

БІБЛІОТЕКА ВЧИТЕЛЯ

Н.О. Будна, Ж.А. Голіншак

# УРОКИ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

**2 клас**

*Посібник для вчителя*



ТЕРНОПІЛЬ  
"НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН"

УДК 371.32:613.955  
ББК 74.261  
Б90

Рецензенти:  
кандидат педагогічних наук, доцент  
*Гладюк Т.В.*  
вчитель вищої категорії, старший вчитель  
*Походжай Н.Я.*

Серію «Бібліотека вчителя» засновано 2007 року

**Будна Н.О.**  
Б90 Уроки з основ здоров'я. 2 клас : посібник для вчителя /  
Н.О. Будна, Ж.А. Голіншак. — Тернопіль : Навчальна книга —  
Богдан, 2013. — 152 с. — (Серія «Бібліотека вчителя»).

**ISBN 978-966-10-1765-7 (серії)**  
**ISBN 978-966-10-3467-8**

У посібнику подано конспекти уроків з основ здоров'я для 2-го класу, зміст яких відповідає навчальній програмі МОНмолодьспорту України, Державному стандарту початкової загальної освіти та підручнику «Основи здоров'я. 2 клас» (автор О.В. Гнатюк).

Для вчителів і студентів педагогічних навчальних закладів.

УДК 371.32:613.955  
ББК 74.261

*Охороняється законом про авторське право.  
Жодна частина цього видання не може бути використана чи відтворена  
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-1765-7 (серії)  
ISBN 978-966-10-3467-8

© Навчальна книга — Богдан, 2013

## ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема уроку	№ с.	Дата
1.	Я расту і розвиваюсь. Індивідуальні особливості росту й розвитку дитини	5	
2.	Здоров'я і хвороби	9	
3.	Інфекційні хвороби	13	
4.	Як захиститися від інфекцій	17	
5.	Розпорядок дня школяра	21	
6.	Порядок і дисципліна	23	
7.	Навчання і відпочинок	27	
8.	Охайність та особиста гігієна. Догляд за зубами	31	
9.	Здоров'я і харчування. Народні традиції харчування	35	
10.	Як поводитись за столом	39	
11.	Фізкультура і здоров'я	43	
12.	Загартовуйся!	47	
13.	Твої права	51	
14.	Твої обов'язки	57	
15.	Культура спілкування	61	
16.	Як ти спілкуєшся	65	
17.	Будь обережним!	69	
18.	Один удома. Як уникнути небезпечної ситуації	77	
19.	Небезпека від вогню. Причини виникнення пожеж	85	
20.	Телевізор, комп'ютер, мобільний телефон	89	
21.	Небезпечні ситуації в школі. План евакуації	93	
22.	Безпека на дорозі	95	
23.	Як переходити дорогу. Дорожня розмітка	99	
24.	Перехрестя. Ознаки регульованого та нерегульованого перехрестя	105	
25.	На відпочинку	109	
26.	Літні та зимові розваги	113	
27.	Як поводитися з тваринами	119	
28.	Перша допомога при травмах	123	
29.	Смаки і захоплення	127	
30.	Твої друзі	129	
31.	Будь людяним	133	
32.	Як прийняти рішення	137	
33.	Алкоголь і здоров'я	139	
34.	Підсумковий урок	143	

**Урок 1**  
**Я РОСТУ І РОЗВИВАЮСЬ. ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ**  
**РОСТУ Й РОЗВИТКУ ДИТИНИ**

Дата \_\_\_\_\_  
Клас \_\_\_\_\_

*Практична робота. Вимірювання зросту, маси тіла*

*Додатковий матеріал до уроку*

**Мета.** Ознайомити учнів із індивідуальними особливостями росту й розвитку дитини; розглянути фактори, які впливають на ріст та розвиток індивідуума; виховувати бажання рости здоровими, життєрадісними, розумними; учити практично визначати свій зріст і масу тіла.

**Обладнання.** Ростомір, вага, таблиця показників зросту і маси тіла відносно віку, сантиметрова стрічка.

**Хід уроку**

**I. Організаційний момент.**

**II. Актуалізація опорних знань.**

**1. Вступне слово вчителя.**

Як швидко літо проминуло!  
Прийшла осіння пора.  
Немов на крилах полинуло  
кохане літєчко з двора!..  
Садок марніє потихеньку,  
пожовклі падають листки,  
вітрець не віє вже тепленько, —  
жєне понурії хмарки.  
Посох горошок на городі,  
мачок вже цвіт давно згубив,  
високий соняшник на грядці  
журливо голову схилив.

*Олена Пчілка*

**2. Бєсїда.**

— Ось і минули ваші перші літні канїкули. За цей час ви подорослішали, піросли, добре відпочили, набралися сили і снаги до праці, навчання. Чи стали вам влітку у нагоді знання, які ви здобули на уроках курсу «Основи здоров'я»? Як саме?

*(Учні розповідають, де вони відпочивали, що робили для того, щоб відпочинок був безпечний і корисний для здоров'я; як загартовували свій організм.)*

**3. Усне опитування.**

- Згадайте, як ми зустрілися на шкільному подвір'ї після літніх канїкул.
- Чи одразу ви впізнали один одного?
- Чи змінилися ви зовні?
- Як саме?

**III. Оголошення теми уроку.**

**IV. Вивчення нової теми.**

**1. Розповідь учителя.**

— Кожен вранїшній світанок, кожен день залишає у нас свій слід. Щодня ми розумнішаємо, набираємось знань, досвіду і, звичайно, міняємось зовні.

Щоб пересвідчитися, як ми змінилися за останні роки, можна переглянути фотознімки або відеоплівку із нашим зображенням. Можна вивчити таблицю показників зросту і маси тіла й зробити висновок: що старша дитина — то більша її маса, зріст.

**2. Опрацювання таблиці основних вимірів дитини.**

- Розгляньте таблицю.
- Чи можете за цими цифрами уявити дитину?
- Звичайно, це дуже непросто. Адже фізичний розвиток людини залежить від спадковості, тобто від розвитку її батьків, фізичних навантажень.

**3. Час фантазєрів.**

— Уявімо, що діток одного віку поселили в однакові умови проживання: просторі, світлі, чисті кімнати, великий облаштований стадїон, чудовий парк.

Дітям потрібно тільки рости й розвиватись. Через певний час ми б зустрілися з ними. Чи будуть ці діти однаковими? (Відповіді дітей.)

— Звичайно, діти будуть різними. Ті, чії батьки високого зросту, будуть вищими за тих, у кого батьки невисокі. Будуть худорляві і повніші. Фізичний розвиток нам розкаже про те, хто із діток полюбляв відпочивати на стадіоні, бігав, стрибав, їздив на велосипеді чи скейті, робив зранку зарядку, плавав. А також побачимо дітей, які вільний час проводили в закритій кімнаті біля комп'ютера чи телевізора, пізно лягали спати і пізно вставали вранці, боялися водички.

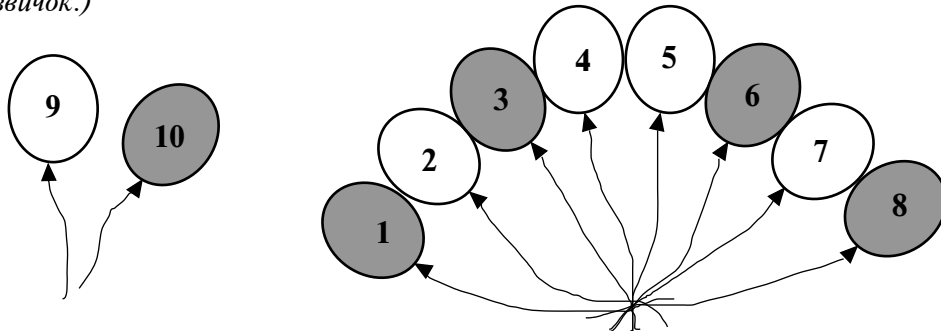
— Чим діти відрізнятимуться?

**4. Гра-допомога.**

— Від чого залежить ріст і розвиток кожної людини?

— Ось на дошці фігурки хлопчика й дівчинки. Щоб вони росли здоровими, правильно розвивались, дамо їм у руки повітряні кульки. Кульки — незвичайні, кожна несе в собі добро чи зло. Не помиліться!

(На столі вчителя лежать паперові силуети повітряних кульок. На кожній є запис з умовами здорового росту й розвитку і декілька кульок із записом шкідливих звичок.)



- 1) Фізичні вправи;
- 2) чистота тіла і помешкання;
- 3) свіже повітря;
- 4) повноцінне харчування;
- 5) безпечна поведінка;
- 6) міцний сон;
- 7) гарний настрій;
- 8) правильна постава;
- 9) часті хвороби;
- 10) паління і вживання алкоголю.

**5. Валеологічна хвилинка.** Вправи для рук та плечового пояса.

— Які види спорту знаєте?

— А плавати вмієте?

— Давайте влаштуємо змагання з плавання:

- а) брасом або жабкою (руки виконують рухи одночасно і симетрично, розводячи в сторони);
- б) кролем (руки виконують поперемінні гребки);
- в) дельфіном або батерфляєм (руки виконують рухи одночасно і симетрично півколом вверх-вперед);
- г) на спині.

**6. Робота з підручником** (с. 4–8).

- а) Бесіда про людину як частину живої природи.
- б) Обговорення малюнка.
- в) Опрацювання тексту з підручника.
- г) Відповіді на запитання.

## **V. Закріплення вивченого матеріалу.**

Робота в зошиті (с. 4–5).

*Завдання 1.* Самостійна робота з подальшою перевіркою.

Усміхнений смайлик з'явиться біля чистого доквілля, харчування рибою, м'ясом, овочами, фруктами, ігор на стадіоні.

**Урок 18**  
**ОДИН УДОМА. ЯК УНИКНУТИ НЕБЕЗПЕЧНОЇ СИТУАЦІЇ**

Дата \_\_\_\_\_  
Клас \_\_\_\_\_

**Мета.** Продовжити ознайомлення учнів з небезпеками, які можуть виникнути в квартирі; вчити їх основних правил поведінки в екстремальних ситуаціях; формувати навички безпечних розваг удома, вміння вибирати місця та іграшки для розваг; розвивати навички користування небезпечними речовинами (отруйними, горючими, легкозаймистими), ліками; розширити уявлення дітей про небезпечні речовини у побуті; виховувати в дітей обережність, уміння розсудливо чинити в різних життєвих ситуаціях.

**Обладнання.** Малюнки й ілюстрації до теми уроку, домашня аптечка (бинт,  $H_2O_2$ , йод, зеленка, гігієнічні палички, лейкопластир, вата).

**Хід уроку**

**I. Організаційний момент.**

**II. Повторення вивченого матеріалу.**

**1. Фронтальне опитування.**

— Що таке безпечна ситуація?

— За яких обставин може виникнути небезпечна ситуація?

— За якими номерами телефону викликають пожежно-рятувальну службу, міліцію, швидку медичну допомогу, службу газу?

**2. Індивідуальне опитування за «Картками поточного та тематичного контролю знань».** Картка № 17.

**III. Оголошення теми і мети уроку.**

— Сьогодні на уроці ми поговоримо про те, як можна розважатись вдома, чим можна гратися, а чого треба остерігатися. Пригадаємо, коли і як можна користуватися інструментами, вивчимо, як надавати найпершу допомогу при незначних пораненнях і обережно поводитися з ліками. Усі ці знання вам необхідні для того, щоб ігри, розваги вдома приносили лише радість, насолоду, а не були причиною травм, пожеж і біди. Ми вивчимо основні дії, коли ви вдома самі, а до вас зателефонували незнайомі люди або незнайомці подзвонили у двері. Ці знання вам необхідні, щоб зберегти майно вашої родини, здоров'я, а можливо, і своє життя.

**IV. Вивчення нового матеріалу.**

**1. Розповідь учителя.**

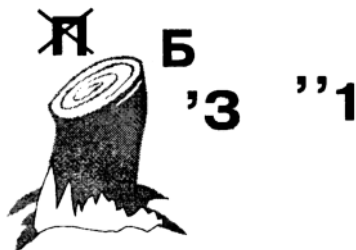
— Людина хоче бути здоровою, щасливою. Тому завжди дотримується вимог Королеви Гігієни — утримує в чистоті своє тіло, свій одяг, свою оселю. Щоб легше було доглядати за цими речами, людина створила багато хімічних речовин, які дуже полегшили їй побут. На жаль, ці надійні помічники можуть становити загрозу здоров'ю людини.

— Які засоби побутової хімії вважають безпечними для людини? (Зубна паста, мило, шампунь, пральний порошок, засоби для миття посуду.)

— Вони не повинні завдати шкоди людині, якщо дотримуватися рекомендацій щодо їхнього використання.

Проте є дуже небезпечні речовини, які іноді доводиться використовувати в побуті.

**2. Відгадування ребуса.**



(Бензин.)

3. Розповідь учителя про небезпечні речовини.

— Крім бензину, в домі батьки можуть зберігати інші небезпечні речовини.

— Які? (Відповіді дітей.)

— Це можуть бути гас, ацетон, кислоти, відбілювач, фарби, клеї, отрута проти комах-шкідників, ртуть.

Фарба ацетонова — вогнебезпечна.

Всі дорослі знають це, та не зна малеча.

У світі безліч речовин —

і фарба, спирт, також бензин,

одну загальну рису мають:

від іскри навіть вибухають.

Ці речовини пам'ятайте

й подалі від вогню ховайте.

— Всі небезпечні речовини дорослі зберігають у спеціально відведених місцях. Ваше завдання — ні за яких умов не брати в руки пляшки, банки, каністри з речовинами, якими користуються дорослі. Вони приховують у собі велику небезпеку — отруєння, опіки, пошкодження очей і слизових оболонок носа і рота, важкі хвороби, пожежу і навіть смерть.

Можливо, ви бачили заборонений знак на таких предметах — череп з перехрещеними кістками. Коли дорослі користуються небезпечними речовинами, вам краще не бути поруч, а зайнятися своїми безпечними розвагами.

4. Прослуховування й обговорення байки «Зелена макітра» В. Бутрім.

— Про яку небезпечну речовину розповідає байка?

Чужих помилок — море, сила силенна!

Здавалось би, можна повчитись на них.

Куди там!..

В коморі, в макітрі зеленій

було штук чотири оладок смачних.

Мишей не чотири було в комірчині —

вже кілька десятків їх там розвелось.

Тепер розумієш з якої причини

сипнути отрути в оладки прийшлося?

На вечір з десяток мишей поздыхало.

Зелена макітра порожня була.

Тепер туди каші хазяйка поклала.

На ранок ще декілька мертвих знайшла.

Була цьому свідком одна мудра миша:

«Усі, хто з макітри наїлися вщерть,

від'їли своє, вже не їстимуть більше.

Зелена макітра — то мишача смерть!?»

Здавалось би, висновок зроблено вірний.

Так згинула майже вся сіра сім'я.

Та знов дуже смачно запахло з макітри,

і миша подумала: «Спробую й я.

Можливо, на цей раз нема небезпеки?

Можливо, нещастя мене обмине?

До того ж, не каша в макітрі на цей раз —

в зеленій макітрі насіння смачне!

Та лишенько! Що це?

Скінчилось повітря?

Чому присвятити останні думки?

О, ця проклятуца зелена макітра!..»

Нікого не учать чужі помилки...

— Тож про яку небезпечну речовину йшлося?

— Чи можна мишу назвати мудрою? Чому?

— Якби ви володіли мишачою мовою, яку пораду б дали миші?

5. Розгляд демонстраційного матеріалу, малюнків. Вибір серед них небезпечних.

— Багато препаратів побутової хімії випускають в аерозольних балончиках. Це лак для волосся, освіжувач повітря, дезодорант для тіла, отрута проти ко-

мах. Їх не можна нагрівати, розбирати та й взагалі брати до рук без потреби. Запам'ятайте! Не можна допускати потрапляння аерозолів в очі.

6. Бесіда про безпеку від гострих іграшок, предметів.

— Які гострі предмети зустрічаються у побуті?

— Чи можна ними гратись?

— За яких обставин ви можете користуватися голками, цвяхами, ножицями, ножами, спицями? *(Лише тоді, коли поруч є дорослий.)*

— Чому? *(Існує небезпека для життя і здоров'я.)*

— Яка саме небезпека зачалася у гострих предметах?

— Чи є гострі і небезпечні іграшки?

— «Дартс» — старовинна англійська гра. З цієї гри проводяться навіть чемпіонати світу. Схоже, «дартс» з'явиться і на Олімпійських іграх, бо це найдемократичніша гра: тут нічого не залежить від м'язів, ваги і зросту спортсмена. Тільки розум, кмітливість, влучність. «Дартс» означає «дротики», тобто маленькі стрілочки. Їх кидають у спеціальну мішень. Через те, що в грі користуються гострими стрілочками, існує небезпека поранення. Тому в цю гру можна грати з дорослими або дуже дисциплінованими друзями.

7. Відгадування загадок.

Після того, як кожную загадку буде відгадано, на дошку виставляють малюнок відгадки.

- У легкого держака  
голова дуже важка. *(Молоток.)*

- Майстер викував уміло  
два однакові ножі.  
Дуже зустрічі зраділи,  
два однакові ножі.  
Обнялись, а роз'єднати  
їх ніхто уже не зміг.  
Підкажіть, як називати  
почали відтоді їх? *(Ножиці.)*

- Вклоняється, вклоняється,  
для людей старається.  
Дрова порубала,  
у куточок стала. *(Сокира.)*

- Просила коваля, сумна,  
щоб нагострив їй зуби,  
бо не могла ніяк вона  
перепиляти дуба.  
Ви здогадалися, хто я?  
Мабуть, подумали — змія?  
То це якраз помилка.  
Я — гострозуба... *(пилка).*

- Без голови, та в капелюшку.  
Одна нога, та й та без чобота. *(Цвях.)*

- Пірнала, пірнала, та й хвоста не стало. *(Голка.)*

- Блищить, дзвенить,  
по полю сновигає,  
всі трави зрізає. *(Коса.)*

— Як назвемо ці предмети одним словом? *(Інструменти.)*

8. Слово вчителя.

— Продовжіть ряд предметів.

*(Ножі, спиці, кнопки, виделки, скло, шило.)*

— Все, що ріже, коле є для дітей небезпечним. Усіма цими предметами можна користуватися тільки в присутності дорослих та з їхнього дозволу. Самостійності в цій сфері діяльності бути не може.



• усім тілом (нахил вперед, голова між плечима, пальчиками рук дістають носочки взуття).

#### 6. Виконання тестів.

Тест 10. Якого друга ви хочете мати? **Буква В**

Тест 11. Виберіть основні правила спілкування. **Знак '**

Тест 12. Які ваші права та обов'язки у родині? **Буква Я**

#### 7. Гра «Допоможи Стобіду».

Учасники від кожної команди підходять до столу з предметними малюнками і одержують завдання.

— Допоможіть Стобідові зібратися на денний відпочинок на пляж.

(Предметні малюнки можуть повторюватись, серед них є малюнки «зайвих» речей (лижі, гиря), проблемні (надувний матрац, термос), малюнки одягу, ліків, їжі тощо.)

Завдання виконують під музичний супровід дитячої пісеньки з мультфільму «Лето — это хорошо». Після виконання завдання кожен учасник обгрунтовує свій вибір, доводить його правильність.

#### 8. Виконання тестів.

Тест 13. Хто лікує людей? Підкресліть. **Буква В**

Тест 14. Підкресліть назви органів чуттів. **Буква Т**

Тест 15. Підкресліть друзів здоров'я. **Буква В**

Тест 16. Позначте основні причини виникнення пожеж. **Буква О**

Тест 17. Позначте твердження, які стосуються вашої поведінки. **Буква Ї**

#### 9. Сюжетна гра «Я телефоную».

Вчитель зачитує шість ситуацій, у які можуть потрапити учні. По одному учаснику від команди виходять до «телефону» і телефонують за вибраним номером, ведуть розмову. Решта учнів оцінюють їх вибір.

*Ситуація 1.* До тебе в кімнату зайшов твій дідусь і пожалівся, що у нього крутиться голова і дуже пече в ділянці серця. (*Швидка допомога «103», батькам на роботу.*)

*Ситуація 2.* Ти в своїй кімнаті грався конструктором. Вийшов у коридор і почув з кухні запах газу. (*Аварійна газова служба «104», батькам на роботу.*)

*Ситуація 3.* У вхідні двері хтось щосили гримає і кричить, щоб його впустили. Дверне «вічко» закрите. (*Міліція «102», сусідам, батькам.*)

*Ситуація 4.* У двері дзвонить приємна, охайно одягнена жіночка, говорить, що щойно бачила, як твою маму збив автомобіль і її забрала машина «швидкої». Пропонує терміново завезти тебе до мами в лікарню. (*Батькам на роботу, бабусі і дідусеві.*)

*Ситуація 5.* Поки виходив у кухню, у кімнаті на столі впала свічка, загорілася скатертина і м'який стілець біля столу. (*Пожежна частина «101», батькам.*)

*Ситуація 6.* Дзвінок у двері. Бабуся з дівчиною, молодшою за тебе. Прозять водички попити і для дитини шматочок хліба. (*Сусідам.*)

#### 10. Виконання тестів.

Тест 18. Яка частина вулиці призначена для пішоходів? **Буква Х**

Тест 19. Виберіть назви дорожніх знаків. **Буква Р**

Тест 20. Підкресліть кольори світлофора. **Буква У**

Тест 21. Виберіть безпечні місця для ігор. **Буква К**

#### 11. Змагання «Яка команда швидше з'ясує ситуацію на дорозі і доповість».

— Ви — команди. Члени кожної команди повинні працювати швидко, злагоджено, дружно. Працюйте одночасно, не заважайте одне одному: розфарбуйте малюнок за позначками. У кожній команді — свій малюнок. (*Малюнок додається.*)

12. Виконання тестів.

Тест 22. Позначте правильні твердження. **Буква А**

Тест 23. У лісі виникла пожежа. Ваші дії: **Буква Х**

Тест 24. Які ігри та розваги на воді (льоду) є безпечними? **Знак !**

13. Читання основного закону країни Здоров'я: «Твоє здоров'я в твої руках!»

Особисті командні листки здоров'я мають такий вигляд:

Т	В	О	Є	З	Д
О	Р	О	В	'	Я
В	Т	В	О	Ї	Х
Р	У	К	А	Х	!

— Як ви розумієте цей вислів?

14. Вручення пам'ятних знаків кожному учневі про те, що він є громадянином країни Здоров'я і буде виконувати завжди і всюди її закони.

IV. Підсумок уроку.

— Я сподіваюся, що ви будете здоровими, а тому щасливими і веселими. Бережіть своє здоров'я і зміцнюйте його.

Як є здоров'я — буде все, як треба,  
сміятиметься сонечко із неба.

І дітям світ постелиться під ноги,  
щоб ви пройшли усі дороги.

Здорові діти — нація здорова,  
багата Україна і чудова!

Тож, діти, ви здоровими ростіть,  
в майбутнє добрими ідіть!



*Навчальне видання*

Серія «Бібліотека вчителя»

БУДНА Наталя Олександрівна  
ГОЛІНЦАК Жанна Анатоліївна

**УРОКИ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я**  
**2 клас**

*Посібник для вчителя*

Головний редактор *Богдан Будний*  
Редактор *Наталія Гаврішко*  
Обкладинка *Аліни Воронкової*  
Комп'ютерна верстка *Тетяни Золоєдової*

Підписано до друку 12.06.2013. Формат 60x84/8. Папір офсетний.  
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 17,67. Умовн. фарбо-відб. 17,67.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,  
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 4221 від 07.12.2011 р.

Навчальна книга – Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002  
Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008  
тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48  
office@bohdan-books.com  
www.bohdan-books.com

ISBN 9789661034678



9 789661 034678