

*Здоров'я величезною мірою залежить від духовного життя, від гармонії здорового тіла і здорового духу.*

*Здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум, що залежить від особистості*

**В.О.Сухомлинський**

**Тема.** Природні чинники здоров'я

**Мета.** Ознайомити учнів з чинниками, що сприяють збереженню здоров'я людини. Розвивати вміння використовувати природно-кліматичні фактори для загартовування організму. Виховувати бережне ставлення до природи, до свого здоров'я.

**Обладнання.** Екологічна карта України, малюнки фітонцидних рослин, ілюстрації до теми уроку, кліп «Згадуючи літо», кліп «Музика і море», презентація «Природні чинники здоров'я».

### **Хід уроку**

#### **I. Організаційна частина**

За парти сядете ви знову,  
Аби продовжити розмову  
Проте, як дужими зростати,  
Міцне здоров'я завжди мати.

#### **II. Повторення вивченого матеріалу. «Мозковий штурм»**

- Що таке здоров'я?
- Для чого людині потрібне здоров'я?
- Що впливає на самопочуття людини?
- Який у вас настрій? Чому?
- Як захистити себе і родину від хвороб?

#### **III. Повідомлення теми і мети уроку**

1. - Послухайте вірш і скажіть, про що він.

Поглянь, дитино, все довкола

Так щиро посміхається тобі:  
І сонце, й небо, ліс і поле –  
Ти теж у відповідь їм посміхнись.  
Ти привітайся з днем чудовим,  
З пташками, травами, струмочком голубим.  
І знай: усе це є природа,  
Її люби, примножуй, бережи.

- Як природа впливає на людину?

На сьогоднішньому уроці ми ознайомимося із чинниками природи, що сприяють збереженню здоров'я.

А які це фактори, ми дізнаємося, коли відгадаємо загадки.

- Голуба хустина, жовтий клубок:

По хустині качається, людям усміхається. (Сонце)

- Чисте, напоєне запахом квітів.

Дихати без нього неможливо... (повітря)

- Вона прозора, як сльоза,

І кольором, мов бірюза,

На все вона спроможна,

Без неї жити не можна...

Тепер відгадайте, хто вона –

Ота звичайна рідина. (Вода)



## 2. « Асоціативний куц»:

- Що асоціюється у вас з цими поняттями?



Сонце

Тепло



Повітря

тепле

Вода

спрага

Світло	холодне	речовина
Добро	настрій	прозора
<u>Життя</u>	кисень	<u>життя</u>
Радість	пахощі	прохолодна
Вічність	чисте	тепла
Настрій	<u>життя</u>	джерело
<u>Здоров`я</u>	<u>здоров`я</u>	<u>здоров`я</u>

#### IV. Вивчення нового матеріалу.

##### 1. Розповідь учителя.

- Ще в давні часи вчені зрозуміли необхідність використання людиною природно-кліматичних факторів, які загартовують: сонце, повітря, вода.

Досвід показує, що тільки за допомогою загартовування природними факторами можливо лікувати багато хвороб.



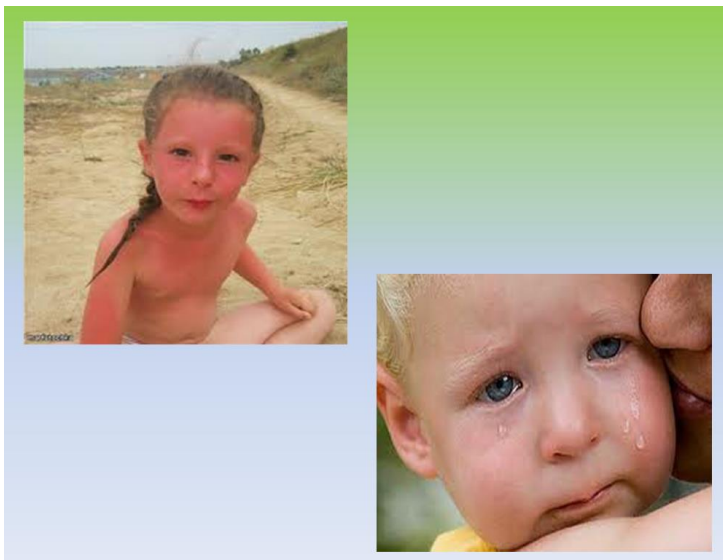
Починати загартовування треба поступово. Сонячні ванни сприятливо впливають на м'язи. Ігри на свіжому повітрі, спорт, прогулянки, екскурсії кріплять здоров`я, піднімають настрій. Обтирання, обливання, душ, купання у водоймах – зміцнюють організм.

Загартований організм не боїться хвороб і холоду.

##### 2. Створення проблемної ситуації.

- Чи можуть сонце, повітря і вода бути шкідливими?

##### 3. Розв`язування проблемної ситуації за допомогою підручника і



**власного досвіду.**

**4. Виступи дітей.**

**5. Кліп «Згадуючи літо».**

**6. Розповідь про фітонцидні рослини.**

Учитель: - У лісі, полі, на городі нас оточує безліч цілющих рослин.

а) Відгадування загадок.

**«Загадковий марафон»:** ( Учень, який відгадає загадку, отримує малюнок цієї рослини).

На городі молода  
Пишні коси розплела  
У зеленій хустинки  
Золоті хова зернинки. (Кукурудза)

Він довгенький, зелененький,  
Соковитий і смачний.  
Під листячком ховається,  
З нами в жмурки грається. (Огірок)

Шкір має сім,  
А сльози випускає всім. (Цибуля)

Червона ягідка корисна,  
Росте до землі близько. (Полуниця)

Маленький, гіркий,  
Цибулин брат. (Часник)

Сидить Марушка  
Уся в кожущках.  
Зайці прибігають,  
Кожушки знімають. (Капуста)

Вона на сонці сонцем сяє

І родичів багато має.

Гарбузову господиню

Усі знають! Хто це? (Диня)

Стою стрункий, високий,

В зелених шатах я.

І золотом прикрашена

Голівонька            моя.            (Сонях)

б) Розповідь учителя.

- Багато рослин виділяють легкі захисні речовини, що пригнічують ріст бактерій, грибків – фітонциди. Це ніби повітряна оборона рослин.

Фітонциди цибулі, часнику, хрону знищують усі відомі бактерії – збудники інфекційних хвороб. Соки рослин теж вбивають мікроби. Ця властивість рослин використовується під час лікування деяких захворювань.

в) Робота з висловами.




- Їж по одному яблуку на день, лікар тобі не знадобиться.




- Морковка покращує кров.

- Зелень га столі – здоров`я на 100 років

г) Розв`язування кросворда.

Вставте назви овочів у клітинки і ви розгадайте кросворд.

1.  2.  3. 

4.  5.  6. 

				1						
2										
3										
				4						
5										
6										

Чим корисні ці овочі? Чому їх треба використовувати в їжі?

## 7. Робота з підручником.

1) Текст «Природні чинники здоров`я»

2) Аналіз змісту малюнків до тексту.

- 3) Опрацювання тексту про обтирання, обливання, літні купання.
- 4) Робота за малюнками.
- 5) Відповіді на запитання до тексту.

### **8. Релаксація. ( Кліп « Музика і море»)**

Учитель: – Сідайте вільно, розслабтеся, подумки повторюйте за мною.

- Я лежу на теплому березі моря.
- Тихо плескають хвилі. Вода прозора, чиста.
- Світить сонечко.
- Я спокійний(а).
- Я лежу на спині й дивлюсь на море.
- Хвилі набігають одна на одну.
- Мені легко дихається.
- Я ніби перебуваю у стані невагомості.
- Моє тіло відпочиває.

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

#### **1. Робота у зошиті .**

Завдання 1. Колективна робота. ( Відповіді на запитання до теми уроку).

**2. Гра « Гострий розум»** (Хто більше знає прислів'їв, приказок та загадок про людину та її здоров'я).

- Не золото, а найдорожче (здоров'я).
- Його хочеш – не купиш, а що хочеш продати – не продаси. (здоров'я, хвороби).
- Здоровий не знає, який він багатий.
- Хто день починає із зарядки, в того здоров'я в порядку.
- Найбільше щастя у житті – здоров'я.
- Здоров'я – найдорожчий скарб.
- Багато ходити – довго жити.

**3. Гра « Приготуй смачну страву з цих овочів»** ( Назвати страви, які можна приготувати з овочів, зображених на малюнках).

**4. Корисні поради:** ( Читають підготовлені учні)

1-й учень. - Якщо хочеш здоровим бути,  
Правило запам`ятай:  
Сам про своє здоров`я дбай,  
На лікарів цю турботу не перекладай.

2-й учень. - Перш за все – не лінуватись  
І здружитися із спортом,  
Рідко ласувати тортом,  
Воду крижану не пити  
І ніколи не палити!

3-й учень. - Щоб знешкодити мікроби,  
Руки мий щоразу чисто,  
Не забудь щоденно їсти  
Овочі і фрукти різні –  
Всі вони тобі корисні.

4-й учень. - Вранці й ввечері, мій любий,  
Завжди - завжди ти чисть зуби.

#### **VI. Підсумок уроку.**

- Які природні фактори впливають на здоров`я людини?
- Чи можуть вони бути шкідливими?
- Чим корисні фітонцидні рослини?
- Як ви бережете і охороняєте навколишнє середовище?

Учитель. - Все на землі нам треба берегти:

І птаха, й звіра, і оту травинку.

Не чванься тим, що цар природи ти,



Бо, врешті, ти – лише її частинка.

## **VII. Домашнє завдання:**

Опрацювати текст « Природні чинники здоров'я», використовувати поради щодо загартовування у повсякденному житті.

### **Висновок.**

- Діти, пам'ятайте!

Нема більшого багатства,

Як здоров'я ваше.

На радість всім – і тату й мамі

Ростіть усі здорові й гарні.

### **Додатковий матеріал**

Загартовування – комплекс методів, спрямованих на підвищення функціональних резервів організму і його стійкості до несприятливої дії фізичних факторів навколишнього середовища шляхом систематичного впливу цих факторів.

### **Корисні поради:**

1. Розпочинати процедури загартовування треба лише з дозволу лікаря і за умови, що дитина здорова.
2. Найкращий час для процедур загартовування – після ранкової зарядки. Можна обтирати тіло мокрим рушником, обливатися водою або приймати контрастний душ.
3. Температуру води слід знижувати поступово.
4. Якщо дитина захворіла, процедури загартовування треба припинити до повного одужання.
5. Для контролю за результатами загартовування бажано вести записи, де фіксувати характеристики процедур, самопочуття дитини упродовж дня.

# Творчі завдання

1. Доповни речення, вставляючи пропущені слова.

- Здоров'я – найцінніший \_\_\_\_\_ кожної людини.
- Здоров'я не купиш за \_\_\_\_\_ .
- Здоров'я необхідне \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_.

2.Збери прислів'я.

Здо                    до                    ро  
                          Ба                    гат                    ро  
в'я                    жче                    за                    ство

3.Вправа « Мікрофон»

Що треба робити,щоб бути здоровим? Складіть правила здоров'я.

## **Здоровий спосіб життя – це просто!!!**

### **11 правил здоров'я**

**1. Займайтеся фізичною культурою, хоча б 30 хвилин на добу**

**2. Раціональне харчування.** Вживайте більше їжу, яка складається з клітковини , та менше – їжу, яка складається з цукру та пшеничної муки. Не забувайте про овочі та фрукти.

Готуйте їжу на рослинній олії, зменшіть вживання тваринного жиру.

**3. Уникайте надмірної ваги,** не вечеряйте після 6 години вечора.

Вживайте їжу не менше 3 разів на день.

**4. У продовж дня пийте більше рідини** - це позитивно впливає на стан шкіри, дозволяє продовжити її молодість.

**5. Готуйте їжу недовго та при низькій температурі** - це дозволить зберегти у ній якісні вітаміни.

**6. Дотримуйтеся режиму дня.** Лягайте та вставайте в один і той же час. Це найпростіша

порада, для того щоб мати гарний, здоровий, відпочивший вигляд.

**7. Будьте психологічно урівноваженні.** Не нервуйтеся, тому що нервові клітини не відновляються. Хоча є ймовірність їх відновлення, але дуже повільно. Так що знаходьте завжди тільки позитивні моменти.

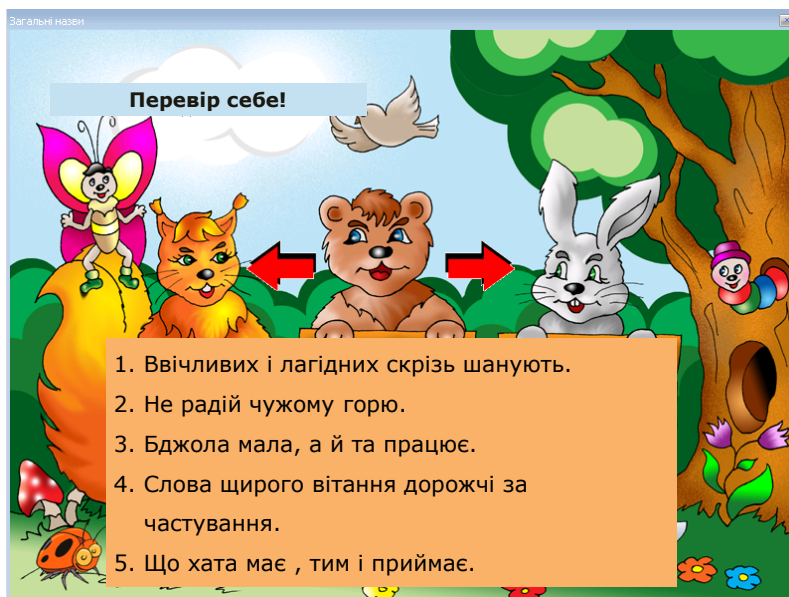
**8. Загартуйте свій організм.** Найкраще допомагає контрастний душ – тепла та прохолодна вода. Це не тільки корисно, але й допомагає проснутися.

**9. І звичайно не курити, не зловживайте алкоголем та іншими шкідливими**

**звичками.** Адже це основні фактори погіршення здоров'я.

**10. Частіше гуляйте у парках, на свіжому повітрі,** подалі від автомобілів та інших забруднювачів повітря.

**11. Творіть добро.** Адже на добро відповідають добром. Воно обов'язково до Вас повернеться у вигляді гарного настрою та самопочуття. Якщо ви дотримуетесь хоч половини правил, це додасть Вам здоров'я!!!  
**Будьте здорові!!!**



4.Скринька народної мудрості



*Вправа «Ланцюжок»*

*Доберіть приказки та прислів'я про здоров'я, поясніть їх.*

Українська мудрість дає рецепти, як бути здоровим.

*(учні кажуть по черзі прислів'я)*

## **УКРАЇНСЬКІ ПРИКАЗКИ ТА ПРИСЛІВ'Я ПРО ЗДОРОВ'Я**

*Аби моя голова здорова була, то все гаразд буде.*

*Без здоров'я нема щастя.*

*Без здоров'я ніщо людині не миле.*

*Бережи і шануй честь змолоду, а здоров'я — під старість.*

*Бережи одержу знова, а здоров'я — змолоду.*

*Було б здоров'я, а все інше наживем.*

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

*Веселий сміх — здоров'я.*

*Все можна купити, тільки здоров'я — ні.*

*Дай, Боже, здорово сходити, а на друге заробити!*

*Держи голову в холоді, а живіт в голоді — будеш здоровий.*

*Держи голову в холоді, ноги в теплі, проживеш довгий вік на землі.*

*Добре здоровому вчити хворого.*

*Журба здоров'я відбирає, до гробу попихає.*

*Здоровий хворого не розуміє.*

*Здоровому все здорово.*

*Здоровому все на здоров'я йде.*

*Здоровому пироги не вадять.*

*Здоров'я більше варте, як багатство.*

*Здоров'я — всьому голова.*

*Здоров'я — це маєток.*

*Здоров'я — найдорожчий скарб.*

*Здоров'я маємо — не дбаємо, а стративши — плачемо.*

*Ліпше здоров'я, як готові гроші.*

*Над здоров'ям нема старшого.*

*Найбільше щастя в житті — здоров'я.*

*Не просімо хліба у Бога, а просімо здоров'я.*

*Той здоров'я не цінить, хто хворий не був.*

*Хай Бог дасть на здоров'я!*

*Хто здоров, той ліків не потребує.*

*Худоба — річ набута, а здоров'я — ні.*

*Щоб ти був здоров, як вода!*

*Як хочеш здоров'я мати, мусиш рано вставати, а звечора рано лягати.*

Не випадково, вітаючи один одного з днем народження або з приводу іншого свята чи події, ми бажаємо здоров'я і щастя. Дійсно, ці два поняття нерозривно взаємопов'язані. Безперечно, без здоров'я не може бути щастя.

#### 5. „Міст здоров'я”

Задумайтесь, діти про своє здоров'я. Запам'ятайте, що треба робити, щоб мати міцне здоров'я. Наш урок дав можливість поміркувати, зробити для себе висновки.

В кінці нашої роботи ми побудуємо

## **„Міст здоров'я”,**

який веде

**„від народження – до довгого щасливого життя”**

**1. Дбати про чистоту довкілля.**

**2. Раціональне харчування.**

**3. Загартовування.**

**4. Рух.**

**5. Дотримання режиму дня.**

**6. Навчитися володіти емоціями.**

**7. Ні – шкідливим звичкам.**

**Висновок:** крокуйте по життю цим мостом, і ваше життя буде довгим і щасливим.