

5 клас

Урок 1

**Тема уроку: Здоровий спосіб життя. Принципи
здорового способу життя**

Мета уроку: розглянути принципи здорового способу ; розвивати вміння учнів моделювати поведінку в разі погіршення здоров'я; пояснити принципи здорового способу життя.

Очікувані результати: учні мають називати принципи здорового способу життя; учні мають пояснювати вплив способу життя на здоров'я; учні мають уміти вимірювати температуру тіла.

Обладнання: _____ підручники ,зошити, завдання на карточках

Тип уроку: засвоєння нових знань.

1. Організаційний момент

- Привітання, фізкультхвилинка.
- Перевірка присутності учнів:
- Перевірка готовності учнів до уроку.
- Перевірка готовності класного приміщення до уроку.

2. Актуалізація опорних знань

«Асоціативний куш».

Складання схеми за асоціаціями учнів до поняття «здоров'я».

Приклади відповідей учнів: *радість, добрий настрій, фізкультура, загартовування, добре самопочуття, профілактика.*

Творче завдання «Митці здоров'я».

Учні в робочих зошитах або на окремих аркушах відображають свою уяву про здоров'я у вигляді малюнка. За бажанням автори демонструють свої роботи з поясненнями.

Слово вчителя

Дозвольте представити вам «Кошик здоров'я» (*умовний малюнок кошика на дошці*). Увесь рік ви наповнюватимете його знаннями, що будуть вам корисними у подальшому житті. У цього кошика немає обмежень, тому кладіть у нього все, що вважаєте важливим. Важить він небагато, а користі в ньому — не досягнути.

- **3. Мотивація навчальної діяльності**

- Проблемні запитання.

— Чи впливає спосіб життя людини на стан її здоров'я?

— Чому при інфекційних захворюваннях хворим не можна контактувати зі здоровими людьми?

- Що потрібно робити, щоб бути здоровим?

- **4. Етап засвоєння нових знань**

- План пояснення нового матеріалу

1. Основні складові здоров'я. (Складання схеми Здорового способу життя)

Учні самостійно конспектують визначення складових здоров'я за підручником.

2. Чинники здоров'я. Принципи здорового способу життя.



Вплив способу життя на здоров'я. (Бесіда.)

(Бесіда.)

3. Запитання до учнів:

— Яким має бути спосіб життя людини, щоб зберегти здоров'я?

4. Ознаки погіршення самопочуття. («Мозковий штурм».)

Учні визначають ознаки поганого самопочуття за власним досвідом та матеріалом підручника. Складання загальної схеми на дошці.

Запитання до учнів:

— Чи можна йти до школи, якщо наявні такі ознаки?

- **5. Узагальнення й закріплення знань**

- Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття.
(Робота в групах.)

1 група: учню стало зле вранці, коли батьки ще вдома;

2 група: учню стало зле вранці, коли батьки вже пішли з дому;

3 група: учню стало зле на уроці;

4 група: учню стало зле на вулиці;

5 група: учню стало зле на перерві.

Запитання для роботи груп:

- 1) Які ознаки погіршення здоров'я належать до об'єктивних (можна виміряти або визначити), а які до суб'єктивних (індивідуальні для різних людей)?

Представники груп доповідають про результат колективної роботи та відповідають на запитання інших учнів і вчителя.

- Правила вимірювання температури тіла.
- Учні ставлять одне одному проблемні запитання.

- **6. Підбиття підсумків уроку**

- Підсумкова бесіда
 - Що ви сьогодні покладете у свій «Кошик здоров'я»?

- **7. Домашнє завдання, інструктаж щодо його виконання**

- Завдання для всього класу.

Підручник:

- Індивідуальні завдання. Охарактеризувати малюнки

Вправи для рівноваги





-
- Зробити свої мальнки здорового способу життя.
-