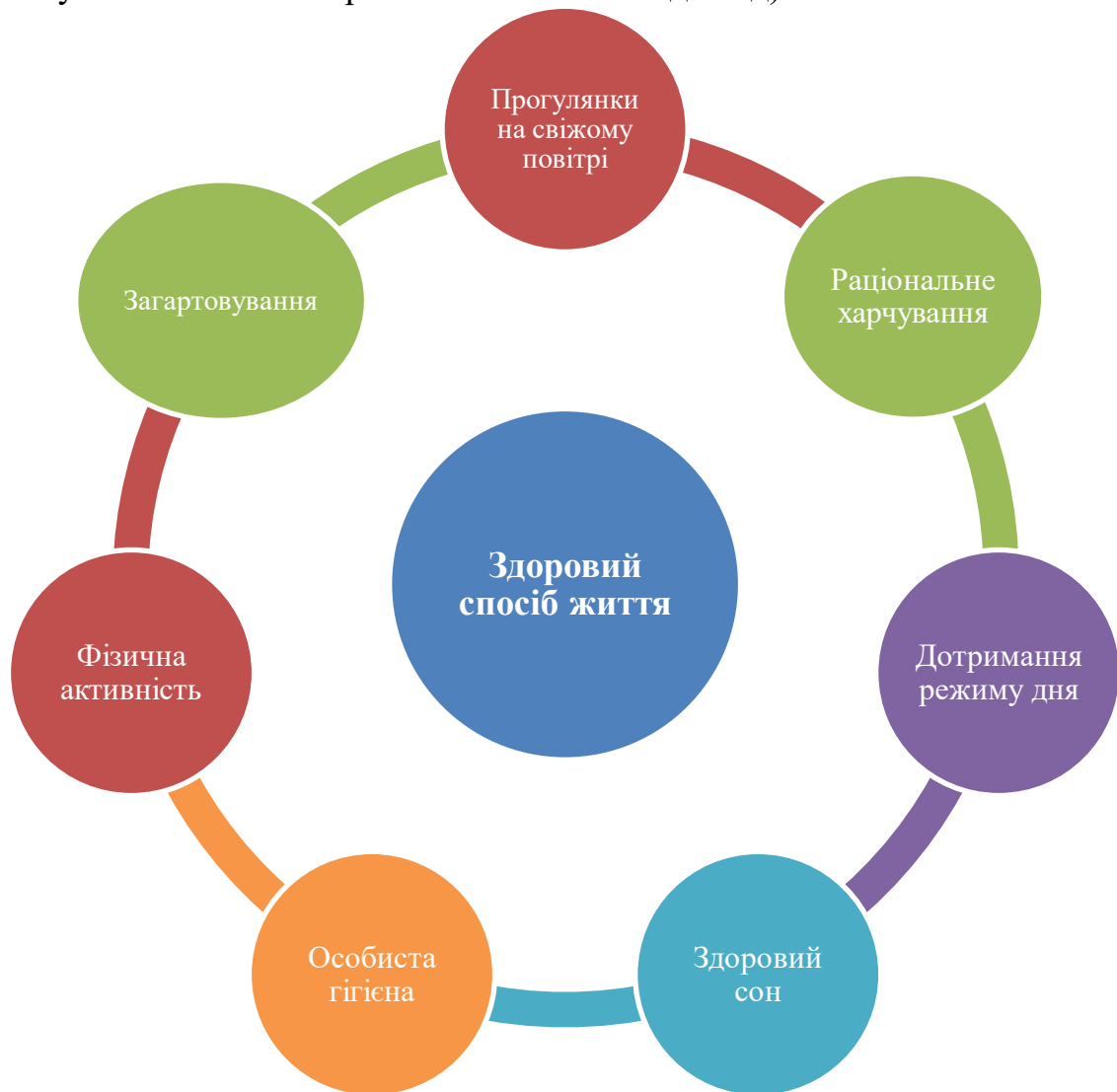
поглибити, розширити і закріпити діапазон ваших знань про здоровий спосіб життя, здорове харчування, сформувати навички самостійного прийняття рішень щодо здорового способу життя та відповідального ставлення до свого здоров'я.

#### 4. Повідомлення теми, мети і завдання уроку.

- Ми і наше здоров'я. Навички, що сприяють збереженню здоров'я людини. Здорове харчування .

#### 5. Вивчення нового матеріалу.

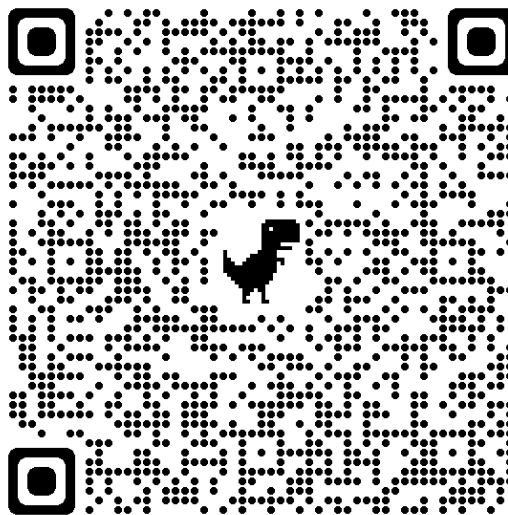
- Складання асоціативного куща "Здоровий спосіб життя". (Аналізуючи мал. 223 у підручнику на ст. 231 та опираючись на власний досвід).



Важливим чинником здорового способу життя, який визначає існування усіх інших є здорове раціональне збалансоване харчування.

- Робота із QR - кодом "Тарілка здорового харчування".

Приготуй муляжі трьох страв -  
на сніданок, обід, вечерю!



(Презентуй свої страви у класі в форматі Potluck party і поясни чим корисні приготовані тобою страви).

- РУХАНКА для очей за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=ppJMxREw5-I&t=24s>

- практична робота "Моя тарілка здорового харчування: корисне – шкідливе"

Завдання: Корисну їжу потрібно скласти у кошик, а шкідливу – у сміттєвий бак.



**КОРИСНО**



**ШКІДЛИВО**



Обґрунтуй свій вибір. Поясни, що потрібно їсти корисне дітям твого віку ?

З давніх - давен український народ найголовнішою цінністю у житті вважав здоров'я. Ще з часів Київської Русі наші предки велику увагу приділяли загартовуванню, спритності, силі, правильному харчуванню.

- *Робота з підручником.* Прочитай ст. 233 та прокоментуй вислови "козацька сила", "козацьке здоров'я", "козацький дух".
- *Робота в групах "Руйнівники здоров'я".* Представте результати своєї роботи.



## 6. Рефлексія вивченого матеріалу.

*Гра "Відкритий мікрофон".*

- Що означає вести здоровий спосіб життя?
- Назвіть основні ознаки здорового способу життя.
- Яке харчування вважають корисним?
- Якими видами відпочинку не слід надмірно захоплюватися?
- Які шкідливі звички руйнують здоров'я?

## 7. Узагальнення і систематизація знань.

- Складіть пам'ятку "Здоровий спосіб життя".
- Творче завдання "Закінчіть речення".

1. Свої зуби я \_\_\_\_\_.
2. Свої руки я \_\_\_\_\_.
3. Їсти я більш за все люблю \_\_\_\_\_.
4. Займатися спортом я \_\_\_\_\_.
5. Обливатися холодною водою я \_\_\_\_\_.
6. Купатися я \_\_\_\_\_.
7. Сплю я найкраще тоді, коли \_\_\_\_\_.

- *Розгадай ребуси.*

Хочеш бути

красивим

щасливим

добрим

чесним

сміливим

дужим



"



айся!



## 8. Підведення підсумків уроку.

Продовжити фразу: " Щоб бути здоровим, ... ."

Формуємо головний висновок заняття, розгадуючи ребуси:



Піклуватися про своє здоров'я має кожна людина. Головне – захотіти бути здоровим! Задумайтесь про своє ставлення до свого здоров'я. Наостанок давайте висловимо в кольорі листочків, як ви тепер будете ставитися до свого здоров'я.

**Зелений** – Я буду намагатися вести здоровий спосіб життя.

**Жовтий** - Я не впевнений у своєму виборі.

**Червоний** – Я байдужий до свого здоров'я.

**9. Повідомлення домашнього завдання.**

Опрацювати параграф 61. Намалюй герб "Мої корисні звички".