

**Мастерская
УЧИТЕЛЯ**

НОВЫЕ 135 УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ, ИЛИ ШКОЛА ДОКТОРОВ ПРИРОДЫ

- *подробные сценарии уроков здоровья*
- *тематическое планирование занятий*
- *оздоровительные минутки*
- *игровые формы обучения*
- *мероприятия в классе и ГПД*



**1—4
КЛАССЫ**

Мастерская УЧИТЕЛЯ

Л. А. ОБУХОВА
Н. А. ЛЕМЯСКИНА
О. Е. ЖИРЕНКО

НОВЫЕ 135 УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ, ИЛИ ШКОЛА ДОКТОРОВ ПРИРОДЫ

- *Тематическое планирование*
- *Сценарии уроков*

1–4
классы

УДК 613
ББК 51.1
О26

Авторы выражают благодарность учителям школ г. Воронежа:
*А.В. Артемову, Л.И. Гайдиной, А.В. Кочергиной,
Л.Н. Яровой, Е.А. Чубирк*

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е.

О26 Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2008. – 288 с. – (Мастерская учителя).

ISBN 978-5-94665-769-3

Книга содержит полностью разработанный курс занятий для младших школьников с 1-го по 4-й класс. Цель курса – обучение детей бережному отношению к собственному здоровью, приемам его сохранения. Для каждого класса дается тематическое планирование, подробные сценарии уроков, полностью оснащенные методически. Формы проведения уроков соответствуют возрастным особенностям младших школьников – это занимательные беседы, игры, оздоровительные минутки, кроссворды и т. п.

Книга адресована учителям начальных классов – для проведения систематических уроков по данному курсу, использования материалов на других уроках, во внеклассной работе; воспитателям групп продленного дня, школьным психологам – для организации развивающего досуга детей; а также воспитателям ДОУ.

УДК 613
ББК 51.1

ВВЕДЕНИЕ

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, – актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «Школа докторов Природы» нацелен на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Цель курса: научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи курса: формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; обеспечение физического и психического саморазвития.

В книге представлены: тематическое планирование курса занятий для каждого класса начальной школы – с 1-го по 4-й; соответствующие подробные сценарии уроков.

Даются приложения, содержащие игры и оздоровительные минутки.

Часть уроков разработана в форме праздников, КВН, театрализованных постановок.

Уроки могут планироваться учителем самостоятельно, в зависимости от своих и детских возможностей, от количества выделенных часов для занятий, времени и условий проведения. Данное планирование составлено из расчета 1 час в неделю в течение года.

Для того чтобы уроки стали эффективным средством развития и воспитания детей, необходимо выполнять определенные условия.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает,

что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия о пище, питании можно проводить в столовой. Здесь изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой, закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды).

На уроках здоровья отметки не выставляются. На поставленный вопрос ребенок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, не реагируйте отрицательно на их ответы. Будьте доброжелательны. Выслушивайте ответы, не показывайте свое неприятие позиции ребенка даже мимикой, взглядом. Ребенок вправе ответить так, как он считает нужным, как понимает, чувствует и видит. Имейте терпение и уважение к самым неожиданным ответам.

Невозможно воспитать ребенка словами, без личного примера. Только личный пример порождает в детях искреннюю заинтересованность. Нельзя говорить о добре, добрых поступках, словах и в то же время быть сердитым, раздраженным, позволять себе резкие высказывания в общении с детьми и своими коллегами.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, легкости и радости, а также пробуждать желание прийти на занятие снова.

1 КЛАСС

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема 1. Дружи с водой

Урок 1. Советы доктора Воды

Урок 2. Дружья Вода и Мыло

Тема 2. Забота о глазах

Урок 3. Глаза – главные помощники человека

Тема 3. Уход за ушами

Урок 4. Чтобы уши слышали

Тема 4. Уход за зубами

Урок 5. Почему болят зубы

Урок 6. Чтобы зубы были здоровыми

Урок 7. Как сохранить улыбку красивой

Тема 5. Уход за руками и ногами

Урок 8. «Рабочие инструменты» человека

Тема 6. Забота о коже

Урок 9. Зачем человеку кожа

Урок 10. Надежная защита организма

Урок 11. Если кожа повреждена

Тема 7. Как следует питаться

Урок 12. Питание – необходимое условие для жизни человека

Урок 13. Здоровая Пища для всей семьи

Тема 8. Как сделать сон полезным

Урок 14. Сон – лучшее лекарство

Тема 9. Настроение в школе

Урок 15. Как настроение?

Тема 10. Настроение после школы

Урок 16. Я пришел из школы

Тема 11. Поведение в школе

Уроки 17–18. Я – ученик

Тема 12. Вредные привычки

Уроки 19–20. Вредные привычки

Тема 13. Мышцы, кости и суставы

Урок 21. Скелет – наша опора

Урок 22. Осанка – стройная спина!

Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание

Урок 23. Если хочешь быть здоров

Тема 15. Как правильно вести себя на воде

Урок 24. Правила безопасности на воде

Тема 16. Игры и упражнения на воде

Уроки 25–29. Обучение плаванию

Тема 17. Народные игры

Урок 30. Русская игра «Городки»

Тема 18. Подвижные игры

Урок 31. Подвижные игры

Уроки 32–33. Доктора природы (обобщающие)

СЦЕНАРИИ УРОКОВ

Тема 1. ДРУЖИ С ВОДОЙ

Урок 1. Советы доктора Воды

I. Вступительное слово учителя

Наши занятия необычны, их можно назвать школой здоровья. На этих занятиях вы узнаете о себе, об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми, как сберечь зрение и слух, как сохранить здоровыми зубы, что и как нужно есть и многое другое, т. е. узнаете, как попасть в страну Здоровячков.

В этой стране есть много докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора. Кто они? Сейчас мы это узнаем.

- Почему вы идете гулять на улицу, а не сидите дома? (*Нужен свежий воздух. Вот он первый доктор – доктор Свежий Воздух.*)
- А без какого доктора засохли бы деревья, кусты и мы не смогли бы жить? (*Доктор Вода.*)

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

Природа подарила людям еще и других докторов: доктора Упражнение, доктора Красивая Осанка. Тот, кто не дружит с такими докторами, ходит сутулым, горбатым, с кривым позвоночником.

Три раза в день, а иногда и больше мы едим. Пища должна быть здоровой. Поэтому есть доктор Здоровая Пища.

— Может человек бодрствовать день и ночь, работать беспрерывно? *(Нет, нужен сон, отдых.)*

И доктор Отдых подсказывает, как правильно это делать.

И еще есть один доктор, без которого свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Это доктор Любовь.

— Будем дружить с ними?

Они помогут нам попасть в страну Здоровячков. Сегодня мы поближе познакомимся с доктором Вода.

— Откуда воду для питья берут люди? Когда они дома? На улице? В школе? Какую воду следует пить, чтобы не навредить своему здоровью?

— Где в природе можно встретить воду? Как она выглядит? Всегда ли вода жидкая? В каком состоянии может быть вода?

— Отгадайте загадки:

Побежали по дорожке
Серебристых нитей ножки. *(Дождик.)*

Мимо сосен и берез
Лесом ходит Дед Мороз.
Гольй, сонный лес зимой
Он украсит бахромой.
Это что за бахрома?
Угадайте, детвора! *(Иней.)*

Ты в летний полдень, в тишь и зной
Их не увидишь над собой.
А иногда, белы как вата,
Они плывут, спешат куда-то. *(Облака.)*

Что за странный звездопад:
Звезды белые летят?
Покружатся, а потом
Устилают сад ковром. *(Снег.)*

Что за хрупкое стекло
Вдруг на лужицу легло?
Солнце в полдень припекло —
Где же в лужице стекло? *(Лед.)*

Не река, не море тут
И не рукотворный пруд.
В нем студеная вода:
Что не мчится никуда. *(Озеро.)*

Из-под камня он пробился,
Здесь под камнем он родился, —

Все торопится, бежит:
Он к большой реке спешит. (*Ручей.*)

Над рекою пелена
Вечерочком и с утра. (*Туман.*)

По дорожкам прыг да скок
Скачет ледяной горох.
Принесло его с дождем.
Мы его совсем не ждем. (*Град.*)

А. Кочергина

– Течет, течет – не вытечет,
Бежит, бежит – не выбежит. (*Река.*)

– Я, как песчинка, мал,
А землю надолго укрываю.
Весной землю умываю. (*Снег.*)

- Почему облако, иней, снег, лед, туман, град связывают с понятием «вода»?

II. Заучивание слов

1. В путь-дорогу собирайся,
За здоровьем отправляйся!
2. Умываемся мы быстро,
Вытираемся мы чисто!
Так опрятны, аккуратны,
Что смотреть на нас приятно.

III. Беседа по теме

- Как умывается кошка? (*Она вылизывает себя языком.*)
- Зачем она это делает?
- А как другие животные ухаживают за собой? (*Картинки – слон из хобота обливает себя водой, обезьяны чистят друг друга и др.*)

Не выносят грязи и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои подземные дома.

Бурые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шиворот. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долго там барахтаются.

Вспомним сказку «Мойдодыр». (Чтение отрывка стихотворения «Рано утром на рассвете умываются утята...»)

- Зачем, для чего животные купаются и чистят свое тело?
- Для чего моется человек?
- Почему плохо быть грязнулей? (*Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши – человек плохо слышит. Грязная*

кожа – организм плохо дышит. Грязные руки – появляются глисты и т. д.)

- Где больше всего скапливается грязи на теле человека?
- Как вы заботитесь о чистоте тела?
- Какие средства использует человек для ухода за лицом и телом?
- Откуда берется вода для мытья лица и тела?
- Почему воду нужно беречь, а краны после пользования водой – закрывать?

Повторите за учителем все вместе, хором, стихотворение.

Водичка, водичка
Умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Отгадайте загадки.

Гладко, душисто,
Моем чисто.
Нужно, чтобы у каждого было
Что это такое? (*Мыло.*)

Костяная спинка,
На брюшке щетинка.
По частоколу попрыгала
Всю грязь повыгнала. (*Зубная щетка.*)

Встану я рано,
Подойду к Ивану.
К долгому носу,
К толстой голове. (*Кран для воды.*)

В ванной комнате висит, болтается,
За него всяк хватается. (*Полотенце.*)

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (*Расческа.*)

- Итак, чем мы пользуемся каждый день, чтобы быть чистыми и аккуратными?
- Вспомните правило мытья рук.

IV. Оздоровительная минутка

V. Советы доктора Воды

1. Раз в неделю мойся основательно.
2. Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.

3. Каждый день мой ноги и руки перед сном.
4. Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.
5. Ежедневно проветривай комнату и делай в ней влажную уборку.
6. Пользуйся только своими одеждой, обувью, расческой и другие предметами туалета.

VI. Анализ игровой ситуации

Я под краном руки мыла,
А лицо помыть забыла.
Увидал меня Трезор,
Зарычал: «Какой... (позор)».

– Как же не быть грязнулей?

VII. Итог урока

Нужно самому научиться умываться, купаться, чтобы получать от этого удовольствие.

Следует бережно относиться к воде.

Пить можно только чистую воду.

Урок 2. Дружья Вода и Мыло

I. Повторение правил доктора Воды

II. Беседа по теме

Послушайте «Сказку о микробах».

Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

– Подумайте, что в этой сказке, правда, а что вымысел?

– Что помогает нам победить микробов? (Вода.)

С водой надо дружить. Вода – доктор. Без воды не может жить человек.

– Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией? А портной?

- Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (*Мыло, вода и чистое полотенце.*)

Да, Вода и Мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

- Когда следует мыть руки? (*Перед едой, при посещении столовой или кафе, перед приготовлением пищи, после посещения туалета, после возвращения домой с улицы.*)
- Как надо правильно мыть руки? (При обсуждении этого вопроса прикрепите большой лист бумаги и отметьте фломастером каждый шаг.)

1. Сильно намочите руки.
2. Пользуйтесь мылом.
3. Намыливайте руки с обеих сторон.
4. Намыливайте руки между пальцами.
5. Полощите руки чистой водой.
6. Вытирайте руки насухо полотенцем.

Полотенце расправить и положить на одну руку; тщательно вытирать полотенцем каждый палец второй руки. То же повторить с первой рукой.

(Попросите некоторых детей, а потом и всех продемонстрировать все стадии мытья и вытирания рук.)

- Вспомните пословицы или поговорки о чистоте.
 - Мойте руки перед едой – будете здоровы!
 - Кто аккуратен, тот людям приятен!
 - Чистота – лучшая красота!
 - Чистая вода – для хворобы беда!
 - Чаще мойся – воды не бойся!
 - Будь аккуратен, забудь про лень, чисти зубы каждый день!

III. Заучивание слов

От простой воды и мыла
У микробов тают силы.

IV. Оздоровительная минутка

V. Игровая ситуация

1. Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: «Умойся!» – они не умываются. Когда им говорят: «Не лезь на дерево!» – они лезут. Для таких детей придуманы вредные советы.

(Возможно также чтение «Вредных советов» Г. Остера.)

Ох, чистюля наша кошка,
Лижет лапки, лижет хвостик.
Только выйдет погулять,
Смотришь грязная опять.

Хоть я вовсе не котенок,
а сознательный ребенок,
Утром вымыл, как всегда,
руки, уши и глаза.
А под вечер все опять
Надо с мылом оттирать.
Только вымоешь лицо –
Смотришь грязное оно.
Постоянно все пылится.
Так зачем нам долго мыться?
Лучше в парке погулять
Или танк нарисовать,
Или съесть кусочек пиццы.
Ну, зачем мне снова мытья?
Нет, ребята, не старайтесь,
Часто так не умывайтесь.

- Нарисуйте портрет человека, который выполнил эти вредные советы. Это красивый человек?
- Выскажите свое мнение об этих советах.
- Составьте небольшой рассказ о Неряхе, который стал Чистюлей.

2. Чтение по ролям стихотворения А.Л. Барто.

К доске выходят «чумазная девочка», а за ней «Мыло».

Д е в о ч к а. Пустите меня!

Что тебе нужно от меня!

М ы л о. Ах, ты, девочка, чумазная,
Где ты руки так измазала?
Черные ладошки,
На локтях дорожки.

Д е в о ч к а. Я на солнышке лежала,
Руки кверху я держала –
Вот они и загорели.

М ы л о. Ах, ты, девочка, чумазная,
Где лицо ты так измазала?
Кончик носа черный,
Будто закопченный.

Д е в о ч к а. Я на солнышке лежала,
Нос я кверху держала –
Вот он и загорел.

М ы л о. Ой ли, так ли?
Отмоем все до капли.
Мыло ведет девочку к доктору Воде, моет ее.

- Учитель. Громко девочка кричала
Как увидела Мочалку.
Царапалась как кошка.
- Девочка. Не трогайте ладошки,
Они не будут белые –
Они же загорелые.
- Мыло. А ладошки-то отмылись!
- Учитель. Оттирали мылом нос –
Разобиделась до слез.
- Девочка. Ой, мой бедный носик
Мыла не выносит!
Он не будет белый –
Он же загорелый!

Мыло. А носик-то отмылся!

3. Беседа по вопросам.

- Ребята, что же за загар был у девочки? (*Грязь.*)
- Кто сочинил стихи про чумазую девочку? (*А. Барто.*)
- Как называют грязных, неряшливых детей?
- Что плохого в том, что ребенок не моется? Как правильно следует мыть руки и лицо?
- Можно ли с мокрыми руками и лицом выходить на улицу?
- Трудно ли всегда выполнять все советы доктора Воды?

Попросите ваших мам прочитать вам стихи Агнии Львовны Барто из серии «Самовар», в которых она учит вас, как нужно ухаживать за собой. (Выставка книг А.Л. Барто.)

VI. Итог урока

Умывайтесь каждое утро, не забывая вымыть шею и уши.

Голову мойте по мере загрязнения волос.

Мойте ноги ежедневно перед сном, досуха вытирая кожу, особенно между пальцами.

Тема 2. ЗАБОТА О ГЛАЗАХ

Урок 3. Глаза – главные помощники человека

I. Повторение

- Как правильно следует мыть руки и лицо?

II. Беседа по теме

- Как человек общается с окружающей средой? (*С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания – 5 органов чувств.*)

Отгадайте загадки.

Оля слушает в лесу,
Как кричат кукушки.
А для этого нужны
Нашей Оле... (ушки).
Оля смотрит на кота,
На картинки-сказки.
А для этого нужны
Нашей Оле... (глазки).
Е. Корганова

Два соседа
Непоседы.
День – на работе,
А ночь – на отдыхе. (Глаза.)
Всегда он в работе,
Когда говорим,
А отдыхает,
Когда мы молчим. (Язык.)

– Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир?
Для того чтобы быть здоровыми, вы должны знать свое тело и любить его. Потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

– А о чем мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку: «Два братца через дорогу живут, друг друга не видят». (Глаза.)

– Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?

Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте.

Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

– Почему? (Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.)

Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у нас глаза!

– Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрасные, ясные, чистые, огромные, веселые и т. д.)

– Каким бывает цвет глаз?

– Какие по размеру бывают глаза?

– Как глаза расположены? (Можно показать рисунок – строение глаза.)

– Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его?

Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка – роговица. В центре глаза мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это – зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

III. Заучивание слов

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!

IV. Опыт (дети наблюдают)

Яркий свет – зрачок сужается, слабый – расширяется.

Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

– Как защищены глаза? *(Веки, ресницы защищают их.)*

– Что еще оберегает глаза?

Отгадайте загадку: «Под мостом-мостищем, под соболем-соболищем два соболька разыгрались». *(Брови и глаза.)*

Брови, ресницы и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

– А зачем человеку слезы? *(Тоже защищают глаза от пыли.)*

V. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз»

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
2. Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторите 10 раз.
3. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.
4. Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

VI. Игра «Полезно-вредно»

Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, что вредно. (Учитель демонстрирует детям соответствующие рисунки.)

1. Читать лежа.
2. Смотреть на яркий свет.
3. Смотреть близко телевизор.
4. Оберегать глаз от ударов.
5. Промывать по утрам глаза.
6. Тереть глаза грязными руками;
7. Читать при хорошем освещении.

VII. Правила бережного отношения к зрению

1. Умываться по утрам.
2. Смотреть телевизор не более 1–1,5 часов в день.
3. Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
4. Играть на компьютере можно не более 15 минут.
5. Не читать лежа.
6. Не читать в транспорте.
7. Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
8. При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
9. Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30–35 см.
10. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).
11. Делать гимнастику для глаз.
12. Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

VIII. Если вы носите очки

Не горюйте, со временем с помощью очков зрение может улучшиться.

1. Берегите свои «вторые» глаза.
2. Храните их в футляре.
3. Не кладите стеклами вниз.
4. Регулярно мойте теплой водой с мылом.
5. Снимайте во время занятий спортом.

IX. Итог урока

– Что для глаз полезно, а что вредно? *(Можно дать задание нарисовать, что вредно для глаз.)*

Есть дети, которым приходится носить очки, потому что у них проблемы со зрением. Но одноклассники не всегда их понимают и называют «очкариками». Дети перестают носить очки.

- Как вы думаете, как это повлияет на их зрение?
- Как помочь таким детям сохранить зрение?

Играя на перемене, нужно быть внимательным, чтобы не повредить очки одноклассника.

ТЕМА 3. УХОД ЗА УШАМИ

Урок 4. Чтобы уши слышали

I. Беседа по теме

Прослушайте диалог (можно подготовить двух детей).

- Здравствуй, тетя Катерина!

- У меня яиц корзина.
 - Как поживают домашние?
 - Яйца свежие, вчерашние.
 - Ничего себе вышла беседа.
 - Авось распродам до обеда.
 - Что произошло? Почему два человека не поняли друг друга?
- Речь, звуки помогают нам слышать органы слуха – уши.
Отгадайте загадку.

Один говорит,
Двое глядят,
Двое слушают. (*Язык, глаза и уши.*)

На предыдущем уроке мы узнали об органах зрения, сегодня узнаем об органах слуха.

Органы слуха есть у всех животных. Они помогают животным поймать добычу, спастись от врагов, найти друг друга. У кого из животных слух «самый-самый» – трудно сказать. Но известно, что лучше слышат звери, у которых большие уши.

Слух – большая ценность для человека.

II. Проведение опытов

Опыт 1

- Заткните уши ватой. Что произошло?

Сразу исчезли все звуки. Вы перестали слышать. С помощью органов слуха нам подвластен целый мир звуков: шум дождя, журчание ручейка, музыка и речь окружающих людей.

Опыт 2

При проведении этого опыта глаза должны быть закрыты. Возьмите часы и медленно приближайте их к уху до момента, когда станет слышно едва заметное тиканье. Измерьте расстояние от часов до уха. Чем больше расстояние звучащего предмета до уха, тем выше слуховая чувствительность. (Далее можно показать рисунок с изображением строения уха.)

Ухо состоит как бы из трех частей. Ушная раковина вместе с наружным слуховым аппаратом образует наружное ухо. Наружный слуховой проход заканчивается барабанной перепонкой. За ней, в глубине черепа, расположено среднее ухо. Когда ушная раковина улавливает какой-то звук и по наружному слуховому проходу передает его в ухо, барабанная перепонка под действием этого звука начинает вибрировать и передает его дальше во внутреннее ухо. Внутреннее ухо – сложное устройство. Через него звук передается мозгу. Там превращается в слова.

От среднего уха проходит тонкий канал в носоглотку. Он называется евстахиевой трубой по имени итальянского ученого Бартоломео Евстахия, который открыл этот канал. Через евстахиеву трубу полость среднего уха соединяется с наружным воздухом. При сильном насморке, ангине инфекция проникает по евстахиевой трубе из носоглотки в среднее ухо. Воспаление нужно лечить.

III. Это интересно!

Самые чувствительные уши у летучей мыши. Если человеческое ухо может воспринимать колебания в пределах от 16 до 20 тыс. колебаний в секунду, то у летучих мышей – около 1 млн. в секунду, но оказывается, уши – не только орган слуха. На ушной раковине находится много точек, которые невидимыми ниточками связаны со всеми нашими органами (сердце, печень, желудок и др.). Поэтому хорошо делать самомассаж ушных раковин.

IV. Оздоровительная минутка

Самомассаж ушей – учитель показывает, а все дети растирают уши.

Повторение слов

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!

V. Чтобы сберечь органы слуха, необходимо

1. Защищать уши от сильного шума.
2. Защищать уши от ветра.
3. Не ковырять в ушах, особенно острыми предметами.
4. Не вставлять в уши посторонние предметы.
5. Не сморкаться сильно.
6. Не допускать попадания воды в уши.
7. Если уши заболели, обратиться к врачу.
8. Правильно чистить уши: намыленным пальцем.
9. Мыть уши каждый день.
10. Каждое утро разминать ушную раковину.

VI. Итог урока

- Для чего нужны уши?
- Послушайте звуки, записанные на магнитофонную пленку. Что вы услышали? (*Шум леса, дождя, полет самолета, музыку, пение птиц.*)

Берегите свои уши и тогда вы услышите великое множество звуков природы, окружающей вас, и сможете общаться друг с другом.

ТЕМА 4. УХОД ЗА ЗУБАМИ

Урок 5. Почему болят зубы

I. Игра «Угадай-ка»

(Повторение правил ухода за ушами.)

II. Беседа по теме

Если вы хотите узнать, о чем сегодня пойдет речь на нашем уроке, отгадайте загадки.

Полон хлевец
Белых овец. (*Зубы.*)
Худая девчонка –
Жесткая челка,
Днем прохлаждается,
А по утрам да вечерам
Работать принимается:
Голову покроет
Да стены помоет. (*Зубная щетка.*)
Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит –
Со стен все выводит. (*Зубная паста.*)
Серебряна труба,
Из трубы – вода,
Вода бежит и льется
В белизну колодца,
На трубе – два братца,
Сидят да веселятся.
Один в кафтане красном,
Второй – в голубом,
Оба друга-братца
Заведуют водой. (*Умывальник.*)

О. Дружкова

Красные двери в пещере моей,
Белые звери сидят у дверей.
И мясо, и хлеб – всю добычу мою –
Я с радостью белым зверям отдаю. (*Губы и зубы.*)
Волосистою головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (*Зубная щетка.*)

- Кто догадался, о чем сегодня мы будем говорить на уроке?
- Для чего человеку нужны зубы? Смог бы он обойтись без них?
- Что помогает переваривать пищу?

Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6–7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10–11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если потеряет человек постоянный зуб – новый на его месте уже не вырастет.

III. Анализ ситуации

(Возможно также чтение стихотворения С. Михалкова «Как у нашей Любы...»)

В небе солнышко светило,
На лугах цвели цветы,
Веселились дети лихо,
Развлекались, как могли.
Только Кате не до смеха:
У нее во рту «потеха»,
Заболел молочный зуб,
Рот «подушечкой» припух.
Наша Катя не играет,
На качели не бежит,
Слезы горькие глотает,
Рот закрыла и молчит.
Ей сочувствуют подруги,
Утешают от души:
Не грусти, забудь о зубе,
Нас попробуй – рассмеши...
Только как же тут забыться,
Боль мешает ей играть,
Молоточком злым стучится,
Как помочь ее унять?

- Как вы думаете, почему болел зуб у Кати? (*Зуб поврежден, в нем дырочка.*)
- Почему появилось повреждение?
- Что вы предпринимаете, когда у вас болит зуб?

IV. Упражнение «Держи осанку»

Упражнение выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведите руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти поднимите, спину вы-

прямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание спокойное (20–30 с). Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти.

V. Продолжение беседы

Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляются дырочки (кариес).

(Можно использовать рисунок – строение зуба.)

Зуб – это живой орган. Каждый зуб состоит из трех основных частей:

- 1) коронка – часть зуба, которая видна в полости рта;
- 2) корень – часть зуба, которая располагается в челюсти;
- 3) шейка – часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем, она прикрыта десной.

Дырка в зубе – всегда больно. А еще больные зубы вредят другим органам – сердцу, почкам...

VI. Рисование

Нарисуйте зуб-Замок, в котором поселилась Зубная Боль.

– Где будет вход в Замок? *(Это дырочка.)*

– Что нужно сделать, чтобы Зубная Боль не попала в Замок? *(Закрасить дырочку, как будто заделать вход.)*

Зуб перестанет болеть.

– Что нужно делать, если возникла боль? *(Идти к врачу.)*

VII. Итог урока

- Почему за зубами нужно ухаживать?
- Сколько раз в день нужно чистить зубы?
- Расскажите, как надо беречь зубы.
- Что зубами лучше не грызть и почему?

Урок 6. Чтобы зубы были здоровыми

I. Беседа по теме

- Что вредно для зубов? *(Грызть орехи; есть очень холодную и очень горячую пищу; есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).)*

II. Упражнение «Спрятанный сахар»

(Дети приносят этикетки от продуктов, которые часто едят дома.)

Рассмотрим этикетки, найдем слова, которые обозначают сладкое (сахар, сироп, мед, мальтоза, фруктоза).

Разделим этикетки на 2 части: с высоким содержанием сахара и низким.

- Как вы думаете, какие продукты питания позволяют поддерживать здоровье зубов? (Доктор Здоровая Пища советует есть творог, молоко, кашу, особенно овсяную, так как в них содержатся кальций и фосфор, укрепляющие эмаль зубов.)
- Отгадайте загадки и выберете на доске рисунки к словам-отгадкам. (На рисунках изображены полезные продукты питания.)

Чай заварят ароматный
И целебный, и приятный.
Витаминами богат
Нашей розы дикий брат. (*Шиповник.*)

Нам вместо аспирина
Нужна зимой... (*малина.*)

Желтые грозди очень колки,
Точно хвоя, что у елки.
Только знаю я железно,
Сок и масло ее мне полезны. (*Облепиха.*)

Средь болот она краснеет.
Осенью совсем поспеет.
Кисловата, горьковата,
Но витаминами богата. (*Клюква.*)

Вдоль лесочка у дорожки
Собирали мы с Сережкой
И с сестренкой Викой
Лесную... (*ежевике.*)

На лугу растет, в лесочке.
Не тянись к ней на носочках.
Наклонись скорей пониже,
Растет она к земле поближе. (*Земляника.*)

Золотой его бочок
Мне попал на язычок.
Круглый год мы их едим,
Сад за то благодарим. (*Яблоко.*)

Ты на лампочку похожа,
Но не светишь ты проходим,
Щедро всех ты угощаешь,
В сад фруктовый приглашаешь. (*Груша.*)

Ягод много под листочком.
Наклонилась низко дочка.

Ягода сочна, вкусна
И известна всем она. (Клубника.)
Бусы на кусточке
Для меня и дочки.
Но не для украшения,
А для угощения. (Смородина.)
Кисел – не доспеет.
Сладок, коль дозреет.
Я его люблю жевать.
Можешь ты его назвать? (Крыжовник.)
Парами и тройками
На веточке висят.
И ароматом чудным они нас не манят.
Зато красивы и сочны.
Ты на варенье их нарви. (Вишня.)
Осенью в саду созрели
Синевою заблестели.
Сладкие, полезные,
Лакомкам известные. (Сливы.)
А. Кочергина

- Послушайте пословицы и придумайте свою.
- Кисель зубов не портит.
- Горьким лечат, а сладким калечат.

III. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе»

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем. (Руки в стороны перед собой.)

IV. Зачем человеку зубная щетка?

- Как надо ухаживать за зубами? (После каждой еды, а также утром и вечером полоскать рот или чистить зубы.)
- Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами? (Зубную щетку, пасту.)

Щетку надо выбирать с ровной, мягкой щетиной. Регулярно ее мыть. Менять раз в 3–4 месяца.

- Как правильно чистить зубы?

V. Практикум «Чистка зубов»

(Выполняют все дети.)

1. Зубная щетка располагается вдоль линий десен. Движения зубной щетки – сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.
2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки – снизу вверх.
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки – вперед-назад.
4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
5. Не забудьте почистить язык.

VI. Разучивание стихотворения

Как поел, почисти зубки.
Делай так два раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идем
В год два раза на прием.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!

VII. Найди правильный ответ

1. Я чищу зубы два раза в день.
2. Я перекусываю фруктами и овощами.
3. Я часто ем сладкое.
4. Я не грызу ручки и карандаши.

VIII. Итог урока

- Как беречь зубы?
 - Когда нужно чистить зубы?
 - Какие продукты питания вредны для зубов? Какие полезны?
 - Какой предмет поможет вам всегда содержать зубы в чистоте?
 - Как и где нужно хранить зубную щетку?
- Много сладкого есть – опасно для зубов!

Урок 7. Как сохранить улыбку красивой

I. Организационный момент «Сотвори солнце в себе»

В природе есть Солнце. Оно всем светит, всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик,

который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем.

II. Беседа по теме

- Кто мне скажет, что означает слово «здоровье»?
- Чему мы учимся на этих уроках здоровья?

Да, на уроках здоровья мы учимся любить свой организм, заботиться о нем.

- А какая у нас сегодня тема? Ответ на этот вопрос спрятан в загадке. Послушайте ее внимательно и постарайтесь найти ответ: «Чем из того, что тебе принадлежит, ты можешь поделиться с другими людьми, не отдавая этого?» (Улыбкой.)
- Какую песню об улыбке вы знаете? Вспомните ее.
- В песне есть слова: «От улыбки станет всем светлей»? Как вы понимаете смысл этих слов?
- Сегодня мы проводим занятие по теме «Как сохранить улыбку красивой?» Посмотрите на рисунки, на которых люди улыбаются. Давайте и мы улыбнемся друг другу и посмотрим, что больше всего привлекает ваше внимание в этот момент. (Зубы.)

Правильно, у человека зубы вырастают два раза. Первые – временные, их еще называют молочными зубами, их 20. Вторые – постоянные, их от 28 до 32.

- Молочные зубы играют важную роль в развитии постоянных. Как вы думаете почему? (Они сохраняют пространство для них, направляют рост постоянных зубов.)

Временные зубы меняются на постоянные. Эта стадия называется смешанным зубным рядом, так как в этом возрасте большинство детей имеют как молочные, так и постоянные зубы.

- А что происходит, когда временный зуб выпадает?

На его месте вырастает постоянный. Этот постоянный зуб будет служить всю жизнь. Смена зубов – естественный процесс, который происходит у всех людей, и не надо этого бояться.

В разных странах существуют разные обычаи, связанные с выпадением зубов. У испанцев надо забросить зуб на крышу дома и рассказать смешной стишок, приглашая мышонка взять старый зуб и принести новый. Когда японский ребенок теряет зуб, он бросает его в воздух и кричит: «Превратись в зуб Они». (Они – это японское чудовище, у которого очень крепкие зубы.) У корейцев

ребенок бросает зуб на крышу и говорит: «Черная птица, черная птица, я даю тебе свой старый зуб, пожалуйста, дай мне новый». (Черная птица символизирует удачу.)

– А что вы делаете, когда у вас выпадает зуб?

III. Практическое занятие

Возьмите зеркало и рассмотрите свои зубы. Найдите молочный и постоянный.

– Чем отличаются молочные зубы от постоянных? (*Постоянные больше по размеру. Временные бело-голубоватого цвета.*)

Это отличия. А сходство спрятано внутри. Оказывается, строение молочных и постоянных зубов одинаковое. Давайте рассмотрим схему внутреннего строения зуба и назовем его части. Зуб состоит из трех основных частей:

- 1) коронка – часть зуба, которая видна в полости рта;
- 2) корень – часть зуба, которая располагается в челюсти;
- 3) шейка – часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем; она прикрыта десной.

– Итак, мы знаем, как устроены наши зубы. Как вы думаете для чего нужны эти знания? О сохранении какой части зуба мы должны заботиться в первую очередь?

IV. Оздоровительная минутка

Люди с самого рождения

Жить не могут без движения.

Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половина горы говорит: «Сила во мне» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне» и тоже тянется вверх. «Нет, – решили они, – мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь!

V. Повторение пройденного

– Назовите главных помощников сохранения зубов здоровыми. (*Зубные пасты, щетки.*)

Как надо ухаживать за зубами, нам сегодня расскажет доктор Кролик.

К р о л и к. Я прошу вас взять в руки зубную щетку и повторять все движения за мной.

1. Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движения зубной щетки – сверху вниз.
2. Очистить внутреннюю поверхность зуба. Движение щетки снизу вверх.

3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движение щетки – вперед-назад.
 4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
 5. Не забудьте почистить язык.
- Молодцы!

VI. Это полезно помнить!

1. Ешьте фрукты и овощи. Не злоупотребляйте сахаром и сладостями.
2. Чистите зубы не менее двух раз в день: после завтрака и перед сном.
3. Меняйте зубную щетку каждые три месяца. Это лучший подарок для вашей улыбки.
4. Дважды в год посещайте стоматолога, и тогда у вас будет ослепительная улыбка!

VII. Сочинение стихотворения

Мы научились правильно чистить зубы, а теперь давайте попробуем разъяснить важность этих процедур другим детям. Рассказ об этом запишем в виде небольшого стихотворения. Я буду задавать вам вопросы, а вы будете отвечать на них. А ответы мы запишем на цветных листочках, вырезанных в форме зубика.

- Сколько раз мы чистим зубы в день?
Мы чистим зубы дважды в день.
И делать это нам... *(не лень).*
- С помощью каких предметов мы чистим зубы? *(Три минуты щеткой с пастой.)*
- Какие зубы надо чистить? *(Чистим зубы все подряд.)*
- Как начинается чистка зубов? *(Чистим сверху, чистим снизу, и снаружи, и внутри.)*
- А зачем внутри? *(Вычищаем всех бактерий.)*
- А в заключение? *(И язык почистим.)*
- Что еще осталось нам сделать? *(Рот осталось сполоснуть.)*

VIII. Итог урока

Давайте подытожим: верно ли мы поступаем, правильный ли путь выбрали?

- У вас на столах лежат маски. Лица у них какие-то безликие, чего-то не хватает в них? *(Улыбки.)*

Давайте оживим эти лица. А чтобы нам работалось веселей, включим музыку.

(Звучит песня «Улыбка». Дети оживляют маски.)

Итак, ваши маски ожили. Некоторые из них я прикреплю на доску. Посмотрите, как светло и весело от ваших улыбок в классе. Давайте исполним нашу песенку:

Если только рассмеяться,
То настанут чудеса --
От улыбок прояснятся
И глаза, и небеса.
Ну-ка, взрослые и дети,
Улыбнитесь поскорей,
Чтобы стало на планете
И светлее, и теплей.
Улыбка, улыбка, улыбка до ушей,
Такая улыбка, хоть завязочки пришей.
Улыбка до ушей, (2 раза)
Хоть завязочки пришей.

ТЕМА 5. УХОД ЗА РУКАМИ И НОГАМИ

Урок 8. «Рабочие инструменты» человека

I. Беседа по теме

- О чем говорится в загадке?

Села Варя за рояль,
Чтоб спастись от скуки,
Пьесу хочется сыграть
И послушать звуки,
А для этого нужны
Нашей Варе... (руки).
Двухколесный велосипед
Есть теперь у Вари,
Показал ей сосед,
Как крутить педали.
Чтобы советы выполнять,
Ехать по дороге,
Тренирует каждый день,
Наша Варя... (ноги).

- Отгадайте еще одну загадку, которую в русской народной сказке мужик загадал царю: «Что мягче всего на свете?» (Руки.)
- Почему мужик считал. Что мягче всего на свете руки? (Их ночью часто кладут на подушку под голову и щеку.)

— О чем говорится в следующих загадках?

Твои помощники – взгляни –
Десяток дружных братцев,
Как славно жить, когда они
Работы не боятся.
И, как хороший мальчик,
Послушен каждый... (*палец*).

Всю жизнь ходят в обгонку,
А догнать друг друга не могут. (*Ноги*.)

Есть у каждого сестрицы,
Две сестрицы-мастерицы,
И проворны, и ловки.
Догадались? Две... (*руки*).

Мы проворные сестрицы
Две сестрицы-мастерицы,
Пишем, шьем, рисуем, вяжем
Про себя мы вам расскажем. (*Руки*.)

А. Кочергина

— Придумайте загадку про ноги сами. Что у вас получилось?
Сегодня мы будем говорить о больших помощниках, «рабочих инструментах» каждого человека.

— Вспомните пословицы и поговорки, в которых говорится о пользе ног и рук.

- «Без него, как без рук».
- «У меня руки связаны».
- «Золотые руки».
- «Глаза страшатся, руки делают».

— Почему руки, ноги можно назвать «рабочими инструментами» человека?

— Что мы делаем с помощью рук, ног?

Руки наши – труженицы. С рождения им нет покоя. Человек своими руками может сделать столько прекрасных дел!

И чтобы они не уставали, были быстрыми, ловкими в движении, крепкими, сильными, помогите им.

— Как можно тренировать ноги и руки? (*Делать зарядку, бросать мяч, кататься на лыжах, велосипеде, бегать босиком и т. д.*).

II. Оздоровительная минутка

Упражнение 1

Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с моз-

гом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца. То же самое делайте дома со стопами (массаж).

Упражнение 2

Встряхните руки, словно сбрасываете с них капельки воды.

III. Игра-соревнование «Кто больше?»

– Где можно и где нельзя бегать босиком? (Дети приводят примеры.)

IV. Как беречь ноги

1. Содержать их в чистоте.
2. Носить удобную обувь.
3. При плоскостопии – выполнять специальные упражнения (катать валик, ходить босиком, делать массаж стопы и др.).

V. Это полезно знать!

Чтобы определить, страдает ли человек плоскостопием, достаточно рассмотреть след, оставляемый его ногой. Если след от пятки и плюсны (пальцев) соединяется тонкой перемычкой, плоскостопия нет. Если же отпечатывается вся ступня, можно предположить плоскостопие. (Можно провести практическое занятие.)

VI. Задание на дом

Пусть каждый из вас сделает подушечку с камушками для массажа стоп и принесет в школу. (Для упражнения в школе.)

VII. Уход за ногтями

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах – раз в 2–3 недели (растут медленнее). Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в теплой мыльной воде. Ногти размягчаются. Образующиеся порой возле ногтя заусеницы следует регулярно срезать, а места, где они были, смазывать одеколоном. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление. (Выполнение практического упражнения.)

VIII. Итог урока

– О каких «рабочих инструментах» человека вы узнали сегодня?

ТЕМА 6. ЗАБОТА О КОЖЕ

Урок 9. Зачем человеку кожа

I. Игра «Угадай-ка»

(Повторение правил бережного отношения к рукам и ногам.)

II. Проведение опытов

Опыт 1

- Закройте глаза. Пусть кто-нибудь из ребят положит вам на руку сначала теплый предмет, а затем холодный (например, металлические ножницы). Что вы почувствовали? (*Тепло, холод.*)

Опыт 2

- Слегка уколите палец иголкой. Что вы почувствовали? (*Боль.*)

Вывод: кожа очень важна для нашего организма. Она помогает человеку почувствовать тепло, холод, жару, мороз, боль, в какой-то мере заменяет глаза.

- С закрытыми глазами, на ощупь, что мы можем определить? Это называется осязание.

- Вспомните, что появляется на грязной коже? (*Микробы.*)

Ребята, вам Мойдодыр прислал письмо.

(Учитель открывает конверт, достает лист бумаг и читает.)

Девочки и мальчики!
Теперь вы первоклассники,
Чистые, нарядные,
Славные, не праздные.
Чтоб всегда такими быть,
Надо воду полюбить.
Мойте руки и лицо,
Мойте очень хорошо.
Мыльте мылом щеки, нос,
Пальцы, ногти – все всерьез.
Мойте в ванне, в ручейке,
В море, озере, реке.
Чистая сухая кожа,
Вам дышать и жить поможет,
Защитит наверняка
И в жару, и в холода.

- О каком важном деле говорится в этом стихотворении?
- Когда вы моете руки, лицо, ноги, тело, что именно вы моете? (*Кожу.*)

III. Это интересно!

На каждом участке кожи находятся нервные окончания, которые передают в мозг: больно, холодно, жарко!

Например, 250 тысяч нервных окончаний предупреждают о холоде, 30 тысяч – о тепле.

(Можно рассмотреть рисунок – строение кожи.)

Верхний слой кожи – эпидерма, по-гречески – верхний, поверхностный слой; это очень тонкий слой, клеточки которого часто отмирают, отслаиваются, взамен чего нарастает новый.

– Нарисуйте верхний слой кожи.

Слой, лежащий под эпидермисом, и есть сама кожа. Это сравнительно толстый слой, богатый железами, которые вырабатывают кожное сало. Это сальные железы. Как крем выдавливается из тюбика, так и из тончайшего отверстия в коже – поры кожное сало попадает на поверхность. Иначе бы солнце, вода и ветер, различные химические вещества быстро ее высушили, и она растрескалась бы. Сальные железы не единственные железы в коже. Когда нам жарко, мы потеем. Пот вырабатывают миллионы потовых желез, находящихся в коже. Вместе с потом из нашего тела выделяются соли, разные вредные вещества, а также много воды.

– Посмотрите внимательно на кожу руки, вы увидите маленькие волосы.

Каждая волосинка вырастает из корешка – это волосяная луковица.

IV. Оздоровительная минутка «Солнышко»

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладонках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание детей на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

V. Правила ухода за кожей

1. Каждую неделю мыть тело горячей водой с мылом.
2. Мыть руки каждый день после загрязнения.
3. Охранять кожу от ожогов, порезов, ушибов.
4. Носить свободную одежду и обувь.
5. Закаляться (обтирания, душ).

VI. Итог урока

- Какую роль для человека имеет кожа?
- Почему кожу нужно содержать в чистоте?

Урок 10. Надежная защита организма

I. Повторение пройденного

На прошлых уроках у нас с вами был очень интересный разговор о том, как мы воспринимаем окружающий мир. Вы познакомились с органами чувств и их значением, учились беречь эти очень важные органы.

- Итак, сколько органов чувств у человека? (5.)
- Перечислите их. (*Глаза, уши, нос, язык, кожа.*)
- С помощью какого органа вы видите, что написано и нарисовано в книге? (*Глаза.*)
- Расскажите о том, как беречь зрение.
- Что помогает почувствовать запах хлеба, цветов, духов? (*Нос.*)
- Когда ухудшается обоняние?
- С помощью какого органа вы узнаете, что звенит звонок, играет музыка? (*Уши.*)
- Что нужно делать, чтобы сохранить хороший слух?
- С помощью какого органа вы отличаете сладкую пищу от горькой, соленую от кислой? (*Язык.*)
- Что интересного можете рассказать о языке? (*Кончик языка ощущает сладкое, края – кислое, основание – горькое.*)
- Что помогает определить теплая или холодная вода, гладкая или шероховатая поверхность? (*Кожа.*)
- Ребята, а без какого органа нельзя было бы видеть, слышать, ощущать запах, вкус? (*Без мозга.*)
- Как поступают сигналы в головной мозг? (*По нервам.*)

Молодцы! Вы показали отличные знания.

II. Беседа по теме

Прочитав тему урока, вы, наверное, подумали, что мы сегодня будем говорить об одежде, о моде. Да?

Ребята, а вы никогда не думали о том, что хорошо бы приобрести такую одежду, которая не промокала бы под самым сильным дождем, не впитывала в себя влагу, но свободно пропускала воздух. И к тому же она не выцветала, не мялась, и ее можно было носить хоть сто лет.

А ведь такая одежда есть. Наша кожа – своеобразная, естественная рубашка. Это самый большой наш орган. Полтора квадратных метра живой, гибкой, прочной, долговечной ткани.

Сегодня на уроке мы будем говорить о том, зачем нужна кожа, о ее строении, о том, как за кожей ухаживать и ее сохранить.

Запишите в тетради: «Кожа – наружный покров тела человека».

– А как вы думаете, зачем нужна человеку кожа? (Ответы детей.)

Кожа – орган осязания. Мы можем в темноте или с закрытыми глазами определить размер, форму предмета. Кожа нам подает сигналы: «Берегись, горячо!» или: «Холодно!»

Кожа покрывает наше тело от пяток до затылка и предохраняет все внутренние органы от повреждений, принимая на себя удары, царапины, ожоги, обморожения.

Кожа помогает нам дышать, защищает от бактерий, от жары, от холода.

Как все это происходит, мы с вами сегодня узнаем.

III. Практическая работа

Наблюдение 1

Рассмотрите кожу на кисти руки. Потрогайте ее.

– Что можете сказать? Какая кожа? (*Гладкая, мягкая, эластичная, тонкая, прочная.*)

Наблюдение 2

– Обратите внимание – на местах сгибов (суставы пальцев рук, ног, коленей) кожа имеет складки. Случайно ли это?

Опыт 1

Положите руки на парту ладонью вниз. Правой рукой захватите складки кожи на суставах, а теперь медленно согните палец.

– Что происходит с кожей?

Вывод. Складки нужны для того, чтобы не затруднять движение пальцев рук, ног и других частей тела. Без складок на коже руки, ноги, пальцы не могли бы сгибаться.

Наблюдение 3

– Возьмите лупу. Рассмотрите кожу через лупу. Постарайтесь увидеть маленькие отверстия – поры. Как вы думаете, для чего они? (*Кожа дышит.*)

Через поры кожа впитывает свежий воздух, который необходим каждой клеточке.

Опыт 2

– Потрите пальцем кожу лба. Приложите палец к стеклу. Что видите? (*Осталось жирное пятно.*)

– Зачем коже жир?

Вывод. Жир смазывает кожу, не дает ей пересыхать, делает ее мягкой и эластичной.

IV. Оздоровительная минутка

V. Беседа по теме

А теперь представьте, что вы стали совсем маленькими, такими, что можете проникнуть в кожу через поры.

И вот что мы там увидим (работа по таблице «Строение кожи»).

Кожа человека состоит из 3-х слоев (запись в тетради).

1. Наружная оболочка – это очень тоненький защитный слой.

В нем находятся поры, через которые кожа дышит.

2. Кожа – более толстый слой. Его толщина 1–2 мм.

В этом слое находятся корни волос, сальные и потовые железы, кровеносные сосуды, нервы. Сальные железы выделяют жир. Жир покрывает кожу и делает ее более мягкой, а еще он прикрывает отверстия пор и преграждает путь микробам.

По всей поверхности кожи расположены еще потовые железы.

– Кто видел пот? На что он похож?

Все мы видели пот – он похож на капельки воды. Пот выступает всегда, только замечаем мы его, когда нам очень жарко. В жару организм человека сильно перегревается и требует охлаждения. Пот выделяется, испаряется с поверхности кожи и охлаждает тело человека.

Кстати, в состав пота входит 99 частей воды и 1 часть солей. За сутки через кожу выделяется до 1,5 л воды. Вот почему в жару нам хочется пить.

– Если человек здоров, то температура его тела почти не изменяется ни ночью, ни днем, ни в жару, ни в холод. Почему?

Об этом заботится кожа. В коже расположены кровеносные сосуды и нервы, поэтому кожа чувствительна к холоду, теплу, боли.

Идет сигнал нервных окончаний на жару – кожа краснеет, становится горячей. Тепло идет к поверхности тела, и излишки выходят наружу.

Идет сигнал на холод – сосуды суживаются, кожа бледнеет. Отдача тепла сокращается, но зато внутри тела его количество увеличивается.

Итак, кожа регулирует отдачу тепла в окружающую среду. Ученые подсчитали, что если бы организм человека не имел такой системы регуляции, то за 12 часов температура крови дошла бы до точки кипения.

3. Подкожный жир – предохраняет органы от ушибов, играет роль амортизаторов, сохраняет тепло.

Кожа – удивительный орган, она постоянно обновляется. Ее верхний слой стареет и осыпается, а под ним уже готов новый.

VI. Закрепление нового материала

А теперь давайте вместе смоделируем схему «Значение кожи».

1. Соединяет части тела.
2. Предохраняет органы от повреждений и бактерий.
3. Дышит.
4. Выделяет пот.
5. Согревает и охлаждает организм.

VII. Гигиена кожи

Зачастую мы очень небрежно относимся к нашей коже. Чистая, здоровая кожа, как солдат, сдерживает натиск вредных микробов.

Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется до 1,5 млрд. микробов. Представляете?

Занятия физической культурой и спортом помогают сделать кожу прочной, гладкой, эластичной, стойкой к незначительным повреждениям.

– О каких видах спорта идет речь в загадках А. Кочергиной?

Проложили две дорожки,
Чтоб по снегу мчались ножки,
Быстрые, новые
Ножки те кленовые. (*Лыжи.*)

Очень чудные ботинки
Появились у Иринки,
Не годятся для ходьбы,
В них по льду кататься бы. (*Коньки.*)

На каток идут зимой.
Что же делать в летний зной?
Пригодятся Коленьке
С колесиками... (*ролики.*)

Ах, какой огромный стол!
Для каких обедов он?
Нет, обедать, здесь не станем:
Сетку туго мы натянем –
Скачет шарик там и тут.
Как игру эту зовут? (*Настольный теннис.*)

Две ракетки и волан,
Пышный, точно сарафан.
Высоко волан взлетает –
Сильно Лена отбивает. (*Бадминтон.*)

- На какие свойства кожи положительно влияет занятие спортом?

VIII. Первая помощь при повреждениях

Мы с вами говорили сегодня, что кожа – надежная защита организма и все удары она принимает сначала на себя.

- Какие повреждения кожи вы знаете? (*Ушиб, рана, обморожение, ожог.*)

Рассказ о первой помощи при получении ран, ушибов, ожогов, обморожений.

IX. Игра «Выбери ответ»

1. Кожа – это:
 - а) важный орган человека;
 - б) скелет человека;
 - в) наружный покров тела человека.
2. Какие функции выполняет кожа?
 - а) защищает от ран, грязи;
 - б) переваривает пищу;
 - в) дышит;
 - г) выделяет пот;
 - д) очищает кровь.
3. Через что выделяется жир и пот в организм человека?
 - а) через поры кожи;
 - б) через легкие;
 - в) через кишечник.
4. Какую роль играет жир, выделяемый кожей?
 - а) делает кожу мягкой, упругой;
 - б) делает кожу крепкой и сильной;
 - в) делает кожу ловкой и стройной.

X. Итог урока

Кожа защищает внутренние органы человека от повреждения.

Урок 11. Если кожа повреждена

I. Беседа по теме

- Отчего кожа может повреждаться и болеть? (Можно показать рисунки.)
1. Если человек обгорел на солнце.
 2. Если покусали комары.
 3. Если после работы на руках появились мозоли.
 4. Если в ранку попала грязь.

5. Если зимой обморозил руки.
6. Если ходил босиком и поранил кожу.
7. Если плохо вытирал кожу между пальцами ног (грибок).
8. Если носил грязную одежду и т. д.
9. Если был неосторожным при работе с иглой, ножницами.

II. Как помочь больной коже?

Игра «Можно или нельзя»

- Париться в бане.
- Облизывать ранку.
- Расчесывать воспалившееся место.
- Мыться теплой водой с мылом.
- Надевать чужую одежду и обувь.
- Прикладывать лист подорожника.
- Обратиться к врачу.
- Пользоваться специальными мазями и растворами (йод, зеленка, перекись водорода).

III. Оздоровительная минутка «Этюд души»

Давайте поприветствуем докторов Природы, которые дают нам здоровье. Опустите руки вниз ладонями горизонтально к полу и вслух произнесите: «Я приветствую тебя, Земля!» Вытяните руки перед собой ладонями вперед: «Я приветствую тебя, Вода!» Согните руки в локтях и, подняв ладони к плечам, обратите их к небу: «Я приветствую тебя, Воздух!» Поднимите руки вверх ладонями вперед: «Я приветствую тебя, Солнышко!»

IV. Как оказать первую помощь?

(Работа в парах.)

Обработка ранки.

- обработать раствором перекиси водорода;
- смазать йодом вокруг царапины, после чего сверху спиртом или зеленкой.

Обработка ожога.

- Если вы обожгли палец, его следует поместить под струю теплой или холодной воды? (*Под струю холодной воды.*)
- Что сделать дальше? (*Положить на обожженное место примочку из спирта, водки или раствора марганцовки. Ни в коем случае не прокалывать пузырь. Обратиться к врачу.*)

V. Итог урока

Кожа защищает от перегрева и переохлаждения, регулирует температуру тела, не пропускает в наш организм микробы и вирусы.

- Каковы правила ухода за кожей?

ТЕМА 7. КАК СЛЕДУЕТ ПИТАТЬСЯ

Урок 12. Питание – необходимое условие для жизни человека

I. Повторение правил здоровья

К нам в гости пришел Заболсйкин, он хочет научить вас:

- как заболеть и не ходить в школу;
 - говорить плохие слова;
 - мало двигаться и целый день смотреть телевизор;
 - не мыть руки перед едой;
 - каждый день ходить по врачам и придумывать себе болезни и т. д.
- Как вы думаете, попадет Заболсйкин в страну Здоровячков? Почему? О каких докторах-помощниках он забыл? (*Доктор Вода, доктор Упражнение и т. д.*)

II. Заучивание слов

Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
Аккуратно одевайся,
В школу смело отправляйся!

III. Беседа по теме

Мы продолжим наше путешествие в страну Здоровячков и сегодня поближе познакомимся с еще одним доктором – доктором Здоровая Пища.

- Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?
- Чем питается человек?
- Чем питаются животные?

Одни из них едят только растительную пищу и называются они травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

- Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться? (*Органы пищеварения.*) (Показать рисунок.)

Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуем ее зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начи-

нается ее переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, там окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?
- Какие пословицы о продуктах питания вы знаете?
 - Всякому нужен и обед и ужин.
 - Голодной лисице виноград снится.
 - Голодному Федоту любые щи в охоту.
 - Если щи хороши, другой пищи не ищи.
 - Хлебушко калачу дедушка.
 - Больному помогает врач, а голодному – калач.

Отгадайте загадки.

Промеж гор Печор
Лежит бык печен,
А в брюхе мак толчен.
А в боку нож вострен. (*Пирог.*)

Сидит барыня в ложке,
Свесив ножки. (*Лапша.*)

Чистое небо, да не вода,
Клейкое, да не смола,
Белое, да не снег,
Сладкое, да не мед,
От рогатого берут,
Малым детям дают. (*Молоко.*)

Белая беляна
По полю гуляла,
Домой пришла,
в сусек легла. (*Мука.*)

Всем к обеду нужен, а не всякий сделает. (*Хлеб.*)
Белый тулупчик сшит без рубчика. (*Яйцо.*)

Твоему мячу подобен,
Только вкусен и съедобен.
Хоть зеленые бока,
Мякоть красная сладка. (*Арбуз.*)

На кусточке в саду
Я ее всегда найду.

«М» прибавь, Алинка,
Та ягода... (малинка).
Хоть она красна на вид,
Но слегка она горчит.
На болоте среди кочек
Ты найдешь ее, дружок. (Клюква.)
Красная и белая,
Вкусная, спелая.
И черна она бывает.
Кто ее здесь угадает? (Смородина.)
В чай кладу его порой.
Чай становится такой
Вкусный, ароматный,
Витамином С богатый. (Лимон.)

IV. Упражнение «Гора» (для осанки)

Люди с самого рождения
Жить не могут без движения.

Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянется вверх. «Нет, – решили они. – Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

V. Продолжи сказку

«Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда».

- Какая случилась беда с принцессой?
- Можете ли вы посоветовать королю, как можно вылечить принцессу?
- Какие советы вы дадите?

Подробнее о правильном питании мы узнаем на следующем занятии. Поможет нам разобраться в этом доктор Здоровая Пища.

VI. Итог урока

- Какие органы пищеварения вы знаете?

Урок 13. Здоровая пища для всей семьи

I. Беседа по теме

Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

– Что означает умеренность?

Сократу принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

– Что значит разнообразие?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

– Объясните, как вы понимаете пословицу «Овощи – кладовая здоровья». Придумайте загадки об овощах и фруктах.

– Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть только свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника.

– Какие из продуктов вы больше всего любите?

II. Анализ ситуации

(Возможно чтение и обсуждение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».)

Раз бабулю Люсю посетила внучка,
Крохотная девочка, милая Варюшка.
Бабушка от радости накупила сладостей,
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.
– Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,
Вырастешь такая – умная, большая,
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.
– Скушай суп, котлетки, йогурт и еще сырок.
– Не хочу, бабулечка, выпью только сок.
Снова бабушка хлопчет, угодить малышке хочет:
– Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.
Морщит Варя носик – есть она не хочет.
– Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,
Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,
Остальное все продукты – ерунда!
Расскажите, дети, Варя, что же с ней произойдет,
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

III. Игра «Угадай-ка»

– Молоко – такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Давайте поиграем: назовите молочный продукт, ваш друг – другой молочный продукт и т. д. Название одного и того же продукта нельзя дважды повторять. Выиграет тот, кто вспомнит больше названий молочных продуктов.

Вспомнить же некоторые продукты, приготовленные из молока, вам поможет текст на доске:

1. Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется...
2. Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета...
3. Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится...
4. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится...

IV. Это интересно!

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6–7 лет надо съедать в день 500–600 г овощей и фруктов.

V. Доктор Здоровая Пища дает нам советы

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
4. Совет мамам, бабушкам: когда готовите пиццу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.
5. Овощи и фрукты – полезные продукты.

VI. Проведение опыта

(Дать задание на дом, если нет возможности выполнить в классе.)

– Как определить, жирная ли пища?

Взять небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, яблока, колбасы и т. д. Срезанной частью положить на лист бумаги. Через 10–15 минут посмотреть. Если продукт жирный, на бумаге останется жирное пятно.

VII. Оздоровительная минутка

Упражнение «Деревце» (для осанки)

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15–20 с) Опустите руки и расслабьтесь.

VIII. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Выберите те продукты, которые едят в стране Здоровячков.

Полезные продукты

Рыба.
 Кефир.
 Геркулес.
 Подсолнечное масло.
 Морковь.
 Лук.
 Капуста.
 Яблоки, груши и т. п.
 Отгадайте загадку.

Неполезные продукты

Чипсы.
 Пепси.
 Фанта.
 Жирное мясо.
 Торты.
 «Сникерс».
 Шоколадные конфеты.

Если б зубы не болели,
 Щеки дружно не краснели,
 Если б мама разрешила,
 Много-много их купила
 В ярких фантиках цветных
 И в бумажках золотых,
 То наш завтрак и обед
 Состоял бы из... (конфет).

IX. Практическое задание «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»

– Нарисуйте продукты, полезные для здоровья. (Или раскрасьте, вылепите.)

X. Золотые правила питания

1. Главное – не переедайте.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Перед приемом пищи сделайте 5–6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

XI. Итог урока

- Какую пищу любят есть в стране Здоровячков и как ведут себя в школьной столовой?

ТЕМА 8. КАК СДЕЛАТЬ СОН ПОЛЕЗНЫМ

Урок 14. Сон – лучшее лекарство

I. Игра «Можно – нельзя»

- Вспомним советы доктора Здоровая Пища. Какие продукты он рекомендует есть, чтобы попасть в страну Здоровячков, а какие – нет. Повторим слова, которые должны помнить:

Прежде чем за стол мне сесть,

Я подумаю, что съесть.

Можно составить меню на день.

II. Игра «Юный кулинар»

Приготовить карточки с рисунками или аппликациями продуктов. Дети должны «приготовить кашу» или «сварить борщ» и т. д. Можно выбрать «повара», который нашел бы среди карточек те, которые нужны для приготовления того или иного блюда.

III. Беседа по теме

- Советы каких докторов, помогающих попасть в страну Здоровячков, мы уже знаем, а с чьими советами еще придется познакомиться? (*Знакомы с советами доктора Воды, доктора Стройная Осанка, доктора Здоровая Пища.*)
- Без чего, по вашему мнению, не может жить человек? (*Без воды, пищи, сна.*)
- Отгадайте загадки, о чем в них говорится.

Не стукнет, не брякнет, а к каждому подойдет. (*Сон.*)

И рать, и воеводу – всех повалит. (*Сон.*)

Что можно увидеть с закрытыми глазами? (*Сон.*)

- Сон нужен и животным, и человеку. Как спят животные? (*Медведи, барсуки, ежи спят всю зиму. Летучие мыши спят днем, причем так, как никто не спит: вниз головой.*)
- А как спят кошки, лошади, рыбки? Почему?

Сон необходим человеку. Во сне отдыхает мозг, а мозг для человека – самое главное. Он всем организмом управляет.

- Как спит человек? (*Приучайтесь спать лежа на спине на жесткой постели.*)
- Кому сколько надо спать?

- О чем говорится в пословице «От бессонницы трудом лечатся»?

Перед сном родители часто рассказывают своим детям сказки, рассказы, поэмы, стихотворения, поют колыбельные песни. Давайте придумаем колыбельную песню для ваших любимых животных.

Спи, мой маленький котенок,
Так же сладко, как мышонок.
Пусть тебе приснится рыбка,
Ее нежная улыбка.
Спи, любимый мой щенок,
Отдохни хотя б часок.
А я рядом посижу,
Тебя и дом посторожу.

Продолжите дома.

IV. Анализ ситуации

(Возможно чтение и обсуждение стихотворения С. Михалкова «Не спать».)

Говорит под вечер мама:

– Тише дети, я устала,

Завершается игра,

Детям спать уже пора.

Книжки устали, устали тетрадки.

Дети ложатся в родные кровати.

Только Петя почему-то вспоминает в те минуты

Очень много разных дел, сделать их он не успел.

Хочет ужин повторить – просит он кефир налить,

Ест всего пол-ложки – остальное кошке.

Чистит щеткой брюки, долго моет руки.

Ранец школьный свой раскрыл – вдруг да что-нибудь забыл.

Мама говорит не смело: «Будет день и будет дело.

Ночь дается, чтобы спать, организму – отдыхать».

Петя сидя засыпает, маме тихо отвечает:

– Это вредно ночью спать – лучше книгу почитать.

Почему я должен как все поступать?

Когда спать ложиться, я сам могу решать.

Каждый вечер перед сном повторяет это он.

Хоть глаза смыкаются – он так самоутверждается!

- Кто из вас ложится спать, как герой этого стихотворения?
- Почему он заснул сидя?
- Действительно ли иногда можно совсем не спать и это не повредит здоровью?

– Что чувствует человек, когда плохо спит? (*Он вялый, рассеянный, раздражительный.*)

Потребность во сне у людей различная в разном возрасте.

Детям 6–8 лет рекомендуется спать 11–11,5 часа, ложиться спать в 20–21 час. Но главное – самочувствие: если человек встает после сна бодрым, не испытывает сонливости, значит, продолжительность сна достаточная. Человек спит треть жизни, около 25 лет.

V. Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам»

VI. Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна)

Хорошо

1. Мыть ноги, руки, принимать душ.
 2. Чистить зубы.
 3. Проветривать комнату.
 4. Гулять на свежем воздухе.
 5. Спать на жесткой постели, на спине.
- Снятся ли вам неприятные сны?
– Как вы думаете, почему?

Плохо

1. Перед сном много пить, есть.
2. Смотреть страшные фильмы.
3. Слушать громкую музыку.
4. Физически напрягаться.
5. Играть в шумные игры.

VII. Итог урока

- Почему сон – лучшее лекарство для человека?

ТЕМА 9. НАСТРОЕНИЕ В ШКОЛЕ

Урок 15. Как настроение?

I. Беседа по теме

Каждый день мы с вами идем вперед по пути здоровья, чтобы навсегда стать жителями страны Здоровячков. Разные доктора помогают нам на этом пути.

- А какой доктор помогает нам сохранять хорошее настроение и дарить людям радость? (*Доктор Любовь.*)

Человек может радоваться и огорчаться, веселиться, страдать. От того, какое настроение у человека, зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими.

Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними. Давайте будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу. Улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

- Что еще помогает сохранять хорошее настроение? *(Добрые слова, сказанные искренно, идущие от сердца.)*

II. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе»

Постарайтесь ежедневно 1–3 минутки посвящать добрым словам. Каждое доброе слово несет силу, энергию, прежде всего тому человеку, кто сказал его, а затем и тому, в адрес кого эти слова сказаны. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Без тепла, без искренности сказанное слово – неживое.

Грубых слов не говорите,
Только добрые дарите.

III. Упражнение «Азбука волшебных слов»

- Давайте улыбнемся и скажем друг другу добрые слова. (Дети работают в парах.)
- Какие причины могут влиять на настроение? *(Кто-то сказал обидные слова; стыдно за себя; плохое самочувствие и др.)*
- Можно ли исправить настроение? *(Ответы детей, предложение различных способов, в том числе игровых, театрализованных.)*
- С каким настроением каждый из вас приходит в школу? Как это отражается на успехах в учебе?

IV. Выполнение заданий

1. Выберите ответ (можно несколько).

В школе:

- | | |
|-----------------|----------------|
| а) интересно; | б) устаю; |
| в) скучно; | г) волнуюсь; |
| д) весело; | е) радуюсь; |
| ж) неинтересно; | з) огорчаюсь; |
| и) доволен; | к) не доволен. |

2. Закрасьте нужным цветом.

Математика

Музыка

Валеология

Русский язык

Изобразительное искусство

Чтение

Физическая культура

Обозначения:

- красный цвет – самый любимый предмет;
- зеленый цвет – менее любимый;
- синий цвет – не люблю, но терплю;
- черный цвет – не люблю.

V. Беседа о дружбе

- Вспомните героев известных вам мультфильмов (Шрека, Питера Пена, капитана Мушку, кота Леопольда). Назовите друзей каждого из них. У кого из них друзей не было. С кем из них вы бы хотели дружить?
- Как вы думаете, ребята, каким бывает настроение у человека, с которым никто не хочет дружить?
- Знакома ли вам ситуация, когда друзьями называют друг друга обидными словами, прозвищами? Влияет ли такое отношение друг к другу на настроение? Как вы относитесь к таким проявлениям «дружбы»?

VI. Итог урока

- Что советует нам доктор Любовь?
- Следите за своей речью, не произносите плохих слов.
- Любите своих близких, учитесь прощать им обиды.

ТЕМА 10. НАСТРОЕНИЕ ПОСЛЕ ШКОЛЫ

Урок 16. Я пришел из школы

I. Беседа по теме

- Почему у человека бывает разное настроение?
- Какие причины влияют на настроение?
- Можно ли сделать так, чтобы настроение всегда было хорошим?
- Как начинать день? *(С улыбки и самонастрой.)*
- С каким настроением вы приходите в школу? А уходите? Почему?
- С каким настроением вы приходите домой из школы? Изменяется ли оно у вас дома? Почему?

II. Анализ ситуации (можно разыграть)

1. Чтение рассказа учителем.

Федя пришел домой хмурый. Он долго возился в передней, потом вошел в комнату. Бабушка лежала на диване.

- Ба, я есть хочу.
- Федя, мне сегодня не здоровится. Я не выходила из дому. Дома нет хлеба.
- Но я не могу есть без хлеба!
- Придется тебе сходить в магазин и купить хлеб.
- Бабушка, я никогда не покупал хлеб.
- Ничего страшного.

2. Беседа по вопросам.

- Как вы думаете, почему Федя пришел домой хмурый? Закончите рассказ.
- Что пришлось сделать Феде?
- Какие у вас обязанности по дому?
- Нравится ли вам их выполнять?
- За что вы любите своих близких? Слушаетесь ли их?

III. Задание «Любишь – не любишь»

(Поставь знак «-», если не любишь занятие, от него портится настроение, «+» – если любишь.)

- а) игры на улице;
- б) просмотр передач по телевизору;
- в) игры дома;
- г) помощь по дому;
- д) обед;
- е) чтение книг;
- ж) ничего не делаю;
- з) уроки;
- и) увлечения;
- к) занятия спортом.

IV. Анализ ситуации

1. Чтение рассказа учителем.

- Федя, поговори со мной немного, – просит больная бабушка.
- Бабушка, мне совсем неинтересно с тобой разговаривать! Я хочу погулять, поиграть в футбол. Погода сегодня – о-го-го!
- Федя, давай все же попробуем немного поговорить. Расскажи мне, что было в школе. О чем вам сегодня рассказывала Елена Николаевна? А как твой новый друг Витя? Почему бы тебе не пригласить его в гости?..

Федя подошел к бабушке, сел на стул и стал с ней разговаривать. Он так весело рассказывал о школе, что бабушка забыла о своем нездоровье. Она смеялась вместе с внуком, а потом сказала:

- Это был очень веселый разговор. Ты меня развлек. Спасибо, внучек. А теперь можешь погулять. Только не забудь об уроках.

2. Беседа по вопросам.

- Как вел себя Федя? Какое у него было настроение?
- Изменилось ли у него настроение после разговора с бабушкой?

Быть хмурым нехорошо. Человек должен быть всегда в хорошем настроении, а его лицо – милым и приятным.

V. Оздоровительная минутка

VI. Продолжение анализа ситуации

- Нарисуйте Федю неприятливого и Федю приветливого. Каким будет его лицо?

VII. Работа с пословицами

- Что делает людей хорошими и красивыми? Только ли внешность? Обратимся к народной мудрости.
 - Лицом хорош, да душою непригож.
 - Кудри завивай, да про дело не забывай.
 - Родилась пригожа, да по нраву негожа.
- Как вы понимаете эти пословицы?
- Приведите примеры, которые подтверждают эти пословицы из сказок, фильмов, жизни.

VIII. Игра «Закончи рассказ»

- Вы вышли на улицу. Навстречу бежал мальчик из соседнего дома. «Доброе утро», – крикнул он и улыбнулся. Вам захотелось...
- Подошел автобус. Вы хотите войти, но всех отталкивает подросток и грубо говорит: «Куда лезешь?» Настроение ваше...
- Вы больны. Болит голова, кашель, насморк. За окном дождь и ветер. Настроение...
- Друг поделился с вами радостью. Вы...

IX. Анализ ситуации (поведение после школы)

- Почему иногда старушки у подъезда называют маленьких детей хулиганами?
- Я вам предлагаю обсудить еще одну ситуацию, которую описывает в своем стихотворении «Лифт и карандаш» С. Михалков.

В новом лифте ехал Саша
На тринадцатый этаж.
Вместе с ним на том же лифте
Ехал синий карандаш.
Поднимается кабина
На тринадцатый этаж,
А на стенке той кабины
Что-то пишет карандаш...

Но теперь как только Саша
В лифт пытается войти,
Тот ни вверх, ни вниз не хочет
Одного его везти.
К сожаленью, есть немало
Всяких Шуриков и Саш,
У которых не по делу
Пишет синий карандаш.

- Как вы полагаете, мог ли карандаш писать сам без помощи чьей-то руки?
- Как вы оцените поведение этого мальчика?
- А как выглядят лифты в домах, в которых живете вы?
- Что можно сказать о культуре поведения этих «подъездных» художников?
- Как надо вести себя после уроков?

Х. Итог урока

- Какой доктор помогает нам сохранять хорошее настроение?
- Что он нам советует?

ТЕМА 11. ПОВЕДЕНИЕ В ШКОЛЕ

Уроки 17–18. Я – ученик

I. Оздоровительная минутка

(Дети сидят за партами.)

Положите руки в удобное положение. Закройте глаза, направляйте мысленно во все стороны от себя Любовь, Добро, Мир, проникаясь этим состоянием. Так ребенок творит вокруг себя поле любви, мира, добра. Эти минуты вернутся сторицей.

- Какое у вас сейчас настроение? На что оно похоже: на солнышко или на темную тучу?

II. Игра «Знаешь ли ты правила?»

- Выбери правильные советы, которые соответствуют правилам поведения в школе.
- 1. Если хочешь ответить на вопрос учителя, подними руку.
- 2. Входящего в класс взрослого приветствуй стоя.
- 3. Если хочешь ответить на вопрос учителя, крикни с места.
- 4. Входящему в класс можно крикнуть: «Привет!»
- 5. В перемену нужно отдохнуть, поэтому можно бегать по коридору сломя голову.

6. Если очень нужно что-то спросить, можно перебить разговор взрослых.
7. Бегать и шумно играть можно только на спортивной или игровой площадке.
8. Помогать друг другу нужно всегда и всюду: «Один за всех, и все за одного». Не надо ябедничать.
9. В школе каждый отвечает за себя, поэтому помогать друг другу не нужно.

Давайте попробуем изложить правила поведения в стихах, которые сочиним сами. Я буду называть первую строчку, а вы – вторую. (Другой вариант: учитель произносит вторую строчку без последнего слова.)

На уроке будь старательным,
Будь спокойным и... (*внимательным*).

Все пиши, не отставая,
Слушай, ... (*не перебивая*).

Говорите четко, внятно,
Чтобы было все... (*понятно*).

Если хочешь отвечать,
Надо руку... (*поднимать*).

На математике считают,
На перемене... (*отдыхают*).

Будь прилежен на уроке.
Не болтай: ты не... (*сорока*).

Если друг стал отвечать,
Не спеши... (*перебивать*).

А помочь захочешь другу –
Подними спокойно... (*руку*).

Знай: закончился урок,
Коль услышал ты... (*звонок*).

Когда звонок раздался снова,
К уроку будь всегда... (*готовым*).

Чтоб не тревожились врачи,
На переменах... (*не кричи*).

– Почему громко кричать вредно для здоровья?

III. Оздоровительная минутка «Упражнения животных»

1. «Жираф» – голова вверх-вниз, круговые движения вправо-влево.
2. «Осьминог» – круговые движения плечами назад-вперед, плечи поднять, опустить (оба вместе, затем по очереди).

3. «Птица» – руки поднять, опустить (как крылья), круговые движения назад-вперед.
4. «Обезьяна» – наклон вперед, круговые движения туловищем вправо-влево.
5. «Лошадь» – поднятие ног по очереди, сгибая в коленях.
6. «Аист» – подняться на носки, опуститься, круговые движения правой ногой, затем левой (по полу).
7. «Кошка» – потягивание всем телом, поднять вытянутую правую руку, а затем – левую.

IV. Анализ ситуаций

1. Возможно чтение и обсуждение стихотворения Б. Заходера «Перемена».

2. Чтение стихотворения учителем.

Наконец-то, наконец-то

Завершается урок.

Наконец-то, наконец-то

Нас не видит педагог.

Наконец-то нас не спросят,

Что мы знаем о Луне,

И тетради не проверят

И не вызовут к доске.

Наконец-то в раздевалку

Вова мчится, что есть сил,

Дернул за косу Татьянку,

Лбами стукнул двух верзил.

Это в классе Вова тихий,

Он не выучил урок

Во дворе он самый быстрый

Сделал все, что только смог.

Мяч отнял у ребяташек,

Вдарил – по нему и вот –

Попадает мячик быстрый

Старику чужому в лоб.

Стукнул мальчиков портфелем,

Дернул за косы подруг,

Чьи-то шапки полетели,

Из его веселых рук.

Так до вечера он бегал,

Хулиганил, как хотел,

Лишь уроки он не делал,

Как всегда – он не успел.

Спать пора уже ложиться,
И слипаются глаза.
Завтра снова повторится
Вот такая ерунда.

– Какие ошибки в поведении допустил Вова?

3. Чтение отрывка из рассказа М. Кунина «Федя на перемене».
Федя позвал Игоря:

– Иди сюда! Смотри, что у меня есть, – он показал Игорю пистоны. Мальчики отошли к окну. Бах! Бах! – прогремели взрывы. Дети, бегавшие вокруг, испугались. Подошел учитель физкультуры, осмотрел подоконник. Он забрал у Феде пистоны и сказал: «Пойдемте в учительскую, там поговорим».

– Как вы думаете, о чем шел разговор в учительской?

– Почему нельзя делать то, что сделали Федя и Игорь?

– Подумайте, все ли можно приносить с собой в школу?

– Как нужно вести себя на перемене? Пусть каждый подумает и скажет, о чем можно поговорить с друзьями на перемене?

4. Чтение отрывка из рассказа М. Кунина «В гардеробе».

Сегодня холодно. Ребята надели теплые курточки. Прежде чем идти в класс, нужно раздеться в гардеробе.

Федя спешит. Он вбегает в гардероб и, наталкиваясь на своего одноклассника Игоря, наступает ему на ногу. Игорь даже вскрикнул от боли. Но Федя не обратил на него никакого внимания. Он повесил курточку и тут увидел свою учительницу.

– Здравствуйте, Елена Николаевна! – громко и весело сказал он.

– Какие ошибки в своем поведении допустил Федя? *(Не поздоровался с товарищем, не извинился.)*

– С помощью каких слов он мог это сделать?

5. Чтение отрывка из рассказа «В столовой».

Ребята завтракают в столовой. Витя взял кусочек хлеба, скатал в шарик. Оглянувшись, чтобы никто не заметил, он стрельнул и попал Пете прямо в глаз. Петя схватился за глаз и вскрикнул.

– Что вы скажете о поведении Вити в столовой?

– Объясните, как нужно обращаться с хлебом?

– Можно ли сказать, что Витя пошутил?

– Какие правила докторов природы забыли мальчики, герои этих рассказов?

6. Запомни!

Утром рано просыпайся,
Хорошенько умывайся.
Чтобы в школе не зевать,
Носом парту не клевать.

Одевайся аккуратно,
Чтоб смотреть было приятно.
Форму сам погладь, проверь,
Ты большой уже теперь.

Приучай себя к порядку,
Не играй с вещами в прятки,
Каждой книжкой дорожи,
В чистоте портфель держи.

На уроках не хихикай,
Стул туда-сюда не двигай,
Всех детишек уважай
И соседу не мешай.

Не дразнись, не зазнавайся,
В школе всем помочь старайся,
Зря не хмурься, будь смелей
И найдешь себе друзей.

Вот и все наши советы,
Их мудрей и проще нету.
Ты, дружок, их не забудь –
В страну знаний держишь путь.

V. Итог урока

- Какие правила поведения в школе вы запомнили?

ТЕМА 12. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Уроки 19–20. Вредные привычки

I. Беседа по теме

- Вы знаете о том, что тело станет красивым, если его тренировать. Но достаточно ли этого для того, чтобы люди говорили: «Это красивый человек»? Как вы думаете?
- Что еще нужно делать, чтобы быть здоровым и красивым? (Ответы учитель может записывать на доске.)

II. Игра «Да – нет»

На доске прикреплены рисунки: мальчик занимается спортом; девочка ест; мальчик курит; дети в позднее время сидят у телеэкрана; мальчик чистит зубы; девочка причесывается и др.

Задание

1. Возле рисунка, который, по вашему мнению, показывает правильные действия, чтобы стать красивым и здоровым, напи-

шите «да» и нарисуйте цветочек. Возле рисунка, который показывает, чего делать не нужно, напишите «нет» и нарисуйте колючку.

2. Поясните каждый рисунок. Скажите, в какое время дня нужно выполнять правильные действия, сколько раз в день?

III. Оздоровительная минутка «Деревце» (см. урок 11)

IV. Анализ ситуации (чтение учителем)

Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме.

У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит, как взрослый. Девчонки обращают на него внимание. Но я слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще болеют и чаще умирают.

А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя зато всегда бодрый, веселый и сильный. Он занимается спортом.

А я все думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?

- Где место ребят, которые хотят попасть в страну Здоровячков: рядом с Толей или с Колей? Какое место выберете вы?

V. Слово учителя

Некоторые дети хотят показаться взрослыми и пробуют курить, пить вино. Встречаются и те, кто пробует наркотики. Это очень вредные затеи. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораздо труднее потом избавиться от опасной привычки.

Курильщик сначала и не замечает, как он отравляет свой организм. А ведь в табаке есть сильнейший яд – никотин. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. Только человек не сразу замечает это. Да, бывает, поташнивает после первой сигареты, голова кружится. Это организм подает сигнал тревоги.

Многие школьники курят не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. А ведь вредно даже находиться рядом с курящими, так как приходится вдыхать ядовитый дым. И через несколько лет тот, кто курит, начинает кашлять, задыхаться при беге или даже ходьбе, быстро уставать. И ждут курильщика болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак.

Не менее вреден и алкоголь. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому,

что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

Наркотики часто называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля.

VI. Закрепление по теме

- Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом?
(Вдыхаем часть дыма.)
- Что можно сделать в таком случае? (Отойти в другое место.)

VII. Заучивание слов

Дым вокруг от сигарет,
Мне в том доме места нет.

- Везде ли можно курить?
- Какой знак запрещает курение? Нарисуйте его.
- Если есть знак, а кто-то продолжает курить, как вы поступите?
(Можно сказать так: «Извините, но здесь курить запрещено. Можно попросить вас погасить сигарету?»)
- Как вы думаете, какие органы страдают от сигаретного дыма?
(Зубы, язык, легкие, сердце, мозг.)

VIII. Это нужно запомнить!

1. Курение загрязняет легкие.
2. Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.
3. Курение затрудняет нормальную работу сердца.
4. От курения желтеют зубы, и появляется дурной запах во рту.

IX. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз» (см. урок 3)

X. Работа в парах

Давайте попробуем разыграть такую ситуацию.

- Как вы поступите в такой ситуации?

Вы едете в поезде. Там есть знак «Не курить», но мужчина курит, дым попадает вам в лицо.

1. Вежливо попросите прекратить курить.
 2. Человек незнаком вам, возможно, вам не захочется просить его погасить сигарету. В вагоне достаточно места, можно отойти в сторону.
- Какие слова нам помогут? (Повторение слов, которые заучивали наизусть.)

Дым вокруг от сигарет,
Мне в том доме места нет.

XI. Итог урока

- Что помогает не следовать вредным для здоровья привычкам?
(Воля, смелость.)

ТЕМА 13. МЫШЦЫ, КОСТИ И СУСТАВЫ

Урок 21. Скелет – наша опора

I. Беседа по теме

- Как вы думаете, может ли быть такое, чтобы брюки или платье могли сами стоять вертикально? (Нет.)
- Чтобы они не лежали на полу, как тряпка, их надо на что-нибудь или на кого-нибудь надеть.

Так и человек был бы бесформенным и некрасивым, если бы у него не было скелета. Скелет – это наша опора. На вид он хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы. (Показ рисунка скелета.)

- Посмотрите на рисунок. Череп похож на шлем. Что он защищает? (Мозг.)
- Что защищает грудная клетка? (Сердце, легкие.)
- Назовите части скелета, покажите, где они находятся. (Череп, скелет верхних конечностей, грудная клетка, скелет нижних конечностей, позвоночник.)

О худых людях иногда говорят: «У него только кожа да кости». Может ли такое быть на самом деле? Если бы это было так, то человек не смог бы двигаться. Чтобы бегать, ходить, поднимать грузы и даже моргать, человеку нужны мышцы. Мышцы – главные силачи. Они прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться. Мышцы могут сокращаться или расслабляться. Когда мышца сокращается, она действует на кость, как на рычаг, и заставляет кость двигаться.

Упражнение 1

Попробуйте согнуть руку: при этом мышца, которая сгибает руку (сгибатель), сокращается, и кость движется. В это время мышца-разгибатель расслабляется. Мышц очень много, они разные.

- Какое значение имеют мышцы?
- Как они помогают человеку? (*Мышцы позволяют прыгать, поворачиваться, размахивать руками, жмуриться, говорить, улыбаться, петь и т. д.*)

Скелет и мышцы растут и развиваются, поэтому движения человека становятся совершеннее и разнообразнее. Чтобы стать красивым, сильным, здоровым и выносливым человеком, нужно тренировать мышцы.

- Что поможет это сделать? (*Физкультура и спорт.*)

Упражнение 2

Попробуйте определить силу ваших мускулов. Обхватите одной рукой, например левой, предплечье правой руки и начните разжимать и сжимать правый кулак.

- Прислушайтесь к себе. Что вы чувствуете?

Мы напрягаемся, производим работу. На руке появилось твердое образование, оно твердеет. Расслабились, мышца снова становится мягкой.

- Что напоминает двигающийся мускул?

II. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей» (см. урок 4)

III. Это интересно!

Мышцы напоминают маленьких мышат, бегających под кожей. Вот почему слово «мышца» очень похожа на слово «мышь». Оно происходит от слова «мышь», а мускул – от латинского слова «мускулус», т. е. мышонок.

- Что кроме упражнений может укрепить кости и мышцы? Какой доктор нам приходит на помощь? (*Доктор Здоровая Пища.*)
- Какие продукты употреблять? (*Те, в которых в большом количестве соли кальция, – творог, молоко; также полезны овощи, фрукты.*)

IV. Если случилось несчастье

- Что нужно делать, если повреждена мышца или кость? (*Важно: покой, не двигаться, ждать, пока на помощь кто-то придет. Если сломана кость, на нее накладывают гипс. Необходимо полный покой, иначе кость может неправильно срастись, ее будут ломать уже специально.*)

V. Итог урока

- Что помогает укреплять мышцы и кости?

Урок 22. Осанка – стройная спина!

I. Беседа по теме

– Как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека?

Конечно, приятно. Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте, у стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретает им. Она вырабатывается в детстве и юности, а после восемнадцати лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась костной. Поэтому вам взрослые все время говорят: «Не горби спину. Сиди прямо!» Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

II. Это интересно!

Ученые провели наблюдения. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, он кажется выше. А вот высокий, но сутулый – ниже.

Ходите по комнате, положив на голову тетрадь или небольшую книгу. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, тетрадь упадет.

III. Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам»

(У каждого свой мешочек.)

IV. Нарушения осанки

У некоторых детей возникает нарушение осанки. Это называется *сколиозом*. (Рисунок.) Это значит, что деформирован позвоночник. Начинается такая болезнь, как правило, в 8–10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице.

Позволяет держать осанку позвоночник – основной стержень тела. Он проходит посередине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей-позвонков (можно показать рисунок). К позвоночнику присоединены ребра. Их можно пересчитать. Попробуйте сделать это.

– Сколько вы насчитали у себя ребер? (12 пар.)

– Какую работу выполняют ребра? (Защищают внутренние органы от повреждения.)

V. Осанка – стройная спина

– Как вы думаете, может ребенок сам сформировать правильную осанку или, наоборот, деформировать ее?

– Почему искривляется позвоночник у детей?

Поэтому лучше всего научиться следить за своей осанкой и предупреждать все отклонения.

Чтобы ощущать себя здоровыми, веселыми и быть жителями страны Здоровячков, вспомним наши заветные слова:

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!

VI. Правила для поддержания правильной осанки

– Что нужно делать, чтобы осанка была хорошей?

1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
2. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
4. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
5. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
6. Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.
7. Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).
8. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

VII. Итог урока

ТЕМА 14. КАК ЗАКАЛЯТЬСЯ. ОБТИРАНИЕ И ОБЛИВАНИЕ

Урок 23. Если хочешь быть здоров

I. Беседа по теме

Вспомните «Сказку о микробах».

– Где могут жить микробы?

Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово «микроб» произошло от двух греческих слов: «микрос», что зна-

чит «малый», «биос» – «жизнь». Не все микробы вредные. Многие полезны. Например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить ряженку, кефир. А вредные, болезнетворные микробы, попадая в организм, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни.

– Как попадают микробы в организм?

Если человек:

- при чихании, кашле не прикрывает рот и нос (микробы разлетаются на 10 метров);
 - не моет руки перед едой (не дружит с доктором Водой);
 - пользуется чужими вещами;
 - не моет овощи и фрукты;
 - не закаляется и т. д.
- Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко?
- Почему одни все время жалуются то на головную боль, то на усталость, а другим – все нипочем? (*Они закаляются.*)
- Как они это делают? Какие доктора им помогают? (*Доктор Вода и доктор Свежий Воздух.*)

Водные процедуры – необходимый элемент закаливания. Их несколько: обтирание, общее обливание тела, обливание ног, купание в открытых водоемах, контрастные процедуры. Начинают проводить водные процедуры водой нейтральной температуры 32–34 градуса, постепенно снижая ее до 14 градусов.

II. Если хочешь быть здоров – закаляйся!

1. Утром, после того как помоешь руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.

2. Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ. Обливаясь под душем, делайте температуру воды на один – два градуса выше, чем при обтирании.

3. Мягкой салфеткой или рукавицей, смоченными в воде, обтирайте руки от кисти к плечу, ноги – от стопы к бедру.

4. Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

5. Купайтесь в открытых водоемах.

6. После любой водной процедуры разотрите тело полотенцем до легкого покраснения.

7. Воздушно-солнечные ванны летом лучше принимать, находясь в движении: гуляя по лесу, парку, саду, играя в подвижные игры. Одежда должна быть легкой, хорошо пропускающей воздух.

III. Оздоровительная минутка

- Как вы думаете, хорошее у вас здоровье? Почему так думаете?
- Можете ли вы себя назвать закаленными? Приведите примеры закаленных людей.
- Как выглядит на морозе закаленный и незакаленный человек?
(У незакаленного появляется гусиная кожа, озноб, губы синеют, лицо бледнеет.)
- Что нужно делать, чтобы попасть в страну Здоровячков?

Вспомним волшебные слова:

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!

IV. Выполнение рисунка для классной выставки

«Мы дружим с физкультурой и спортом»

V. Шесть признаков здорового и закаленного человека

1. Очень редко болеет.
 2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
 3. Имеет хороший сон.
 4. Живет не менее 80 лет.
 5. Может без одышки пробежать пять километров.
 6. Если заболел, то быстро поправляется.
- Какие признаки выбираются главными и почему?
 - Какими способами можно достигнуть этих качеств? Нарисуйте.

VI. Это интересно!

- Как вы думаете, сколько лет должен прожить человек, чтобы получить почетное звание долгожитель?

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – закаленное тело. Второй секрет – хороший характер. Третий секрет – правильное питание и режим дня. Четвертый секрет – ежедневный физический труд.

- Как вы думаете, трудно ли выполнять все это и стать долгожителем?

Задание. Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый	ловкий	статный	крепкий
сутулый	бледный	стройный	неуклюжий
сильный	румяный	толстый	подтянутый

VII. Итог урока

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

ТЕМА 15. КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ

Урок 24. Правила безопасности на воде

I. Беседа по теме

Мы продолжаем наше путешествие по стране Здоровячков. Давайте вспомним, что такое валеология.

— К каким докторам мы обращаемся в этой стране?

Сегодня, ребята, мы отправимся в путешествие с доктором Водой. Он научит нас правилам поведения на водоемах.

Итак, в путь-дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся!

- Какие животные хорошо плавают?
- Умеет ли человек с рождения плавать?
- Что нужно сделать прежде, чем начать плавать в океане, озере или море?
- Кто из вас умеет плавать?
- В каком возрасте можно учиться плавать?

Жарким летним днем и дети, и взрослые любят пойти на пляж и искупаться. Только прежде чем зайти в воду, стоит вспомнить о безопасности.

II. Правила поведения на воде

Как и на городской улице, на воде есть свои правила безопасного поведения.

- Какие правила вы знаете? (Ответы детей.)
- 1. Когда купаетесь, рядом обязательно должны быть взрослые, даже если вы умеете плавать. Это же правило действует при переходе реки или ручья.
- 2. Никогда не ныряйте в незнакомом месте. Под водой может оказаться затонувшее бревно, коряга и т. п.
- 3. Не заплывайте за буйки, не плавайте в реке с быстрым течением.
- 4. Не шутите на воде, не «топите» друг друга, человек может захлебнуться и утонуть.
- 5. Если ногу свела судорога, надо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. Судорога пройдет.
- 6. Умейте отдыхать на воде (на спине или выполняя «поплавок»).

III. Беседа о различных состояниях воды

(Читают дети.)

1. Вы слышали о воде?
Говорят, она везде!
2. В луже, в море, в океане
И в водопроводном кране,
Как сосулька, замерзает,
В дом туманом к нам вползает.
3. Ледником в горах зовется,
Лентой серебристой вьется,
Не охватишь даже оком,
Рушится с горы потоком.
4. На плите у вас кипит,
Паром чайника шумит,
5. Мы ее не замечаем,
Мы привыкли, что вода –
Наша спутница всегда!
6. В природе путешествует вода,
Она не исчезает никогда!
То в снег превратится, то в лед.
Растает – и снова в поход.

Мы уже раньше выяснили, что человек не может прожить без воды. Давайте подумаем, какую опасность для человека таит вода, находясь в разных состояниях, в различное время года. Дети, которые четыре года назад занимались на уроках «Здоровья», выразили свои мысли в рифму. Послушайте и попробуйте сами описать опасные для человека состояния воды.

Осенью под водостоком решил ты охладиться,
В результате попал в больницу.

Антон Бутков

Если кататься по скользкому льду,
Запросто шишку получишь на лбу.

В воде холодной ноги промочил,
В награду насморк получил.
А утром в школу не пошел,
Глотай таблетки «Панасол».

Сергея Абримов

Дети любят все купаться
В жаркий солнечный денек,
Как вести себя у водоемов
Знать должны мы назубок:

Чтоб в воду одетым не свалиться,
Не надо у воды беситься.

Вика Сотская

Когда плывешь по голубой воде,
Не забывай о глубине.

Алеша Цепляев

Будь осторожен на речном льду,
Не то ты попадешь в беду.

Павлик Колесников

Даже если ты крутой,
Не ныряй вниз головой.
Камни, палки и сучки
Ждут тебя на дне реки,
Ты убиться можешь сразу,
Не помогут и водолазы.

Даниил Актанка

Лед хрупким и тонким обычно бывает
Вблизи деревьев и кустов.
Непрочен лед, не забывай.
В местах впадения ручьев.
Будь осторожен при таянии льда!
И правила эти помни всегда!

Лена Апостол

IV. Итог урока

- Можно ли удить рыбу с пристани, если не умеете плавать?
- Почему после купания нужно переодеться в сухую одежду?
- Какие правила поведения на воде вы запомнили?

ТЕМА 16. ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ВОДЕ

Уроки 25–29. Обучение плаванию*

I. Беседа по теме

В Древней Греции считалось, что человек является неграмотным, если он не умеет читать и плавать. Поэтому, если вы не умеете плавать, надо этому побыстрее научиться.

* Эти уроки проводятся в том случае, если в школе есть бассейн, если нет, то их можно заменить подвижными играми.

II. Занятия

1-й день

1. Войдите по пояс в воду. С головой присядьте в воду, откройте глаза, сосчитайте до десяти, выдохните.
2. «Поплавок»: глубоко вдохнув, обхватите колени руками, нагните голову – всплывите спиной вверх.
3. «Медуза»: всплыв «поплавком», расслабьте руки и ноги.

2-й день

1. Стоя по пояс в воде, наберите в легкие воздух, опустите лицо в воду и работайте руками, как будто плывете кролем. Выдох в воду.
2. «Торпеда»: вдохните и, оттолкнувшись ногами от дна, скользите по воде вдоль берега.

3-й день

1. Войдите в воду по пояс, глубоко вдохните. Скользя «торпедой» вдоль берега, начните бить ногами по воде, стараясь не сгибать колени. Выдох в воду.
2. Скользя в воду «торпедой», работайте руками – кролем. Лицо опущено в воду, глаза открыты. Каждое упражнение повторите 7–8 раз.

4-й день

Войдите в воду немного выше пояса, время от времени касаясь ногами дна.

1. Плывайте с помощью рук.
2. Плывайте, двигая руками и ногами вместе. Дыхание задержите.

5-й день

Плавание кролем: движение руками и ногами. Вдох над водой, повернув голову, выдох в воду.

ТЕМА 17. НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Урок 30. Русская игра «Городки»

I. Беседа по теме

- Вспомните еще раз, что нужно делать, чтобы попасть в страну Здоровячков: расти красивым и здоровым. (Ответы детей.)

Для того чтобы быть сильными, ловкими, выносливыми, здоровыми, народы разных стран используют различные спортивные игры. Спортивные игры были известны еще в Древней Греции

и Риме. У каждого народа есть свои народные игры, которые отличаются от игр народов других стран.

- Кто знает русские народные игры? (*Ланта, городки, горелки и другие.*)
- Какие игры других народов вы знаете?

II. Разучивание игры «Городки»

Городки – старинная русская игра, которая стала видом спорта. Единые правила ее были разработаны в 1923 году.

Суть игры – бросками бит (палок) выбить из площадки, «города» (отсюда и название), поочередно определенное количество фигур, составленных из 5 городков – цилиндрических столбиков из березы, липы, бука. Длина городков 20 см, диаметр их 5 см, длина биты не более 1 м. Площадка («город») – 2×2 м, расстояние от места бросков: дальнее («кон») – 13 м, ближнее («полу-кон») – 6,5 м.

Соревнования по городкам бывают личными (между двумя спортсменами) и командными. Перед матчем проводится жеребьевка, какой команде первой начать игру. После того как все городошники пробьют по две биты, игру начинает другая команда. Партия считается выигранной той командой, которая меньшим числом бит выбьет все фигуры.

После окончания партии право начать игру получает другая команда. Победителем матча считается команда, выигравшая подряд две партии. При равном счете назначается третья партия. На крупных соревнованиях матч состоит из пяти партий.

Игра в городки имеет 15 фигур: «пушка», «звезда», «колодец», «артиллерия», «пулеметное гнездо», «часовые», «тир», «вилка», «стрела», «коленчатый вал», «ракетка», «рак», «серп», «самолет», «письмо».

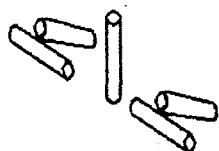
Мастера этой игры обычно тратят на партию не более 20 бит. Такой результат достигается путем многолетних тренировок.

При внешней простоте приемов игра в городки требует высокого технического мастерства. Важно добиться ощущения, что рука и бита как бы составляют одно целое. Разжимать пальцы следует лишь после того, как рука полностью распрямилась. Бросать биту следует плавно, чтобы избежать неровного полета. Метить следует в середину фигуры.

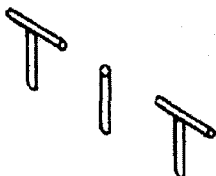
Занятия городошным спортом дают прекрасную физическую закалку и молодым, и пожилым. Играть в городки можно до глубокой старости. Древняя русская игра завоевала признание в других странах.

(Смотрите далее: «Энциклопедический словарь юного физкультурника», с. 120.)

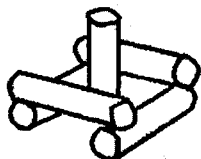
III. Игра в «Городки»



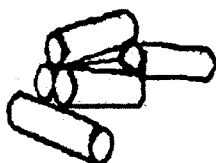
«Артиллерия»



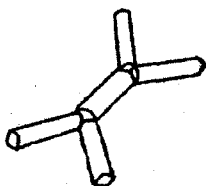
«Часовые»



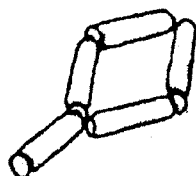
«Колодец»



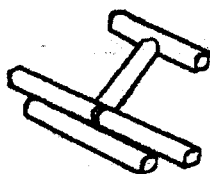
«Пушка»



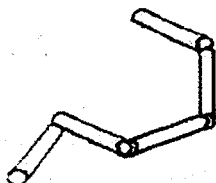
«Рак»



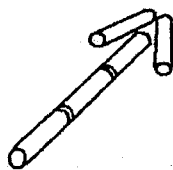
«Ракетка»



«Самолет»



«Серп»



«Стрела»

IV. Итог урока

ТЕМА 18. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Урок 31. Подвижные игры

I. Беседа по теме

- С какой игрой познакомились на предыдущем уроке?
- Вспомните правила этой игры.
- Какие еще игры вы знаете?
- В какие подвижные игры играете с друзьями?

II. Разучивание подвижных игр с детьми

1. Используются известные детям игры («Гуси-лебеди», «Совушки» и другие).

2. Разучивание игры «Космонавты».

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок на планеты,
На какую захотим –
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по ракетододромам и стараются скорее занять места на любой из пяти ракет, которые заранее начерчены на земле.

Внутри контура каждой ракеты обозначено от двух до пяти кружков – мест, а сбоку написан маршрут, например: ЗЛЗ, т. е. Земля – Луна – Земля, ЗМЗ, т. е. Земля – Марс – Земля и т. д. На всех детей мест в ракетах не хватает, и опоздавшие собираются в центре круга.

Затем игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось при троекратном повторении игры совершить большее число полетов.

Уроки 32–33. Доктора природы (обобщающие)

I. Беседа по теме

В течение всего учебного года на наших занятиях вы знакомились с правилами сохранения и укрепления своего здоровья, учились жить, применяя их на практике. Вспомните наши главные слова:

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!

У вас были прекрасные доктора, с которыми вы все подружились. Вспомните, как их зовут: доктор Свежий Воздух, доктор Вода, доктор Упражнения, доктор Красивая Осанка, доктор Здоровая Пища, доктор Отдых, доктор Любовь.

Они помогли попасть вам в страну Здоровячков.

– А что, значит, быть здоровым? (Ответы детей.)

– Выберите слова характеристики здорового человека.

Здоровый человек – это ... человек.

- | | |
|---------------|--------------|
| а) крепкий; | б) сильный; |
| в) толстый; | г) бледный; |
| д) неуклюжий; | е) веселый; |
| ж) ловкий; | з) красивый; |
| и) сутулый; | к) румяный; |
| л) стройный. | |

(Можно дать детям задание – нарисовать рисунок здорового человека.)

– А что чувствует человек, когда он заболел? (Ответы детей.)

II. Игра «Хорошо – плохо»

– Что хорошо, что плохо для здоровья? (Запись на доске в два столбика.)

Хорошо

Плохо

...

...

III. Оздоровительная минутка

IV. Работа с пословицами

– Вспомните пословицы о здоровье. (*Здоровье дороже богатства. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Курить – здоровью вредить и др.*)

– Объясните, как вы их понимаете.

V. Повторение правил здоровья

Чтобы вы научились беречь и укреплять свое здоровье, добрые доктора природы весь год давали вам советы.

– Вспомните советы докторов природы.

Советы доктора Воды...

Советы доктора Свежий Воздух...

Советы доктора Упражнения...

Советы доктора Красивая Осанка...

Советы доктора Здоровая Пища...

Советы доктора Отдых...

Советы доктора Любовь...

VI. Анализ ситуации

– Вспомните одного из своих любимых сказочных героев Винни-Пуха, когда он был с Пятачком в гостях у Кролика. Что с ними приключилось и почему? Расскажите об этом. (*Он много съел в гостях и не смог выйти через дверь наружу.*)

– Советам какого доктора он не следовал?

– Вспомните героев известных вам книг, которые не дружили с докторами природы. Расскажите, к чему это привело? (Можно поговорить о героях произведений К. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе», А. Толстого «Приключения Буратино», С. Михалкова «Как у нашей Любы...» и др.)

VII. Подвижные игры (на воздухе)

VIII. Итог урока

Заучивание слов

Ты должен знать свое тело,
Знать и любить.
Само первое дело —
В мире с ним жить.
Каждую клеточку тела
Нужно понять,
Пользоваться умело
И охранять.

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье, потому что никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.
До встречи в новом учебном году в школе Здоровячков!

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема 1. Почему мы болеем

Урок 1. Причина болезни

Урок 2. Признаки болезни

Урок 3. Как здоровье?

Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней

Урок 4. Как организм помогает себе сам

Урок 5. Здоровый образ жизни

Тема 3. Кто нас лечит

Урок 6. Какие врачи нас лечат

Тема 4. Прививки от болезней

Урок 7. Инфекционные болезни

Урок 8. Прививки от болезней

Тема 5. Что нужно знать о лекарствах

Урок 9. Какие лекарства мы выбираем

Урок 10. Домашняя аптечка

Тема 6. Как избежать отравлений

Урок 11. Отравление лекарствами

Урок 12. Пищевые отравления

Тема 7. Безопасность при любой погоде

Урок 13. Если солнечно и жарко

Урок 14. Если на улице дождь и гроза

Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте

Урок 15. Опасность в нашем доме

Урок 16. Как вести себя на улице

Тема 9. Правила безопасного поведения на воде

Урок 17. Вода – наш друг

Тема 10. Правила обращения с огнем

Урок 18. Чтобы огонь не причинил вреда

Тема 11. Как уберечься от поражения электрическим током

Урок 19. Чем опасен электрический ток

- Тема 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов**
Урок 20. Травмы
- Тема 13. Как защититься от насекомых**
Урок 21. Укусы насекомых
- Тема 14. Предосторожности при обращении с животными**
Урок 22. Чтобы мы знаем про собак и кошек
- Тема 15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом**
Урок 23. Отравление ядовитыми веществами
Урок 24. Отравление угарным газом
- Тема 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении**
Урок 25. Как помочь себе при тепловом ударе
Урок 26. Как уберечься от мороза
- Тема 17. Первая помощь при травмах**
Урок 27. Растяжение связок и вывих костей
Урок 28. Переломы
Урок 29. Если ты ушибся или порезался
- Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос**
Урок 30. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело
- Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек**
Урок 31. Укус змеи
- Тема 20. Сегодняшние заботы медицины**
Урок 32. Расти здоровым
Урок 33. Воспитавай себя
Урок 34. Я выбираю движение

СЦЕНАРИИ УРОКОВ

ТЕМА 1. ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ

Урок 1. Причины болезни

I. Вступительное слово учителя

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец лю-

бил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми: с самого утра они сидели и читали ученые книги, решали компьютерные задачи, смотрели передачи для умников по телевизору. Они так увлекались, что забывали сделать зарядку, вовремя поесть, мало бывали на свежем воздухе, не умели играть в мяч, плавать, не любили бегать и ходить по лесу. Правителя огорчало, что сыновья ходят, ссутулившись, часто, подолгу болеют и лекарства, рекомендованные самыми лучшими врачами, им не помогают.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях».

Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей своей страны.

Вы в прошлом году посещали первые «уроки здоровья». В этом году мы их продолжим.

II. Повторение основного девиза «уроков здоровья»

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!

III. Беседа по теме

(Для беседы можно использовать также книгу А. Лаптева «Тайна пирамиды здоровья».)

Причины болезни изучает маленький ручеек. Послушайте!

Бежит маленький ручей
Средь цветов и средь камней.
И людей, и зверей
Поит он водой своей.
Часто жалуются люди
На болезни и недуги.
У зверей сложна судьба,
В то же время – жизнь длинна,
И дубы растут лет сто,
Коль не срубят их никто.
Вот прозрачный ручеек –
Задаёт себе вопрос:
«Почему болеют люди?
Что их так несчастных губит?»
И решил вопрос он этот
Всем задать, кого ни встретит:

Розе, пальме, кабану,
Тигру, дикому коту.

– Что же ответили муравью растения и животные?

По мнению прекрасной *розы*, люди болеют потому, что не умеют радоваться красоте окружающего мира и успехам друг друга, а радость – это особая мудрость, и болезни ее боятся.

Высокая стройная *пальма* ответила, что люди мало заботятся друг о друге, часто бывают жестокими и неблагодарными. Они убивают животных, наносят вред растениям. А жестокость – это путь к гибели и болезням. Люди часто обманывают друг друга.

Тигр отметил, что люди не верят в свои силы, в себя и это не позволяет им чувствовать себя здоровыми.

Дикий кот считает, что человек часто бывает неаккуратен, не соблюдает основных гигиенических правил и такое поведение вредит его здоровью.

Кабан заметил, что люди неправильно питаются, переедают и это тоже вредит их здоровью.

IV. Оздоровительная минутка (см. приложение 2)

V. Продолжение беседы

- Какие же причины болезней у людей называли растения и животные (роза, пальма, тигр, дикий кот, кабан)? Назовите их.
- Что еще в поведении и привычках людей может стать причиной болезни?
- От кого зависит здоровье человека?

VI. Повторение мудрых слов

Запись в тетрадь. Никто не заботится обо мне лучше, чем я сам.

Эти мудрые слова будут главными для «уроков здоровья».

VII. Итог урока

- Какие причины болезней у людей вы знаете?

Урок 2. Признаки болезни

I. Беседа по теме

- По каким признакам можно понять, что человек заболел? (*Высокая температура, озноб, головная боль, насморк, тошнота и др.*)

Проанализируйте ситуацию.

(Можно также использовать стихотворение С. Михалкова «Грипп».)

Катя сегодня из школы пришла,
С книжками вместе болезнь «принесла».
Кашляет, чихает, слезы вытирает.
У нее несчастный вид – очень голова болит,
Нос припух, температура – видно, ей нужна микстура.
И глотать ей тоже больно – очень Катя недовольна.
Надо ей учить уроки – она мается в дремоте,
Надо маме помогать, а она не может встать,
Пора подруге позвонить – трудно громко говорить.
В общем, встали все дела – так хвороба подвела.
Невзирая на протест, ей поставили компресс,
Хоть не хочется лечиться – с процедурами Катя мирится,
Надо ту болезнь прогнать, чтоб здоровой снова стать:
В школу бегать, песни петь – надо многое успеть.

- Чем отличается заболевший человек от здорового?
- Как вы думаете, приятно человеку болеть?

II. Оздоровительная минутка

III. Игра-соревнование «Кто больше знает?»

- Какие болезни вы знаете?
- Назовите признаки болезней.

IV. Как помочь больному?

- Что надо делать, если заболел твой брат (сестра) или ты сам?
(Сказать об этом взрослым. Если нет взрослых дома, надо помочь больному человеку.)

При ознобе:

- укутать;
- дать теплое питье (чай с малиной, вишней);
- положить грелку.

При высокой температуре:

- чаще проветривать комнату;
- давать часто питье;
- положить на голову холодный компресс;
- сделать обтирание (1 ст. ложка водки, 1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка уксуса).

V. Беседа о профилактике болезней

Мы поговорим о профилактике заболеваний и о том, как лекарственные растения могут заменить таблетки и уколы.

- Ребята, а какие народные средства используют ваши родители, бабушки, для профилактики заболеваний?

- Угадайте, о каких растениях, обладающих лечебными свойствами, говорится в загадках.

Стоит в лесу кудряшка –
Белая рубашка,
В середине золотистая.
Кто она такая чистая? (*Ромашка.*)

- вспомните, что вы знаете о цветке ромашка, при каких заболеваниях ее применяют?

Слово «ромашка» переводится как милая. Родина ромашки – Америка. Давным-давно, как сорняк, ромашка вместе с зерном попала в трюм пароходов, затем ехала по железной дороге, на машинах и лошадях по всей России. Ее мелкие семена рассыпались и разносились ветром. Душистым отваром из цветков ромашки лечат кашель, поласкают рот, когда болят десны.

Тонкий стебель у дорожки,
На конце его сережки.
На земле лежат листки –
Маленькие лопушки.
Нам он, как хороший друг,
Лечит ранки ног и рук. (*Подорожник.*)

- Расскажите, что вы знаете о подорожнике?

Существует легенда о том, как были открыты целебные свойства подорожника. Лежали на дороге две змеи, грелись на солнышке. Вдруг из-за поворота выехала телега. Одна змея успела уползти, а другая нет. Люди остановились и увидели, как та змея, которая уползла, принесла во рту раненой подруге листик подорожника. И через некоторое время они вместе скрылись из глаз.

Чтобы вылечить ранку или ссадину, необходимо промыть водой не менее семи листиков подорожника, протереть их насухо и все сразу приложить к ране. Повязку следует оставить на 2–3 дня.

Жжется, а не огонь;
Злая, а людей лечит. (*Крапива.*)

Люди говорят, что одна крапива заменяет семерых врачей. Ей посвящена целая поэма: «Сон посылает больным, прекращает противную рвоту. Семена крапивные смешанные с медом надежно лечат колики».

Где-то в чаще дремучей,
За оградой колючей,
У заветного местечка
Есть волшебная аптечка:
Там красные таблетки
Развешаны на ветке.

Меня зовут царем кустов
За цвет мой и за запах
Моих лепестков.
Хоть куст мой зеленый
Вас ранить готов,
Я помогу всем больным
И тем, кто здоров. *(Шиповник.)*

- Чем славятся плоды шиповника? *(В шиповнике очень много витаминов.)*

Настой шиповника пьют для профилактики простудных заболеваний. Он очень вкусный и полезный. В нем содержится витамин С.

Сверху листик – шелковый,
Снизу листик бархатный,
Если кашель вас замучил,
Воспаленье началось,
Подружитесь со мной скорее,
Обещаю, все пройдет. *(Мать-и-мачеха.)*

Листик с глянцем,
Ягодки с румянцем,
А сами кусточки
Не выше кочки. *(Брусника.)*

- Какую помощь оказывает людям брусника? *(Отвар листьев брусники снимает жар и головные боли, улучшает аппетит.)*

Белый щит на тысяче листьев,
Расту на бугре, помогу в беде. *(Тысячелистник.)*

Настой тысячелистника заживляет раны, улучшает аппетит.

VI. Игра-соревнование «Кто вперед»

Участвовать могут несколько человек. Условия игры: участники делают шаг вперед по очереди и называют лекарственное растение. Участник, который не может назвать слово, отстает. И так до тех пор, пока впереди не останется один человек.

VII. Итог урока

- Почему человек болеет?
- Каковы признаки болезней человека?
- Какие растения помогают человеку сохранить здоровье?

Урок 3. Как здоровье?

I. Беседа по теме

- Как вы думаете, хорошее у вас здоровье? Посмотрите друг на друга и скажите, как выглядит здоровый человек.

II. Игра-соревнование «Кто больше знает?»

Дети называют признаки, характеризующие здорового человека.
(Веселый, бодрый, энергичный, у него чистая кожа, блестящие волосы, хороший сон и др.)

III. Тест «Твое здоровье»

(Ставьте «+» или «-».)

1. У меня часто болит голова.
 2. У меня часто бывает насморк.
 3. У меня больные зубы.
 4. Иногда у меня болит ухо.
 5. У меня нередко болит горло.
 6. Каждый год я болею гриппом.
 7. Иногда меня тошнит.
 8. Некоторые продукты и лекарства вызывают у меня аллергию.
 9. Ко мне легко прилипают всякие болезни.
- Чего получилось больше: «+» или «-»?

IV. Оздоровительная минутка

V. Помогите себе сам

- Как вы думаете, что необходимо делать, чтобы улучшить или сохранить свое здоровье?
1. Улыбаться, говорить друг другу добрые слова.
 2. Есть полезную пищу.
 3. Чистить зубы.
 4. Мыть руки.
 5. Выполнять физические упражнения.

Вот как заботится о себе герой стихотворения:

Почему я не болею, почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора?

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водой из-под крана

Обливаюсь я каждый день.

6. Соблюдать режим дня.

(Дети по очереди читают стихи.)

1. Рано вставать, рано в кровать,
Завтра на парте не будешь зевать.
2. Прогоню остатки сна, одеяло в сторону.
Мне гимнастика нужна – помогает здорово.
3. С шумом струйка водяная на руках дробится,
Никогда не забывай по утрам умыться.

4. Чистят ножи и кастрюли, и трубы.
Как же не чистить до завтрака зубы?
5. Вовремя пей, вовремя ешь –
будешь до старости крепок и свеж.
6. Коль пришел ты на урок,
На язык повесь замок,
Но далеко не прячь ключи,
Там, где нужно, не молчи.
7. Чтобы ночью лучше спать,
Видеть сон хороший,
Мы советуем гулять
Вечером погожим.

– А кто из вас хотел бы поделиться с нами тем, как соблюдает режим дня.

VI. Итог урока

– Как надо заботиться о своем здоровье?

ТЕМА 2. КТО И КАК ПРЕДОХРАНЯЕТ НАС ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Урок 4. Как организм помогает себе сам

I. Повторение причин болезней

II. Беседа по теме

- Как часто вы болеете?
- Всегда ли заболеваете во время эпидемий гриппа?
- Болеете ли вы, если сильно замерзли или промочили ноги?
- Как вы думаете, почему?
- Знакомо ли вам слово «адаптация»? Что оно обозначает?

В словаре иностранных слов записано: *адаптация* – приспособление организма к условиям существования... и изменению окружающих условий (запись в тетрадь). Приспосабливаясь к изменению внешних условий, организм мобилизует свои внутренние резервы и защищает себя от внешней инфекции, переохлаждения или перегрева. У одних людей организм сильный и хорошо себя защищает, организм других людей требует помощи. Первым заслоном на пути инфекции служит кожа и выделяемые ею вещества. Антимикробным действием обладает слизистая оболочка рта, некоторые вещества желудка и кишечника. Но есть и другие защиты от болезней.

III. Режим дня

- Кто из вас в одно и то же время ложится спать и встает утром, обедает, делает уроки?
- Как вы считаете, это очень важно для вашего здоровья?

Соблюдение режима дня – это тоже защита от болезней. Режим дня – это правильное сочетание и чередование труда, занятий и отдыха.

Если человек ест, спит, работает и отдыхает в одно и то же время, его организм привыкает к такому распорядку, работает в полную силу, меньше устает, реже болеет. Человек успевает сделать больше дел.

IV. Оздоровительная минутка

V. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?»

- Назовите правила, которые помогут вам быстро и легко приготовить уроки (ставьте «+» или «-»):
 - 1) в комнате может быть душно;
комната должна быть проветрена;
 - 2) в комнате должно быть тихо – это помогает сосредоточиться;
включенный телевизор или радио помогут сосредоточиться;
 - 3) сначала надо выполнять трудные задания;
сначала лучше сделать легкие задания;
 - 4) не надо тратить время на черновик, лучше писать сразу в чистовик;
следует выполнять уроки на черновике, потом переписать в чистовик;
 - 5) после выполнения трудных заданий необходимо отдохнуть 10–15 минут (подмести пол, вытереть пыль и т. д.);
после выполнения трудных заданий хорошо полежать 10–15 минут, почитать книгу, посмотреть телевизор.
- Чего получилось больше: «+» или «-»?

VI. Памятка «Как правильно готовить уроки»

Составим памятку вместе.

1. Садись за уроки всегда в одно и то же время.
2. Проветри комнату за десять минут до начала занятий.
3. Выключи радио, телевизор. В комнате, где ты работаешь, должно быть тихо.
4. Сотри со стола пыль. Приготовь чистые листы для черновика.
5. Проверь, на своем ли месте настольная лампа (дальний левый угол).
6. Уточни расписание уроков на завтра. Проверь, все ли задания записаны в дневнике.

7. Приготовь письменные принадлежности для занятий, тетради, учебники, дневник.
8. Убери со стола все лишнее.
9. Пришло время начать работу. Сядь поудобнее, открой учебник...

VII. Итог урока

- Что такое адаптация?
- Что означает выполнять режим дня?
- Составьте для себя режим дня, если у вас его нет.

Урок 5. Здоровый образ жизни

I. Беседа по теме

Задумывались вы над тем, сколько времени вы сидите, лежите, много ли двигаетесь? Все это составляющие здорового образа жизни. В понятие здорового образа жизни входят:

- отказ от вредных привычек (курение, употребление мучного и сладкого в больших количествах и т. д.);
- двигательный режим (подвижные игры на воздухе во время перемен и после уроков, зарядка по утрам, физкультминутки на уроках и т. д.);
- правильное питание;
- закаливание;
- выполнение правил личной гигиены;
- хорошее настроение.

Это те доктора, о которых мы говорили в первом классе: доктор Здоровая Пища, доктор Вода и Мыло, доктор Свежий Воздух, доктор Красивая Осанка, доктор Упражнение, доктор Отдых, доктор Любовь.

Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека. Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их».

II. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение С. Михалкова «Раз-ве что-то есть на свете...»)

В школе медвежьей тревогу забили,
В тайне от всех медвежата курили.
Сразу к урокам пропал интерес,
Слушают плохо – скорее бы в лес.
Память ослабла – не помнят, о чем
В школе сегодня вели разговор.

Да табак плохой им друг – кашель слышится вокруг,
Он мешает им читать и науки постигать.
Папиросы и табак для всего живого – враг!
Для людей и для зверей – нет коварней и вредней.

- Каковы последствия курения?

III. Вставьте пропущенное слово

Запись на доске. Курение – это ... привычка. (*Вредная.*)

IV. Оздоровительная минутка

V. Продолжение беседы

- Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом?
(*Вдыхаем часть дыма.*)
 - Что можно сделать в таком случае? (*Отойти в другое место.*)
- Вспомним мудрые слова, которые учили в первом классе:
- Дым вокруг от сигарет –
Мне в том доме места нет.
- Какие еще вредные привычки вы знаете?

VI. Анализ ситуации

Никита и Коля пришли из школы. Коля быстро переоделся, покушал, старательно выполнил домашние задания, выполнил поручения мамы и вышел на улицу погулять. Там он встретился с ребятами. И они все вместе побежали на спортивную площадку, где устроили соревнования по бегу с препятствиями, потом играли в баскетбол.

Придя домой, Коля по просьбе мамы вытер пыль, сбежал в магазин за молоком и хлебом. Вечером посмотрел телевизор, почитал книгу о приключениях Тома Сойера, затем в 9 часов вечера лег спать.

Его сосед Никита, придя домой из школы, решил отдохнуть. Он бросил портфель на пол в прихожей, поел и, не переодеваясь, прилег на диван поспать. Проснувшись, полистал книжку с картинками. Поиграл с котом. Помечтал о том, чем будет заниматься на каникулах. Обзвонил всех друзей, узнавая, что задано на дом. Собрался сделать уроки, но по телевизору начался интересный фильм. Фильм закончился поздно, погулять он не успел. Мама напомнила, что уроки еще не сделаны, Никита кое-как, наспех, сделал письменные задания, не успев приступить к устным заданиям. Стал усиленно зевать, и его отправили спать.

- Кто из мальчиков интереснее и с большей пользой для здоровья провел свободное после школы время?
- Почему вы так думаете, обоснуйте свои ответы.
- Как вы понимаете, что такое режим дня?

VII. Итог урока

- Как вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»?

ТЕМА 3. КТО НАС ЛЕЧИТ

Урок 6. Какие врачи нас лечат

I. Повторение составляющих здорового образа жизни

II. Беседа по теме

Вспомните сказку о докторе Айболите. Он один лечил зверей от всех болезней.

- Кто лечит вас, когда вы болеете?
- Как называется врач, который лечит на дому взрослых? (*Терапевт.*)
- Детей? (*Педиатр.*)
- Зубы? (*Стоматолог.*)
- Глаза? (*Окулист.*)
- Уши, горло, нос? (*Отоларинголог.*)
- Делает операции? (*Хирург.*)

Есть еще много других врачей, но мы познакомимся пока с работой только этих врачей.

- Какие лечебные учреждения вы знаете?
- Чем они отличаются и что у них общего?

III. Оздоровительная минутка

IV. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение Э. Успенского «Всем известный математик...»)

Две мартышки громко пели
И мороженое ели.
Утром горло заболело,
Засипело, захрипело.
Мартышкины родители
В поликлинику и больницу звонят,
Вызвать на дом врача хотят:
– Приезжайте, приходите,
Двум мартышкам помогите:
Очень трудно им глотать,
Больно пищу принимать,
Одолела их ангина,
Надо срочно выручать.
Врач берет свой инструмент,
Сел в машину и в момент
Оказался перед ними,
Пред мартышками больными.

Смотрит ухо горло, нос –
Задаёт он им вопрос:
– Где вы были, что вы пили,
Может, ноги промочили?
Все, что нужно, он узнал
И решительно сказал:
– Горло надо полоскать,
Пить лекарство и лежать.

- Чем заболели две мартышки?
- Какой врач лечит ангину?
- Какие лечебные учреждения упоминаются в стихотворении?
- Из какого лечебного учреждения надо было вызвать врача?

V. Самоанализ здоровья

Ответьте на вопросы письменно.

- Когда ты болел в последний раз? Чем?
- Какой врач тебя лечил?
- Выполнял ли ты все рекомендации врача?
- В чем причина твоей болезни?
- Прочитай свои ответы и подумай: хорошо ли ты заботаешься о своем здоровье?

VI. Анализ ситуации

Однажды у маленького мальчика заболело горло, у него была очень высокая температура. Его повезли в больницу и показали врачам. Они осмотрели у него горло, нос и уши и решили, что нужно делать операцию по удалению аденоидов.

Мальчик очень испугался. И когда врач рукой ввел маленькое зеркальце к нему в рот, чтобы посмотреть горло, он укусил его за палец. Операцию мальчику врач делать отказался. Пригласили другого врача, который удалил аденоиды. Но прежде предупредил, что если мальчик станет кусаться, то его отведут к зубному врачу и удалят сначала зубы.

Прошло время. Мальчик после операции стал меньше чихать, меньше кашлять, меньше болело горло и даже ухо.

Операция очень помогла мальчику. И тогда он понял, что стоит немного потерпеть, чтобы потом стало лучше. И хотя разные врачи в дальнейшем много раз зашивали его ранки и делали ему уколы, он никого из них никогда больше не кусал.

(По книге «Как папа был маленьким», автор А. Раскин)

- Кто из вас боится бывать у врача? Кто с криками и воплями идет на прививки к медсестре? Кто не дружит с йодом?

VII. Итог урока

- Какие врачи помогают нам сохранить здоровье?

ТЕМА 4. ПРИВИВКИ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Урок 7. Инфекционные болезни

I. Вступительное слово учителя

Мы часто говорим о заразных болезнях. В медицине такие болезни называют инфекционными. В переводе с латинского слово *инфекция* означает *заражать, портить*. Заразиться можно от больного человека или животного (собаки, кошки). В распространении целого ряда заразных болезней принимают участие кровососущие насекомые: вши, блохи, комары, москиты, слепни, клещи и др.

Инфекция распространяется микроорганизмами (микробами), которые «живут» в воздухе, воде, пище, земле, на поверхности игрушек и книг.

Источником заражения может быть кровь больного человека. Это может произойти при переливании крови или использовании медицинских инструментов, например одного и того же шприца несколькими людьми или при лечении зубов.

Замечено, если человек перенес какую-нибудь инфекционную болезнь, он уже ею больше не болеет. У организма появляется невосприимчивость к такой болезни – *иммунитет*.

II. Пиши и говори правильно

Запись на доске и в тетради. ИНФЕКЦИЯ, ИММУНИТЕТ.

III. Игра-соревнование «Кто больше знает?»

- Назовите известные вам инфекционные заболевания и возможные способы заражения ими. (*Ангина, бешенство, ветрянка, грипп, дизентерия, дифтерия, желтуха, коклюш, корь, конъюнктивит, краснуха, менингит, свинка, скарлатина, столбняк, энцефалит.*)
- Кто из вас болел какой-нибудь из перечисленных болезней?

IV. Оздоровительная минутка

V. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение С. Михалкова «Поднялась температура...»)

Заболел один мальчишка,
А затем другой за ним,
В нашем классе почему-то
Объявили карантин.
У друзей температура,
Пьют лекарства разные,

И меня к ним не пускают –
Говорят заразные.
Все боятся, что инфекция
Обязательно «прицепится».
Только я не опасаюсь,
Потому что закаляюсь:
Ноги мою холодной водой,
Пью витамины, хожу босиком.
Если ж говорить серьезно,
Заразиться все же можно.

- Как вы думаете, у мальчиков инфекционная болезнь или нет?
Почему вы так считаете?

VI. Итог урока

- Какие болезни называются инфекционными?

Урок 8. Прививки от болезней

I. Беседа по теме

Вы уже знаете, что вредные, болезнетворные микробы, попадая в организм, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни. Болезни бывают инфекционные и неинфекционные.

- Назовите инфекционные болезни, которые вы знаете.
- Как же защитить себя от этих болезней? (*Закаляться, вести здоровый образ жизни.*)

Бывает, что этого недостаточно. И ученые-медики придумали еще одну защиту от таких болезней.

II. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение С. Михалкова «Прививка».)

Послушайте и скажите, почему испугались девочки.

Две сестренки Катя с Варей
Докторов почти не знали:
Не лечились, не болели,
Потихонечку выросли.
Пригласили на прививку,
Пошли весело, с улыбкой.
В поликлинику вошли,
К кабинету подошли,
Посмотрели друг на друга,
Задрожали от испуга.
Врач сестренок приглашает:
– Заходите, кто желает.

– Ты иди, а я потом, –
Молвит Катя шепотком.
– Ты же старше, ты иди,
И пример мне покажи.
Так стоят, в глазах тревога,
А войти никто не может.
И чего бояться детки,
Ведь не ставят здесь отметки?

- Делали ли вам прививки?
- От каких болезней?
- Как вы думаете, зачем делают прививки?

В результате прививки человек заражается вирусом в безопасной для себя форме, и организм приобретает способность сопротивляться болезни, т. е. иммунитет.

III. Оздоровительная минутка

IV. Игра «Полезно-вредно»

Назовите, что для здоровья полезно, а что вредно.

V. Итог урока

- Для чего делают прививки?

ТЕМА 5. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЛЕКАРСТВАХ

Урок 9. Какие лекарства мы выбираем

I. Игра «Кто больше знает?»

- Назови известные тебе лекарства.
- При каких заболеваниях ты их принимал? В каком количестве?
- Вспомни вкус известных тебе лекарств.
- Как быстро ты почувствовал, что лекарство помогло?
- Подумай и скажи, можно ли выздороветь без лекарств?

II. Беседа по теме

Первоначально лекарства получали из природных веществ. Это были отвары или настои растений или их частей. Они хорошо усваивались организмом человека. Позднее химики научились выделять чистые быстродействующие вещества из растений. Из них стали готовить лекарства. Еще позднее ученые изобрели искусственные сильнодействующие заменители природных лекарств, которые также помогают лечить больного, но для организма человека

они не были безвредными. Оказывая положительное воздействие на больной орган человека, лекарство может в очень маленькой степени, но все же влиять (не всегда хорошо) на состояние других органов. Поэтому к приему лекарств надо относиться очень осторожно.

Даже витамины, по вкусу похожие на конфеты, можно есть только в присутствии взрослых и в том количестве, которое рекомендовано врачом. Если сразу съесть много таблеток или витаминов, можно заболеть, а другие лекарства при этом не помогут, так как будут вызывать *аллергию*. Это очень неприятная болезнь, при которой появляется температура, кашель и насморк, чешется кожа. Аллергию трудно лечить. Часто аллергию вызывают сильнодействующие вещества, которые называются *антибиотики*.

III. Пиши и говори правильно

Запись на доске и в тетради. АЛЛЕРГИЯ, АНТИБИОТИКИ.

IV. Запомни

1. Безвредных лекарств не бывает.
2. Лекарство следует принимать **только** по рекомендации врача и в присутствии взрослых.

V. Оздоровительная минутка

VI. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение С. Михалкова «Объявление у дверей: «Вход для птиц и для зверей»...)

Вот заходит тигр в аптеку:
– Мне продайте сигарету.
Медведь-аптекарь отвечает:
– Их в продаже не бывает.
Есть таблетки, витамины
И лекарства от ангины.
Что в рецепте врач назначит,
Или для здоровья много значит,
От болезней помогает,
Мы зверьям предлагаем.
У кота слезился глаз,
Капли он купил у нас.
Пес поранил лапу,
Мазь купил и вату.
Болит голова у осла,
Таблетки ослиха ему принесла.
Приобрел минеральную воду козел –
К завтраку ставит ее он на стол.
Подвернула ногу лама,

Бинт взяла и замотала.
Есть у нас паста для чистки зубов,
Шампунь для укрепления волос.
Ты просишь сегодня у нас папирос,
А завтра нужны будут капельки в нос,
Таблетки от кашля и от ангины,
Лучше вместо сигарет купи витамины.

- Что хотел купить в аптеке тигр?
- Почему сигареты не продают в аптеке?
- Какие лекарства приобретали в аптеке звери?
- Спрашивал ли у них медведь рецепт врача?
- Что можно купить в аптеке без рекомендации врача?

VII. Итог урока

- Для чего нужны лекарства? (*Лекарства помогают организму справиться с болезнью.*)

Урок 10. Домашняя аптечка

I. Игра «Светофор здоровья» (см. приложение 1)

II. Беседа по теме

У Миши вечером заболел зуб, потом голова, он сказал об этом маме. Мама дала ему таблетку, уменьшающую боль, и сказала, что завтра они пойдут к врачу. Миша боялся лечить зубы и поэтому утром соврал маме, сказав, что зуб больше не болит, и отказался идти в поликлинику. Когда мама ушла на работу, Миша достал из аптечки обезболивающую таблетку и выпил ее, ему стало легче. В школе зуб заболел с новой силой. Дома Миша выпил еще две такие же таблетки и лег спать. Проснувшись на следующее утро, Миша не узнал себя: десна и щека сильно распухли.

- Какие ошибки допустил Миша?
- Как поступаете вы, когда у вас болит зуб?

III. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение С. Михалкова «Для больного человека...»)

Магазин специальный есть,
В нем торгует фармацевт.
И товар особый в нем:
Капли, мази, валидол.
Банки, колбочки, весы –
Исключительно чисты.
Все сияет белизной,

Словно снег в лесу зимой.
Порошки, таблетки, капли
В исключительном порядке
Все на полках сложены.
Грязными руками трогать не положено.

- О каком медицинском учреждении написано в стихотворении?
- Чем аптека отличается от магазина?

IV. Аптека дома

Многие из вас бывали в аптеке. По рецептам врача в аптеке не только продают, но и изготавливают лекарства. Дома у каждого из вас есть маленькая аптечка, в которой хранятся необходимые для оказания первой помощи лекарства.

- Какие лекарства есть в вашей домашней аптечке?
- Как они хранятся?
- Как часто обновляются?
- Кто следит за состоянием аптечки?
- Кто в семье чаще всего ею пользуется?

Специалисты считают, что лучше всего для хранения лекарств подходит отдельный специальный ящик с дверцей. Лекарства в аптечке следует периодически заменять, так как они имеют срок годности, указанный на упаковке, по истечении которого лекарство употреблять нельзя.

V. Запомни правила

1. Без взрослых не пробуй никаких лекарств (настоек, таблеток, капсул). Во-первых, это не очень вкусно; во – вторых, неправильно принятое лекарство может оказаться ядом.
2. Не открывайте упаковки с бытовой химией и не играйте с посудой из-под химикатов.

Бытовая химия – это стиральные порошки, мыло, средства для мытья посуды, мебели, сантехники, средства против тараканов, мышей и крыс, шампунь для кошек против блох и многое другое. В пакетах и бутылках с бытовой химией может присутствовать яд, который действует на людей, животных, насекомых.

Химикаты – это яд,
И не только для ребят.
Аккуратней надо быть,
Чтоб себя не отравить!

Мама все мои болезни знает
И всегда мне помогает.
Если что – случится вдруг,
Мама самый лучший друг.

VI. Анализ ситуации

Жили в доме великаны.
И жили в доме тараканы.
Что же делать, как тут быть?
– Тараканов уморить!
И купили великаны
Средство против тараканов...
Но остались тараканы,
А не стало великанов.

- Куда делись великаны?
- Что с ними могло произойти? Предложите варианты.

VII. Оздоровительная минутка

VIII. Это полезно знать!

В домашней аптечке должны находиться следующие медикаменты и материалы: лейкопластырь, бинт, стерильные марлевые салфетки, вата, готовые стерильные повязки, медицинский термометр, ножницы, ацетилсалициловая кислота (аспирин), фурацилин, свинцовая примочка, йод, жидкость Новикова, анальгин.

IX. Итог урока

В каждом доме должна быть аптечка, содержание которой необходимо периодически обновлять.

ТЕМА 6. КАК ИЗБЕЖАТЬ ОТРАВЛЕНИЙ

Урок 11. Отравление лекарствами

I. Беседа по теме

Помните бегемотиков из сказки К. Чуковского «Айболит»? Они (бегемотики) «схватились за животики: у них, у бегемотиков, животики болят». Какие причины могут вызвать боли в животе? Чаще всего – отравление.

Отравления бывают: лекарственные, пищевые, алкогольные, наркотические, химические.

Отравиться можно по-разному. Во-первых, когда яд попадает в организм через кожу. Например, при укусе змеи или пчелы. Во-вторых, через органы дыхания. Например, находясь в помещении, обработанном средствами от тараканов, моли или комаров. В-третьих, при употреблении в пищу некачественных продуктов или ядовитых веществ.

Когда можно отравиться лекарством? Если употребить большую дозу лекарства, или выпить лекарство с просроченным сроком хранения, или принять лекарство, вызывающее аллергию.

II. Игра-соревнование «Кто лучше знает?»

Повторение правил здорового образа жизни.

III. Оздоровительная минутка**IV. Признаки лекарственного отравления**

1. Тошнота, рвота.
2. Сужение или расширение зрачков.
3. Вялость, сонливость.
4. Потеря сознания.
5. Нарушение сердечного ритма.

V. Помогите себе сам!

При первых признаках отравления лекарством:

- позвоните в «скорую помощь» по телефону 03 и объясните, что с вами случилось; если нет телефона, обратитесь к соседям;
- промойте желудок, выпив большое количество воды комнатной температуры;
- вызовите рвоту, глубоко заведя в глотку два пальца;
- чтобы легче дышалось, нужно лечь на живот.

VI. Практическая работа

1. Нарушение сердечного ритма определяется по частоте пульса. Пульс хорошо прослушивается на запястье, ниже основания большого пальца, в ложбине между двумя костями.
2. Нащупайте его двумя пальцами и слегка надавите.
3. Просчитайте свой пульс в течение одной минуты. Запишите.

VII. Итог урока

Аккуратность и осторожность при приеме лекарств позволяет избежать отравления.

Урок 12. Пищевые отравления

I. Повторение признаков лекарственного отравления**II. Беседа по теме**

Чтобы пища приносила максимальную пользу, ее важно правильно хранить и готовить.

— Как у вас в семье хранится молоко, мясо, рыба, колбаса, сыр?

Большинство скоропортящихся продуктов хранится в холоде. Холод не убивает микробы, а только задерживает их размножение, поэтому продукты в холодильнике портятся медленнее, чем при комнатной температуре.

Продукты, купленные на рынке (овощи, фрукты), необходимо хорошо мыть, подвергать тепловой обработке (мясо – варить,

молоко – кипятить). Это вызвано тем, что в продукты животного происхождения (мясо, молоко) может попасть кишечная или туберкулезная палочка, которые погибают при кипячении.

Грязную посуду после еды желательно сразу мыть, чтобы на нее не успели сесть мухи или другие насекомые, распространяющие микробы.

III. Оздоровительная минутка

IV. Игра-соревнование «Кто лучше знает?»

(Проводится в командах.)

1. Как определить срок годности консервов?
2. Как правильно мыть овощи и фрукты? *(В водопроводной проточной или кипяченой воде.)*
3. Можно ли употреблять в пищу слегка подгнившие яблоко, апельсин или другие фрукты?

V. Признаки пищевого отравления

1. Режущая, острая боль в области живота.
2. Рвота.
3. Расстройство желудка.
4. Слабость, сонливость.

VI. Помогите себе сам!

При первых признаках пищевого отравления:

- позвоните в «скорую помощь» по телефону 03 и объясните, что с вами случилось;
- промойте желудок, выпив большое количество теплой кипяченой воды;
- вызовите рвоту.

VII. Итог урока

В пищу можно употреблять только свежие неиспорченные продукты.

ТЕМА 7. БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ЛЮБОЙ ПОГОДЕ

Урок 13. Если солнечно и жарко

I. Повторение правил поведения при пищевом отравлении

II. Беседа по теме

Вы любите лето? Солнце? Без солнца и тепла не могут жить люди, животные, растения. В то же время долго находиться на солн-

це вредно, есть опасность перегреть голову и получить солнечный удар, который сопровождается головной болью, головокружением, слабостью. Поэтому не рекомендуется в солнечную погоду гулять без головного убора. Вспомните, какую одежду носят люди в пустыне, где солнце особенно жаркое? Большие головные уборы, длинные халаты защищают человека от избыточного солнца.

В нашей местности, чтобы не доводить дело до солнечного удара, достаточно между 11 и 15 часами находиться в тени. Загорать в это время также не рекомендуется.

III. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение С. Михалкова «Забыла Таня про обед...»)

В летний лагерь детвора
Сегодня шумно прибыла.
Мальчишки мчатся на рыбалку,
Девчонки прыгают через скакалку.
Таня листает блестящий журнал,
Словно смотрит телесериал.
Загорелые стройные фотомодели
С каждой страницы на Таню глядели.
Как на них похожей стать?
Во-первых, надо загорать.
Только солнце утром встало,
Таня в руки одеяло,
Легла на пляже и лежит,
Даже к речке не бежит.
Говорят ребята ей:
– Обгоришь, вставай скорей.
Слушать Таня не желает,
Она лежит и загорает.
Бегут дети на обед,
Что-то Тани с ними нет.
Наша Таня у врача,
«Подгорела» сгоряча:
Спина покраснела и сильно болит,
Совсем не «журнальный» у Танечки вид.

- Что случилось с Таней?
- Как вы понимаете слово «сгорела»?
- Полезен ли загар?

IV. Оздоровительная минутка

V. Признаки солнечного ожога

1. Покраснение кожи.
2. Озноб.

3. Рвота.

4. Головная боль.

VI. Помоги себе сам!

Наложите на обожженный участок кожи холодный компресс (можно с использованием подсоленной воды), периодически меняя его, выпейте воды. Если кожа покрылась волдырями от солнечного ожога, ее нужно смазать маслом, вазелином или кефиром. И обязательно сказать об ожоге взрослым.

VII. Итог урока

– Полезно солнце или вредно?

Урок 14. Если на улице дождь и гроза

I. Повторение

– Как уберечься от солнечного ожога?

II. Беседа по теме

- Какие времена года вы знаете?
- Определите время года по их приметам, описанным в загадках.

Солнце греет все теплей,
Начинается капель.
Снег с полей бежит ручьями.
Что за время? Угадали? (*Весна.*)

С золотым листом приходит,
Грязью-слякотью уходит.
Крики птиц, летящих вдаль...
Это время угадай. (*Осень.*)

Все бело кругом, красиво,
В инее сияет ива.
Холода, мороз, метели
Закружили-завертели.
В белых шапках все дома.
Значит к нам пришла... (*зима.*)

Над лугами зной стоит,
Пчелка над цветком жужжит.
Речка, лес, фруктовый сад
Нас к себе тогда манят.
Скажут все, что это
Наступило... (*лето.*)

А. Кочергина

– Какие явления природы сопровождают ненастную погоду?

Невидимка озорной:
Все играет он с травой,
Листья в воздухе кружит
И куда-то он спешит. (*Ветер.*)

Если вдруг в январе
Лужи видим во дворе.
Снег внезапно тает,
Порою дождь бывает.
Начинается капель,
Словно к нам пришел апрель. (*Оттепель.*)

Спрятал речку он, лужок.
Мне не виден и лесок.
Кто посмел играть со мной
Все окутал пеленой? (*Туман.*)

Через речку – прыг да скок –
Перекинулся мосток.
Подружила берега
Семицветная дуга. (*Радуга.*)

А. Кочергина

Говорю я брату:
– Ох, с неба сыплется горох!
– Вот чудак, – смеется брат, –
Твой горох ведь это – ... (*град*).

Меня часто зовут, дожидаются,
А приду – от меня укрываются. (*Дождь.*)

Нашумела, нагремела,
Все промыла и ушла.
И сады и огороды
Всей округи полила. (*Гроза.*)

Люди всегда боялись грозы, урагана, в то же время посвящали этим явлениям природы стихи и картины.

Люблю грозу в начале мая,
Когда весенний первый гром,
Как бы резвяся и играя,
Грохочет в небе голубом.

Ф.И. Тютчев

Поэт восторженно пишет о грозе, знаменующей приход тепла. Посмотрите на картину К.Е. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Дети не рады грозе, они ее боятся. Лицо девочки встревожено, природа выглядит угрожающе.

– Как вы думаете, почему?

– Какая опасность подстерегает человека во время грозы?

- Приходилось ли вам бывать на улице во время грозы?
- Что вы видели?

III. Правила поведения при грозе

1. Если вы находитесь на возвышении, спуститесь вниз.
2. Держитесь подальше от одиноко стоящих высоких деревьев (столбов) и металлических предметов.
3. Не прячьтесь между высокими камнями.
4. Если гроза застала вас в воде (лодке), плывите к берегу.
5. Если вы едете в машине, оставайтесь в ней.
6. Находясь в доме, закройте окна, выключите радио и телевизор.

IV. Оздоровительная минутка

V. Помогите себе сам

Если вы промокли, промочили ноги:

- идите домой (в тепло);
- переоденьтесь в сухую одежду;
- сделайте ванночку для ног: растворите в горячей воде сухую горчицу и опустите в раствор ноги;
- выпейте горячего чая с медом или малиной.

VI. Итог урока

- Если вы промокли под дождем, что необходимо сделать, чтобы не заболеть?

ТЕМА 8. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ДОМЕ, НА УЛИЦЕ, В ТРАНСПОРТЕ

Урок 15. Опасность в нашем доме

I. Беседа по теме

Мы привыкли считать, что опасность подстерегает человека на улице, в транспорте, в лесу и других местах за пределами нашего дома или квартиры. Однако если внимательно изучить помещение, в котором мы живем, то можно увидеть много мест и предметов, требующих осторожного обращения. Человек изобрел различные машины и приборы, научился пользоваться газом, электричеством, приручил огонь и воду. Все эти полезные изобретения не только делают удобной жизнь людей, но и требуют осторожности, соблюдения правил. Это все розетки, выключатели и электроприборы,

газовая плита, которыми вам приходится пользоваться. Вы должны насторожиться и сказать взрослым, если заметили, что нагревается или искрит розетка, выключатель или вилка электроприбора. Очень опасно пользоваться электрическими приборами в сыром помещении (подвале, ванной комнате), а также стоя босыми ногами на мокром полу или в ванне.

Опасность подстерегает нас и на кухне. Это включенная плита, газовая колонка, пол, покрытый линолеумом или плиткой – скользкий от пролитой на него воды. Аккуратности требует кипящий чайник, горячие кастрюли и сковородки. Бытовые травмы часто подстерегают нас дома. Если в доме беспорядок, возможность травмирования увеличивается.

II. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение Э. Успенского «Мама приходит с работы».)

Два брата в квартире поиграть решили,
Мяч подбросили и сразу
Уронили на пол вазу,
Сыплются книжки из шкафа на пол,
Их поднимать никому не резон,
Съехала скатерть, подушка упала,
Им всего этого кажется мало.
Стали в кубики играть,
Влезли дружно на кровать,
Как птицы стайей полетели,
Руками лампочку задели,
Оглянуться не успели –
И стекляшки на постели.
Так резвятся целый день –
Смотрят, мама входит в дверь.
Мы играли очень дружно
Маме радоваться нужно.

- В какие игры играли мальчики?
- Чем опасны подобные игры в помещении?

III. Правила безопасного поведения в доме

1. Пролив на пол воду или другую жидкость, постарайтесь сразу ее вытереть, иначе можно поскользнуться и упасть.
2. Вынимая вилку из розетки, не тяните за провод, он может оторваться.
3. Не пользуйтесь электрическими приборами, когда моетесь в ванне или под душем.

4. Не оставляйте без присмотра сковороду с маслом, оно может вспыхнуть.
5. Не оставляйте включенной газовую горелку.
6. При кипячении воды на плите чайник надо ставить носиком от себя, чтобы не обжечься горячей водой или паром.
7. Острые, колющие и режущие предметы обязательно надо класть на отведенные для них места, порядок в доме поддерживают не только для красоты и уюта, но и для безопасности.
8. Нельзя опускать руку в стиральную машину или миксер во время их работы, не открывайте дверцу у машины и не снимайте крышку с миксера.

IV. Запомни

Дом в порядке содержи:
 Вилки, ножницы, ножи
 И иголки, и булавки
 Ты на место положи!

Прочь от машины руки,
 Когда стираешь брюки!

Порез на пальце,
 Поверь мне, не пустяк.
 Его помазать йодом

V. Оздоровительная минутка

VI. Игра «Светофор здоровья»

Братья-близнецы Петя с Костей остались дома одни и решили поиграть в прятки. Костя спрятался за шторой у окна. Когда Петя приблизился к окну, Костя быстро выскочил из-за шторы, зацепился ногой за столик и опрокинул на пол графин с водой. Вода разлилась по всему полу, но графин не разбился. Братья обрадовались и продолжили игру.

VII. Игра-соревнование «Кто больше знает?»

- Назовите бытовые предметы, пользуясь которыми можно получить травму.
- Угадайте, о каких предметах идет речь в загадках.

Весь я сделан из железа,
 У меня ни ног, ни рук.
 Я по шляпку в стену влезу,
 А по мне все тук и тук. (*Гвоздь.*)

Тонконогая Ненила
 Всех одела – нарядила.
 На самой бедняжке
 Даже нет рубашки. (*Игла.*)

Если хорошо заточен,
Все легко он режет очень –
Хлеб, картошку, свеклу, мясо,
Рыбу, яблоки и масло. *(Нож.)*

Инструмент бывалый –
Небольшой, не малый.
У него полно забот:
Он и режет и стрижет. *(Ножницы.)*

Вострушка-вертушка
Уперлась в винт ногой,
Потерял болтун покой. *(Отвертка.)*

Две стройные сестрицы
В руках у мастерицы.
Весь день ныряли в петельки...
И вот он – шарф для Петеньки. *(Спицы.)*

Бегут по дорожке
Быстрые ножки,
По земле пробегут –
Пыль разведут,
На камень наступают –
Камень разбивают. *(Миксер.)*

Гудит горшок,
В горшке – порошок,
Под порошком – вода,
В воде – города,
Пылью покрыты,
А как схлынет вода –
Будут умыты. *(Стиральная машина.)*

VIII. Итог урока

Перечислите правила безопасного поведения в доме.

Урок 16. Как вести себя на улице

I. Беседа по теме

В городе много пешеходов и транспорта. Пешеходы хозяйничают на тротуарах, транспорт на дороге. Если те и другие соблюдают правила дорожного движения, то они не мешают друг другу.

Водителей учат в специальной автошколе, где они изучают правила дорожного движения (ПДД) и дорожные знаки. Эти знаки расположены вдоль дороги и показывают шоферу, куда можно ехать, как правильно повернуть, где можно обогнать другую машину или

остановиться. Знаки бывают запрещающие, предупреждающие о возможной опасности, предписывающие и указательные.

Пешеходам также необходимо знать основные правила дорожного движения и дорожные знаки: пешеходный переход, остановка трамвая, автобуса и троллейбуса. Вспомните, как выглядят эти знаки. Опишите их. (Показ знаков детям.)

Многие из вас катаются на велосипеде. Для этого созданы специальные знаки:

- движение на велосипеде запрещено;
- велосипедная дорожка. (Показ знаков детям.)

II. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора

1. Посмотрите налево.
2. Если нет машин, дойдите до середины улицы.
3. Остановитесь и посмотрите направо.
4. Если нет машин, идите дальше.

III. Игра «Светофор здоровья»

Братья играли в мяч на площадке у самой автострады. Мяч был прыгучий и легкий. Ребята били его об асфальт, катали, подбрасывали и не заметили, как выбежали на проезжую часть дороги.

IV. Оздоровительная минутка

V. Анализ ситуации

(Можно также использовать отрывок из поэмы С. Михалкова «Дядя Степа» – «Возле площади затор...»)

Глаза светофора не горят,
Машины мчатся, как хотят.
Со страхом народ
К перекрестку идет,
Не ведая, что его ждет.
Все ждут милиционера,
Гадая, в чем же дело.

- Попадали ли вы в такую ситуацию?
- Как должны поступать в данной ситуации пешеходы?

VI. Заучивание слов

Должен помнить пешеход:
Перекресток – переход,
Есть сигналы светофора –
Подчиняйся им без спора.
Если свет зажегся красный –
Значит, двигаться опасно.
Желтый свет – предупреждение:
Жди сигнала для движенья.

Свет зеленый говорит:
«Проходите, путь открыт!»
Футбол – хорошая игра
На стадионе, детвора.
Хоккей – игра на льду зимой,
Но не играй на мостовой!
Щади здоровье, жизнь щади –
И за движением следи.
Экзамен важного значения
Держи на правила движения.

О. Бедарева

VII. Правила безопасного поведения в транспорте

- Кто из вас часто ездит в троллейбусе, автобусе, трамвае?
- Какие правила необходимо соблюдать?
- 1. Крепко держитесь за поручни.
- 2. Не высовывайте руки и голову из окна.
- 3. Не входите и не выходите, когда двери уже закрываются.

VIII. Итог урока

- Какие правила поведения на улице вы запомнили? *(Не играть на проезжей части улицы. Переходить улицу только в положенном месте и только на зеленый свет. Изучать правила дорожного движения.)*

ТЕМА 9. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Урок 17. Вода – наш друг

I. Беседа по теме

Большинство детей любят воду и стремятся научиться плавать. Другие – боятся воды. Не бойтесь воды. Страх – плохой учитель. В то же время, чтобы избежать беды, купаясь в водоемах, необходимо соблюдать некоторые правила:

- Какие из них вы знаете? *(Ответы детей.)*

Необходимо запомнить:

- купайтесь в водоеме с разрешения и в присутствии взрослых;
- купайтесь в установленных местах (на пляжах);
- не играйте в воде;
- не ныряйте в незнакомых местах;
- не заплывайте за буйки;

- не заплывайте на глубину на надувных матрасах, кругах и т. д., если не умеете плавать;
- учитесь не только плавать, но и отдыхать на воде (лежа на спине, раскиньте руки и ноги, положите голову на воду, закройте глаза и чуть-чуть двигайте ногами или сделайте поплавок).

II. Обсуждение стихотворения

У моста стоит Авось,
На другом конце – Небось.
Издают за вздохом вздох:
– Больно мост над речкой плох! –
Но Авось сказал: «Авось!»
А Небось сказал: «Небось!»
Как взошли на середину,
Мост прогнулся,
И... в пучину!
Тем и кончился их риск –
Сколько шума, сколько брызг!!!
На реке потом лучистой
Пузыри всплывали быстро...
Так пошли друзья ко дну
Под водой делить вину...
На Авось и на Небось
Коль понадеялся, то брось!!!

И. Емельянов

- В чем заключается основная мысль стихотворения?
- В чем состоит опасность на воде? Оправдан ли риск на воде?

III. Оздоровительная минутка

IV. Игра «Светофор здоровья»

Стояли очень жаркие дни. Родители вместе с детьми, Петей и Олей, на целый день выехали за город к озеру. Вода в озере прогрелась, и дети не хотели выходить на берег. Оля не умела плавать и возилась в воде у самого берега, а Петя плавал на глубине. Неожиданно Петя почувствовал, что одна нога у него онемела, он испугался и поплыл к берегу.

V. Когда опасность рядом

1. Если вы устали или начали замерзать в воде, плывите к берегу.
2. Если судорогой свело руку или ногу, отдохните лежа на спине и плывите к берегу.
3. Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, поднимите руки вверх и машите, стараясь привлечь к себе внимание.
4. Если вас подхватило течение, следуйте за ним, направляясь к ближайшему берегу.

VI. Итог урока

- Какие правила поведения на воде необходимо соблюдать?

ТЕМА 10. ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ОГНЕМ

Урок 18. Чтобы огонь не причинил вреда

I. Повторение правил поведения на воде

II. Беседа по теме

- Угадайте:

Что, дотронувшись едва,
Превращает в дым дрова? (*Огонь.*)

Огонь — давний друг человека, с его помощью совершается много полезных дел. Он верно служит людям в повседневном быту и на производстве.

А без доброго огня
Обойтись нельзя и дня.
Он надежно дружит с нами:
Гонит холод, гонит мрак,
Он приветливое пламя
Поднимает, будто флаг.
Всем огонь хороший нужен,
И за то ему почет,
Что ребятам греет ужин.
Режет сталь и хлеб печет.

- Чем опасен огонь?

Случается, что огонь из верного друга превращается в беспощадного недруга, уничтожающего в считанные минуты то, что создавалось долгими годами упорного труда.

Он бывает разным,
Удивительный огонь.
То буяном безобразным,
То тихоней из тихонь,
То он змейкой торопливой
По сухой скользит коре,
Полыхает на заре.

Да огонь бывает разный —
Бледно-желтый, ярко-красный,
Синий или золотой,
Очень добрый, очень злой.
Злой огонь — огонь пожара,

Злой огонь – огонь войны,
От безжалостного жара
Дни темны, поля черны.
Жители земного шара,
Граждане любой страны
Злой огонь гасить должны.

Слово «пожар» вам приходилось слышать и раньше. Может быть, некоторым из вас приходилось наблюдать или видеть последствия разбушевавшейся стихии.

Часто пожары возникают по вине человека. Серьезную опасность представляют костры, которые разводят ребята вблизи построек или строительных площадок. Увлечшись игрой, дети забывают потушить костер, и тогда развеянные ветром искры разлетаются на большие расстояния. Надо запомнить, что в городе не разрешено разжигать костры или сжигать мусор. Нередко ребята играют на чердаках или подвалах жилых домов. Не задумываясь о последствиях, зажигают свечи, разводят костры, пользуются спичками.

Не играй, дружок, со спичкой,
Помни ты, она сильна,
И от спички – невелички
Может дом сгореть дотла.

- Можно ли разжигать огонь в помещении, подходить близко к открытому огню, бросать в костер патроны, лить легковоспламеняющиеся вещества (бензин, керосин)?

Для человека в равной степени опасны огонь и дым, выделяющийся в процессе горения.

- Куда следует обращаться в случае пожара?

Вспомните строчки из стихотворения С. Маршака:

Пусть помнит каждый гражданин:
Пожарный номер – ноль один!

III. Игра «Светофор здоровья»

Ситуация 1

В холодную погоду родители разожгли в доме камин. Когда огонь прогорел, они занялись работой во дворе. Дети достали горячие угольки, сложили их в коробочку из-под конфет, поставили на подоконник и, подражая взрослым, стали на них дуть. Появился огонь, дети обрадовались и стали дуть сильнее. Незаметно загорелась коробка, затем штора и подоконник. Тут дети испугались, спрятались под стол и оттуда наблюдали за пламенем. Комната стала наполняться дымом. Старший мальчик взял за руку сестру и побежал на улицу к родителям.

Ситуация 2

Весь день на даче взрослые вместе с детьми вырезали сухие ветки деревьев и кустарников, а вечером дети решили организовать костер. Ветки почему-то не загорались. Петя побежал домой, принес бутылку с керосином и полил им сушняк. Поднесли спичку и еле успели отскочить от вспыхнувшего пламени.

IV. Оздоровительная минутка**V. Правила поведения при пожаре в доме**

1. Позвоните пожарным или сообщите взрослым.
2. Отключите электроприборы от сети.
3. Закройте окна и двери, исключите приток воздуха в помещение.
4. Если помещение заполнилось дымом, смочите водой любую тряпку и, прикрыв ею рот и нос, покиньте помещение.
5. Не спускайтесь из горящего здания на лифте; если есть пожарная лестница, воспользуйтесь ею.

VI. Практическая работа

Рассмотрите «План эвакуации при пожаре» вашей школы. Опишите словами маршрут эвакуации.

VII. Итог урока

Никогда не становитесь причиной пожара: не играйте со спичками, зажигалками и другими источниками огня; не бросайте в огонь снаряды, не лейте керосин, бензин и другие воспламеняющиеся жидкости, не оставляйте в лесу непотушенный костер.

ТЕМА 11. КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

Урок 19. Чем опасен электрический ток

I. Повторение правил поведения при пожаре в доме**II. Беседа по теме**

- Что объединяет предметы, о которых говорится в следующих загадках?

Стоит на кухне белый дом,
Торжественный на вид.
Как будто твердым молоком
Со всех сторон покрыт. (*Холодильник.*)

Два соседа-колеса
Собирают голоса,
Друг от друга тянут сами
Поясочек с голосами. (*Магнитофон.*)

Взял я хлеб мягкий,
А вернул хрустящий. (*Тостер.*)

Девчонка-балаболка
На крыльце сидела,
Головой вертела,
Языком молола.
Что ей на язык попадет —
В пыль рассыпается. (*Кофемолка.*)

Тело человека, вода, металлические предметы хорошо проводят электрический ток, поэтому соприкосновение с оголенными проводами для человека небезопасно. Может произойти так называемый электрический удар, при котором повреждаются кожа и внутренние органы. Возможна остановка дыхания и сердца. Короткий электрический удар может отбросить человека от источника тока и тем самым спасти его от потери сознания и смерти.

Резина, дерево, стекло, бумага не проводят электрический ток, их называют *изоляторами* (запись в тетради). Предметы из этих материалов можно использовать, оказывая помощь человеку, находящемуся под действием электрического тока.

Поражение электрическим током происходит при одновременном касании двух оголенных проводов электропроводки или при касании одного оголенного провода, если человек стоит босиком на мокрой земле, или мокрым полу, или в мокрой обуви.

III. Первая помощь пострадавшему

1. Отключите электрический прибор, выверните пробки, выключите рубильник.
2. Позвоните по телефону «03» или «01» (назовите точный адрес и расскажите, что случилось).
3. Встаньте на резиновый коврик, сухую доску или бумагу.
4. Деревянным или стеклянным предметом (шваброй, стулом, линейкой, бутылкой) отбросьте провод от пострадавшего.

IV. Оздоровительная минутка

V. Правила электрической безопасности

1. Уходя из дома и даже из комнаты, обязательно выключайте телевизор, видеоманитофон, утюг и другие электрические приборы.
2. Не тяните электрический провод руками.

3. Не подходите к оголенным проводам и не дотрагивайтесь до них.
4. Не включайте электроприборы мокрыми руками.
5. Не суй в розетку пальчик –
Ни девочка, ни мальчик!

VI. Игра «Светофор здоровья»

Ночью прошел дождь с сильным ветром. Ветер поломал ветки деревьев, повредил линии электропередачи. В домах отключили свет. Недалеко от школы работала аварийная бригада электромонтеров. Ребята из спортивного лагеря вышли на зарядку во двор школы. Два мальчика разулись и стали бегать друг за другом, пока не увидели оборванный электропровод, лежащий в углу двора.

VII. Итог урока

Какие правила электрической безопасности необходимо соблюдать в быту?

ТЕМА 12. КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПОРЕЗОВ, УШИБОВ, ПЕРЕЛОМОВ

Урок 20. Травмы

I. Беседа по теме

Порезы, ушибы, переломы – все это различные виды травм. *Травмой* называют внезапное острое повреждение организма, вызванное внешним воздействием (механическим, химическим, электрическим).

Наиболее часто случаются ушибы, ссадины и порезы. Необходима осторожность, когда вы играете, бегаете, спешите, пользуетесь ножом, ножницами, иголкой и другими острыми предметами. Именно на бегу мы задеваем острые предметы, падаем, набиваем синяки и шишки, ломаем руки и ноги. Нельзя играть на тротуаре или на проезжей части улицы. Это может окончиться несчастьем. Входить и выходить из трамвая, троллейбуса и автобуса надо только на остановке. Обходить остановившийся трамвай надо спереди, а автобус сзади.

Много травм случается в гололед. Нередки у детей и раны на руках и ногах. Что нужно сделать, чтобы избежать травм? Чтобы избежать порезов, хорошо бы научиться все делать не спеша, хранить острые и режущие предметы в определенных, отведенных для них местах, быть аккуратным с разбитым стеклом.

II. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (Практическая работа в парах.)

III. Анализ ситуаций

1. Видит мартышка: родителей нет,
Вмиг оседлала велосипед.
Только сверкнули на солнышке спицы,
Решила к машине она прицепиться.
Ехал по улице грузовик,
Мартышка за борт уцепилась вмиг.
Всюду машины: и слева и справа.
Очень опасная эта забава.
2. Глупый утенок играет в футбол,
Хочется очень забить ему гол.
Гонит по улице мяч со двора.
Разве для улицы эта игра?
Здесь не футбольное поле с травой,
Мчатся машины по мостовой.

IV. Оздоровительная минутка

V. Заучивание слов

Если я буду осторожен,
То не пораню себе кожи,
Гвоздь, забивая молотком,
И не ошпарюсь кипятком.
Чтоб я ни делал – никогда
Не причиню себе вреда.

VI. Итог урока

- Какие травмы можно получить, если бегать на перемене по коридорам и лестницам?
- Какие травмы можно получить, если прыгать в водоем вниз головой в незнакомом месте?
- Какие травмы можно получить на уроках хореографии и физкультуры?
- Как можно избежать себя от травм?

ТЕМА 13. КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НАСЕКОМЫХ

Урок 21. Укусы насекомых

I. Беседа по теме

Вспомните, героями каких сказок и рассказов становились мухи, комары, тараканы, блохи? Одни из них вызывают у нас симпатию, других мы опасаемся и не любим.

- А зачем вообще нужны насекомые, какая от них польза?

Вы хорошо знаете, что мухи, тараканы и блохи разносят инфекцию. Еще в средние века мух называли «адскими птичками» за то, что они вместе с мышами и крысами разносили по Европе чуму и холеру.

Пчелы, осы и даже комары – полезные насекомые. Но мы боимся их укусов. Опасен для человека и укус клеща. Клещи разносят инфекцию и высасывают из человека и животных кровь. Очень больно кусаются муравьи.

II. Анализ ситуации

1. (Можно также использовать отрывок из стихотворения С. Михалкова «Вдруг какой-то страшный зверь...»)

Летит и пищит комар. Незнайка говорит:

– Смотрите, жук полетел.

– Это не жук, а комар, – поправляют Незнайку окружающие.

– А какая между ними разница, – удивляется Незнайка.

Летит пчела, Незнайка опять говорит:

– Какой красивый жук и как ласково жужжит.

– Это не жук, – говорят ему.

– А какая разница, – беспечно повторяет Незнайка.

В этот момент комар и пчела ужалили Незнайку в нос и губу. Незнайка закрыл лицо руками и завертелся юлой. Нос у него покраснел и зачесался, а губа опухла. С той поры он хорошо запомнил разницу между комаром, пчелой и жуком. Теперь не перепутает.

– Что случилось с Незнайкой? Чем опасен укус пчелы (осы)?

Укусы пчел очень болезненны и могут вызвать приступ аллергии. У Незнайки наблюдается внешний признак аллергии – отек (припухлость).

2. Разве можно больно делать?

Разве это правильно?

Я тебя погреть хотела –

Ты меня ужалила?

Р. Дерикот

– Что произошло с девочкой?

– Какие последствия может вызвать укус пчелы (осы)?

III. Признаки аллергии

1. Большой отек.

2. Затрудненное дыхание.

3. Боли (спазмы) в животе.

4. Тошнота.

IV. Помоги себе сам

Если вас укусила пчела:

- вытащите жало;

- приложите к ранке холодный компресс.

Если место укуса сильно чешется:

- протрите больное место раствором питьевой соды;
- размельчите листья подорожника и приложите к месту укуса.

Если заметили присосавшегося к телу *клеща*:

- капните на клеща подсолнечным маслом и наложите повязку на полчаса, затем вытащите его пинцетом;
- промойте ранку мыльной водой.

V. Оздоровительная минутка

VI. Пиши и говори правильно

Запись в тетради и на доске. ПИНЦЕТ.

VII. Заучивание слов

Если я буду соблюдать чистоту –
Мне не опасны мухи и тараканы.
Если я буду закрывать одеждой тело
Во время прогулок в поле и в лесу –
Мне не опасны пчелы, осы и клещи.
Если я буду пользоваться защитными
Жидкостями и мазями –
Мне не опасны комары.

VIII. Итог урока

Будь аккуратным, чистоплотным и внимательным в быту и на прогулке.

ТЕМА 14. ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ЖИВОТНЫМИ

Урок 22. Что мы знаем про собак и кошек

I. Беседа по теме

– У кого из вас есть домашние животные?

Кошки и собаки живут рядом с нами, и мы думаем, что знаем все о них. Так ли это?

Кошки в гневе царапают и хозяев, и гостей. Собаки кусают хозяев значительно реже, чем посторонних. Есть мнение, что кусаются в основном бродячие собаки и кошки. Данные врачей говорят о другом: из десяти укушенных восемь человек пострадали от домашних животных. Ранки от укусов кошек и собак плохо заживают. Через укус животного передаются некоторые опасные болезни (тиф, чума, бешенство). Если погладить больную кошку, можно заразиться глистами или стригущим лишаем.

А вот что случилось с одним маленьким мальчиком, который хотел дрессировать незнакомую собаку. (Учитель зачитывает небольшой отрывок из книги А. Раскина «Как папа был маленьким».)

И маленький папа шел через весь сад укрощать собачку. Бабушка читала книгу, и собачкина хозяйка читала книжку, и они ничего не видели. Собачка лежала под скамейкой и загадочно смотрела на папу своими большими черными глазами. Папа шел очень медленно и думал: «Ой, кажется, она выносит мой взгляд... Кажется, она раздумала укрощаться».

Был очень жаркий день, и на папе были только сандалии и штанишки. Папа шел, а собачка все лежала и молчала. Но когда папа подошел совсем близко, она вдруг подпрыгнула и укусила его в живот.

- Как вы думаете, почему собачка укусила мальчика и почему она не хотела, чтобы ее дрессировали?
- Кто знает, какие последствия бывают после укуса человека животным?

II. Обсуждение стихотворения

Не зря собака тех кусает,
Кто камень зря в нее бросает.
Но если кто с собакой дружит,
Тому собака верно служит.

- Подумайте, как надо себя вести, чтобы не вызывать у собаки желание укусить.

III. Правила обращения с животными

1. Не пытайтесь играть с собакой или кошкой, если они этого не хотят (рычат, шипят).
2. Не трогайте собаку или кошку во время еды.
3. Не отнимайте у животных детенышей.
4. Не шутите с хозяином собаки, пытайтесь его обидеть.
5. Не гладьте незнакомых животных.
6. Мойте руки после игры с животными.
7. Не бегите от лающей собаки и не махивайтесь на нее.

IV. Оздоровительная минутка

V. Помогите себе сам

Если вас укусила собака:

- промойте рану водой с мылом, чтобы устранить слюну животного;
- наложите чистую повязку;
- сообщите взрослым;
- обратитесь к врачу.

VI. Это интересно!

У бультерьера есть одна привычка, отличающая его от других собак: если он дружелюбно виляет хвостом, значит, готовится к нападению.

VII. Итог урока

– Какие правила обращения с животными вы знаете?

ТЕМА 15. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ЖИДКОСТЯМИ, ПИЩЕЙ, ПАРАМИ, ГАЗОМ

Урок 23. Отравление ядовитыми веществами

I. Повторение 11-го и 12-го уроков. Виды отравлений**II. Игра-соревнование «Кто больше знает?»**

– Какие вещества, используемые в быту, нельзя пробовать на вкус? (Дети приводят примеры.)

III. Беседа по теме

В быту используется много различных химических веществ в красивой упаковке, которые хочется попробовать на вкус. Это могут быть моющие и дезинфицирующие средства, отравы для насекомых и мышей, лосьоны, дезодоранты и многое другое, что ни в коем случае нельзя употреблять в пищу.

Отравиться можно и обычными фруктами и овощами. Для того чтобы фрукты не испортили вредители и долго хранились, их обрабатывают специальными веществами. Перед употреблением яблоки, груши, сливы и другие фрукты необходимо тщательно мыть в проточной воде. Много ядовитых веществ содержат выхлопные газы автомобилей. Их впитывает растительность вдоль дороги (грибы, ягоды). Они также могут быть причиной отравления.

IV. Оздоровительная минутка**V. Игра «Светофор здоровья»**

Родители с детьми, Таней и Ваней, отдыхали на турбазе, расположенной в лесу. Они много гуляли, собирали землянику, лекарственные травы. Однажды рядом с автострадой, ведущей в город, они обнаружили заросли малины. Каждый день ходили смотреть, не покраснели ли ягоды и, наконец, дождались: собрали целую банку ягод и с аппетитом их съели.

VI. Признаки отравления ядовитыми веществами

1. Острые боли в области живота.
2. Боли и ожоги во рту.
3. Расстройство желудка.
4. Нарушение координации движений.
5. Затрудненное дыхание.

VII. Пиши и говори правильно

Запись в тетради и на доске. ДЕЗИНФЕКЦИЯ, ДЕЗОДОРАНТ.

VIII. Помоги себе сам

1. Вызовите врача и сообщите взрослым.
2. Выпейте несколько стаканов воды (маленькими глотками).
3. Вызовите рвоту (если отравились едкими жидкостями (отбеливатель, уксус и т. п.) – рвоту вызывать не следует).
4. Измельчите активированный уголь и выпейте.

IX. Итог урока

Будь осторожен с ядовитыми веществами.

Урок 24. Отравление угарным газом

I. Повторение правил поведения при пожаре (урок 18)**II. Беседа по теме**

Звери дом сложили новый,
Из бумаги и картона.
Затопить решили печку
И зажгли большую свечку.
Стали песни распевать,
Новоселие справлять.
Мышка вышла из-за печки
И хвостом свалила свечку.
Загорелся новый дом,
Дыму в нем полно кругом.

– Когда выделяется дым (угарный газ)?

Несколько глотков дыма могут быть причиной головокружения, кашля, ухудшения зрения, потери сознания и даже смерти.

III. Заучивание четверостишия

Если в доме появился дым,
Не теряйся и не бойся.
Набери по телефону ноль один
И скажи скорее адрес полный свой.
Объясни смелей, что случилось с тобой.

IV. Оздоровительная минутка**V. Признаки отравления угарным газом**

1. Головокружение.
2. Одышка.
3. Тошнота, рвота.

VI. Помоги себе сам

1. Срочно выходите на воздух.
2. Положите холодный компресс на голову.
3. Понюхайте нашатырный спирт.

VII. Вставь пропущенные слова

Тили-тили-тили-бом!
 Загорелся чей-то дом!
 Кто-то выскочил,
 Глаза выпучил.
 И звонит по... *(ноль один)*
 Пострадавший гражданин.

VIII. Итог урока

– Каковы правила поведения при отравлении угарным газом?

ТЕМА 16. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕГРЕВАНИИ И ТЕПЛОВОМ УДАРЕ, ПРИ ОЖОГАХ И ОБМОРОЖЕНИИ

Урок 25. Как помочь себе при тепловом ударе

I. Беседа по теме

Историки утверждают, что в 332 г. до н. э., во время перехода Александра Македонского через пустыню, от солнечного и теплового удара людей погибло больше, чем в последующих битвах. Причины же теплового удара были выяснены лишь в XIX веке французским ученым Клодом Бернаром. Он соорудил тепловую камеру и изучал, как экспериментальные животные переносят жару.

В начале организм животных справлялся с высокой температурой: выделяемый пот, испаряясь, охлаждал кожу; сосуды кожи расширялись, обильнее снабжали ее кровью и, соответственно, охлаждали. Через 20–30 минут температура тела животных стала повышаться, в связи с чем возросли частота дыхания и сердцебиение. Учащенное дыхание, благодаря которому излишнее тепло

выводится из легких, помогало животным продержаться еще некоторое время. Затем начинались судороги, и при температуре 43–44 °С наступал обморок, который заканчивался смертью.

Для человека высокая температура также опасна, как и для животных.

II. Признаки теплового удара

1. Слабость.
2. Головокружение.
3. Шум в ушах.
4. Судороги.
5. Тошнота, рвота.

III. Оздоровительная минутка

IV. Помоги себе сам

1. Перейдите в прохладное место.
2. Ложитесь на спину, подложив под голову что-нибудь твердое.
3. На лоб положите холодный компресс.
4. Выпейте воды.

V. Игра «Светофор здоровья»

Заканчивался учебный год. Стояли теплые майские дни, а Катя простудилась, заболела и пропустила несколько дней в школе. Три девочки из класса пришли ее проводить. Катя жила на пятом этаже, яркое солнце светило в окно ее комнаты, форточка была закрыта, и в помещении было душно и жарко. Девочки рассказали о приближающейся контрольной по математике, решили вместе с Катей домашние примеры и задачи. Через два часа, когда подружки вышли на улицу, они сильно вспотели, у них кружилась голова. «Наверное, заразились», – подумали они.

VI. Итог урока

Не допускайте перегрева организма.

Урок 26. Как уберечься от мороза

I. Беседа по теме

- За что вы любите зиму?
- В какие игры можно играть только зимой?
- Что зимой вызывает неприятные ощущения?

Прочитайте отрывок из сказки. (Можно также использовать отрывок из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец».)

В январе мороз силен –
Заморозил реки он,

Окна все разрисовал,
Птичек певчих напугал.
Третий день мороз под тридцать –
Детям дома не сидится.
Вышла Таня на крыльцо,
Заморозила лицо:
Нос у Тани побелел,
Рот как будто онемел
И бежит мороз по коже,
Что с ним Таня сделать может?

- Что случилось с Таней?
- Как выглядит человек на морозе?
- Как надо вести себя на морозе, чтобы не замерзнуть?

Итак, зимой можно обморозиться. Различают общее и местное обморожения.

II. Признаки обморожения

Общее обморожение: озноб, очень холодная кожа, бледное лицо, сонливость, нарушение координации движений.

Местное обморожение: кожа вначале бледнеет, становится нечувствительной, затем припухает, краснеет, на ней появляются волдыри.

III. Оздоровительная минутка

IV. Помогите себе сам

При общем обморожении: примите горячую ванну и после нее разотритесь сухим полотенцем; завернитесь во что-нибудь теплое, а потом разотрите тело сухой шерстяной тканью; выпейте горячего чая.

При местном обморожении: не допускайте быстрого нагревания переохлажденных участков тела; протрите спиртом отмороженные места, затем разотрите их мягкой сухой тканью до появления красноты и возвращения чувствительности; смажьте отмороженный участок несоленым жиром.

V. Игра «Полезно-вредно»

Полезно или вредно в сильный мороз:

- хорошо кушать;
- тепло одеваться;
- обувать недосушенную (влажную) обувь;
- долго находиться на ветру;
- медленно прогуливаться по улице;
- кататься на лыжах;
- играть в снежки.

VI. Итог урока

В сильный мороз нежелательно длительное пребывание на воздухе.

ТЕМА 17. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

Урок 27. Растяжение связок и вывих костей

I. Повторение

– Какие бывают травмы?

II. Беседа по теме

Растяжение связок суставов нередко происходит при падении или внезапных резких движениях. Чаще всего травмируются связки голеностопного сустава, когда подвергается стопа. В момент травмы пострадавший ощущает острую боль в суставе, он с трудом наступает на ногу. Через некоторое время может появиться припухлость и кровоподтек.

При вывихе одна из костей смещается, происходит разрыв связок. Вывихи бывают открытыми, когда повреждается кожа, и закрытыми, когда наружных повреждений нет.

Врачи утверждают, что примерно в половине случаев вывих происходит в плечевом суставе. Это объясняется тем, что, падая, мы опираемся на вытянутую руку. Вторым по частоте является вывих локтевого сустава.

III. Признаки растяжения связок и вывиха костей

1. Сильная боль.
2. Припухлость.
3. Изменение цвета кожи.

IV. Оздоровительная минутка

V. Помогите себе сам

1. Вызовите врача.
2. Туго перебинтуйте сустав, чтобы обеспечить неподвижность костей и уменьшить отек тканей.
3. Приложите холодный компресс.
4. Спокойно посидите или полежите.

VI. Практическая работа (парная или групповая)

Подготовка и наложение холодного компресса.

1. Возьмите кусок марли или другой хлопчатобумажной ткани, сложенной в несколько слоев.

2. Смочите холодной водой (лучше, если вода со льдом).

3. Отожмите.

4. Приложите к больному месту.

Менять компресс надо через 2–3 минуты в течение 1–2 часов.

VII. Итог урока

– Как оказать первую помощь при растяжении связок и вывихе?

Урок 28. Переломы

I. Повторение

– Чем отличается открытый вывих от закрытого?

II. Беседа по теме

Переломы бывают открытыми и закрытыми. Подумайте, чем они отличаются (по аналогии с вывихами). Открытые переломы часто сопровождаются развитием гнойных процессов мягких тканей, костей и инфекцией всего организма. Любой перелом опасен осложнениями.

III. Помогите себе сам

Вызовите врача, сообщите взрослым.

При открытом переломе:

- освободите от одежды место перелома;
- остановите кровотечение, прижав пальцами крупные кровеносные сосуды выше и ниже раны;
- протрите кожу вокруг раны йодом, спиртом и наложите стерильную повязку.

При закрытом переломе:

- приложите холодный компресс;
- наложите временную шину, прибинтовав ее к месту перелома, чтобы не возникло смещения костей;
- исключите всякое движение.

IV. Оздоровительная минутка

V. Практическая работа (парная или групповая)

Наложение шины.

1. Приготовьте шины (дощечки, кусочки фанеры).
2. Приложите шины к сломанному месту так, чтобы обеспечить ему спокойное состояние.
3. Прибинтуйте шину к сломанному месту.

VI. Итог урока

– Как оказать помощь при переломе костей?

Урок 29. Если ты ушибся или порезался

I. Беседа по теме

- Вы наверняка ушибались. Что вы чувствовали при ушибе? Как выглядит место ушиба? Что вы делали, если ушиблись?

Чтобы ослабить боль, снять отек, уменьшить кровоизлияние, надо приложить к месту ушиба холодный компресс.

II. Анализ ситуации

(Можно также использовать отрывок из стихотворения С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»)

Таня шьет для куклы Кати
Замечательное платье,
Лоскуток взяла красивый,
Ножницы и раскроила.
Нитка есть, иголка –
Только мало толку:
Вместо ткани почему-то
Попадает игла в руку.
Расцарапала ладошку –
Как не сможет даже кошка.
Стонет Таня, слезы льет –
Больше платьице не шьет.

- Какую травму получила Таня?
- Как выглядит оцарапанное или порезанное место?

III. Оздоровительная минутка

IV. Помоги себе сам

1. Промойте место повреждения струей воды (лучше кипяченой).
2. Продезинфицируйте ранку, поливая на нее стружкой бледно-розового раствора марганцовки.
3. Кожу вокруг ранки смажьте настойкой йода или бриллиантовой зеленью.
4. Наложите стерильную повязку.

V. Пиши и говори правильно

Запись в тетради и на доске. МАРГАНЦОВКА.

VI. Практическая работа (парная или групповая)

Как правильно забинтовать рану.

1. Приложите конец бинта к ране, сделайте один полный оборот.
2. Сделайте два или три оборота ниже раны, два-три оборота на месте раны и заканчивайте перевязку после двух-трех оборотов выше раны.

3. Разрежьте конец бинта пополам и завяжите узел (только не над раной).

VII. Итог урока

- Как оказать помощь при порезах?

ТЕМА 18. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОПАДАНИИ ИНОРОДНЫХ ТЕЛ В ГЛАЗ, УХО, НОС

Урок 30. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело

I. Беседа по теме

- Врачи утверждают, что инородные тела иногда попадают в глаз или горло, значительно реже – в ухо или в нос. Как вы думаете, почему?

Ухо, горло и нос хорошо защищены. Глаз всегда открыт, в него может залететь мошка, попасть соринка или ресница, которая должна его защищать.

- Можно ли самостоятельно достать постороннее тело из уха, горла, носа или глаза?

Чаще приходится обращаться к врачу. Но первую помощь себе оказать необходимо.

II. Если соринка попала в глаз

1. Не трите глаз.
2. Налейте в миску воды и опустите в нее лицо.
3. Поморгайте глазами в воде несколько минут.
4. Если вода не вымыла соринку, прикройте глаз чистой салфеткой и отправляйтесь в поликлинику к врачу-окулисту.

III. Оздоровительная минутка

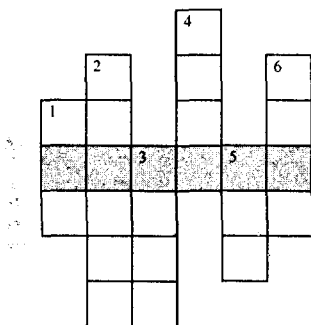
IV. Когда крошка попала в горло

1. Наклонитесь вперед так, чтобы голова опустилась ниже плеч.
2. Попросите кого-нибудь ударить вас ладонью по спине (между лопатками) так, чтобы вызвать кашель.
3. Если постороннее тело выскочило, маленькими глотками выпейте полчашки воды.

V. Если что-то попало в ухо

- Признаки: звон в ухе, ухо хуже слышит, острая боль.
Обращайтесь к врачу.

VI. Отгадывание кроссворда «Органы»



1. Орган пищеварения. (*Рот.*)
2. Орган кровообращения. (*Сердце.*)
3. Орган зрения. (*Глаз.*)
4. Орган осязания. (*Кожа.*)
5. Орган обоняния. (*Нос.*)
6. Орган слуха. (*Уши.*)

Слово на пересечении: *органы.*

VII. Итог урока

- Каковы правила поведения, если инородное тело попало в ухо, горло, нос или глаз?

ТЕМА 19. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСАХ НАСЕКОМЫХ, ЗМЕЙ, СОБАК И КОШЕК

Урок 31. Укусы змей

I. Беседа по теме

- Встречали вы когда-нибудь змей, ужей? Как они выглядят? Чем отличаются? Знаете ли вы повадки змей?

Змея пуглива, старается не встречаться с человеком. Но если преградить ей дорогу или наступить на нее – ужалит. Чтобы избежать встречи со змеей, давайте вспомним ее привычки.

Змея охотится ночью; любит греться на солнце вблизи своей норы; устраивает нору под старым пнем, в дупле или стволе упавшего дерева; плохо видит, не различает цветов; не слышит, но воспринимает сотрясения почвы и запахи.

II. Это интересно!

Из двух тысяч восьмисот известных науке видов змей лишь четыреста – ядовиты. В России это в основном гадюки.

III. Признаки укуса змеи

1. Место укуса быстро отекает; опухоль может распространиться на значительную часть тела.
2. Бледность, головокружение, тошнота.
3. Частый слабый пульс.

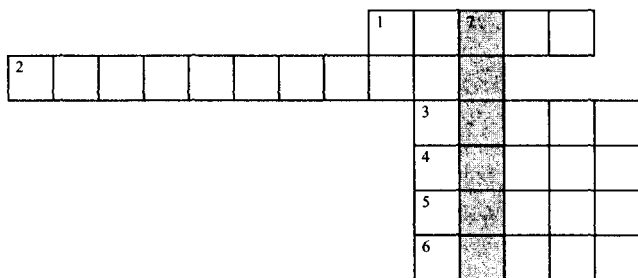
IV. Оздоровительная минутка

V. Первая помощь при укусе змеи

1. Обеспечьте пострадавшему возможность лежать не двигаясь.
2. Сделайте надрез в месте укуса, раскройте ранку и отсасывайте яд, сплевывая его в течение 15–20 минут.
3. Прозеинфицируйте ранку йодом.
4. Наложите стерильную повязку.
5. Обратитесь к врачу.

Запомните: при змеином укусе яд быстро распространяется по организму, если не оказать первую помощь!

VI. Отгадывание кроссворда «Скелет»



1. Часть руки, на которой самое большое количество костей. (*Кисть.*)
 2. Гибкий футляр спинного мозга. (*Позвоночник.*)
 3. Что защищает легкие. (*Рёбра.*)
 4. Что соединяет руку с туловищем. (*Плечо.*)
 5. Костяной панцирь – защищает головной мозг от повреждений. (*Череп.*)
 6. На чем стоит человек. (*Стопа.*)
- Слово на пересечении: *скелет.*

VII. Итог урока

- Как оказать первую помощь при укусе змеи?

ТЕМА 20. СЕГОДНЯШНИЕ ЗАБОТЫ МЕДИЦИНЫ

Урок 32. Растить здоровым

I. Повторение

- Что мешает человеку быть здоровым? (*Экология, нездоровые привычки, лень, пассивный отдых.*)

II. Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века, работе ученых-медиков

III. Оздоровительная минутка

IV. Беседа по теме урока

- Сколько раз в день нужно есть?
- Когда нужно есть больше: во время завтрака, обеда или ужина?
- Когда полезно пить воду: до еды, во время еды или после?
- Что такое витамины?
- В каких продуктах их больше?
- Можно ли назвать человека здоровым, если у него ничего не болит, но он обижает людей, животных?
- Мешают ли плохие мысли здоровью человека?
- Сколько раз в неделю вы принимаете душ?
- Зачем человек принимает душ?
- Какие вы знаете упражнения для красивой осанки?
- Какие ваши любимые продукты?
- В котором часу вы ложитесь спать?
- Как можно быть здоровым без лекарств?
- Что мешает человеку быть здоровым?
- Какие правила безопасного поведения ты запомнил? и т. д.
- Что включает в себя культура труда и отдыха?
- Сколько времени вы тратите на приготовление домашнего задания?
- Как вы проводите свободное время?
- Есть ли у вас время на отдых?
- Какие кружки, студии, спортивные секции вы посещаете?
- Какие занятия доставляют вам наибольшее удовольствие?
- Чем бы вы хотели заниматься, если бы вам родители разрешили?

Культура труда – это умение чередовать более трудные занятия с более легкими, строго соблюдать режим дня, быть аккуратным при выполнении любого задания.

V. Анализ ситуации

Послушайте рассказ В. Сухомлинского «Хорошо, что солнышко светит».

В воскресенье Юрко, ученик второго класса, проснулся рано и весело сказал:

– Мама, сегодня мы пойдем в лес.

– Дождь сильный, – ответила мама, – льет как из ведра. Не пойдете вы в лес. Юрко выглянул в окно. На дворе стояли лужи. Небо обложили серые тучи. Юрко сел около стола и заплакал...

В понедельник Юрко проснулся тоже рано. Открыл окно. Солнечный свет залил всю комнату. Юрко сел около стола и заплакал.

– Почему же ты и сегодня плачешь? – удивилась мать.

– Сегодня надо с лопаткой в школу идти. Участок копать.

Мать посмотрела на сына и тяжело вздохнула. Потом тихо сказала:

– Хорошо, что солнышко светит... Если бы и сегодня шел дождь, как бы я узнала, что ты лодырь?

– Почему мама решила, что ее сын – лодырь?

– Кого называют трудолюбивым человеком?

– Как вы относитесь к работе в саду или огороде?

– Можно ли физический труд считать отдыхом?

– Какой отдых называется активным?

– О чем говорится в пословицах:

• Крепок телом – богат делом.

• В здоровом теле здоровый дух.

• Кто ходит больше, тот живет дольше.

• Кто рано встает, тот долго живет.

VI. Итог урока

– Какой образ жизни считается «здоровым»?

Урок 33. Воспита́й себя

I. Беседа по теме

– Что это значит – воспитывать себя?

– Прежде всего – это желание посмотреть на себя со стороны: каким видят тебя другие люди?

– Приятно ли смотреть на тебя? Беседовать с тобой?

– Хотят ли другие с тобой дружить?

– Спроси себя: на кого тебе хотелось бы быть похожим?

– Что тебе нравится в этом человеке?

– Вежливы ли вы?

– Считаете ли вы своих одноклассников вежливыми детьми?

- Какой вы представляете себе вежливость?
- Можно ли подхалимство считать вежливостью?
- Приветливость, радушие, внимательность по отношению к другим людям – вежливость ли это?
- Как мы с вами выполняем правила вежливости? Часто ли благодарим окружающих за помощь, поддержку, участие?
- Говорят ли вам люди «спасибо»?
- Какие проявления вежливости вам знакомы?
- Послушайте рассказ Евгения Пермяка «Самое страшное».

Вова рос крепким мальчиком. Все боялись его. Товарищей он бил. В девочек из рогатки стрелял. Собаке Пушку на хвост наступил. Коту Мурзею усы выдергивал. Колючего ежика под шкаф загонял. Даже своей бабушке грубил.

Никого не боялся Вова. И этим он очень гордился. Гордился, да не долго. Настал такой день, когда мальчики не захотели с ним играть. Оставили его – и все. Он к девочкам побежал. Но и девочки от него отвернулись.

Кинулся Вова к Пушку, а тот на улицу убежал. Хотел Вова с Мурзеем поиграть, а тот на шкаф забрался. Подошел Вова к бабушке. Обиженная бабушка даже глаз на внука не подняла. Наступило самое страшное: Вова остался один. Один-одинешенек!

- Можно ли считать главного героя вежливым и воспитанным?
- Был ли Вова на самом деле храбрым, смелым мальчиком?
- Почему Вова остался один?
- Что Вова должен сделать, чтобы с ним стали общаться друзья и близкие?
- Какие выводы для себя вы сделали, прослушав этот рассказ?

II. Тест «Оцени себя сам»

Поставь себе «5», если ты:

- любишь прогулки в любую погоду;
- любишь кататься на велосипеде;
- можешь подтянуться на турнике несколько раз;
- умеешь кататься на коньках и лыжах;
- любишь ходить в походы, на экскурсии;
- играешь в футбол, волейбол;
- умеешь прыгать через скакалку.

Если ты что-нибудь из этого не умеешь, поставь себе «4», но дай себе слово, что обязательно научишься это делать.

А самое главное, воспита́й у себя силу воли! Начинай свой день с зарядки и душа, закончи его прогулкой, поиграй несколько часов на воздухе и ты сразу почувствуешь, что стал бодрым, а учеба пошла успешнее!

III. Оздоровительная минутка

IV. Анализ ситуации

Валентина Осеева спрашивает в своем рассказе: «Кто наказал его?» Попробуйте ответить на этот вопрос, прочитав на доске текст.

Я обидел товарища.

Я толкнул прохожего.

Я ударил собаку.

Я нагрубил сестре.

Все ушли от меня.

Я остался один и горько заплакал.

– Кто наказал его? – спросила соседка.

– Он сам себя наказал, – ответила мама.

V. Итог урока

– Каким вы представляете себе вежливого человека?

– Почему грубость порицается людьми?

Урок 34. Я выбираю движение

I. Беседа по теме

Сегодня последний урок здоровья в этом учебном году.

– Каков основной девиз наших уроков вы хорошо знаете. Напомните мне его. *(Я здоровье берегу, сам себе я помогу.)*

На занятиях вы многократно убеждались, что здоровье – это важно и что здоровье во многом зависит от вас и вашего поведения. И, конечно, от вас зависит, какой стиль поведения и образ жизни вы выберете.

Вы принесете себе большую пользу, если не будете рассчитывать на чудесные силы медицины, а сами будете поддерживать свое здоровье. Одна из форм поддержания здоровья – это движение.

Наше тело может выполнять различные движения. Также по-разному двигаются животные. Мы можем научиться движениям многих животных. Это полезно для нашего здоровья.

II. Описание в тетради и имитация движений животных

Жираф – имеет длинную тонкую шею, может наклонять и вытягивать ее, совершать круговые движения, поворачивать голову вправо и влево, вверх и вниз. Встаньте и покажите, какие движения шеей совершает жираф.

Птицы – хлопают крыльями вверх-вниз, вперед-назад, чтобы лететь. Встаньте и проделайте эти движения при помощи рук.

Обезьяна – длинные руки до самого пола, поэтому она всегда наклоняется вперед, изгибается, доставая руками, пальцы ног, а также поднимает руки вверх и опускает, поднимает плечи, вращает ими вперед, назад. Встаньте и наклонитесь вперед, как обезьяна; покажите, как вращаются руки и плечи обезьяны.

Лошадь – высоко поднимает ноги, когда бежит. Встаньте и поднимайте колени, как бегущая лошадь.

Аист – длинные ноги, стоит на цыпочках. Встаньте, поднимитесь на носки и опуститесь, как аист.

Кошка – гибкое существо с мягкими лапками. Встаньте и потянитесь всем телом, как кошка.

III. Заучивание слов

Сначала согнуться, потом потянуться,
Затем ходить, ходить, ходить.
И я буду здоров.

IV. Подвижные игры на воздухе

Игра «Веселые ребята»

Вдоль двух противоположных сторон игровой площадки мелом чертят линии, дети встают вдоль линий. Ребенок, который «водит», находится в середине площадки. Дети хором говорят слова:

Мы – веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас догнать!

После этих слов все дети бегут на противоположную сторону площадки. «Водящий» старается прикоснуться руками к большему количеству бегущих детей, т. е. «запятнать их». Те, кого он коснулся, замирают на месте. Игра продолжается дальше. На обратном пути дети, которых не «запятнали», стараются выручить товарищей, коснувшись стоящих на месте детей рукой. После трех пробежек выбирают нового «водящего».

V. Задание на лето

Ежедневно организуйте с друзьями игру «Кто больше знает».

Повторяйте по очереди движения тех животных, которые мы описали в тетради.

VI. Итог урока

В путь-дорогу собирайтесь,
За здоровьем отправляйтесь!

(Оставшиеся уроки по темам «Игры на воде», «Народные игры», «Подвижные игры» (в соответствии с программой Г.К.Зайцева) проводятся на уроках физической культуры.)

Приложение 1

Игра «Светофор здоровья»**Оборудование:**

- набор цветных кружков (красный, желтый, зеленый) для каждого учащегося;
- набор карточек с описаниями ситуаций, подготовленных для анализа, и рисунков, их иллюстрирующих;
- схема расшифровки цветовых сигналов:
красный свет – поведение и поступки, опасные для здоровья;
желтый свет – поведение, требующее осторожности и осмотрительности,
зеленый свет – поведение и поступки, полезные для здоровья.

Ученик или учитель зачитывает текст карточки, демонстрирует соответствующий тексту рисунок, слайд и т. п.

Дети поднимают кружок того цвета, который, по их мнению, адекватен ситуации.

Затем проводится анализ ситуации.

- Что произошло?
- Какие причины вызвали ситуацию?
- Как бы вы поступили в подобной ситуации?

Приложение 2

Оздоровительные минутки**1. Движения для головы**

- вверх-вниз – 8 раз;
- из стороны в сторону – 8 раз;
- круговое движение влево – 2 раза (на счет 4);
- круговое движение вправо – 2 раза (на счет 4).

2. Движения плечами

- пожать плечами – 8 раз;
- пожимать по очереди – 8 раз;
- круговое движение назад – 2 раза (на счет 4);
- круговое движение вперед – 2 раза (на счет 4).

3. Танцевальный шаг (2 раза)

- «2 шага» (правой, левой, правой, левой);
- шаг вперед, прыжок / хлопок;
- шаг назад, прыжок / хлопок.

4. Движения для рук

- поднять-опустить – 8 раз;
- скрестить впереди – 8 раз;
- круговое движение назад – 8 раз;
- круговое движение вперед – 8 раз.

5. Движения для талии

- вращение в правую сторону – 8 раз;
- вращение в левую сторону – 8 раз;
- дотянуться до носков ног по очереди – 8 раз;
- наклон влево / наклон вправо – 8 раз.

6. Танцевальный шаг (2 раза)

- два шага (правой, левой, правой, левой);
- шаг правой в сторону, левую – к правой – 2 раза;
- шаг левой в сторону, правую – к левой – 2 раза;
- все повторить сначала.

7. Движения для коленей

- поднять левое колено – 8 раз;
- поднять правое колено – 8 раз;
- поднимать по очереди – 16 раз.

8. Движения для ступни/лодыжки

- подняться на носки – 8 раз;
- круговое движение левой ногой – 8 раз;
- подняться на носки – 8 раз;
- круговое движение правой ногой – 8 раз.

9. Растяжение тела/позвоночника

- потянуться вверх – 8 раз;
- вытянуться вперед – 8 раз;
- наклониться – 8 раз;
- потянуться вверх – 8 раз.

Кроме того, следует проводить оздоровительные минутки, предложенные в методических рекомендациях для 1 класса.

Другие примеры оздоровительных минуток

- потянуться 1–2 раза;
- сесть ровно и спокойно подышать, а значит, отдохнуть;
- изгнать плохие мысли и успокоить мозг;
- сказать добрые слова друг другу и получить положительные эмоции, жизненную силу;
- помассировать пальцы;
- походить по камушкам;
- сделать 1–2 упражнения для осанки и т. д.

3 КЛАСС

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема 1. Чего не надо бояться

Урок 1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие

Тема 2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным

Урок 2. Учимся думать

Урок 3. Спешి делать добро

Тема 3. Почему мы говорим неправду

Урок 4. Поможет ли нам обман

Урок 5. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

Тема 4. Почему мы не слушаемся родителей

Урок 6. Надо ли прислушиваться к советам родителей

Урок 7. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

Тема 5. Надо уметь сдерживать себя

Урок 8. Все ли желания выполнимы

Урок 9. Как воспитать в себе сдержанность

Тема 6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу

Урок 10. Как отучить себя от вредных привычек

Урок 11. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

Тема 7. Как относиться к подаркам.

Урок 12. Я принимаю подарок

Урок 13. Я дарю подарки

Тема 8. Как следует относиться к наказаниям

Урок 14. Наказание

Тема 9. Как нужно одеваться

Урок 15. Одежда

Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми

Урок 16. Ответственное поведение

Тема 11. Как вести себя, когда что-то болит

Урок 17. Боль

Тема 12. Как вести себя за столом

Урок 18. Сервировка стола

Урок 19. Правила поведения за столом

Тема 13. Как вести себя в гостях

Урок 20. Ты идешь в гости

Тема 14. Как вести себя в общественных местах

Урок 21. Как вести себя в транспорте и на улице

Урок 22. Как вести себя в театре, кино, школе

Тема 15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки

Урок 23. Умеем ли мы вежливо общаться

Урок 24. Умеем ли мы разговаривать по телефону

Тема 16. Что делать, если не хочется в школу.

Урок 25. Помоги себе сам

Тема 17. Чем заняться после школы

Урок 26. Умей организовать свой досуг

Тема 18. Как выбрать друзей

Урок 27. Что такое дружба

Урок 28. Кто может считаться настоящим другом

Тема 19. Как помочь родителям

Урок 29. Как доставить родителям радость

Тема 20. Как помочь больным и беспомощным

Урок 30. Если кому-нибудь нужна твоя помощь

Урок 31. Спешите делать добро

Тема 21. Повторение

Урок 32. Огонек здоровья

Урок 33. Путешествие в страну здоровья

Урок 34. Культура здорового образа жизни (урок-соревнование)

СЦЕНАРИИ УРОКОВ

ТЕМА 1. ЧЕГО НЕ НАДО БОЯТЬСЯ

Урок 1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие

I. Беседа по теме

- Вспомните, когда вам было страшно.
- Кто (или что) вас испугало? (Запишем на доске все предметы и явления, которые испугали детей: собака, змея, гром, мол-

ния, зубной врач, парикмахер, родители, учитель, сосед по парте.)

II. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение Э. Успенского «Академик Иванов».)

У нашей Вари день рожденья
 Гости, сладости, веселье.
 Подарки, пожелания
 И в любви признания.
 От огромного вниманья
 Закружилась голова,
 И решила наша Варя,
 Что смелее всех она.
 Прыгнуть я могу с дивана
 Или йодом смазать рану,
 Зуб лечить, косички стричь,
 Голову шампунем мыть.
 Не боюсь зверей уса-тых,
 Зубастых, страшных, полосатых.
 Неожиданно для слуха
 В комнату влетела муха.
 – Муха, муха! Варя плачет,
 И лицо в подушку прячет.
 Вот так смелая Варвара,
 Ее муха испугала.

– Что напугало девочку В^орю?

III. Игра «Давайте разберемся»

Кого (чего) боимся?	Почему мы боимся?	Правила поведения
Звери, насекомые	Могут укусить, испугать, заразить	Нельзя близко подходить к незнакомому зверю (животному, насекомому), гладить его, кормить
Люди	Могут наказать, обидеть, оскорбить	Не совершать поступков, из-за которых могут наказать
Машины	Могут причинить боль, испугать	Соблюдать правила поведения на улице, дороге

IV. Практические занятия

Нарисуйте на альбомном листе то, что вызывает страх, чего боитесь.

Посмотрите внимательно на рисунок, прокомментируйте его своему однокласснику, сидящему с вами за одной партой.

Сделайте с рисунком все, что захотите (порвите, возьмите домой...).

V. Оздоровительная минутка

VI. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение И. Токмаковой «Не буду бояться!»)

Большие и малые звери и птицы
Повсюду живут – и в лесу и в столице,
В пустыне, в море и горах, в полях,
На дальних островах.
Мирятся, ссорятся, друг другу мешают,
Или, напротив, во всем помогают.
Прыгают, бегают, дружно резвятся,
Просто живут – никого не боятся.
Взрослые люди детей опекают:
В снег и грозу никуда не пускают.
Оберегают от диких зверей,
Злой темноты, нехороших людей.
Должен ребенок всего опасаться,
Может быть, лучше не будем бояться?

- Подумайте, как удастся мирно жить различным зверюшкам в лесу?
- Почему они не боятся друг друга?
- В чем причина ваших страхов? Может быть, мы преувеличиваем опасность? Может быть, мы сами себя пугаем? Своим поведением создаем напряженную ситуацию, а потом приходит чувство страха.

VII. Итог урока

Причина нашего страха в нашем поведении, поступках. Постоянно испытывать чувство страха опасно для здоровья. На наших занятиях мы будем учиться жить и общаться без напряжения и страха.

ТЕМА 2. ДОБРЫМ БЫТЬ ПРИЯТНЕЕ, ЧЕМ ЗЛЫМ, ЗАВИСТЛИВЫМ И ЖАДНЫМ

Урок 2. Учимся думать

I. Повторение

- О чем эти пословицы и поговорки?
 - Хоть ростом маловат, да мужеством богат.

- Страх хуже смерти.
 - Ум дает силу, сила дает храбрость.
 - Какие пословицы и поговорки о смелых знаете вы?
 - Что необходимо сделать, чтобы избежать страха?
 - Проанализировать ситуацию. Выяснить причину страха.
 - Подумать, как себя вести, чтобы не произошло ничего страшного.
- Обратиться за помощью к взрослым.

II. Беседа по теме

- Как вы понимаете слово «добрый»?
 - Что значит – совершить доброе дело или добрый поступок?
- Послушайте древнюю китайскую сказку.

Когда-то жил император, который любил птиц. Он узнал, что мальчишки стреляют их из рогаток, и объявил:

- Кто принесет во дворец живую птицу, тот получит горсть риса.

Услышав об этом, мальчишки перестали стрелять голубей. Они наставили в лесу множество силков, и вскоре дворцовые комнаты наполнились голубями.

Случилось, что императора навестил мудрец из соседнего княжества. Он увидел во дворце голубей и спросил:

- Зачем столько птиц?

Император ответил:

– У меня доброе сердце, и я спасаю их от мальчишек. Больше они не бьют голубей, а приносят их мне живыми.

- Кто же кормит птенцов? – поинтересовался мудрец.

- Каких птенцов? – спросил император.

– У птиц, которые живут теперь в комнатах дворца, остались в лесу беспомощные птенцы. Кто их кормит?

- Об этом я не думал, – признался император.

Тогда мудрец сказал:

– У вас доброе сердце, вы любите птиц, но никто им не принес столько зла, сколько вы. Все гнезда в ваших лесах наполнены сейчас мертвыми птенцами. Вы спасли пятьсот голубей, но погубили в пять раз больше!

– Ах, как трудно быть добрым! – воскликнул огорченный император.

На это мудрец заметил:

– И добро надо делать с умом. Ум без добра – плохо. Но и добро без ума – не лучше.

- Подумайте и вспомните, были ли в вашей жизни поступки, совершенные из добрых побуждений, о которых впоследствии пришлось пожалеть?

Например, вы сделали за друга домашнее задание или контрольную работу, и он не научился решать задачи.

– Почему мы так поступаем?

III. Заучивание слов

Вначале хорошо подумай,
Потом сделай доброе дело.

IV. Оздоровительная минутка

V. Игра «Почему это произошло?»

Назовите причины, которые могут вызвать перечисленные события или ситуации.

- На балкон дома слетелось много синичек.
- Киты выбрасываются из моря на берег.
- Мальчик бросил недоеденный пирог на пол.
- Девочка громко хлопнула дверью класса.
- Придумайте, что может произойти в результате этих событий.

VI. Беседа «Свое мнение»

- Умеете ли вы отстаивать свое собственное мнение, если уверены в его справедливости?
- Как вы это делаете? Умеете ли обосновать свою точку зрения? Умеете ли слушать другое мнение и относиться к нему с уважением?

Жизнь в коллективе основывается на взаимном уважении, подлинно товарищеских отношениях, умении выслушать каждого и стремлении понять его.

Нужно уметь считаться с интересами коллектива и большинства его членов, не ставить личные интересы выше коллективных. Но если ты не согласен с мнением коллектива, нужно спокойно и четко объяснить, в чем заключается суть твоего мнения.

Настойчивость не нужно путать с упрямством, это два абсолютно разных понятия.

VII. Итог урока

- В каких случаях справедлива пословица «Доброта хуже воровства»?

Урок 3. Спешите делать добро

I. Повторение

- Продолжите сказку: «В некотором царстве, в некотором государстве жил-был добрый...»
- Вспомните других добрых и злых героев сказки.

- Чем отличаются поступки добрых и злых героев сказки?
- На кого вы хотите быть похожим? Продолжите: «Хочу быть таким, как...»

II. Беседы по теме

Юноша и морские звезды

Как-то раз на рассвете один старик шел по берегу моря. Вдали он заметил молодого человека, подбиравшего на песке морских звезд и бросавшего их в воду. Поравнявшись, наконец, с юношей, старик спросил его, зачем он это делает. Юноша ответил, что выброшенные на берег морские звезды умрут, если их оставить под лучами солнца. «Но ведь побережье тянется на многие мили и морских звезд миллионы, – возразил старик. – Что толку в твоих усилиях?»

Юноша взглянул на морскую звезду, которую он держал в руке, бросил ее в море и произнес: «Толк есть – для этой звезды и тех, кого я уже бросил».

- Как бы вы поступили на месте юноши?
- Подумайте, когда надо спешить делать доброе дело. Приведите пример.

III. Оздоровительная минутка

IV. Заучивание пословицы

Доброе дело питает и разум и тело.

V. Игра в пословицы

Соедините слова первого и второго столбиков, чтобы получилась пословица.

Добро помни, а	пожнешь.
Что посеешь, то и	зло забывай.
За добро	добра не делает никому.
Худо тому, кто	добром платим.

VI. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность»

Лев Николаевич Толстой написал маленькую сказку-быль «Муравей и голубка». Послушайте текст и скажите, чему учит нас великий писатель.

Муравей спустился к ручью: захотел напиться. Волна захлестнула его и чуть не потопила. Голубка несла ветку; она увидела – муравей тонет, и бросила ему ветку в ручей. Муравей сел на ветку и спасся. Потом охотник расставил сеть на голубку и хотел захлопнуть. Муравей подполз к охотнику и укусил его за ногу; охотник охнул и уронил сеть. Голубка вспорхнула и улетела.

- Согласны ли вы с высказыванием «Что посеешь, то и пожнешь»?

- В чем должна проявляться доброта по отношению к другим людям, животным, растениям?
- Что значит «быть скромным»?
- Совместимы ли такие черты человека, как скромность и активность?
- Всегда ли человек должен быть отзывчивым?
- Как нужно вести себя по отношению к незнакомым, которые обращаются к тебе с различными просьбами?
- Нужно ли совершать добрые поступки только тогда, когда вас кто-то видит и может за это похвалить?

VII. Итог урока

Расскажите, кого из своих знакомых вы считаете добрым человеком. Какие поступки совершает этот человек? Приведите пример.

ТЕМА 3. ПОЧЕМУ МЫ ГОВОРИМ НЕПРАВДУ

Урок 4. Поможет ли нам обман

I. Беседа по теме

- Что такое ложь?

(Работа с толковым словарем русского языка С.И. Ожегова, Н.Ю. Шведовой (ложь – намеренное искажение истины, неправда, обман).)

- Как вы понимаете слова «намеренное искажение»?
- Есть ли среди вас те, кто ни разу никого не обманул?
- Почему чаще всего люди обманывают? (*Желают пошутить или что-то скрыть.*)

II. Оздоровительная минутка

III. Продолжите рассказы

После школы Петя играл с друзьями во дворе в хоккей. Уроки он не успел выучить. Вечером пришлось сказать маме неправду. На следующий день учительница вызвала Петю к доске...

- Почему Петя хотел скрыть от мамы, что он не выучил уроки?

Витя часто обманывал друзей, считая, что очень весело шутит, то закричит, что школа горит, то изображает тонущего человека в реке. Однажды на катке он упал и понял, что сам встать не сможет, и закричал: «Помогите. Мне плохо...» Друзья подумали, что он пошутил, и не спешили к нему.

- Удачно ли шутит Витя?
- В чем разница между шуткой и обманом?

IV. Практическая работа

Представьте, что к нам в гости пришли две девочки, которых зовут Правда и Ложь. Обе они рассказывают нам о сегодняшней погоде.

- Что скажет девочка Правда, а что девочка Ложь?
- Дружат ли эти девочки?
- Нарисуйте этих девочек. Как вы их себе представляете?
- Вспомните пословицу «Правда, с ложью не дружат».

V. Итог урока

- Что чувствует человек, который говорит неправду?
- Что чувствует человек, когда его обманывают?

Урок 5. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

I. Чтение рассказа Л.Н. Толстого «Косточка»

Купила мать слив и хотела дать детям после обеда. Они лежали на тарелке. Ваня никогда не ел слив и все нюхал их. И очень они ему нравились. Очень хотелось съесть. Он все ходил мимо слив. Когда никого не было в горнице, он не удержался, схватил одну сливу и съел. Перед обедом мать сочла сливы и видит – одной нет. Она сказала отцу.

За обедом отец и говорит:

- А что, дети, не съел ли кто-нибудь одну сливу?

Все сказали:

- Нет.

Ваня покраснел, как рак, и сказал тоже:

- Нет, я не ел.

Тогда отец сказал:

- Что съел кто-нибудь из вас, это нехорошо; но не в том беда.

Беда в том, что в сливах есть косточки, и если кто не умеет их есть и проглотит косточку, то через день умрет. Я этого боюсь.

Ваня побледнел и сказал:

- Нет, я косточку бросил за окошко.

И все засмеялись, а Ваня заплакал.

II. Беседа по теме

- Почему Ваня сказал неправду?
- Когда люди чаще всего врут?
- О чем говорится в пословице «У лжи короткие ноги».

III. Заучивание слов

Ничего на свете нет,
Что надолго можно скрыть.

И поэтому не стоит
Нам неправду говорить.

IV. Оздоровительная минутка

V. Заучивание пословиц о правде и лжи

- Прочитайте пословицы, выберите ту, которая больше всего понравилась, запомните ее.
- На обмане далеко не уедешь.
- Ложь белой ниткой шита.
- Ложь дружбу губит.
- Лжи много, а правда одна.
- Маленькая ложь за собою большую ведет.
- Что лживо, то и гнило.
- Ври, да знай меру.
- Кто вчера соврал, тому сегодня не поверят.
- Правда с ложью не дружат.
- Правда – свет разума.
- Правда одна, а на всех людей хватает.
- Правда со дна морского выплывает.
- Не ищи правды у других, когда ее у самого нет.
- Сила слова – в правде.

VI. Итог урока

- Почему человеку просто необходимо обладать такими качествами, как правдивость и честность?
- Трудно ли признаться в своих ошибках?
- Почему говорят: «Пятачок сгубил»?
- Нужно ли держать обещанное слово?

Работая над собой, нужно помнить слова великого русского писателя Антона Павловича Чехова: «В человеке все должно быть прекрасно – и лицо, и душа, и одежда, и мысли».

ТЕМА 4. ПОЧЕМУ МЫ НЕ СЛУШАЕМСЯ РОДИТЕЛЕЙ

Урок 6. Надо ли прислушиваться к советам родителей

I. Беседа по теме

Делим классную доску пополам. Слева пишем ответы детей на вопрос:

- Какие требования и советы родителей ты выполняешь с радостью?

Справа записываем ответы на вопрос:

- Что из просьб и пожеланий родителей вам выполнять не хочется?

Сравним записи слева и справа.

- Подумайте, какие просьбы вызывают у вас протест.

II. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать»!»)

Права, что даны детям,
Нарушают все на свете.
Декларации и конвенции написаны,
Права детей в них перечислены.
Увы, наши родители
Этих книг не читали, не видели.
У детей одно лишь право –
Слушать, что сказала мама.
Вовремя кушать, вовремя спать,
Много учиться и мало гулять.
Нам надоели такие «права»,
Мы их нарушаем не раз и не два.
Думаете, это к взрослым неуважение?
Нет. Это протест за унижение.
Почему мы не послушны, почему упрямы?
Потому что мало нас уважают мамы.

III. Оздоровительная минутка

IV. Портрет родителей

Напишите на листочках лучшее качество ваших родителей, за которое вы их уважаете. Поднимите листочек и наклейте на лист ватмана, висящий на доске. Получится коллективный портрет родителей. У них много замечательных качеств.

V. Пожелание себе

У меня чудесные родители, мне надо внимательнее их слушать, обдумывать их просьбы, пожелания и требования.

VI. Чтение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка»

Ходила курочка с цыплятами по двору. Вдруг пошел дождик. Курочка скорей на землю присела, все перышки растопырила и заклохотала: «Квох – квох – квох!» Это значит: прячьтесь скорей. И все цыплята залезли к ней под крылышки, зарылись в ее теплые перышки. Кто совсем спрятался, у кого только ножки видны, у кого головка торчит, а у кого только глаз выглядывает.

А два цыпленка не послушались своей мамы и не спрятались. Стоят, пищат и удивляются: что это такое им на голову капает?

- Чем цыплята похожи на детей?
- Чем они от них отличаются?

VII. Итог урока

- Умеете ли вы внимательно слушать своих родителей?
- Вспомните, о чем они говорят с вами, провожая в школу, на улицу, в гости?

Урок 7. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

I. Беседа по теме

- Всегда ли у вас есть желание услышать или понять просьбу родителей?
- Бывает ли, что родители не понимают вас? Или это вам только кажется? Подумайте.
- Часто ли возникает такая ситуация, как в стихотворении? (Можно также использовать стихотворение Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду».)

Варя весело играла
И от взрослых убежала.
Туфельки расстегнуты,
Носки перевернуты.
В грязь ступила и упала,
Платье новое порвала.
Все, что мама говорила,
Варя, кажется, забыла.
И бежит домой скорей,
Мама, Варю пожалей.

II. Анализ рассказа А.М. Горького «Воробышек»

У воробьев совсем так же, как у людей: взрослые воробьи и воробыхи – пичужки скучные и обо всем говорят, как в книжках написано, а молодежь живет своим умом.

Жил-был желторотый воробей, звали его Пудик, а жил он над окошком бани, за верхним наличником, в теплом гнезде из пакли, мха и других мягких материалов. Летать он еще не пробовал, но уже крыльями махал и все выглядывал из гнезда: хотелось поскорее узнать – что такое божий мир и годиться ли он для него?

- Что, что? – спрашивала его воробыха-мама. Он потряхивал крыльями и, глядя на землю, чирикал:
- Чересчур черна, чересчур!

Прилетал папаша, приносил букашек Пудик и хвастался:

– Чив ли я?

Мама-воробиха одобряла его:

– Чив, чив!

А Пудик глотал букашек и думал: «Чем чванятся – червяка с ножками дали – чудо!» И все высовывался из гнезда, все разглядывал.

– Чадо, чадо, – беспокоилась мать, – смотри – чебурахнешься!

– Чем, чем? – спрашивал Пудик.

– Да не чем, а упадешь на землю, кошка – чик! и – слопает! – объяснял отец, улетаая на охоту.

Так все и шло, а крылья расти не торопились. Подул однажды ветер – Пудик спрашивает:

– Что, что?

– Ветер дунет на тебя – чирк! и сбросит на землю – кошке! – объяснила мать.

Это не понравилось Пудик, он и сказал:

– А зачем деревья качаются? Пусть перестанут, тогда ветра не будет...

Пробовала мать объяснить ему, что это не так, но он не поверил – он любил объяснять все по-своему.

Идет мимо бани мужик, машет руками.

– Чисто крылья ему оборвала кошка, – сказал Пудик, – одни косточки остались!

– Это человек, они все бескрылые! – сказала воробиха.

– Почему?

– У них такой чин, чтобы жить без крыльев, они всегда на ногах прыгают, чу?

– Зачем?

– Будь-ка у них крылья, так они бы и ловили нас, как мы с папой мошек...

– Чушь! – сказал Пудик. – Чушь, чепуха! Все должны иметь крылья. Чай, на земле хуже, чем в воздухе! Когда я вырасту большой, я сделаю, чтобы все летали.

Пудик не верил маме; он еще не знал, что, если маме не верить, это плохо кончится.

Он сидел на самом краю гнезда и во все горло распевал стихи собственного сочинения:

Эй, бескрылый человек,
У тебя две ножки,
Хоть и очень ты велик,
Едят тебя мошки!
А я маленький совсем,
Зато сам мошек ем.

Пел, пел, да и вывалился из гнезда, а воробиха за ним, а кошка – рыжая, зеленные глаза – тут как тут.

Испугался Пудик, растопырил крылья, качается на сереньких и чирикает:

– Честь имею, имею честь...

А воробьиha отталкивает его в сторону, перья у нее дыбом встали – страшная, храбрая, клюв раскрыла – в глаз кошке целит.

– Прочь, прочь! Лети Пудик, лети на окно, лети...

Страх приподнял с земли воробьишку, он подпрыгнул, замахал крыльями – раз, раз и – на окне!

Тут и мама подлетела – без хвоста, но в большой радости, села рядом с ним, клюнула его в затылок и говорит:

– Что, что?

– Ну что ж! – сказал Пудик. – Всему сразу не научишься!

А кошка сидит на земле, счищая с лапы воробьиha перья, смотрит на них – рыжая, зеленые глаза – и сожалительно мяукает:

– Мяа-аконький такой воробушек, словно мышка... мя-увы...

И все кончилось благополучно, если забыть о том, что мама осталась без хвоста...

– Каким бы был конец рассказ, если рядом не было бы воробьиha?

III. Оздоровительная минутка

IV. Запомните!

Для того чтобы понять другого человека, надо очень немного: желание по-доброму его выслушать.

V. Игра

– Почему нам запрещают:

1. Сидеть долго за компьютером?
2. Смотреть телевизор с близкого расстояния?
3. Читать при плохом освещении?
4. Гулять зимой без шапки и рукавиц?
5. Есть много сладкого?

VI. Итог урока

- Почему родители делают замечания своим детям?
- Как вы относитесь к поручениям, которые вам дают родители?

ТЕМА 5. НАДО УМЕТЬ СДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ

Урок 8. Все ли желания выполнимы

I. Беседы по теме

- Что такое каприз? Работа со словарем. Каприз – это прихоть, причуда.

- Все ли дети капризничают?
- Вспомните свои капризы, в чем их причина?

Послушайте рассказ В. Сухомлинского «Лентяй и солнышко», а затем ответьте на вопрос, какова основная мысль этого рассказа?

В жаркий день пошел Лентяй в лес. Лег на тенистой поляне и уснул в мягкой траве. Пока он спал, Солнце прошло по небосклону большой путь и поднялось в самую высокую точку. Поляну осветили солнечные лучи.

Лентяй почувствовал, как солнце припекает и голову и ноги. Подняться бы Лентяю да уйти в тень на прохладную траву, но лень. Говорит Лентяй Солнцу:

– Солнышко, передвинься, пожалуйста, немножко в сторону, мне жарко!

Солнце рассмеялось:

– Разве мыслимое это дело, чтобы Солнце передвигалось, куда Лентяю захочется.

Лентяй рассердился и закричал:

– Значит, ты не хочешь передвинуться?

– Не хочу, – отвечает Солнце.

– Ах, так, – сказал Лентяй, – тогда я назло тебе буду лежать здесь!

II. Анализ ситуации

Две сестрички дружно жили,
Всех зверей они любили.
Улыбались каждой кошке,
Каждой птичке, каждой мошке.
И родителей просили, чтоб
Кого-нибудь купили...
Наконец, однажды мама
Принесла кота – Руслана.
Целых десять дней сестренки
Не сводили глаз с котенка.
Мыли, чистили, кормили и
С собой гулять водили.
А потом о нем забыли...
Спросила мама у сестренки:
– Чем же вам не мил котенок?
Может, вам купить щенка,
Мышку, зайньку, скворца?
Каждый день одно и то же
Надоесть, конечно, может.
Кот, скворец или щенок –
Много требуют забот:

Домик, клетку – надо мыть,
Витаминами кормить
И, конечно же, любить.
Глазки сестры опустили:
– Мы пока что не решили...
Хватит нам пока Руслана,
Мы его не бросим, мама.

- В чем разница между желанием иметь дома животное и готовностью отвечать за его здоровье?

III. Оздоровительная минутка

IV. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение А. Барто «Девочка-ревушка».)

Что такое? Я не знаю,
Только всем я возражаю,
Огрызаюсь и ропщу,
Словно им за что-то мщу.
Сам себя не понимаю –
Только дело начинаю,
Передумаю, вмиг бросаю.
Мнение особое
По любому поводу
Я имею, и оно
Меняется, как кадры в кино.
Есть хотел, к столу пришел,
Аппетит мой вдруг прошел.
Позвал друга погулять,
Сам улегся на кровать.
Папа просит помолчать,
Начинаю я кричать.
У компьютера сидеть
Запрещает мама,
Оторвать меня нельзя
От его экрана.
Вот такой я не простой,
Или очень сложный,
Но, по-моему, со мной
Сговориться можно!

- Приятно ли общаться с человеком, у которого часто меняется настроение?
- Думает ли капризный человек об окружающих людях?
- Все ли желания могут быть выполнены?

V. Толкование пословиц и крылатых выражений

- Как ты понимаешь эти выражения?
 - Гордость – глупости сосед.
 - Хвалят – не гордись, ругают – не сердись.
 - Своя рубашка ближе к телу.
 - Кто в нраве крут, тот никому не друг.
 - К нему и на козе боком не подъедешь.
 - Не хочу в ворота – разбирай забор.

VI. Итог урока

- Чем отличаются мечты от капризов?

Урок 9. Как воспитать в себе сдержанность

I. Повторение

- Что такое каприз?
- Какие проблемы могут возникать при общении с капризным человеком?
- Можно ли обойтись без капризов?
- Контролируете ли вы свои поступки, выражения чувств?
- В чем это выражается?
- Что такое этикет? *(Строго установленный порядок поведения при дворе монархов.)*

Возникло слово «этикет» из запрещения ходить по газонам, когда садовник французского короля Людовика XIV повесил на лужайках молодого Версальского парка объявления о том, чтобы не топтали свежесаженный газон. А на французском языке вывеска, этикетка и этикет обозначаются одним и тем же словом – этикет).

- Нужно ли человеку соблюдать этикет в наше время?
- Иногда можно услышать высказывание «Он или она обладает хорошими манерами». Что это значит?

Конфуций говорил: «Добродетель сама по себе – ничто, если она не порождена вежливостью, то есть не идет от самого сердца».

- Можно ли утверждать, что правила хорошего тона и их исполнение держатся на страхе наказания за их невыполнение?
- Представьте, что вы пришли в гости к своему другу. Какие правила этикета вы должны соблюдать, когда войдете в дом? *(Мальчики снимают головной убор, вежливо здороваются с другом и всеми присутствующими в квартире, не берут вещи без спроса, не задают вопросов о стоимости вещей, которые есть в квартире. Нельзя капризничать и громко раз-*

говаривать. Если предложили поучаствовать в какой-либо детской игре, посмотреть фотографии или видеозапись, отказываться нежелательно.)

- Для чего люди говорят друг другу комплименты?
- Умеете ли вы говорить комплименты?
- Давайте попробуем сказать друг другу комплименты. (Дети по очереди говорят комплименты друг другу.)
- Когда и для чего люди говорят друг другу ласковые слова?
- Какими ласковыми словами вас называют дома?
- Проведем конкурс и узнаем, кто из вас знает больше ласковых слов. (К доске выходят два ученика и по очереди говорят слова, пока у одного из них не иссякнет запас слов.)

II. Игра «Проверь себя»

1. В класс во время урока заглянул мальчик из соседнего класса. Как вы поступите:

- а) громко поприветствуете его;
- б) молча улыбнетесь;
- в) помашете ему рукой.

2. Вы с родителями пришли в магазин, купили подарки вашему брату ко дню рождения. Вам тоже хочется получить подарок. Родители обещают это сделать позднее. Как вы поступите:

- а) закричите на весь магазин: «Хочу книгу, машину, велосипед...»
- б) спокойно обсудите с родителями вопрос о том, что бы вам хотелось получить в будущем в подарок.

III. Оздоровительная минутка

IV. Работа с толковым словарем

- Что значит «сдержаться»? (*Удержать себя от какого-нибудь чувства, реакции.*)

V. Беседа по теме

- Легко ли сдерживать себя, если хочется бегать, топать, громко кричать, драться, обижаться?
- Всегда ли нужно себя сдерживать?
 - а) если вы на стадионе, а хочется бегать, прыгать, плавать...
 - б) если на уроке, а хочется смеяться, кувыркаться, отнять у соседа по парте ручку...

VI. Толкование пословиц

- Как вы понимаете пословицы:
 - Каждому овощу, свое время.
 - Делу время, потехе час.

VII. Итог урока

- Легко ли быть сдержанным?

ТЕМА 6. НЕ ГРЫЗИ НОГТИ, НЕ КОВЫРЯЙ В НОСУ

Урок 10. Как отучить себя от вредных привычек

I. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!»)

Руки умные мои,
Заменяют мне они:
Носовой платок, расческу,
Вилку и зубную щетку.
И я очень рада,
Их стирать и мыть не надо!

- Зачем человеку нужны руки?
- Зачем нужны руки музыканту, художнику, строителю?
- Приятно ли общаться с этим мальчиком?

II. Беседа по теме

Вспомните вредные привычки, подобные той, что описаны в стихотворении.

Знаете ли вы, что грызть ногти, ковырять в носу, сморкаться в руки некрасиво и вредно для здоровья? Именно руками через нос и рот в организм заносится инфекция.

III. Оздоровительная минутка

IV. Это полезно знать!

1. Для ухода за носом существует носовой платок, его надо всегда носить с собой.
2. Ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами.
3. Остатки пищи между зубами удаляют зубочисткой.

V. Повторение основного девиза

Я здоровье берегу,
Сам себе я помогу.

VI. Итог урока

Помогите себе избавиться от вредных привычек, следите за своим поведением, контролируйте себя!

Урок 11. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

I. Повторение

- Какие привычки мы называем вредными?

II. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение Г. Остера «Нет приятнее занятья...»)

Для чего нужны нам пальцы?
Чтоб в носу ковырять,
Или вместо зубочистки
Мясо из зубов достать.
Заменяют леденцы –
Сосут пальцы сорванцы.
Неприятно вам смотреть,
Но куда ж нам пальцы деть?

- Приятно ли наблюдать за соседом по классу, ковыряющимся в носу?
- Замечали ли вы за собой такую привычку?

III. Заучивание слов

Пальцем ковырять в носу –
Это очень дурно.
Можно выпачкать костюм,
Да и некультурно.

IV. Оздоровительная минутка

V. Игра «Давай поговорим»

Я думаю, что нужно пользоваться только чистым носовым платком. Как вы думаете, почему?

VI. Закрепление материала

(Стихи читают дети.)

1. Гигиену очень строго
Надо соблюдать всегда...
Под ногтями грязи много,
Хоть она и не видна
2. Грязь микробами пугает:
Ох, коварные они!
Ведь от них заболевают
Люди в считанные дни.
3. Если руки моешь с мылом,
То микробы поскорей

Прячут под ногтями силу
И глядят из-под ногтей.

4. И бывают же на свете,
Словно выросли в лесу,
Непонятливые дети:
Ногти грязные грызут.
5. Не грызите ногти, дети,
Не тяните пальцы в рот.
Это правило, поверьте,
Лишь на пользу вам пойдет.

VII. Итог урока

Если вы будете внимательны к себе и к своему здоровью, то очень быстро избавитесь от вредных привычек.

ТЕМА 7. КАК ОТНОСИТЬСЯ К ПОДАРКАМ

Урок 12. Я принимаю подарок

I. Беседа по теме

- Вспомните, часто ли вам дарят подарки?
- По какому поводу вы получали подарки?
- Какое чувство вы испытываете, получая подарок?
- Послушайте стихотворение и ответьте на вопрос: «Почему старушка и пудель по-разному реагируют на подарки?»

Старушке в подарок
Прислали кофейник,
А пуделю – плетку
И медный ошейник.
Довольна старушка,
А пудель не рад
И просит подарки
Отправить назад.

- Всегда ли вы рады подарку?
- Как вы реагируете на нежеланный подарок?

II. Игра «Закончите предложение»

(Каждый ученик добавляет по одному слову.)

Я буду очень рад, если мне подарят...

Я бы не хотел, чтобы мне подарили...

III. Анализ ситуации

Ситуация 1

(Можно также использовать стихотворение Г. Остера «Если ты пришел на елку...»)

Наступает Новый год,
К детям Дед Мороз придет.
Много вкусненьких подарков,
Он ребятам принесет.
И под елку их положит.
Ты один забрать их сможешь,
Коль проснешься раньше всех.
Братьям, сестрам – даришь смех.
Им подарков не давай,
Сам их тайно поедай.

- Поделитесь впечатлениями об этом «полезном совете».
- Приходилось ли вам просить подарок?

Ситуация 2

Нам прислал письмо Незнайка, послушайте, что он пишет.

«Дорогие ребята! Я и Знайка сейчас находимся на северном полюсе. Вокруг много льда и снега. Мы подружились с белыми медведями, и я подарил им семена лука. В луке много витаминов, и все медведи будут здоровыми. Медведи обрадовались, решили сразу посадить лук, но, как всегда, помешал Знайка, он утверждает, что в снегу ничего не вырастет. Я же считаю, что снег – это вода, и лук будет крупным и вкусным. Ребята, объясните Знайке, что я прав. А еще, ребята, здесь скучно, поэтому пришлите мне, пожалуйста, много новых красивых игрушек».

- Вырастет ли лук, посаженный в снег?
- Сможем ли мы купить и отправить по почте много новых игрушек Незнайке?
- Есть ли у вас желание написать кому-нибудь похожее письмо?
- Как вы принимаете подарки?
- В чем смысл русской пословицы «Не дорог подарок, дорога любовь»?

IV. Это полезно помнить

1. Любой подарок примите с благодарностью.
2. Раскройте и рассмотрите подарок в присутствии дарителя.
3. Уделите внимание каждому подарку, скажите, как вы думаете его применить или покажите это в действии, например цветы поставьте в воду, а конфеты на праздничный стол.

V. Подберите слова благодарности, если вам подарили

- словарь иностранных слов;
- компьютерный диск;
- домашние тапочки;
- два одинаковых подарка.

VI. Итог урока**Урок 13. Я дарю подарки****I. Беседа по теме**

- Вспомните слова из Библии: «Давать приятнее, чем получать». Согласны ли вы с этим утверждением? Или вам больше нравится получать подарки?
- Что принято дарить близким, хорошо знакомым и малознакомым людям? Всегда ли подарок носит материальный характер, то есть всегда ли мы дарим то, что можно купить или сделать собственными руками?

II. Анализ ситуации***Ситуация 1***

(Можно также использовать песенку Э. Успенского «У нашей мамы праздник».)

Мама, папа, Катя, я –
Очень дружная семья.
Маму с папой уважаем,
Им активно помогаем:
И квартиру убираем,
И посуду вытираем,
И пятерки получаем,
И подарки маме дарим,
Не на праздник – каждый день!
Раз себя мы уважаем,
То трудиться нам не лень.

- Когда и какие подарки взрослым делают дети в этой семье?
- Какие подарки вы делаете своим родителям?
- Трудно ли вам расставаться с вещами (игрушками), приготовленными для других? Приведите примеры.

Ситуация 2

(Можно также использовать стихотворение Г. Остера «Если друг на день рождения...»)

Может быть, не стоит
Нам дарить подарки,

Потому что отдавать

Их, конечно, жалко.

– Согласны ли вы с таким советом?

Вывод. Жадность вызывает у человека беспокойство и отрицательные эмоции, которые плохо влияют на его здоровье. Учитесь отдавать (дарить) с удовольствием.

III. Это интересно!

Слово «эмоция» происходит от латинского слова и переводится как «потрясаю, волную». С помощью эмоций мы выражаем свое отношение к происходящему.

IV. Игра «Выбери ответ»

Я подарю другу:

- то, что хотел бы получить сам;
- то, что могу сделать сам;
- дорогую игрушку из магазина;
- то, что доставит ему радость.

V. Это полезно знать!

Вручают подарок:

- стоя;
- в гостевой комнате, а не в прихожей;
- с улыбкой и добрыми пожеланиями.

VI. Итог урока

Самый лучший подарок тот, который делают от души. «Кого люблю, того дарю» – так считали на Руси. Когда вы делаете подарок от души, то испытываете положительные эмоции, что полезно для вашего здоровья.

ТЕМА 8. КАК СЛЕДУЕТ ОТНОСИТЬСЯ К НАКАЗАНИЯМ

Урок 14. Наказание

I. Беседа по теме

- Что воспринимается вами как наказание?
- Какие бывают наказания?
- Кто кого может наказать?
- Почему иногда возникает необходимость в наказании?
- Какие чувства испытывает ребенок, которого наказывают?
- Нужно ли обижаться на взрослых, которые вас наказывают?

II. Анализ ситуации

Ситуация 1

Мальчик нарядный в гости идет,
Мило улыбается и цветы несет.
Его приветствует сосед –
Он показал язык в ответ.
Малышу подставил ножку,
Испугал чужую кошку.
От конфеты фантик смял,
Бросил – в урну не попал.
Девочку плаксою он обозвал,
Дернул за хвостик и убежал.
Встретил собаку – пнул ее ногой.
Тот ли это мальчик, может быть, другой?

- Что произойдет, если все или многие будут вести себя, как этот мальчик?
- Почему за плохое поведение детей чаще всего наказывают?
- Какую реакцию взрослых вы ожидаете на дурной поступок, совершенный вами осознанно?

Ситуация 2

(Можно также использовать стихотворение Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду».)

Варя Катю обижает –
Со стола ее берет
Ручки, ластики, тетради
И к игрушкам все несет.
Раз обиделась Катюша,
Никого не хочет слушать,
Кричит громко и рыдает,
К столу Варю не пускает.
Варя ей несет игрушки –
Куклы, мячики, зверюшки.
Хочет Варя помириться.
Ну, зачем так долго злиться?
Варю тоже обижают –
Стучать, кричать не разрешают,
Она все всем прощает,
И обида тает.
Лучше, Катя, не сердись,
И с сестренкой помирись.
Она бывает озорной,
Но к тебе со всей душой.

- Долго ли девочки помнят обиду?
- Как вы понимаете, что значит «обидеться»? Как меняется ваше поведение, если вы обижены?
- Есть ли дети, которые обижаются чаще других, то есть «любят» обижаться?

III. Практическая работа

Возьмите лист бумаги, разделите его на две части. Слева напишите два-три примера, взятые из прочитанных вами книг, за которые детей наказали или могли наказать, а справа – почему, на ваш взгляд, эти поступки были совершены.

IV. Итог урока

Если вас часто наказывают, подумайте, что мешает вам изменить поведение, в чем причина ваших поступков.

ТЕМА 9. КАК НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ

Урок 15. Одежда

I. Игра «Кто больше знает?»

Доска делится на три части. Дети называют различную одежду, учитель записывает в левой части доски названия верхней одежды для улицы, в середине доски – верхней одежды для дома, справа – разновидности обуви. Выигрывает тот, кто назвал больше предметов.

II. Беседа по теме

- В чем сходство и различие разных видов одежды?
- Зачем нужна одежда?
- Какое основное требование к одежде?
- Какое основное требование к обуви?
- Часто говорят: «У этого человека есть вкус», «На вкус и цвет товарища нет», «Со вкусом сделанная вещь», «О вкусах не спорят». Какой вкус имеют в виду в данном случае?
- Что означает понятие «эстетический вкус»?
- Что мы понимаем под понятием «культурный облик человека»?

Эстетический вкус – это способность человека сознательно судить о красоте окружающей его природы, о людях, их одежде, вещах, созданных людьми, о красоте произведений искусства. Вкус человека проявляется не только в умении красиво одеваться, но

и во всем его внешнем виде: причёске, манерах поведения, умении правильно и красиво ходить, стоять, сидеть, улыбаться.

Вывод. Одежда должна быть удобна и комфортна. Нижние бельё и верхняя одежда должны быть чистыми, хорошо отглаженными горячим утюгом, удобными, нужного размера. Стоптанная, очень широкая или узкая обувь портит ноги и походку человека.

III. Закончите фразу

- Я каждый вечер очищаю и натираю кремом свою...
- Я каждый день глажу...
- Я каждый вечер стираю...
- Каждый день мама дает мне чистый носовой...

IV. Толкование пословицы

- Как вы понимаете смысл русской пословицы «По платью встречают, по уму провожают»?

V. Игра «Найди правильный ответ»

В любом деле я чувствую себя более уверенно, если:

- а) мое платье среди других самое яркое и блестящее;
- б) мое платье самое дорогое;
- в) мое платье скромное, опрятное, чистое;
- г) мой костюм разорван на локте;
- д) мой костюм измялся в автобусе.

VI. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платьице...»)

Платице нарядное
Сшила я сама,
Очень оно модное,
Светлая кайма,
Все в цветочках синеньких,
Милых васильках,
Я такое платье.
Видела лишь в снах.
Просит мама, просят гости:
– На себя его примерь,
И пройдишь в нем перед нами,
Покажи свою модель.
Я бы рада, это просто,
Только платье не по росту.
Я не знаю, как случилось,
И не знаю, что сказать,
На меня оно не лезет –
Кукле надо ушивать.

- Чем это платье отличается от других?
- В чем его достоинство и какие у него недостатки? Можно ли их исправить?

VII. Это нужно знать!

Великий русский писатель А.П. Чехов сказал: «В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Подумайте, как это можно выполнить в жизни.

VIII. Итог урока

Одежда защищает тело человека, придает уверенности, создает настроение, позволяет сохранить здоровыми ноги, руки, голову и другие части тела.

ТЕМА 10. КАК ВЕСТИ СЕБЯ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ

Урок 16. Ответственное поведение

I. Беседа по теме

- Как вы понимаете выражение «быть ответственным за свое дело»?
- Предполагает ли ответственное поведение, умение отвечать за себя самого, свою безопасность и за безопасность других?
- Можно ли согласиться с мнением, что ответственность – это добровольно взятое на себя обязательство за последствия действий и поступков?
- Существует ли опасность для вашего здоровья при общении с незнакомыми людьми?

II. Закончите высказывание

Я сорвал розу,
И она завяла.
Я поймал бабочку,
И она умерла у меня на ладони.
И тогда я понял ...

Вывод. Все живое требует ответственного отношения.

III. Правила поведения с незнакомыми людьми

Незнакомец – это любой человек, который приходит в отсутствие родителей, бабушек, дедушек и пытается с вами заговорить (иногда называет вас по имени), войти в дом или квартиру.

Запомни!

1. Никуда не ходи с незнакомыми людьми.
2. Не садись в чужую машину.
3. С наступлением темноты иди домой.
4. Не меняй маршрут возвращения из школы домой.
5. Всегда сообщай родителям о своих планах на день.

IV. Азбука безопасности

(Стихи читают дети.)

1. Дверь незнакомцам не открывай,
Словам и подаркам не доверяй,
Скажи: «Скоро мама с работы придет,
Сама, если надо, вам дверь отопрет».
2. Играй во дворе возле дома,
Играй на знакомой площадке.
Но стройка и улица – не для игры!
И правило это для всей детворы!
3. Ключи от квартиры с собой я ношу
И дверь мне открыть никого не прошу.
Свой ключ никому не доверяю,
Ведь он стережет мои двери!
4. Мама все мои секреты знает
И всегда мне во всем помогает.
Если что-нибудь случится вдруг,
Мама – самый верный друг.
5. Угощают часто нас,
Только помни каждый раз:
Бери угощения лишь у знакомых,
А не у чужих, с виду скромных и добрых.

V. Анализ ситуации

Послушайте отрывки из рассказа Александра Раскина «Как папа опаздывал». А затем выскажите свое мнение о прочитанном.

– Этот мальчик опаздывает, как часы! – сказал директор. – И даже родители ничего не могут с ним сделать. Я вызывал их два раза.

... Все знают, как трудно встать рано утром, когда лег поздно вечером. Самый сладкий сон как раз в это время. Особенно если тебе надо идти в школу.

Пока папа медленно вставал, медленно одевался, медленно умывался, медленно пил чай и медленно собирал свои тетрадки, проходило очень много времени. И вот он бежал в школу, с ужасом глядя по дороге на часы.

Когда маленький папа, задыхаясь, вбегал в класс, все ученики помирали со смеху. Смеялась даже учительница.

- Можно ли назвать ответственным человека, который везде опаздывает?
- Пунктуальны ли вы?
- Приятно ли вам, когда другие заставляют себя ждать?
- Нужна ли точность в работе, учебе, в исполнении поручений и своих собственных обещаний?
- Обязательно ли исполнять данное слово?
- По каким причинам дети поздно ложатся спать?
- Как вы думаете, каким стал этот маленький папа, когда вырос?

Вот как сам автор говорит о том, каким стал маленький папа:

Маленький папа всюду опаздывал всю свою жизнь. Он опаздывал в школу. Он опаздывал в институт. И на работу он тоже опаздывал. Над ним всюду смеялись. Его наказывали. Его ругали и стыдили. И он очень много потерял в жизни из-за этой несчастной привычки. Он опаздывал в театр и смотрел спектакль без начала. Он опаздывал в гости, и на него очень обижались и даже иногда просили больше совсем не приходить. Он приходил по делу и портил это дело своим опозданием.

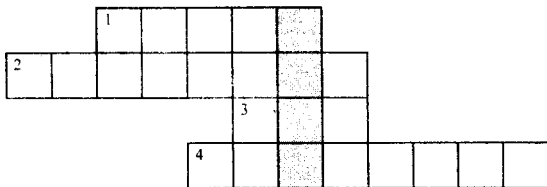
VI. Итог урока

Ответственное поведение позволит не навредить вашей безопасности и здоровью, а также здоровью и безопасности других.

ТЕМА 11. КАК ВЕСТИ СЕБЯ, КОГДА ЧТО-ТО БОЛИТ

Урок 17. Боль

I. Отгадывание кроссворда



1. И долга и коротка, а один одному не верит: всех на себя мерит. (*Жизнь.*)
2. Что опасного во мне, если супа нет на дне? Только если суп горяч – от детей меня ты прячь. (*Кастрюля.*)

3. Лишний раз его не трожь, не игрушка острый... (*нож*).
4. Горькими бывают, сладкими бывают, водой дети их запивают. (*Таблетки*.)

В выделенных клетках читаем слово *боль*.

II. Беседа по теме

- Что такое боль?
- В каких случаях вы ощущаете боль?
- Как мы ведем себя, если чувствуем боль?
- Какая бывает боль?

III. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...»)

Я летал с велосипеда,
Лоб поранил и колено,
Я всплакнул немного
И опять в дорогу.
Видел это все сосед,
Он сказал сурово вслед:
«Этот мальчик – неумейка,
Так сидел бы на скамейке!
Руки, ноги, голова,
Словно сорная трава:
Как по злему умыслу,
Не оттуда выросли».
Почему-то те слова
Больно ранили меня.
Сразу сердце и душа
Застонали не дыша.
Что коленка значит,
Если сердце плачет?

- Какая боль – физическая или душевная – дольше не заживает? Почему?
- Как вы понимаете, что такое душевная боль?
- Как надо себя вести, чтобы не причинить себе и другому боль?

IV. Игра «Закончите фразу»

- Если у меня болит зуб, я...
- Если у меня болит живот, я...
- Если у меня болит голова, я...
- Если я поцарапал руку, то...
- Если я поранил колено, то...

V. Итог урока

Если я испытываю сильную боль, то сначала пытаюсь понять ее причину, а потом обязательно расскажу об этом родителям, учительнице, врачу или другим близким взрослым.

Боль нельзя терпеть, это опасно для здоровья.

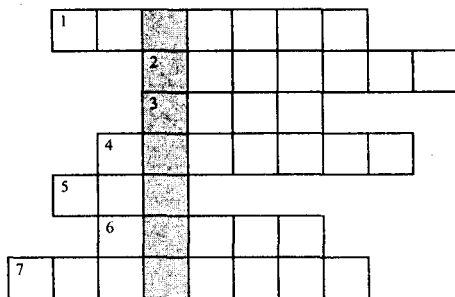
ТЕМА 12. КАК ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ

Урок 18. Сервировка стола

I. Беседа по теме

- Чем отличается убранство праздничного стола от каждодневного? Что в них общего?
- Зачем стол покрывают скатертью, ставят необходимую посуду?
- Какое чувство и настроение должен вызвать внешний вид накрытого к обеду стола? Приятно ли обедать за чистым, аккуратным, хорошо сервированным столом или, главное, чтобы еда была вкусной, а все остальное неважно?

II. Отгадывание кроссворда



1. Что говорят, когда выходят из-за стола? (*Спасибо.*)
 2. Что находится между ртом и желудком? (*Пищевод.*)
 3. Что переваривается в желудке? (*Пища.*)
 4. Что находится после пищевода? (*Желудок.*)
 5. Куда первоначально попадает пища? (*Рот.*)
 6. Где происходит впитывание питательных веществ? (*Кишки.*)
 7. Как называется то, чем мы застилаем стол? (*Скатерть.*)
- Какое слово получилось по вертикали? (*Аппетит.*)

Вывод: убранство стола и вид приготовленных блюд может вызывать аппетит и положительные эмоции.

III. Пиши и говори правильно

Запись в тетради и на доске. АППЕТИТ.

IV. Сервировка стола

– Как правильно накрыть стол?

1. Скатерть должна опускаться с каждой стороны стола на 20–30 см.
2. Приборы ставят по числу обедающих.
3. Вначале ставится самая широкая из всех подставная тарелка, которая защищает стол от горячего. Эта тарелка убирается только перед подачей чая.
4. На нее ставится тарелка, из которой едят, на этой тарелке размещают салфетку из ткани. Во время еды эту салфетку, сложенную вдвое, кладут на колени, она защищает одежду.
5. Левее подставной тарелки и вилок ставится мелкая тарелка для хлеба, если ее не поставили, хлеб можно положить на бумажную салфетку.
6. Слева от подставной тарелки – вилки, по числу блюд, зубцами вверх.
7. Справа от подставной тарелки – ножи, по числу блюд, лезвием к тарелке, и ложка – выпуклой стороной вниз.
8. Перед ножами и ложкой ближе к центру стола – слева большие бокалы для воды, справа – маленькие для крепких напитков.
9. При наличии десерта перед подставной тарелкой ближе к центру стола располагается прибор для десерта: вилка зубцами вверх, ложка выпуклостью вниз, ручкой вправо, нож лезвием к подставной тарелке, ручкой вправо.
10. Справа от бокалов – маленький бокальчик с бумажными салфетками, можно положить салфетки рядом со столовым прибором.
11. Нож принято держать в правой руке, а вилку в левой.
12. Чашку с блюдцем ставят напротив сидящего на расстоянии 4–5 см от края стола, ручка чашки смотрит вправо, чайная ложка лежит под ручкой чашки на блюдце, выпуклостью вниз, ручкой к сидящему.
13. Нож для масла кладут слева от чашки с блюдцем или на десертную тарелку для торта (пирожного, печенья), стоящую правее чашки с блюдцем, розетка для варенья левее тарелки для торта.
14. Стаканы в подстаканниках ставят на десертную тарелку.

V. Практическая работа

Оборудование: одноразовая посуда, платяные и бумажные салфетки, скатерти.

Учитель вывешивает на доске меню обеда, каждый ребенок накрывает стол для одной персоны. Затем ученики рассказывают, почему именно так сервирован стол, а также о предназначении всех его составляющих.

VI. Это интересно!

Каждый народ имеет свои обычаи и культуру питания. Сервировка стола тоже бывает разной. Российский столовый этикет близок к европейскому. В России впервые стали пользоваться вилками, индивидуальными тарелками и салфетками при царе Петре I. Трех- и четырехзубцовые вилки появились в XVIII веке, салфетки – две тысячи лет тому назад.

VII. Беседа «Мы идем в кафе»

Сейчас мы представим, что нас пригласили отпраздновать день рождения в, куда именно – вы узнаете, если отгадаете загадку.

Там пьют лимонад, едят мороженое, фруктовый салат. Там весело будет тебе и мне. А называется место – ... *(кафе)*.

– Что такое кафе?

– Кому из вас приходилось посещать кафе? По какому поводу эту случилось?

Кафе – французское слово, обозначает название небольшого ресторана, где предлагают кофе, чай, мороженое, прохладительные напитки.

– Кто обслуживает в кафе посетителей? *(Официант.)*

Официант – работник ресторана, кафе, подающий посетителям напитки и кушанья. А еще подаст меню – листок с перечнем напитков, кушаний и в нем же указаны цены.

– Как нужно вести себя в кафе? Какие правила поведения существуют, которые необходимо выполнять при посещении кафе? *(При входе в кафе нужно поздороваться, снять верхнюю одежду, мальчики пропускают девочек вперед, в кафе нельзя громко разговаривать, заказ делать вежливо, предварительно ознакомившись с меню. Нельзя громко кричать, подзывая официанта, достаточно на него посмотреть и легким кивком головы или взмахом руки пригласить к себе.)*

– Как нужно правильно сидеть за столом?

– Как пользоваться столовыми приборами?

– Для чего на стол кладутся салфетки?

– Как нужно прощаться, когда вы уходите из кафе?

- Что бы вы посоветовали своим друзьям, которые собрались сходить в кафе?

VIII. Итог урока

Еда на чистом, красиво сервированном столе вызывает у нас аппетит и хорошее настроение. Это полезно для нашего здоровья.

Урок 19. Правила поведения за столом

I. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...»)

Чай, кисель и простокваши
Пьют из чашек дети наши.
Есть на чашке ручка –
Целых полсердечка.
За нее берутся,
Чтобы не обжечься.
У Танюши новый план:
Наливает чай в стакан,
Чуть его приподняла –
Сразу руку обожгла,
Разве может быть иначе,
Если чай такой горячий?
– Хочешь пить ты из стакана, –
Говорит сердито мама.
– Подстаканник надо брать,
И тогда ожога пальцев
Можно будет избежать!

- Что случилось у Танюши? Почему это произошло?
- Что такое подстаканник, зачем он нужен?

II. Беседа по теме

- Умеете ли вы вести себя за столом? Пользоваться приборами?
- Как нужно правильно пользоваться ножом, вилок, ложкой, салфеткой?
- Можно ли по окончании приема пищи класть нож, вилку и ложку на стол?
- Можно ли принимать пищу с ножа?
- Можно ли своей вилок или ложкой брать пищу из общей тарелки или салатницы?
- Кладут ли локти на стол?
- Можно ли читать во время приема пищи?

– Что необходимо сделать перед тем, как сесть за стол? (*Вымыть руки и пожелать всем приятного аппетита.*)

Если вы идете в гости или пригласили гостей к себе, то в первую очередь, сядя за стол, должны подумать об удобстве для своих соседей. Чтобы не мешать другим и не портить никому настроение, существуют правила поведения за столом, которые надо знать и уметь выполнять. Давайте их вместе назовем и запишем на доске и в тетради.

1. За столом сидят прямо, немного наклоняясь во время еды.
2. Салфетку из ткани, сложенную пополам, кладут на колени.
3. Тарелку с остатками супа осторожно немного наклоняют от себя.
4. Закончив есть, ложку кладут на тарелку выпуклостью вверх.
5. Хлеб берут левой рукой.
6. Не принято дуть на горячую еду, чавкать, облизывать пальцы, размахивать вилкой, ложкой или ножом.
7. Нож держат в правой руке, а вилку в левой. Ножом отрезают от целого небольшие кусочки, а вилкой отправляют их в рот.
8. То, что можно есть без ножа, едят одной вилкой, находящейся в правой руке.
9. Большие бутерброды берут руками, маленькие – небольшой шпажкой, вколотой в него.
10. Салат из общего блюда берут ложкой, вставленной в него, общую салатницу подносят к своей тарелке, не надо тянуться к блюду, лучше попросите передать его вам.
11. Яйцо, сваренное вкрутую, очищают от скорлупы, разрезают вдоль и едят вилкой. Яйцо всмятку подается в специальной рюмке.
12. Все знают, что рыбу и птицу едят руками, в то же время, для того чтобы не испачкать руки, можно рыбу и птицу есть с помощью ножа и вилки или с помощью двух вилок. Кости укладывают на специальную тарелочку для костей или на дно, а не на край своей тарелки. Если в рот попала косточка, нужно аккуратно вилкой или ложкой положить ее на дно своей тарелки.
13. Персональной чайной ложечкой размешивают сахар и толкут лимон и вынимают ее и лимон на блюдце.
14. Общей ложкой накладывают сахар, варенье, торт и возвращают ее на прежнее место.
15. Печенье, пирожное, конфеты берут с тарелки или вазочки рукой.

16. Некрасиво класть руки и локти на стол, разговаривать с полным ртом, пить, когда во рту пища, класть в тарелку более двух видов пищи, проливать напитки или суп на скатерть, скатывать из хлеба шарики. Допустив ошибку, надо ее исправить, не привлекая к себе общего внимания.

III. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение Г. Остера «От знакомых уходя...»)

В гости мы пришли к соседу
Точно к самому обеду.
Я уселся, где хотел,
И с тарелки персик съел.
На стол руки положил,
Локтем двинул – суп разлил.
Ой, пятнице на ковре,
Надо что-то сделать мне.
Я вскочил и стол задел,
Вниз салатник полетел.
Я в салат ногой попал,
Поскользнулся и упал.
Встать пытаюсь и рукою
Зацепился за обои.
Получилось без меня
Рисует что-то пятерня.
Друг мой извиняется
И уйти пытается.
Вслед ему я говорю:
– Что ты в самом деле,
Мы ж еще не ели.

- Какие ошибки совершил гость?
- Как надо поступить, если это произошло случайно?
- Можно ли так поступать осознанно в гостях или дома?
- Какие последствия может иметь такое поведение?

IV. Игра «Закончи предложение»

- Я люблю ходить в гости потому, что...
- Сидя за столом, я не буду...
- Выходя из-за стола, я скажу...

V. Итог урока

Соблюдение правил поведения за столом сохранит мое здоровье и здоровье соседей за столом. Всегда благодари хозяйку за вкусно приготовленное блюдо.

ТЕМА 13. КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ГОСТЯХ

Урок 20. Ты идешь в гости

I. Анализ ситуации

Пете не нравились уроки «вежливости», которые он часто получал от мамы или в школе. Почему-то не хотелось им следовать, и он постоянно их нарушал. После каждого такого случая он чувствовал себя неважно.

Однажды Петя вышел в школьный двор сел на лавочку и задумался: «Почему это происходит?» На край скамейки опустилась маленькая фея и позвала Петю с собой. Петя не хотел идти, но почему-то пошел. В какой-то момент они оказались в странном городе, где было мало света, много сора и бегали невысокие длиннорукие человечки. «Смотри, может быть, ты хочешь быть похожим на них?» – спросила фея и исчезла.

К Пете подошел длиннорукий мальчик и сказал: «Пошли со мной в гости к друзьям». «Спасибо», – испугано ответил Петя. Мальчик рассмеялся: «В нашем городе не говорят спасибо». Они вошли в большую грязную комнату. За столом сидели дети и руками ели кашу с черносливом. Косточки они бросали на пол. «Здравствуйте», – поприветствовал их Петя. Никто не ответил. «Мы не знаем такого слова», – сказал мальчик. Дети за столом брали ладошками кашу, набивали ею рот, с трудом пережевывая, и очень напоминали жующих кроликов. Одновременно они хватали со стола конфеты, пирожные с кремом и складывали их в карманы курточек. Они мешали друг другу, толкаясь локтями, и, при этом, не извинялись. Мальчик потащил Петю к столу. «Я тебе советую, делай как мы, иначе тебе ничего не достанется».

Пете стало грустно. Он захотел домой. Следовать советам длиннорукого мальчика ему не хотелось. Внезапно появилась фея и Петя вновь оказался на школьной скамейке.

- Можно ли советы длиннорукого мальчика назвать «вредными»?
- Как вы думаете, можно ли про гостей, которые следуют таким советам, сказать словами русской пословицы: «Гость на гость – хозяину радость»?
- Перечислите известные вам правила поведения в гостях.

II. Беседа по теме

- Какие бывают гости? (*Приглашенные, неожиданные, приехавшие издалека, ранние, поздние, надоевшие, засидевшиеся.*)

Хозяин доброжелательно и радушно встречает гостей. Собираясь в гости, нужно заранее предупредить хозяев, чтобы не по-

ставить их в неловкое положение. Вспомните русские пословицы: «Незванный гость хуже татарина», «Незванные гости с пиру долой». Самый желанный гость тот, кого пригласили. Если вас пригласили и вы дали согласие, то обязаны прийти. Если вы не можете прийти, то предупредить об этом надо заранее. Для собирающегося в гости существуют определенные нормы поведения – гостевой этикет. Вспомните их.

III. Приглашение гостей

Приглашение может быть в устной и письменной форме.

Выслушайте приглашение, которое девочка послала своей подруге: «Дорогая Аня! 18 марта приглашаю тебя на день рождения. Таня Петрова».

- Каких данных не хватает в этом приглашении?
- Составьте текст приглашения на новогодний праздник и запишите его в тетрадь. Поменяйтесь тетрадями с соседом по парте и поделитесь друг с другом впечатлениями о тексте.

IV. Это полезно знать!

В гости надо приходить:

- в назначенное в приглашении время, опаздывать некрасиво;
- с цветами и подарками;
- нарядно одетыми, со сменной обувью;
- не задерживаться на празднике дольше других гостей;
- уходя из гостей, нужно обязательно поблагодарить хозяев за праздник, замечательный стол, радушный прием, удачный сценарий вечера.

V. Итог урока

В чужой дом без приглашения и особой на то причины приходить нежелательно. Старайся соблюдать гостевой этикет.

ТЕМА 14. КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

Урок 21. Как вести себя в транспорте и на улице

I. Беседа по теме

Общественные места – это места большого скопления людей.

- Назовите известные вам общественные места. (*Школа, транспорт, магазин, театр, кинотеатр.*)

Чтобы сохранить свое здоровье и безопасность свою и окружающих, следует соблюдать правила поведения в общественных местах.

Девизом нашего сегодняшнего урока могут быть такие стихотворные строчки:

Я по городу иду,
Я в беду не попаду,
Потому что твердо знаю –
Правила я выполняю.
Что за правила такие?
Очень, в общем-то, простые.
С ними будет жизнь прекрасна,
Весела и безопасна!

– Какие это правила? Знаете ли вы их?

II. Это полезно знать!

Вспомним вместе правила поведения.

На улице:

- нельзя сорить;
- не рекомендуется есть, в том числе и мороженное;
- обгонять идущих впереди следует слева, если тротуар узкий, надо попросить разрешения и пройти;
- мальчик идет слева от девочки или мамы;
- при встрече дорогу уступает младший старшему, мужчина – женщине, при равных условиях – более вежливый человек.

В транспорте:

- не мешайте другим входить в транспорт;
- уступите место старшим и тем, кому по каким-либо причинам трудно стоять;
- выходя из транспорта, надо помочь тем, кто выходит позднее вас – подать им руку.

При переходе улиц надо соблюдать правила дорожного движения.

III. Азбука поведения

(Стихи читают дети.)

1. Город, в котором
С тобой мы живем,
Можно по праву
Сравнить с букварем.
2. Азбукой улиц
Проспектов, дорог
Город дает нам
Все время урок.
3. Вот она азбука –
Над головой.

Знаки развешаны
Вдоль мостовой.

4. Азбуку города
Помни всегда!
Чтоб не случилась
С тобою беда.
5. Лестница крутая,
Я по ней взбегаю,
И под ноги я смотрю,
– Осторожней! – говорю.
6. Через дорогу я с братом иду,
За руку брата, конечно, веду.
Смотрим налево, направо глядим,
Смело идем, если нету машин.
7. Шум работать им мешает,
Шум бабулю раздражает!
От шума голова болит,
Так зачем же шум шумит?
8. Эскалатор-лестница,
Лестница-чудесница.
Будь на ней внимателен.
Правила старательно
Выполняй и не зевай,
Руку маме подавай
И за поручень держись,
На ступеньках не вертись!
9. Холодное мороженое
На улице есть не положено.
Соблазнительно на вид,
Но после горло заболит.

IV. Игра «Выбери правильный ответ»

Во время поездки на автобусе можно:

- громко разговаривать;
- петь песни;
- требовать себе место на сиденье;
- вставать на сиденье ногами;
- уступать место старшим;
- ставить на сиденье грязные вещи.

V. Итог урока

Чтобы не создавать угрозу своему здоровью и здоровью окружающих в общественных местах, надо соблюдать общепринятые правила поведения.

Урок 22. Как вести себя в театре, кино, школе

I. Анализ ситуации

(Можно использовать стихотворение А. Барто «В театре».)

В партер уселся целый класс,
В театр пришли мы первый раз.
Зал сияет, как дворец,
Мы в театре наконец!
Вот спектакль уже идет,
Дают «Принцессу Турандот».
Мы на сцену все глядим,
За сценарием следим.
И тут мой сосед Федот
Из ранца жвачку достает,
Зашуршал оберткой –
Нас отвлек с Егоркой.
Во весь рост Егорка встал,
В лоб щелчком Федоту дал.
Девчонки дружно запищали:
– Не мешайте, не видно за вами.
Что на сцене происходит,
Нас уже не беспокоит.
Чем же хуже мы Федота?
Пожевать и нам охота.
Тут дежурная подходит
И из зала нас выводит.
Раз нам в зале места нет,
Отправляемся в буфет.

- Почему ребятам не удалось посмотреть спектакль?
- Какие правила поведения в театре были нарушены?

II. Беседа по теме

Давайте вместе вспомним, как надо вести себя в театре, кинотеатре или музее. Это полезно помнить при посещении объектов культуры.

1. Обязательно поздоровайтесь с билетером и гардеробщицей.
2. Проходить на свое место в театре или кино следует лицом к сидящим.
3. Если вы опоздали и вошли в зал после третьего звонка, садитесь на ближайшее свободное место, на свое место перейдете во время антракта.
4. Во время спектакля нельзя есть конфеты, разговаривать, пересаживаться, разговаривать по телефону.
5. В музее можно тихо разговаривать, если экскурсовод закончил экскурсию.
6. В музее нельзя трогать экспонаты.

III. Игра «Найди правильный ответ»

1. В театре можно:

- а) громко смеяться и разговаривать;
- б) рассматривать зрителей в бинокль;
- в) встать в полный рост во время спектакля или уйти до его окончания;
- г) после последней реплики артистов бегом бежать в гардероб;
- д) проходить к своему месту лицом к сидящим.

2. В музее можно:

- а) спокойно ходить по залам, останавливаясь у стендов и картин, рассматривая их;
- б) не обувать на ноги специальные тапки;
- в) сорить;
- г) кричать;
- д) бегать.

IV. Правила поведения в общественных местах, школе, детском саду, на игровой площадке (беседа)

- Можно ли считать школу, детский сад общественным местом?
- Послушайте рассказ Валентины Осеевой «Сторож» и попробуйте ответить на вопрос, какие правила поведения нарушает мальчик?

В детском саду было много игрушек. Ребята играли все вместе, и всем было весело. Только один мальчик не играл. Он собрал около себя целую кучу игрушек и охранял их от других ребят.

– Мое! – кричал он, закрывая игрушки руками.

Дети не спорили – игрушек хватало на всех.

– Как хорошо мы играем! Как нам весело! – похвалились ребята.

– А мне скучно! – закричал из своего угла мальчик.

– Почему? – удивилась воспитательница. – У тебя так много игрушек!

Но мальчик не мог объяснить, почему ему скучно.

– Да потому, что он не игралыщик, а сторож, – объяснили за него дети».

– Случаются ли подобные ситуации в школе и других общественных местах?

– Какие правила общения существуют в общественных местах?

V. Итог урока

– Назовите правила поведения в нашей школе.

– Чем они отличаются от правил в других общественных местах? Что общего?

ТЕМА 15. «НЕХОРОШИЕ СЛОВА». НЕДОБРЫЕ ШУТКИ

Урок 23. Умеем ли мы вежливо общаться

I. Беседа по теме

Сейчас я поздороваюсь с каждым из вас персонально. А вы скажите, какое приветствие вам больше всего понравилось.

- Приветик!
- Здравствуй, Коля!
- Доброе утро, Ириша, у тебя чудесные бантики!
- Привет, Игорь, ты прекрасно выглядишь!
- Доброе утро!
- Здравствуй!

Поприветствуйте соседа по парте так, как бы вы хотели, чтобы поздоровались с вами. Как вы думаете, приятно ли человеку, когда при встрече его назвали по имени и сделали комплимент? Давайте здороваться друг с другом только так.

Важно ли при встрече улыбнуться друг другу? Давайте не будем скупиться на улыбку. Как вы здороваетесь, если видите вдалеке друга? Жестом и улыбкой можно приветствовать друг друга издалека.

- Как вы понимаете смысл пословицы «Слово – не воробей, вылетит – не поймаешь?»
- Что мы можем узнать о человеке по речи?
- Можно ли говорить о культуре речи тех учеников, которые обращаются друг к другу по прозвищам и кличкам?
- Послушайте отрывок из рассказа А. Раскина «Как папу дразнили», а затем выскажите свое мнение по поводу того, почему родители не смогли понять, о каких детях говорила на родительском собрании учительница?

...Однажды учительница сказала ребятам так:

... Я знаю, что у всех вас есть прозвища. Мне кажется, очень глупо дразнить человека за то, что у него очки, или за то, что он маленького роста. Почему вы так не уважаете себя и друг друга?

Ребята обещали забыть свои прозвища. И некоторое время они держали слово.

А потом опять в классе можно было услышать: «Цыган», «Рыжий-красный», «Федура» и «Заноза».

Тогда Афанасия Никифоровна приняла свои меры. Вот что она сделала.

На родительском собрании она сказала:

— Поговорим теперь об успеваемости ваших детей. Заноза успевает по всем предметам, но много разговаривает на уроках. Мешок с картошкой – хороший математик. Но вот грамотность его меня беспокоит. Он делает много ошибок. Федуря хорошо отвечает в классе, а домашние работы делает небрежно. Рыжий-красный – лучший художник в классе, но ему надо больше читать вслух. Рева-Корова и Пышка-Кубышка плохо решают задачи. Им нужны дополнительные задачи по математике. Я бы прикрепила их к Глухарю.

- Как вы думаете, родители поняли, о ком шла речь? Все ли им было понятно? Приятно ли родителям было слышать эти прозвища?
- Какое настроение было у родителей после этого родительского собрания?
- Какие меры могли родители предпринять после всего услышанного?
- Что вы почувствовали?

II. Игра «Комплимент»

У меня есть волшебный стул. Каждый, кто садится на этот стул, теряет все свои плохие качества. Сегодня на этот стул сядут по очереди два одноклассника – мальчик и девочка. Все сидящие за партами делают комплименты сначала одному участнику игры, а потом другому. Доска делится пополам, слева написано слово *мальчик*, справа – *девочка*.

Все названные добрые слова, характеризующие и мальчика и девочку, учитель записывает на доске. Победит тот, кто последним скажет хорошие слова, характеризующие детей, сидящих на стуле.

Далее другие дети по очереди садятся на стул, а остальные говорят о них только хорошее.

III. Анализ ситуации

Вы... это самое... того...

Когда вы говорите, то, значит, это... как его...

Ну, в общем, не тяните.

Вот, между прочим, так сказать,

Что мне хотелось вам сказать.

Прислушайтесь к себе, как часто вы произносите похожие слова, в которых нет смысла. Такие слова ничего не обозначают, а только засоряют нашу речь. Выбросите из каждой строчки все «слова-паразиты», что останется? Изменится ли смысл сказанного?

IV. Искусство говорить «нет»

Ребята, представьте, что я прошу вас на перемене не отдыхать, а решить еще одну задачу по математике. Что вы мне ответите? «Нет, не хочу, не буду».

А знаете, как мне ответил мальчик из другого класса? Он сказал: «Я с удовольствием решу эту задачу, только не на перемене, а дома». Скажите, он мне отказал или согласился?

Вывод: умейте отказаться от предложения так, чтобы не обидеть просящего. Сначала думайте, а потом говорите.

V. Закрепление материала

(Дети читают стихи.)

В нашем классе чудеса, бывает, происходят,
Дети нужные слова часто не находят.

В любое время года, в жару или ненастье
Забывает кое-кто простое слово... *(здрaсте)*.

С парты сбросил все сосед, только посмотрите,
Убежал, не вспомнил он слово... *(извините)*.

Подарили вам портфель и еще что-либо,
Надо что-то бы сказать, кажется... *(спaсибо)*.

Эти важные слова надо помнить, дети,
Интереснее тогда будет жить на свете.

Три волшебных слова чаще говорите,
И получится у вас все, что захотите!

Спасибо, здрасте, извините – к общению дверь,
В нее входите!

- Какие слова как можно чаще надо включать в свою речь?

VI. Итог урока

- В чем заключается правильный грамматический строй речи?
(В словарном запасе, образности языка, гибкости и яркости интонаций, чистоте дикции.)

Доброжелательность ваших слов, ваша улыбка сохраняют ваше здоровье и здоровье окружающих. Сначала подумайте, а потом скажите.

Урок 24. Умеем ли мы разговаривать по телефону

I. Беседа по теме

- Вспомните несколько фраз, произнесенных по телефону Слоном в сказке К. Чуковского «Телефон». Как построен разговор?
- Чем телефонный разговор отличается от обычного? *(Мы не видим человека, его жестов, мимики, мы слышим только слова.)*
- Испытываете ли вы трудности при телефонном разговоре? В чем они заключаются?

II. Игра «Телефон»

Выходят трое детей. Между ними распределяются роли: два товарища, одноклассники и мать одного из них. Один одноклассник звонит другому, чтобы уточнить домашнее задание. Трубку берет мать.

Дети разыгрывают возможный разговор.

Анализ разговора.

– Какие ошибки, на ваш взгляд, допущены?

III. Это полезно знать!

Правила ведения телефонного разговора.

1. Если вы звоните по телефону, то ждите ответ в течение 5–7 гудков.
2. Если у вас звонит телефон, старайтесь поднять трубку как можно скорее, чтобы не заставлять других ждать.
3. Старайтесь звонить по личному телефону с 9.00 до 22.00.
4. После приветствия следует представиться, назвать свое имя и сказать о цели своего звонка.
5. Если того, кому вы звоните, не оказалось дома, и трубку взяли другие члены семьи, вежливо извинитесь за беспокойство, допустимо пожелать собеседнику доброго здоровья.
6. Разговор не может длиться более 3–5 минут, вдруг кто-то не может дозвониться по важному делу.
7. Если вы набрали номер, но попали не по адресу, следует вежливо извиниться и уточнить номер.
8. Трубку поднимайте аккуратно.

IV. Игра «Комплимент» (см. урок 23)

V. Итог урока

В разговоре по телефону надо быть предельно вежливым. Необходимо помнить телефоны служб спасения: 01, 02, 03.

ТЕМА 16. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕ ХОЧЕТСЯ В ШКОЛУ

Урок 25. Помоги себе сам

I. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение И. Токмаковой «Скоро в школу».)

В детский сад последний раз

Идет сегодня мальчик Стас.

Шесть лет ему, пошел седьмой,
И он уже совсем большой.
Ему пора учиться,
И в школу он стремится.
Он старательно считает,
Буквы цифры различает.
И это только лишь начало, –
Он умеет слишком мало,
Но не огорчается –
В школу собирается.

- С каким настроением ребенок собирается в школу?
- Почему дети стремятся в школу?

II. Актуализация знаний

Прочитайте мудрые мысли, написанные на доске. Каждый из вас вслух прочитает то высказывание, которое наиболее точно отражает ваше отношение к школе и школьной работе. Согласитесь ли вы с мыслью, что учеба – это серьезная и трудная работа, требующая значительных усилий? Сейчас мы выслушаем мнение великих людей по этому поводу.

- Человек, помоги себе сам. (*Л. Бетховен*)
- Нет без явного усиленного трудолюбия ни талантов, ни гениев. (*Д. Менделеев*)
- Высшее счастье человека находится на краю его сил. (*И. Ефремов*)
- Быть человеком – это чувствовать свою ответственность. (*А. Экзюпери*)

III. Беседа по теме

- Нарисуйте свою школу, класс или то место в школе, где вам уютно, комфортно, хорошо.
- Расскажите о школе, сделайте ей комплимент. Для чего нужна школа? Зачем вы сюда приходите?
- Какие трудности вы испытываете в школе?
- Как вы понимаете слово «трудность»? В основе этого слова лежит слово «труд».
- Как вы относитесь к слову «преодоление»?
- Как вы понимаете слова: терпение, настойчивость, воля? Можно ли добиться успехов без этих качеств, присущих человеку?
- Можно ли прожить без цели? Какой должна быть цель? Нужно ли всегда выбирать цель только по силам?

Видите, о каких серьезных вещах мы сегодня говорили. Как вы думаете, почему? Да потому, что школа это не только праздник,

это большой труд воли, ума, сердца. Прослушайте стихотворение и выскажите свое мнение.

(Можно также прочитать стихотворение С. Маршака «Кот и лодыри».)

В мире сегодня нельзя не учиться,
Учатся люди, звери и птицы.
Для лодырей школу лесную открыли,
С трудом за парты их посадили.
Мудрый кот ведет урок,
Смотрит – дремлет бегемот,
Заинька – смеется,
А верблюд – плюется.
Удивился старый кот,
Все у вас наоборот –
Все стремятся много знать,
Вам бы только отдыхать.
Вырос объем информации,
Наступило время компьютеризации.
Вы ж читать и писать не умеете,
Ремеслом никаким не владеете,
Вы же грамоты не знаете,
А сидите и зеваете.
Слушают лодыри, кивают,
Хоть ничего не понимают.
Речь кота совсем проста,
Но для лодырей пуста.
Когда учиться захотят,
Тогда и будет результат.

- Почему старый кот не понимает лодырей?
- Чему, кроме грамоты, вы научились в школе?

IV. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение Г. Остера «Если друг твой самый лучший...»)

Дети в салочки играют.
Они друг друга догоняют.
Ваш приятель побежал,
Поскользнулся и упал.
Ему не очень хорошо,
А окружающим смешно.

- Не приходилось ли вам видеть подобных сцен?
- Как бы вы поступили в аналогичной ситуации?
- В чем смысл пословицы «Смеется тот, кто смеется последним»?

- Легко ли вы принимаете решение оказать помощь человеку в разрешении его проблем?
- Умеете ли вы замечать, что окружающим вас людям нужна помощь?
- Что такое черствость?
- Как вы относитесь к понятию «взаимопомощь»?
- В чем она может проявляться?
- Хорошо ли поступают ребята, которые ябедничают и жалуются друг на друга?
- Умеете ли вы решать свои проблемы самостоятельно?

V. Игра «Закончи предложение»

Я люблю свою школу и хочу, чтобы в ней...

VI. Итог урока

Запомни мудрые слова: «Помоги себе сам!»

ТЕМА 17. ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ ПОСЛЕ ШКОЛЫ

Урок 26. Умей организовать свой досуг

I. Беседа по теме

- Когда, в какое время и как долго вы делаете уроки?
- Какие кружки, секции, школы вы посещаете?
- Много ли свободного времени у вас остается?
- Вспомните русскую пословицу «Делу время, а потехе час». Следуете ли вы ей? Как же вы используете те немногие свободные минуты и часы, которые остаются от обязательных занятий?
- Как вы понимаете смысл стихотворных строк?

Из секунд вырастают минуты,
Из минут вырастают года.
- Для чего каждый ребенок должен соблюдать режим?

Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по десять раз.
И он не станет говорить,
Что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть
И застилать кровать.

Если человек соблюдает режим дня, ему меньше приходится волноваться по поводу того, что он что-то не успеет, куда-то опоздает. Соблюдение режима дня позволяет сохранить нервную систему, оберегает ее от переутомления, от заболеваний. Ее укреплению способствуют занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, приятное общение с людьми, а также здоровый отдых и сон. Чаще всего продолжительность дня вы сокращаете за счет просмотров телепередач, игры в компьютерные игры, посещения Интернета. Эти блага цивилизации, к сожалению, нарушают режим дня школьника, если он нетребователен к себе и идет на поводу у своих желаний во вред своему здоровью.

Каждый человек должен бережно относиться к своему времени. А для этого необходимо выработать у себя чувство времени, умение использовать разумно для дела каждый час и каждую минуту. Ни на минуту не прекращается бег времени. В народе говорят: «Упустишь минуту – потеряешь час».

Часы ведут секундам счет,
Ведут минутам счет.
Часы того не подведут,
Кто время бережет.

- Что можно успеть за одну минуту? Вот песочные часы, давайте напишем несколько словарных слов. Сколько слов записали?
- Сколько слов вы читаете за одну минуту?

II. Стихотворный монтаж

(Рассказывают дети.)

1. Кто на лавочке сидел
Кто на улицу глядел,
Толя пел,
Борис молчал,
Николай ногой качал
Дело было вечером,
Делать было нечего,
2. В новом лифте ехал Саша
На тринадцатый этаж,
Вместе с ним на том же лифте
Ехал синий карандаш.
Поднимается кабина
На тринадцатый этаж,
А на стенке той кабины
Что-то пишет карандаш.

3. Мой веселый звонкий мяч
Ты куда пустился вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!
Я тебя ладонью хлопал.
Ты скакал и громко топал,
Ты пятнадцать раз подряд
Прыгал в угол и назад.
А потом ты покатился
И назад не воротился,
Покатился в огород,
Докатился до ворот,
Подкатился под ворота,
Добежал до поворота,
Там попал под колесо,
Хлопнул, лопнул – вот и все.
4. Чтобы к солнцу быть поближе.
Влез зимою я на крышу.
Поскользнулся, наземь хлоп,
Спас меня большой сугроб!
5. Хорошо! Весна идет!
С ног нас валит гололед.
Подними свой нос повыше –
Вон летит сосулька с крыши.

- Как используют свободное время герои этих стихотворений?
- Почему свободное время хотят иметь все, но не знают, как им распорядиться?

III. Игра «Давай поговорим»

- Я хочу иметь много свободного времени. Как вы думаете, почему?
- Нужно ли вам дополнительное свободное время? Зачем?
- Я не знаю, чем буду заниматься после уроков. А вы?

IV. Анализ ситуации

Потешные сказки (по мотивам русского фольклора).

В трех соснах заблудились

Понадобилось Авосю с Небосю в соседний город: вот и отправились они в путь-дорогу. Идут-идут, вдруг видят – на дороге три сосны стоят. Подошли они к ним и, как в лесу, в трех соснах заблудились: в какую сторону не пойдут, все на дерево натыкаются, никак не могут из сосен выбраться. Плутали они, плутали между соснами и так притомились, что решили домой вернуться. Так и не дошли до соседнего города.

- Почему утомились Авось и Небось?
- Какую работу они выполнили?

V. Итог урока

Свободное время необходимо каждому, для того чтобы привести в порядок себя и свою одежду, свое рабочее место. В школе наша двигательная активность ограничена. Чтобы быть здоровым, после школы следует вести более подвижный образ жизни, но при этом важно помнить правила безопасного поведения и этикет. Постарайтесь запомнить, что правильно спланированное свободное время, поможет вам вырасти дисциплинированными и организованными людьми.

С часами дружба хороша,
Работай, отдыхай,
Уроки делай не спеша
И книг не забывай!
Чтоб вечером, ложась в кровать,
Когда наступит срок,
Ты мог уверенно сказать:
– Хороший был денек!

ТЕМА 18. КАК ВЫБРАТЬ ДРУЗЕЙ

Урок 27. Что такое дружба

I. Беседа по теме

Певец С. Адамо считал: «Дружба – это дополнение одного человека другим. Это полное понимание друг друга и умом, и душой. В дружбе важно: если вы хотите побыть в одиночестве, друг должен понять вас и уйти, исчезнуть на время».

- Как вы понимаете выражение «дополнение одного человека другим»?
- Почему душа и ум по-разному «понимают» одну и ту же ситуацию?
- Как научиться дружить, нужно ли этому учиться?
- Какая бывает дружба?
- Какого друга вы бы хотели иметь?

Летчик и писатель А. Экзюпери писал: «Если человек уважает только того, кто с ним схож, он уважает лишь себя одного».

- У кого из вас другое мнение?

Запомните это высказывание и попытайтесь проверить его при общении с другими людьми.

- А у кого из вас есть друзья?
- Кого можно считать другом или подругой?
- Есть ли у вас друзья среди одноклассников?
- Подумайте, о чем говорится в этих пословицах.
 - С кем поведешься, от того и наберешься.
 - Друга ищи, а найдешь – береги.
 - Скажи мне, кто твои друзья, и я скажу, кто ты.
 - Без беды друга не узнаешь.
 - Не бойся врага умного, бойся друга глупого.
 - Друг познается в беде.
 - С добрыми дружи, а от лукавых беги.
 - С хорошим товарищем веселее при удаче, легче в беде.
 - Нечего с теми дружить, кто любит других судить.
 - Недруг поддакивает, а друг спорит.
 - Дружба дружбе рознь, а иную хоть брось.

II. Закончи рассказ

Я не знаю, есть ли у меня друзья – или это только приятели и одноклассники. Я хотел бы, чтобы мой друг...

III. Игра «Хочу быть»

Хочу быть для Коли таким другом, который...

IV. Чтение детьми стихотворений

(Возможно также чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется...»)

1. В небе солнышко сияет,
На траве дрожит роса,
Мы друзей своих встречаем,
Значит, будут чудеса.
2. Ветер яблони качает,
Люди ценят мастерство,
Друг сегодня приезжает,
Значит, будет волшебство.
3. Белым цветом сад сияет,
И в горах бежит ручей,
Друг своим теплом согреет,
Значит, будет веселей.
4. Все травинки разволнуются,
Звезда с неба упадет,
Если все вокруг обнимутся,
То природа расцветет.
5. Мы природу уважаем,
Не нужна нам суета.

Никого не обижаем,
В мире будет красота.

6. Если все на свете дружат...
Люди, звери и леса,
Хороводы дружбы кружат,
Значит, будет доброта.

– Давайте пофантазируем, какие чудеса могут произойти в нашей школе или классе, если все вокруг подружатся?

V. Анализ ситуации

1. Чтение рассказ Л.Н. Толстого «Отец и сыновья».

Отец приказал сыновьям, чтобы жили в согласии. Они не слушались. Вот он велел принести веник и говорит:

– Сломайте!

Сколько они не бились, не могли сломать. Тогда отец развязал веник и велел ломать по одному прутику. Они легко переломали прутья поодиночке. Отец и говорит:

– Так-то и вы: если в согласии жить будете, никто вас не одолеет, а если будете ссориться да все врозь – вас всякий легко погубит!

- Как вы понимаете словосочетание «жить в согласии»? Приведите пример из своей жизни, когда согласие или дружба вам помогли в каком-то деле.

2. Чтение стихотворения А.Л. Барто «Требуется друг».

Все живут, не тужат,
А со мной не дружат!
Бант у Катьки расписной.
Красные колготки
И характер кроткий.
Я шепчу: – Дружи со мной...
Мы же одноклассники,
Как сестрички мы почти,
Мы как две голубки
Из одной скорлупки.
Я шепчу: – Но ты учти –
Ты во всем должна идти
Другу на уступки.
Предлагаю Ильиной:
– Ты дружи со мной одной! –
Есть разряд у Ильиной,
И спортивный свитер,
И девчонок свита.
Подружусь я с Ильиной,
Буду знаменита!

Все пятерки до одной
У Светловой Нади.
Я прошу: – А ты со мной
Подружись хоть на день!
Мы с тобой поладим:
Будешь ты меня спасать –
Дашь контрольную списать.

– Какого друга ищет девочка? Как она понимает дружбу?

VI. Итог урока

Дружба – это ответственность не только за себя, но и за другого.

Урок 28. Кто может считаться настоящим другом

I. Беседа по теме

- Кто может стать вашим другом: родственник или чужой человек, ровесник, подросток или взрослый человек? Могут ли быть друзьями родители и учителя?
- Чем отличается друг от приятеля или знакомого?
- Можно ли считать другом того, кто во всем с тобой соглашается, поддерживает и в хорошем деле, и в озорстве, и в хулиганстве?
- Почему народная мудрость гласит: «Друга легче найти, чем сохранить»?
- Может ли быть много настоящих друзей? Существуют ли взаимные обязательства в дружбе?
- Что может разрушить дружбу?
- Всегда ли надо говорить друг другу правду, если это ему неприятно?

Послушайте отрывок из рассказа В. Осеевой «Долг».

Принес Ваня в класс коллекцию марок.

– Хорошая коллекция! – одобрил Петя и тут же сказал: – Знаешь что, у тебя тут много марок совершенно одинаковых. Ты дай их мне, я тоже начну собирать коллекцию. А на праздники, когда отец даст мне денег, я куплю марок и поделюсь с тобой.

– Бери, конечно! – согласился Ваня.

На праздники отец не дал Пете денег, а купил ему марки сам. Марки были очень красивые, но одинаковых не было, и Петя не смог отдать товарищу долг.

– Я тебе потом отдам, – сказал он Ване.

– Да не надо! Мне эти марки совсем не нужны! Я и думать о них не хочу! – замахал Ваня руками. – Вот давай лучше в перышки сыграем!

Вытряхнул он на парту целую кучу новеньких перьев. Стали играть. Не повезло Пете – проиграл он десять перьев. Насутился.

– Кругом я у тебя в долгу!

– Какой это долг! – говорит Ваня. – Я с тобой в шутку играл!

Посмотрел Петя на Ваню исподлобья: нос толстый, по лицу веснушки рассыпались, глаза какие-то круглые...

– И чего я с ним дружу? – подумал Петя. – Только долги набиваю.

И стал он от товарища убегать. С другими мальчиками дружит, а у самого какая-то обида на Ваню.

– В чем причина размолвки Пети и Вани?

– Хотел ли Ваня обидеть Петю?

– Можно ли считать Петю Ваниным другом?

II. Игра «Продолжи предложение»

Если друг ошибается и может совершить опасный поступок, я...

III. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение А. Шалыгина «Настроение упало...»)

Парень рядышком живет,
Всем советы он дает:
Как правильно играть в футбол,
Как бить, чтоб получился гол,
Как дверь входную открывать
И как обмана избежать.
Я привык к его советам
И хвалю его за это.
Сам я думать не желаю,
Его советы воплощаю.
Если кто-то слишком вредный
И совет для него не «полезный»,
Пусть все сам решает,
На друга не кивает.

– Почему от друга мы ждем только полезного совета и помощи?

– Всегда ли оправдываются эти надежды?

IV. Игра «Любит не любит»

Каждый ребенок берет лист бумаги, пишет свою фамилию, делит лист пополам. Слева пишет – что он любит, а справа – что не любит. Пунктов не должно быть много. Из листиков делается стенд, который стоит в классе несколько дней. Просим детей внимательно изучить стенд, а позднее написать, что любят и не любят одноклассники.

V. Анализ выражения

Как вы понимаете слова А. Экзюпери: «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил»?

VI. Итог урока

Друг – это тот человек, который тревожится, волнуется, переживает и радуется за своего друга, т. е. несет ответственность за другого.

ТЕМА 19. КАК ПОМОЧЬ РОДИТЕЛЯМ

Урок 29. Как доставить родителям радость

I. Чтение отрывков из стихотворений

(Стихи читают дети.)

Я один у мамы сын,
Нет у мамы дочки.
Как же маме мне помочь
Постирать платочки?
Мыло пенится в корыте –
Я стираю, посмотрите.

А. Усатова

Сотрясается весь дом:
Бьет Сережа молотком,
Покраснев от злости,
Забивает гвозди.

В. Берестов

Я, как мама, не люблю
В доме беспорядка,
Одеяло расстелю
Ровненько да гладко.

Е. Благинина

II. Беседа по теме

- Хорошо ли вы знаете своих родителей?
- Почему они дают нам много советов, любят поучать, чем они озабочены и чего ждут от нас?
- Все родители хотели бы гордиться своими детьми. Как доставить родителям радость и помочь им?

III. Игра «Давай поговорим»

- Родители всегда хотят от вас слишком многого. Иногда мне кажется, что они ждут от вас только послушания. А вы как думаете?

IV. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...»)

Взрослые люди такие смешные,
Взрослые люди такие чудные,
Что б ты им не предложил,
Ни на что у них нет сил.
Не любят они из рогатки стрелять,
Под дождиком бегать и в холод гулять.
Взрослым трудно объяснить,
Почему нам хочется шалить –
Брызгаться очень холодной водой,
Кружить на качелях вниз головой,
Съесть пять мороженных подряд,
Все стулья в доме сдвинуть в ряд.
Ребенок скачет, как сорока,
Родителям одна морoka.
Взрослые всего боятся,
Микробов, грязи, беспорядка,
Кошек бездомных, бродячих собак
И любых иных преград.

- Какие поступки взрослых вам не понятны или вызывают недоумение?
- Не пытались ли вы в мыслях поменяться со взрослыми ролями?
- Продолжите фразу «Если бы я был взрослым...»

V. Игра «Комплимент»

- Продолжите фразу «У меня самые лучшие родители. Они...»

VI. Итог урока

Постарайтесь понять своих родителей, они хотят вам счастья.

ТЕМА 20. КАК ПОМОЧЬ БОЛЬНЫМ И БЕСПОМОЩНЫМ

Урок 30. Если кому-нибудь нужна твоя помощь

I. Беседа по теме

- Почему в пословицах и поговорках говорится так:
 - Боль врача ищет.
 - Больному все горько.
 - Больному золотая кровать не поможет.
- Как чувствует себя заболевший человек?
- В чем еще, кроме помощи врачей, нуждается заболевший человек?

II. Выбери правильный ответ

Если ты посещаешь больного, какие слова ты ему скажешь?

- а) Ты сегодня выглядишь намного лучше, чем вчера.
- б) У моего родственника была аналогичная болезнь, лечить ее бесполезно.
- в) Что ты так осунулся, похудел, кушай мои пирожки, поправляйся.
- г) Не переживай, что руку поранил, зато сам цел, мы еще на твоей свадьбе погуляем!

III. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение Е. Благиной «Наш дедушка».)

Меня бабушка растила,
В детский сад всегда водила,
Книжки разные читала
И в песочнице играла.
Сейчас трудно ей вставать,
Меня в школу провожать,
Так здоровье подкачало,
И бабуля заскучала.
Я же с бабушкой дружу –
Как из школы прихожу,
Обо всем ей расскажу,
И в делах ей помогу.
Жаль, что бабушка стареет,
Чаще, чем всегда, болеет,
Теперь я за ней слежу,
В парк с собой гулять вожу,
Ниточку в иглу вдеваю,
Теплым пледом укрываю.
Я теперь чуть-чуть сильнее,
А она меня мудрей.
Мы друг друга дополняем,
Любим, ценим, уважаем.
Моя бабуля – лучший друг,
Это знают все вокруг.

- Как вы относитесь к своим бабушкам и дедушкам?
- Какую помощь вы оказываете им? Приведите примеры.

IV. Игра «Давай поговорим»

- Я хотела бы всегда быть здоровой, не зависеть от посторонней помощи. Как вы думаете почему? Возможно ли это?

V. Анализ ситуации

Старый дед и внучок

Стал дед очень стар. Ноги у него не ходили. Глаза не видели, уши не слышали, зубов не было. И когда он ел, у него текло назад изо рта. Сын и невестка перестали его за стол сажать и давали ему обедать за печкой. Снесли ему раз обедать в чашке. Он хотел ее подвинуть, да уронил и разбил. Невестка стала бранить старика за то, что он им все в доме портит и чашки бьет, и сказала, что теперь она будет давать ему обедать в лоханке. Старик только горько вздохнул и ничего не сказал.

Сидят раз муж с женой дома и смотрят – сынишка их на полу дощечками играет: что-то слаживает. Отец и спросил: «Что это ты делаешь, Миша?». А Миша и говорит: «Это я, батюшка, лоханку делаю. Когда вы с матушкой стары будете, чтобы вас из этой лоханки кормить».

Муж с женой поглядели друг на друга и заплакали. Им стало стыдно за то, что они так обижали старика, и стали с тех пор сажать его за стол и ухаживать за ним.

– Почему родители изменили свое отношение к больному старику?

Вывод. Мудрые люди говорят: «Как ты относишься к своим родителям, также и твои дети будут относиться к тебе».

VI. Итог урока

Ухаживать за больными и беспомощными очень трудно, требуется много терпения, сочувствия и ответственности. Но именно эта работа формирует силу воли и душевное здоровье человека.

Урок 31. Спешите делать добро

I. Беседа по теме

У человека есть два вида жизни. Первая – реальная, повседневная жизнь. Это – его учеба, работа, выполнение обязанностей, взаимоотношения с другими людьми. И есть скрытая, духовная жизнь. Это – мысли, чувства, идеалы, внутренний мир. У французского писателя Виктора Гюго есть красивые слова: «Во внутреннем мире человека доброта – это солнце»

А что такое доброта? Какой человек может быть добрым? Об этом и будет наш сегодняшний разговор. Предоставим слово творческой группе, которая подготовила этот урок для нас.

Пусть эпиграфом к нашему разговору станут слова поэта А. Чепурова.

Давайте поклоняться доброте!

Давайте с душой жить о доброте:

Вся в голубой и звездной красоте,
Земля добра. Она дарит нас хлебом,
Живой водой и деревом в цвету.
Под этим вечно беспокойным небом
Давайте воевать за доброту!

Доброта, милосердие вырабатывались человечеством в течение столетий для того, чтобы всем было легче жить, общаться друг с другом, чтобы это общение приносило радость.

II. Толкование пословиц

Существует множество пословиц и поговорок о добре.

– Как вы их понимаете?

- Доброе слово лечит, а злое калечит.
- Злой не верит, что есть добрый.
- Добрая слава лежит, а худая бежит.
- Доброго чтут, а злого не жалуют.
- Добряк творит добро, быть может, и не зная, что от того болит душа у негодяя.

III. Игра «Кто больше знает?»

Народ слагал не только пословицы о доброте. Есть и имена, фамилии с корнем – *добр*. Давайте проведем конкурс по рядам. Назовите фамилии с корнем *добр*.

Побеждает тот ряд, который последним назовет фамилию или имя.

IV. Это интересно!

Доброта, милосердие, радость и переживание за других создают основу человеческого счастья.

Уже в IV в. до н. э. древнегреческий философ Платон утверждал: «Стараясь о счастье других, мы находим свое собственное счастье». Человек, который делает доброе другим, чувствует себя счастливым. Напротив, себялюбец – несчастлив.

Иван Сергеевич Тургенев писал: «Себялюбивый человек засыхает, словно одинокое дерево».

Многие поэты и писатели высказывались о доброте. Какие высказывания вам уже известны? Вот некоторые из них (читают ученики).

- Истинная доброта заключается в благожелательном отношении к людям. (*Жан-Жак Руссо*)
- Доброта. Вот качество, которое я желаю приобрести больше всех других. (*Лев Толстой*)
- Знания должны увеличиваться с добротой. (*Фазиль Искандер*)

V. Ролевая игра

— Как вы думаете, есть ли какие-либо правила доброты?

Давайте разыграем сценку из известного вам с детства произведения.

Действующие лица: Незнайка, Пилюлькин, Пончик, Сиропчик, Кнопка, Автор.

Незнайка. Ты, Пилюлькин, все трудишься, все другим помогаешь, а тебе никто помочь не хочет. Давай я потолку тебе лекарство.

Пилюлькин. Пожалуйста. Это очень хорошо, что ты хочешь мне помочь. Мы все должны помогать друг другу.

Подходят Сиропчик и Пончик.

Пончик. Смотри, Незнайка тоже решил стать доктором. Вот будет потеха, когда он начнет лечить всех.

Сиропчик. Нет, он, наверное, решил подлизаться к Пилюлькину, чтобы тот не давал ему касторки.

Незнайка (*замахивается и начинает драться*). Молчи, а то вот как дам ступкой.

Пилюлькин. Стой! Стой!

Незнайка. Ах, ты, Сироп, противный! Я тебе еще покажу. Какое доброе дело пропало даром!

Автор. Незнайка и Кнопочка стали думать, почему все так вышло.

Кнопочка. А может быть, ты не бескорыстно совершал эти поступки, а ради выгоды?

Незнайка. Как это – не бескорыстно? Растеряйке шапку помог найти. Моя это шапка что ли? Пилюлькину ландыши собирал. Какая мне выгода от этих ландышей?

Кнопочка. А для чего же ты их собирал?

Незнайка. Будто не понимаешь. Сама ведь сказала: если совершу три добрых дела, то получу волшебную палочку.

Кнопочка. Вот видишь – а говоришь бескорыстно.

Незнайка. А для чего ж я, по-твоему, должен совершать добрые поступки?

Кнопочка. Ты должен совершать их просто так, из хороших побуждений.

VI. Беседа по теме

— Какое правило доброты вы слышали сейчас?

Давайте вместе попробуем выработать другие правила и вместе составим свод правил «Спешите делать добро». (Раздаем детям листочки, звучит музыка.)

Народная мудрость гласит: «Худо тому, кто добра не творит никому».

– А что вы сделали хорошего? Чем вы помогли людям?

Ребята, мне запомнился один случай в детском доме. Чудесный осенний день. Деток вывели на полянку. Мы, приехавшие к детям в гости, с радостью старались каждому дать конфетку, игрушку. А один худенький сероглазый мальчик протянул ручонки, бросил игрушку и сказал: «Не надо, лучше возьми меня на ручки».

– Что же оказалось для него главным? (*Ласка, доброта.*)

– Оказывается, каждый ребенок имеет на это право. У взрослых есть закон. Кто его знает? (*Конституция.*)

– А у детей есть такой документ?

Да, это конвенция о правах ребенка – документ большой нравственной силы.

VII. Итог урока

– Давайте в заключение послушаем стихи. (Читают дети.)

Когда по склонам вечной суеты
Бежать от неудач устанешь люто,
Направь шаги
Тропою Доброты
И радость помощи найти кому-то.
Как бы жизнь ни летела –
Дней своих не жалея,
Делай доброе дело
Ради счастья людей.
Чтобы сердце горело,
А не тлело во мгле,
(*Все вместе.*)
Делай доброе дело –
Тем живем на земле.

ТЕМА 21. ПОВТОРЕНИЕ

Урок 32. Огонек здоровья*

Порядок в классе обеспечивают девочки в костюмах медицинской сестры, в косынках, с повязками на руках.

* Урок проходит в форме театрализованной постановки.

Ведущая – девочка в белом халате, шапочке и с фонендоскопом, исполняет роль дежурного врача. Дежурный врач открывает вечер.

В е д у щ а я. Здравствуйте, дорогие наши пациенты! Говорить друг другу здравствуй – это значит желать здоровья. Здравствуйте! Говорят при встречах, желая здоровья, так и мы приветствуем вас, дорогие наши гости, здравствуйте! Ведь наш урок посвящен тому, как быть здоровым, как закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать. А чтобы было проще воспользоваться нашими советами, начнем наш урок. Позвольте вам представить наших дорогих гостей. Вести программу мне помогут наши медицинские работники – сестра милосердия времен врача Н.И. Пирогова и девушка-медсестра времен Великой Отечественной войны.

Итак, мы начинаем наш прием. Найдите свой пульс, проверьте его работу. *(Пауза.)* Пульс правильный, дыхание ровное. А теперь закройте рот, откройте глаза, дышите глубоко и слушайте.

Д е в о ч к а 1. Врачеванием в России в далекую старину занимались знахарки, шаманы, монахи. Эпидемии за эпидемиями уносили сотни и тысячи людей. Так, только в Москве в 1771 году от чумы погибло 56 тыс. человек. Во время бесчисленных войн помощь раненым не оказывалась, и они умирали. Только Пирогов, основатель русской медицины, ввел правило, обязывающее медиков оказывать первую помощь раненым непосредственно на поле боя.

Д е в о ч к а 2. Великая Отечественная война является одной из самых ярких страниц истории нашей страны. Впервые в истории войн действующая армия и тыловые госпитали не испытывали недостатка в кадрах среднего и младшего медицинского персонала. В спасении раненых воинов принимало участие 451 тыс. сандружинниц. Свыше двух тысяч медсестер окружали заботой и лаской раненых и больных воинов, содействовали в деле возвращения солдат и офицеров в строй. В строй возвратились 72 процента раненых и больных воинов.

Дети показывают номера художественной самодеятельности. В класс входят Гиппократ с богиней здоровья – Гигией.

Г и п п о к р а т. Простите, это средняя школа № ...? Здесь учатся быть здоровыми ребята из третьего класса?

В е д у щ а я. Да.

Г и п п о к р а т. Дело в том, что наш общий друг Айболит посоветовал побывать у вас на уроке, который организует санитарный актив вашей школы.

Ведущая. Вы пришли очень кстати, позвольте назвать вас Гиппократом.

Гиппократ. Благодарю вас. Моя спутница – дочь греческого мифологического бога врачевания Эскулапа – Гигия – богиня здоровья.

Гигия. Отсюда и гигиена – наука о здоровье. Мы пришли к вам из глубокой истории. Так, очень давно, с 460 по 377 годы до н. э. жил выдающийся древнегреческий врач Гиппократ.

Гиппократ. Очень многие мои мысли лежат в основе современной медицины. Правда, в настоящее время современная медицина ушла далеко вперед, излечиваются болезни, ранее считавшиеся смертельными, уже пересаживают сердце одного человека к другому. Поэтому можно надеяться, что со временем не будет равнодушных, бессердечных людей.

Гигия. Вашему вниманию мы представляем викторину.

Гиппократ (*обращаясь к Гигии*). Непременно запишите фамилию победителя.

Викторина проходит с помощью ведущего, вопросы задаются поочередно Гиппократом и Гигией.

Вопросы

1. Знаком ли кашель эскимосам? (*Нет, для бацилл за полярным кругом слишком холодно.*)
2. Кто родной брат кашля? (*Насморк.*)
3. Какой орган позволяет человеку чувствовать запах хлеба, цветов, духов? (*Нос.*)
4. Кто назвал себя певцом кипяченым и ярым врагом воды сырой? (*Маяковский в поэме «Во весь рост».*)
5. Является ли застенчивость болезнью? (*Нет, но если человек не будет работать над собой, это может перейти в болезненное состояние.*)
6. Когда человек выше ростом – утром или вечером? (*Утром, рост человека меняется за счет сжатия хрящевых прослоек между позвонками.*)
7. Бежит белая собака за серой кошкой, кто больше вспотеет? (*Ни у кошки, ни у собаки нет потовых желез.*)
8. Чьи слова: «Здоровью моему полезен зимний холод»? (*Стихотворение Пушкина А.С. «Осень».*)
9. Назовите отечественных ученых, чьи жизни тесно связаны с медициной? (*Н.И. Пирогов, С.П. Боткин, И.И. Мечников, И.М. Сеченов, В.П. Филатов, И.П. Павлов.*)

Гиппократ. Пока гости определяют победителей, послушайте народные пословицы о здоровье.

- В здоровом теле – здоровый дух.
- Лет до ста расти нам без старости.
- Здоровье всему голова.
- Здоровье дороже золота.
- Ум да здоровье всего дороже.

Гиппократ (*вынимает из своей дорожной сумки почетные часы, смотрит на них и произносит*). Наше время истекает. В память о нашей встрече мы оставляем благотворное масло, которое вы будете подливать в огонь вашей работы. (*Вынимает из дорожной сумки большую бутылку и передает медсестре.*)

Гигия. Я оставляю вам, ребята, рецепты здоровья. Если будете выполнять все, что написано, проживете 100 лет. (*Передает рецепты сестрам, которые раскладывают их по столам.*)

Гигия. Вы еще можете с нами встретиться на страницах увлекательных и интересных книг.

Гиппократ подает руку Гигии, прощается с ребятами и уходит.

Гиппократ (*возвращается*). Простите, еще один вопрос: когда вы будете проводить следующий «урок здоровья»? (*Уходит.*)

Ведущая. Мы закрываем последнюю страницу, до свидания, до новых встреч. Пройдет немного времени, и кто знает, может быть, вы смените школьную форму на белый халат медсестры или станете студентами мединститута. Желаем успеха в учебе, доброго здоровья!

Урок 33. Путешествие в страну здоровья

Мы отправляемся в путешествие. На каждой остановке проведем конкурс на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять.

I. Станция «Мойдодыр» (выполнение личной гигиены)

1. Что возьмешь с собой в баню? Выбери.

На столике лежат: чистые майка, трусы, полотенце; губка, мыло, зубная паста, щетка, одеколон, бинт, иголка, нитка, ножницы, стакан.

2. Вымой правильно руки.

Мыло, полотенце, рукомойник.

3. Покажи, как ты умешь чистить зубы.

Зубная щетка, порошок, паста, стакан, футляр для щетки.

4. Выстирай носовой платок.
Мыло, вода. (Время и качество учитывается.)
5. Подстриги ногти.
Ножницы.
6. Вымой ноги.
Таз, вода, мыло, мочалка, полотенце.
7. Назови правила ухода за кожей.

II. Станция «Неосторожность» (оказание первой неотложной помощи при несчастных случаях)

1. Окажи помощь при вывихе в голеностопном суставе. (*Тугая повязка.*)
2. Окажи помощь при порезе стопы.
3. Окажи помощь при порезе пальцев рук.
4. Окажи помощь при колотой ране стопы.
5. Останови носовое кровотечение.
6. Чем отличается тепловой удар от солнечного?
7. Окажи помощь при ушибе колена.
8. Налож жгут при артериальном кровотечении предплечья.

III. Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний)

1. Твоего товарища тошнит и рвет, что будешь делать? (*Сказать врачу или медсестре. Вызвать врача. Пока их нет, заставить товарища выпить два литра кипяченой воды, лучше, если в ней будет растворен кристалл марганца.*)
2. Сколько значений имеет слово «туалет»? (*Туалет – уборная, туалет раны, туалет-наряд, туалет – мытье рук.*)
3. Как бактерии дизентерии попадают человеку от больного? (*Содержатся в кишечнике, с калом попадают на белье, руки. Если руки не мыть после туалета, то бактерии попадают на продукты, на одежду, ручки дверей, могут с фекалиями при удобрении огородов попасть на овощи и фрукты; со сточными водами, при стирке белья в реку; через мух на продуктах.*)
4. Перечислить меры профилактики кишечных инфекций.
5. К каким болезням могут привести грязные руки?

IV. Станция «Опрятность» (уход за одеждой)

1. Быстро выгладить галстук. (*Намочить весь в воде, затем выгладить.*)
2. Выстирай носки. (*Стираются с двух сторон.*)
3. Чем отличается уход за нательным бельем от ухода за верхней одеждой? (*Нательное белье меняют каждый день, стирают. Верхнюю одежду чистят по мере необходимости.*)

4. Уход за волосами. *(Ежедневно расчесывать не менее двух раз, на ночь – массажной щеткой. Мыть не реже одного раза в неделю. Не пользоваться чужой расческой, косынкой, лентой, шапочкой. При появлении перхоти обратиться к врачу.)*
5. Правила ухода за обувью. *(Показать, как следует чистить кожаную обувь.)*
6. Правила ухода за верхней одеждой. *(Почистить брюки.)*

V. Станция «Долой грязь» (гигиена жилища, правила уборки помещения)

1. Подмети пол. *(Веник, ведро с водой, совок.)*
2. Вымой полы. *(Ведро, тряпка. Сначала смачивают, труют, затем смывают и вытирают. Если надо, перед мытьем подметают.)*
3. Как быстро проветрить комнату? *(Сквозное проветривание.)*
4. Как убирать комнату больного человека? *(Только влажным способом с добавлением специальных средств, при открытой форточке.)*

VI. Станция «За столом, или Приятного аппетита» (гигиена питания, сервировка стола, правила поведения за столом)

1. Из имеющихся продуктов составь меню завтрака. *(Мясо, молоко, каша, яйца, колбаса, гарниры 2–3, масло, варенье, хлеб белый, черный, пирожное, сок.)*
2. Сервируй правильно стол для обеда. *(Столовая посуда.)*
3. Приготовь полдник. *(Кефир, молоко, компот, чай, кисель, пирожное, котлета, хлеб, печенье, вафли, яйцо, масло и т. д.)*
4. Вымой после себя посуду. *(Раковина с проточной водой, мочалка, мыло, сода, сушилка для посуды, полотенце.)*
5. Сколько молока надо тебе выпивать в день и почему? *(0,5 литра, т. к. в этом количестве содержится суточная норма солей кальция.)*
6. Как правильно питаться?
7. Как вести себя за столом во время еды?

VII. Станция «Закаляйся как сталь» (закаливание организма, правила пользования солнцем, воздухом, водой)

1. Что возьмешь с собой на пляж? Выбери. *(Коврик или небольшое одеяло, шляпу от солнца, книгу, мяч, завтрак, воду, аптечку, кружку, зеркало, телепрограмму, цветы и т. д.)*

2. Придумай комплекс для утренней зарядки из 5 упражнений. (Палка, гантели, мяч, скакалки, бадминтон, шахматы.)
3. Покажи, как надо начинать закаливание водой.
4. Когда воздух может стать вредным для здоровья? *(Когда содержит дым от папирос, от грязного белья, много влаги или, наоборот, сильно сухой, когда в нем есть вредные вещества от котельной, от газовых плит, промышленных предприятий, содержит пыль.)*
5. В каких случаях солнце друг, а в каких враг?
6. Значение свежего воздуха для человека?

VIII. Станция «В походе» (гигиенические требования и навыки походной жизни)

1. Сложи эти вещи в рюкзак. (Одеяло, спальный мешок, котел, кружка, ложка, фляга, миска, ведро, свитер, шляпа, мыло, зубная щетка, паста, аптечка, мяч, бадминтон, фонарь и т. д.)
2. Оденься для турпохода. (Кеды, брюки, рубашка, носки теплее, туфли, ботинки, платье, шорты и т. д.)
3. Собери правильно походную аптечку. (Йод, нашатырный спирт, марганцево-кислый калий, бинты, вата, жгут, касторка, хлористый кальций, желудочный сок, аптечная ромашка, валерьянка, шприц, порошки, таблетки и т. д.)
4. Как следует поступать, если ты в походе увидишь змею? *(Зашуметь, затопать – змея уползет.)*
5. Что дает туризм человеку?
6. Какие правила гигиены должен соблюдать юный турист в походе?
7. Какие несчастные случаи могут произойти во время похода? Какую помощь нужно оказать?

IX. Станция «В лесу» (знание лекарственных растений, овощей, ягод, грибов)

1. Из каких растений приготовлены эти лекарства: валерьяновые капли, настойка ландыша, алоэ, настойка календулы, пиперазин?
2. Эти рисунки грибов разложи на съедобные и несъедобные. (Приготовить рисунки.)
3. Какие знаете съедобные и несъедобные ягоды? Первая помощь при пищевом отравлении.
4. Первая помощь при отравлении грибами.
5. Отберите продукты, содержащие витамины С, А, В.

6. Назовите 4 случая пользы березы. *(Лечит, служит для приготовления веников и лучин, листья поглощают шум, чистоту соблюдает, крик утишает, мир освещает.)*
7. Что это за трава, которую и слепые знают? *(Крапива.)*
8. Чем отличается воздух леса от воздуха в поле? *(Температура ниже летом на 3,5 градуса, меньше пыли, влажность выше на 4%. Растения выделяют фитонциды, меньше углекислого газа, меньше микробов в 100 раз, солнечных лучей меньше в 5–14 раз.)*
9. Какое значение имеет для здоровья озеленение?
10. Назвать жуков-санитаров. *(Жук-навозник и жук-мертвоед.)*
11. Когда укусы насекомых приносят пользу? *(Укусами пчел и муравьев пользуются в странах Африки как противоязвенными прививками.)*

X. Станция «Будь внимателен и осторожен» (поведение на территории, улице, соблюдение правил уличного движения)

1. Что такое ПУД? *(Правила уличного движения.)*
2. Покажите, на каком расстоянии от бровки тротуара должен ехать велосипедист?
3. Как следует перейти улицу или железнодорожное полотно?
5. Если увидишь на проезжей части улицы полосатую дорожку (как зебра), что это означает?
6. Какие сигналы светофора ты знаешь и каково их значение для пешехода?

XI. Станция «Все сумею, все успею сделать»

1. Выжми половую тряпку.
2. Очистить картофель. *(Кастрюля с водой и обычные ножи.)*
3. Застели кровать куклы. *(Должна обязательно вытряхиваться простынка. Учитывается время.)*
4. Заштопай дыру в носке.
5. Накрой стол.

Примечание: каждая станция соответственно должна быть оборудована.

Урок 34. Культура здорового образа жизни (урок-соревнование)

В е д у щ и й. Дорогие участники игры, члены жюри, зрители! Напоминаем правила нашей игры. Мы задаем вопросы, а от вас

ждем правильных ответов. Каждый правильный ответ оценивается в 5 очков. Победителей ждут призы.

I тур

Тема 1. Культура поведения

1. Вашему вниманию предлагаются слова, которыми мы пользуемся в начале разговора при встрече.

- | | |
|-------------|------------------|
| а) Пока. | б) Здравствуйте. |
| в) Здорово. | г) Привет. |
| д) Хелло. | е) Доброе утро. |

Какие слова уместны в разговоре школьника с незнакомым взрослым человеком? (*Варианты ответа – б, е.*)

2. Вы звоните по телефону и хотите позвать подругу или друга. Выберите наиболее вежливую форму выражения своей просьбы и дайте вариант ответа.

- а) Позовите Машу.
- б) Здравствуйте, позовите, пожалуйста, Машу.
- в) Здравствуйте, позовите Машу.
- г) Здравствуйте, извините, пожалуйста, Маша дома?

(*Вариант ответа – г.*)

3. Вы опоздали на урок и хотите войти в класс. Ваш вариант наиболее вежливого выражения просьбы.

- а) Можно войти?
- б) Я войду?
- в) Извините, можно войти?

(*Вариант ответа – в.*)

4. Вы едете в автобусе и хотите пробраться к выходу. Какие слова произносите при этом?

- а) Пропустите меня, я выхожу.
- б) Разрешите пройти.
- в) Извините, можно пройти?

(*Вариант ответа – в.*)

Тема 2. Человек и окружающий мир

1. Живые существа отличаются от предметов неживой природы тем, что они...

- а) дышат, питаются, растут, приносят потомство, умирают;
- б) разговаривают, бегают и прыгают, смеются и плачут, растут, приносят потомство, умирают;
- в) передвигаются, растут, изменяют окружающую природу, приносят потомство, умирают.

(*Вариант ответа – а.*)

2. Человек – часть...

- а) животного мира;
- б) природы;
- в) растительного мира.

(Вариант ответа – б.)

3. Чем человек отличается от животных?

- а) человек видит, слышит, чувствует;
- б) человек изменяет окружающую природу;
- в) человек мыслит, обладает речью, трудиться.

(Вариант ответа – в.)

4. Чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться, он должен...

- а) быть здоровым;
- б) знать свой организм;
- в) жить, расти среди людей.

(Вариант ответа – в.)

В е д у щ и й. Пока жюри подводит итоги, мы проведем разминку и выясним значение волшебных слов.

- 1. Растает даже ледяная глыба
От слова теплого... *(спасибо)*.
- 2. Зазеленеет старый пенёк,
Когда услышит... *(добрый день)*.
- 3. Если больше есть не в силах,
Скажем маме мы... *(спасибо)*.
- 4. Мальчик, вежливый и развитый
Говорит, встречаясь... *(здравствуйте)*.
- 5. Когда нас бранят за малости,
Говорим... *(прости, пожалуйста)*.
- 6. И во Франции, и в Дании
На прощанье говорят... *(до свидания)*.

II тур

Тема 1. Культура общения

1. Все вы, конечно, знаете сказку «Три медведя». Давайте представим себе, что Маша не убежала в лес, а вступила с медведями в разговор.

Какой вариант разговора вам понравился больше всего? *(Выходят три девочки, и каждая произносит одну фразу.)*

- а) Медведи! Я заблудилась в лесу, устала, помогите мне вернуться домой.
- б) Медведи! Я заблудилась и попала к вам в дом. Извините за беспокойство и беспорядок, я вам помогу все убрать.

в) Медведи! Я очень устала. Если Мишутка отнесет меня домой, моя бабушка даст ему меда и малины.

(Вариант ответа – б.)

2. Все вы, наверняка, любите получать подарки. Вспомните сказку К.И. Чуковского «Муха-Цокотуха».

Приходили к мухе блошки.
Приносили ей сапожки,
А сапожки не простые –
В них застёжки золотые.

Внимание! С какими словами вы бы приняли подарок и поблагодарили за него? *(Выходят три девочки, и каждая «обыгрывает» свои слова.)*

Девочка 1 *(рассматривает сапожки).*

Что за чудные сапожки!
Где вы их достали, блошки?
Буду их всю жизнь носить
И весь век благодарить!

Девочка 2 *(держит в руках сапожки).*

У меня уж есть сапожки,
И лучше этих, блошки.
Их отдам своей сестре,
Что живет на той горе.

Девочка 3 *(примеряет сапожки и говорит).*

Вам спасибо, мои блошки,
За прекрасные сапожки,
Ох, какое будет горе,
Если мне они не в пору.

(Вариант ответа – 1.)

Тема 2. Человек и его здоровье

1. Как называется наука, изучающая строение тела человека?

- а) физиология;
- б) зоология;
- в) анатомия.

(Вариант ответа – в.)

2. Зачем нужно знать свой организм?

- а) чтобы сохранять и укреплять здоровье;
- б) чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться;
- в) чтобы уметь использовать свои возможности.

(Варианты ответа – а, в.)

3. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

- а) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;
- б) горбатый, бледный, хилый, низкий;
- в) стройный, сильный, ловкий, статный.

(Вариант ответа – в.)

4. Организм человека состоит из органов. В какой строчке указаны только органы человека?

- а) глаза, легкие, желудок, кожа;
- б) сердце, головной мозг, почки, кровь;
- в) печень, селезенка, уши, желчь.

(Вариант ответа – а.)

Тема 3. Писатели – детям

1. Внимательно послушайте отрывок из стихотворения. Кто автор этих строк?

По телефону день-деньской
Нельзя к нам дозвониться,
Живет народ у нас такой –
Ответственные лица:
Живут у нас три школьника
Да первоклассник Коленька.
Придут домой ученики –
И начинаются звонки,
Звонки без передышки.
А кто звонит?
Ученики, такие же мальчишки.

(Ответ: А. Барто).

2. Вы должны подумать и дать свой вариант ответа: кто является автором следующих слов:

– Несчастный прогульщик! – строго сказала Нина Карнаухова. – И это с таких юных лет ты уже обманываешь родителей и школу?

(Ответ: А. Гайдар).

Подведение итогов второго тура, во время которого проводится конкурс болельщиков.

1. Мальчик крикнул прохожему: «Сколько время?» Обращаясь к прохожему, мальчик сделал три ошибки. Какие? *(Мальчик должен был спокойно спросить: «Извините, пожалуйста, не могли бы Вы, сказать, который час?»)*

2. Два мальчика столкнулись в дверях и никак не могут разойтись. Кто из них должен уступить дорогу, если возраст мальчиков 8 и 11 лет? *(Обычно дорогу уступает тот, кто вежливее.)*

4 КЛАСС

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема 1. Наше здоровье

- Урок 1. Что такое здоровье
- Урок 2. Что такое эмоции
- Урок 3. Чувства и поступки
- Урок 4. Стресс

Тема 2. Как помочь сохранить себе здоровье

- Урок 5. Учимся думать и действовать
- Урок 6. Учимся находить причину и последствия событий
- Урок 7. Умей выбирать

Тема 3. Что зависит от моего решения

- Урок 8. Принимаю решение
- Урок 9. Я отвечаю за свое решение

Тема 4. Злой волшебник – табак

- Урок 10. Что мы знаем о курении

Тема 5. Почему некоторые привычки называются вредными

- Урок 11. Зависимость
- Урок 12. Умей сказать НЕТ
- Урок 13. Как сказать НЕТ
- Урок 14. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ
- Урок 15. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения

Тема 6. Помоги себе сам

- Урок 16. Волевое поведение

Тема 7. Злой волшебник – алкоголь

- Урок 17. Алкоголь
- Урок 18. Алкоголь – ошибка
- Урок 19. Алкоголь – сделай выбор

Тема 8. Злой волшебник – наркотик

- Урок 20. Наркотик
- Урок 21. Наркотик – тренинг безопасного поведения

Тема 9. Мы – одна семья

Урок 22. Мальчишки и девчонки

Урок 23. Моя семья

Тема 10. Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники

Урок 24. Дружба

Урок 25. День здоровья

Урок 26. Умеем ли мы правильно питаться

Урок 27. Я выбираю кашу

Урок 28. Чистота и здоровье

Урок 29. Откуда берутся грязнули? (Игра-путешествие)

Урок 30. Чистота и порядок

Урок 31. Будем делать хорошо и не будем плохо

Урок 32. КВН «Наше здоровье»

Урок 33. Я здоровье берегу – сам себе я помогу

Урок 34. Будьте здоровы

СЦЕНАРИИ УРОКОВ

ТЕМА 1. НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Урок 1. Что такое здоровье

I. Вступительное слово учителя

Вы стали взрослее на год... Вы уже много знаете о своем организме, хорошо помните основные гигиенические правила, умеете определить причины и признаки многих заболеваний, способны оказать первую помощь в экстремальных ситуациях, понимаете, какую опасность таят вредные привычки и необдуманное поведение. В этом году мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни. Девизом наших занятий в этом году станут слова:

Я умею думать, я умею рассуждать,
Что полезно для здоровья, то и буду выбирать!

II. Практическое занятие

Сейчас каждый из вас посчитает частоту своего пульса и запишет в тетрадь.

Вспомните! Пульс хорошо прослушивается на запястье двумя пальцами (средним и указательным) в течение одной минуты.

III. Домашнее задание

В течение недели, до следующего урока здоровья, в удобное для вас и медицинского работника время зайдите в школьный медицинский кабинет к медицинской сестре и попросите, чтобы вас взвесили и измерили рост. Результаты измерений запишите в тетрадь рядом с данными о пульсе. В конце учебного года мы повторим измерения и сравним их.

IV. Оздоровительная минутка

V. Игра «Давай поговорим»

Я думаю, что наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, бабушек и дедушек, от того, как часто нас осматривает врач, от того, каким воздухом дышим и какую воду пьем, и от других вещей. Но многое зависит и от каждого из нас.

— Как вы думаете, почему?

VI. Работа в тетради

— Закончите предложение: «Здоровье — это...»

Через некоторое время по очереди учащиеся зачитывают ответы. Обсуждаем каждый новый вариант определения.

Вывод. Здоровье — это состояние полного физического и душевного благополучия, а не только отсутствие болезни.

VII. Итог урока

Урок 2. Что такое эмоции

I. Беседа по теме

1. Представьте, ребята, что к нам сейчас в класс придет клоун из цирка. Как вы его встретите? Посмотрите друг на друга, вы рады, вы улыбаетесь. На доске нарисовано три круга. Циркулем также нарисуйте круги радиусом 2 см у себя в тетради.

Покажите в первом кружочке как, по-вашему, выглядят рот и глаза радостного, веселого, смеющегося человека. Покажите друг другу рисунки. Самый удачный, на ваш взгляд, рисунок мы повторим на доске.

2. Ребята, сейчас к нам на космическом корабле прилетит слон. Что вы видите на лицах одноклассников? Радость, удивление, настороженность? Нарисуйте рот и глаза удивленного человека во втором кружочке.

3. Не будем лишний раз расстраивать друг друга, плохих известий я вам сообщать не буду. Вспомните лицо плачущего, расстроенного товарища, покажите его на рисунке в третьем кружочке. Мы

видим такие разные лица на доске. Что они обозначают? Может быть, это наше состояние в данный момент, может быть, отношение к разным событиям.

II. Работа со словарем

Возьмите словарь иностранных слов, найдите слово «эмоции».

Эмоции (лат.) – потрясаю, волную. Эмоции бывают положительные и отрицательные.

– Какие состояния выражают эмоции?

III. Игра «Кто больше знает?»

– Назовите различные эмоции. (*Радость, восторг, восхищение, грусть, печаль, забота, страх, удивление, потрясение, горе, испуг, ярость.*)

IV. Пиши и говори правильно

Запись в тетради и на доске. ЭМОЦИИ.

V. Игра «Продолжи предложение»

– Свое эмоциональное состояние человек может выразить с помощью: крика, ...

VI. Оздоровительная минутка

VII. Домашнее задание

Среди фотографий семьи выберите те, на которых ярко выражено эмоциональное состояние человека. Назовите эмоции. Поделитесь впечатлениями с родственниками. Все ли согласятся с вашим мнением?

VIII. Игра «Твое имя»

Дети по очереди называют свое имя, рассказывают все, что знают о его происхождении. Почему их так называли? Как их зовут дома близкие люди? Как их зовут в школе? Как бы вы хотели, чтобы вас называли в школе?

IX. Итог урока

Эмоции – это не только наше отношение к происходящему, они выражают чувства, помогают нам справляться с различными сложными ситуациями. Положительные эмоции полезны для нашего здоровья.

Урок 3 . Чувства и поступки

I. Работа со стихотворением

Если бы дети

На целой планете

Все засмеяться сразу могли,
Только раздастся команда: «Пошли!»
Вот бы земля задрожала от смеха!
Смеху бы вторило гулкое эхо,
Будто бы рухнула разом гора
Звонкого золота и серебра.

Дж. Родари

- Какие чувства выражает смех? Полезно или вредно для здоровья смеяться? Почему?
- Последствием каких событий или поступков чаще всего бывают радость и смех?
- С чем сравнивает смех автор стихотворения? Почему?
- Нужна ли человеку поддержка, помощь, если он смеется от радости? Каким еще может быть смех?

II. Беседа по теме

Когда-нибудь люди счастливыми будут,
Забудут про слезы на свете,
И, может быть, дети
На книжных страницах,
В старинных журналах,
Давно обветшалых
Найдут это слово – забытое – плакать.

Дж. Родари

- Какие чувства чаще всего выражают слезы?
- Какие поступки вызывают слезы? Полезны или нет для нашего здоровья эмоции, сопровождающие слезы? Как вы себя чувствуете после долгого плача?
- Если вы расстроены, то готовы ли вы поддержать одноклассника, у которого также возникли проблемы?

Есть чувства, которые приятно испытывать, и есть чувства, которые не доставляют удовольствия. Но каждое из них не случайно – они чему-то хотят вас научить.

- Умеете ли вы сопереживать в радости или горе своим знакомым, родным и друзьям?
- Отчего рождается чувство зависти?

Послушайте рассказ В. Сухомлинского «Почему плачет синичка».

Вдали, на краю села, жили муж и жена. Было у них двое детей – мальчик Миша и девочка Оля. Мише десять лет, а Оле девять.

Около дома рос ветвистый тополь.

– Сделаем на тополе качели, – сказал Миша.

– Ой, как хорошо будет качаться! – обрадовалась Оля.

Полез Миша на тополь, привязал к ветвям веревку. Встали на качели Миша и Оля, и давай качаться. Качаются дети, а около них синичка летает и поет, и поет.

Миша говорит:

– Синичке тоже весело оттого, что мы качаемся.

Глянула Оля на ствол тополя и увидела дупло, а в дупле гнездышко, а в гнездышке птенчики маленькие.

– Синичка не радуется, а плачет, – сказала Оля.

– А почему же она плачет? – удивился Миша.

– Подумай, почему, – ответила Оля.

Миша спрыгнул с качелей, посмотрел на синичкино гнездышко и думает:

– Почему же она плачет?

– А как вы думаете, почему синичка плакала?

– Как бы вы поступили после того, как заметили, что синичка волнуется за своих птенцов?

– В чем здесь могло бы проявиться сопереживание детей по отношению к птичке и ее птенцам?

– Приведите примеры из своей жизни, когда вы наблюдали сопереживание одних людей по отношению к другим?

– Приходилось ли вам испытывать чувство переживания за своих товарищей, близких или знакомых?

III. Оздоровительная минутка

IV. Игра «Кто больше знает?»

– Назовите положительные качества на первую букву своего имени, например: Алексей – аккуратный, активный.

V. Работа в тетради

– Нарисуйте в тетради человека, который в настоящее время чувствует то же, что и вы. Раскрасьте.

VI. Итог урока

Постарайтесь понять, какое чувство провоцирует вас на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость).

Урок 4. Стресс

I. Беседа по теме

– Вспомните, в каких случаях вы испытывали чувство страха, напряжения, настороженности, безнадежности? Назовите их, а я напишу их на доске.

– Нарисуйте в тетради человека, который испытывает эти чувства, раскрасьте.

Как же называется такое не очень приятное состояние нашего организма, когда хочется плакать, скрыться от всех, не участвовать в общих мероприятиях, отказаться от экзамена по музыке или контрольной работы? Ученые называют это состояние стрессом. Можно сказать, что стресс – это изменение состояния нашего организма в ответ на нежелательное, неожиданное действие или известие. В зависимости от силы воздействия мы можем слегка волноваться, а можем и сильно расстроиться. Иногда в этом состоянии человеку нужна посторонняя помощь.

II. Пиши и говори правильно

Запись в тетради и на доске. СТРЕСС.

III. Практическая работа

Разделим лист на две части. Слева напомним известные нам признаки стресса, которые мы ощущаем, чувствуем, а справа действия, позволяющие, на ваш взгляд, улучшить самочувствие человека, вызванное стрессом, или снять стресс.

Страх	Поиграть с друзьями
Тревога	Покататься на лыжах
Неуверенность	Поплакаться
Растерянность	Покушать
Подавленность	Громко закричать
Паника	Поиграть на пианино
	Выспаться

IV. Оздоровительная минутка

V. Игра «Кто больше знает?»

Расскажите, как людям удается справиться со стрессом? Может быть, вы обращали внимание на то, как это делают взрослые. Ваши ответы я буду записывать на доске, а вы – в тетради. Посмотрим, кто из вас самый внимательный.

Вывод. Главное – действовать, не впадать в панику, уметь быстро принимать решения.

VI. Заучивание слов

Суeta плохой помощник
В час, когда пришла беда.
Лишь спокойствие поможет,
Паникерство – никогда!

VII. Итог урока

Готовьте себя к спокойному восприятию любой ситуации, старайтесь избегать стрессов.

ТЕМА 2. КАК ПОМОЧЬ СОХРАНИТЬ СЕБЕ ЗДОРОВЬЕ

Урок 5. Учимся думать и действовать

I. Повторение пройденного

- Назовите возможные причины плохого настроения.
- Как справиться с плохим настроением?
- Замечали ли вы, что иногда стрессовое состояние помогает мобилизовать скрытые силы организма и человеку удастся сделать то, что раньше вызывало затруднение? Например, ожидая соревнования, вы волнуетесь, а в день ответственного старта справляетесь со страхом и показываете хороший результат?
- Надо ли бояться стресса?
- Хороший ли помощник страх?

Вывод: Если вначале думать, а потом действовать, многих опасных ситуаций можно избежать.

II. Чтение стихотворений

(Подготовленные стихотворения читают дети.)

1. Шел по берегу петух,
Поскользнулся – в речку бух!
Будет знать петух,
Что впредь
Надо под ноги смотреть.
2. Егорушка-Егор
Полез через забор,
За гвоздь зацепился,
Висит – голосит:
– Снимите с забора
Бедного Егора.
3. Мы в поход вчера ходили,
Там из лужи напились,
В животе у нашей Лили
Три лягушки завелись.
4. Петя драться любит очень,
С ним играть никто не хочет.
На друзей не дуйся, брат,
Сам ты в этом виноват!
Драчунов и нытиков
Пусть исправит критика.

- О ком эти стихи?
- Почему герои оказались в такой ситуации?

Вывод. Если вначале думать, а потом действовать, то многих неприятностей можно избежать.

III. Оздоровительная минутка

IV. Беседа по теме

Часто ли вы продумываете последовательность своих действий? Например, вы берете конструктор, а мама спрашивает: «Что ты будешь собирать?», а в ответ: «Да что получится». Или: «Какой дорогой ты пойдешь в школу?», «Да не знаю, как придется». Отсюда и получается по-разному. Можно ли избежать опасности, неожиданности, нежелательной встречи? Очень часто можно, если вначале все обдумать, а потом совершить поступок. Сегодня мы будем отвечать на три вопроса, которые должны предшествовать любому начинанию.

- Что я хочу (буду) делать?
- Зачем я это буду делать?
- Как я это буду делать?

Давайте сейчас мы попробуем ответить на эти три вопроса вместе.

- Что мы сейчас делаем? (*Занимаемся на уроке здоровья.*)
- Зачем? (*Чтобы научиться ценить, беречь и сохранять здоровье.*)
- Как? (*Формируя привычку безопасного поведения.*)

V. Игра «Что? Зачем? Как?»

Делимся на группы по четыре человека. По очереди отвечаем друг другу на вопросы.

1. Вам необходимо подготовить стол к следующему уроку.
2. Вы собираетесь пойти кататься на лыжах.
3. Вам поручено подняться с трехлетней сестрой на второй этаж.

VI. Итог урока

Запомни, каждое дело надо начинать с вопросов «Что? Зачем? Как?» Это полезно для вашего здоровья.

Урок 6. Учимся находить причину и последствия событий

I. Игра «Почему это произошло?»

- Подумайте и назовите причины возникших ситуаций.
- 1. Еще утром Коля был весел и беззаботен, а вечером не вышел гулять во двор.
- 2. Петя пришел из школы и стал жаловаться маме на боль в животе.

3. Таня десять минут стоит у автострады и не может ее перейти.
4. Велосипед Вани заехал в придорожные кусты.
5. Ира без маминой помощи не может выполнять трудные домашние задания.

II. Беседа по теме

Легко ли найти причины произошедших событий? Легко ли предвидеть их? Не очень. Но все-таки можно, если стремиться контролировать свои действия. Вспомните русские пословицы.

- Прежде чем войти, подумай о выходе.
 - Все хорошо, что хорошо кончается.
 - Дурная голова ногам покою не дает.
 - Чем оплошал, за то и отвечаешь.
- О чем эти пословицы?
- Можно ли найти в них общее?
- Чем они отличаются?
- Часто ли вы задаете себе простые и сложные, умные и не очень вопросы, которые начинаются со слова «почему»?

III. Оздоровительная минутка

IV. Игра «Назови возможные последствия событий»

1. На реке тает лед.
2. Дети купаются в реке во время грозы.
3. Вася любит стоять в компании старшеклассников, когда они курят.
4. Коля не выучил правил поведения на улице.
5. Таня спешит к автобусу, двери которого закрываются.
6. Во дворе школы незнакомые ребята предлагают вам попробовать новую жвачку.

V. Игра «Что? Зачем? Как?»

Вам очень хочется стать взрослыми и попробовать закурить. Ответь на вопросы.

VI. Итог урока

Думай о последствиях своих поступков.

Урок 7. Умей выбирать

I. Анализ сказки

Росло посреди полянки молодое красивое деревцо.

Бежал через полянку Осел, зазевался и налетел со всего хода на это деревцо, да так, что искры из глаз посыпались.

Обозлился Осел, пошел к реке позвал Бобра.

– Бобр! Знаешь полянку, на которой одно деревцо растет?

- Как не знать.
- Свали, Бобр, это деревцо, у тебя зубы острые...
- Это еще зачем?
- Да я об него лоб расшиб – шишку себе набил!
- Куда же ты смотрел?
- Куда, куда. Зазевался – и все тут... Свали деревцо!
- Жалко валить. Оно полянку украшает!
- А мне бегать мешает. Свали, Бобр, деревцо!
- Не хочу!
- Что тебе трудно, что ли?
- Не трудно, но не стану.
- Почему?
- А потому, что если его свалю, то ты на пенек налетишь!
- А ты пенек выкорчуй!
- Пенек выкорчую, а ты в яму свалишься – ноги переломаешь!
- Почему?
- От кого зависят несчастья, происходящие с Ослом?
- Почему Осел постоянно налетает на дерево?
- Осел должен был задать себе вопросы «Что? Зачем? Как?»
Давайте сделаем это за него.
- Какую дорогу через полянку мог бы выбрать Осел?

II. Оздоровительная минутка

III. Беседа по теме

- Какое поведение можно назвать ответственным?
- Трудно ли быть ответственным человеком?
- Вспомните и расскажите, каких неприятностей могли бы избежать герои книг, которые вы читали, если бы постоянно контролировали себя, отвечая на три вопроса «Как? Зачем? Что?» Может быть, они приняли бы другое решение, совершили иной поступок? Как вы считаете?

Знаете ли вы, что у человека всегда есть выбор, как поступить. Например, играть в компьютерные игры или делать уроки. Играть в шахматы или в волейбол. Нагрубить или сдержаться. Сделать ответственный выбор, чтобы не принести вреда себе и окружающим, нелегко. На уроках здоровья мы будем этому учиться.

IV. Игра «Комплимент»

Класс делится на группы по 4–6 человек. В группе все по очереди завершают монолог: «Я хороший. У меня все получается так, как я хочу, потому, что...» В конце игры все вместе произносят: «Мы самые хорошие».

V. Итог урока

Я умею выбирать.

ТЕМА 3. ЧТО ЗАВИСИТ ОТ МОЕГО РЕШЕНИЯ

Урок 8. Принимаю решение

I. Беседа по теме

Мы живем в обществе и очень многое в нашем поведении обусловлено правилами. Есть правила поведения на улице и школе, в транспорте, правила этикета. Продолжите перечень правил.

- Надо ли их выполнять? Что происходит, если нарушаются правила? Приведите примеры.

В первую очередь, страдает наша безопасность. Правила охраняют нашу жизнь и здоровье.

- Можно ли придумать правило или совет на каждую ситуацию? Пожалуй, нет.

Очень часто, выполнять или не выполнять правила, за детей решают взрослые: родители, учителя. И тем самым они берут на себя ответственность за вашу безопасность. Если решение принимаете вы сами, то и сами несете ответственность за его последствия. Поэтому не все хотят и могут принимать ответственные решения.

- Объективны ли вы в оценках поступков своих товарищей и своих собственных?
- Должен ли ученик уметь защитить своих товарищей от оговоров, от несправедливой оценки его поступков другими или лучше промолчать и сделать вид, что тебе ничего не известно?

Каждый должен уметь видеть и замечать добрые, подлинно товарищеские поступки. Нельзя стремиться к тому, чтобы видеть только недостатки в поступках других людей. Нужно приучать себя видеть свои собственные недостатки и бороться с ними. Каждый ребенок должен воспитывать в себе стремление к объективной, справедливой оценке достоинств и недостатков своих знакомых и близких.

Необходимо учиться уважать чужое мнение и чужие привычки, даже если они очень сильно отличаются от твоих собственных.

II. Игра «Давай поговорим»

- Я считаю, что для принятия правильного решения надо очень хорошо относиться к себе, к своему здоровью и окружающим. А как вы думаете?

III. Оздоровительная минутка

IV. Практическая работа

На первую парту каждого ряда учитель выкладывает по коробочке с зеркалом.

Задание: откройте коробочку, посмотрите, что в ней, и передайте соседу по ряду. Вы увидите хороших, веселых, умных и очень любимых ребят. Кого вы увидели, открыв коробку? Себя. Давайте скажем хором: «Мы самые хорошие и самые любимые».

V. Работа со стихотворением

(Можно также использовать стихотворение Б. Заходера «Да, вот вопрос: что красивей всего?»)

(Стихотворение читают дети.)

В классе однажды заспорили дети:
Что красивее всего на свете?
Ответы посыпались разные –
Простые, сложные и несуразные.
– Солнце, звезды, небеса,
Картины, мамыны глаза,
Кошкин хвост, павлиньи ноги,
Лес весной, столбы у дороги.
Чтоб в ответах утвердиться –
Решили к книгам обратиться.
По страницам многих книг прошли,
Но единого ответа не нашли.
Для зайки нет ничего красивее морковки,
Прекраснее курицы нет для лисы плутовки,
Для тигра – зарослей лесных,
Для волка – тропочек ночных.
Прекрасным славится земля,
А красота у каждого своя.

– Что для вас самое красивое?

VI. Итог урока

Принял решение, отвечай за себя и окружающих.

Урок 9. Я отвечаю за свое решение

I. Закрепление пройденного

- Какую ответственность вы возьмете на себя, в чем она выразится, если в классе вас выберут:
 - капитаном КВН;

- редактором газеты;
- ответственным за чистоту и порядок?

II. Анализ ситуации

Мальчик и стол

Один мальчик, прыгая, больно ударился о стол и рассердился:

– Противный стол!

Отец обещал этому мальчику принести интересный журнал с картинками, но забыл. И мальчик заплакал. Отец рассердился и закричал на него:

– Противный мальчишка!

Стол остался ужасно доволен.

– Если на месте стола стоял диван, шкаф или какая-то другая мебель, ударился бы мальчик или нет?

– Почему заплакал мальчик?

– Случается, что родители не выполняют своих обещаний. Как вы думаете, почему? Стоит ли на них обижаться за это?

– Подумайте, по каким причинам взрослые могут о чем-нибудь забыть?

– Почему обрадовался стол?

III. Оздоровительная минутка

IV. Игра «Что я знаю о себе»

(Дети говорят по очереди.)

Я умею...

Я не умею...

Я могу научить одноклассников...

Я хочу научиться...

V. Беседа по теме

Ответив на вопросы предыдущей игры, вы приняли решение и ответственность за результаты взяли на себя. Можно ли ошибаться в принятии решений? Имеем ли мы право на ошибку? Давайте вместе попробуем определить, что такое решение.

VI. Игра «Продолжите предложение»

– Принять решение (решить) – это значит...

Сравним нашу фразу с толкованием глагола «решить» в словаре С.И. Ожегова и др.

Решить – значит, «обдумав, прийти к какому-нибудь выводу, необходимости каких-нибудь действий».

VII. Итог урока

Если у вас есть возможность, принимайте самостоятельное решение. Не бойтесь ошибаться. У вас есть право на ошибку.

ТЕМА 4. ЗЛОЙ ВОЛШЕБНИК – ТАБАК

Урок 10. Что мы знаем о курении

I. Игра «Волшебный стул»

Каждый, кто сядет на этот стул, обладает только хорошими качествами, привычками и поведением. Сегодня на этот стул сядут по одному человеку с последней парты каждого ряда, а мы все по очереди скажем о сидящем на стуле что-нибудь хорошее и доброе.

В конце игры дети хором проговаривают: «Мы хорошие, добрые ребята. Мы заботимся о своем здоровье».

II. Беседа по теме

Одна русская пословица гласит: «Живи разумом, так и лекаря не надо».

- Как вы понимаете слова «живи разумом»?
- Какие вредные привычки для здоровья может приобрести человек, если не будет думать о последствиях?

Послушайте сказку.

В одной сказочной стране три мальчика хотели быть волшебниками и стали учиться этому сложному делу. Они изучили много волшебных книг, выучили волшебные слова и с их помощью могли перемещаться из города в город, наблюдая жизнь людей, постигая тайны волшебного мастерства и оказывая помощь нуждающимся.

В один чудесный летний день они приземлились в очень странном задымленном городе: их встретили маленькие желтые человечки с желтыми зубами и ногтями, дурным запахом изо рта, к тому же они не выпускали изо рта дымящиеся трубки, то есть все курили. Люди в этом городе никогда не видели голубого неба и солнца, их закрывал густой табачный дым, они рано умирали и выглядели как маленькие старички.

Через две минуты пребывания в этом городе волшебники почувствовали, что задыхаются, от дыма появились кашель, насморк и слезы. Они быстро произнесли волшебные слова и улетели из города с твердым намерением узнать все о курении и табачном дыме и помочь жителям этого города избавиться от вредной для здоровья привычки. Давайте поможем волшебникам и расскажем им все, что знаем о табаке и табачном дыме.

III. Оздоровительная минутка

IV. Это интересно!

Рассказывают дети.

Когда человек курит, то табак медленно сгорает и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 – ядовитые, это – никотин, угарный газ и табачные смолы. Нико-

тин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм, а табачные смолы засоряют легкие. Ученые установили, что извлеченный из 5 сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь.

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

Европейцам долгое время не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, который они втягивали из листьев, свернутых в трубки и зажженных на конце. Такие трубки индейцы называли «сигаро». Нередко индейцы клали сушеные тлеющие листья в специальные сосуды, которые называли «табако».

В Европу табак был ввезен со второй экспедицией Колумба испанским монахом Романом Пано в 1496 г. В 1560 г. табак попал во Францию. Французский посол в Португалии подарил его Екатерине Медичи, которая страдала приступами головной боли (мигренью). По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его. Действительно, это на некоторое время приносило ей облегчение, и в благодарность Жану Нико это целебное средство Екатерина Медичи стала называть никотином.

Так табак стал применяться как средство от всех болезней. Однако это продолжалось недолго. Частые случаи отравления табаком, пожары от курения вызвали разочарование. Победоносное шествие табака сменилось его преследованием. В Россию табак был завезен англичанами и немцами в начале XVII столетия. Курение и нюханье табака жестоко преследовалось. Уличенные в курении строго наказывались: их били кнутом, а торговцам отрезали носы, рвали ноздри и ссылали в далекие города.

С приходом к власти Петра I был отменен запрет на курение. Так постепенно все народы пристрастились к курению. Произошло это потому, что в состав табака входят вещества, способные вызвать зависимость от него.

Теперь вы и волшебники из сказки многое знаете о табачном дыме и табаке. Волшебники смогут помочь людям из задымленной страны, ведь они умеют делать добрые дела.

V. Работа в тетради

Нарисуйте на листочке страну, в которую попали мальчики-волшебники. Обменяйтесь листочками. Поделитесь впечатлениями. С листочками можете сделать все что угодно: оставить в школе, взять домой, порвать.

VI. Итог урока

Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

ТЕМА 5. ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ПРИВЫЧКИ НАЗЫВАЮТСЯ ВРЕДНЫМИ

Урок 11. Зависимость

I. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение Э. Мошковской «Странные вещи со мною случаются...»)

Происходит, что не знаю,
Непонятно почему,
Я бездумно подражаю
Взрослым, детям и всему.
Все смеются,
Я смеюсь.
Все дерутся,
Я дерусь.
Все не делают уроки,
И я к этому стремлюсь.
За друзьями следуя,
Ни о чем не ведая,
По кружкам по всем промчался,
Ни в одном не задержался.
Мне все это надоело –
Подражать – пустое дело.
Чужие успехи, поступки большие,
Как я ни старался, не стали моими.

- Часто ли вы поддаетесь общему настроению или настроению своих друзей, родителей или кого-то другого? Расскажите об этом.

II. Работа со словарем

Давайте найдем в толковом словаре С. Ожегова и др. слово «зависимость».

1) Связанность явлений, предопределяющая их существование или сосуществование, обусловленность.

2) Подчиненность другим при отсутствии самостоятельности, свободы.

- От чего может зависеть человек? (*От настроения своего и окружающих, телевизора, компьютера, интересной игры, человека, погоды, конфет, нехороших химических веществ и так далее.*)
- В чем опасность зависимости?

Например, надо делать уроки, а вы не можете пропустить фильм по телевизору, врач запретил есть шоколад, а вы не можете с собой справиться и съедаете конфету тайком ото всех и т. д.

С перечисленными проблемами человек может справиться сам, воспитав свою волю.

У человека, который начал курить, появляется более серьезная зависимость от сигарет, точнее от веществ, содержащихся в табаке, он теряет власть над собой и своими поступками. Желание закурить отвлекает от других дел, не позволяет сосредоточиться, резко изменяет образ жизни.

III. Оздоровительная минутка

IV. Это полезно знать!

В легких при курении постепенно скапливается табачный дым и сажа. Кашель травмирует легкие, в которых накапливается слизь, дыхание становится слабым. Спортивные и учебные показатели значительно снижаются.

V. Игра «Давай поговорим»

Я считаю, что дети начинают курить, подражая взрослым или подросткам, из любопытства и от безделья. А вы как считаете?

VI. Итог урока

Любая зависимость опасна для вашего здоровья.

Урок 12. Умей сказать НЕТ

I. Анализ ситуации

Напомню вам содержание сказки Джанни Родари «Самый большой молодец на свете» про человека по имени Примо. По-итальянски это имя значит – первый. Наверное, поэтому Примо еще в детстве решил:

– Буду первым не только по имени, но и в деле. Всегда и во всем буду первым.

А вышло наоборот – он всегда и везде был последним. Последним, кто пугался, последним, кто убегал, последним, кто шалил...

Его сверстники всегда были в чем-нибудь первыми. Один был первым вором в городе, другой первым хулиганом в квартале, третий – первым дураком во всей округе. А он же наоборот, был последним, кто говорил глупости, и когда наступала его очередь говорить, он молчал.

- Хорошо ли всегда быть первым?
- Как вы понимаете выражение «В жизни все относительно»?
- Трудно ли быть последним в плохих поступках?

II. Беседа по теме

Согласитесь ли вы, не доучив уроки, пойти в зоопарк? Или, не вымыв посуду, посмотреть телевизор? С годами у вас будет все больше предложений – заманчивых, любопытных, приятных, от которых трудно отказаться. Очень часто мы соглашаемся с ними, хорошо понимая, какие неприятности и последствия для здоровья за этим последуют. Иногда такие поступки совершаются из-за солидарности с товарищами, из-за желания не оказаться белой вороной, но чаще всего потому, что не осознается ценность собственного здоровья.

- Кого называют белой вороной?
- Плохо или хорошо быть не такой (не таким), как все, если все поступают дурно?

Вспомните Примо из сегодняшней сказки, он всегда поступал не так, как все, а у вас вызвал искреннюю симпатию.

III. Оздоровительная минутка

IV. Игра «Давай поговорим»

- Если одноклассники предлагают вам попробовать покурить, то у вас всегда есть выбор. А вы как думаете?

V. Игра «Что? Зачем? Как?»

Вы решили один разочек «курнуть». Ответьте на три вопроса нашей игры.

VI. Это полезно помнить!

Никотин вызывает привыкание (зависимость) к сигаретам. Организм курильщика не усваивает кислород в нужном для человека количестве. Отсюда ухудшение памяти, внимания, повышение утомляемости зрения, снижение слуха и скорости чтения.

VII. Итог урока

Я умею сказать: «НЕТ – курению!»

Урок 13. Как сказать НЕТ

I. Игра «Зеркало и обезьяна»

Дети разбиваются на пары и встают друг против друга. Один из пары – обезьяна, которая смотрится в зеркало, другой – зеркало, в котором повторяются все движения обезьяны. Через некоторое время участники меняются ролями. Это упражнение можно выполнять всем одновременно, можно также попросить пары работать по очереди. Наблюдение и обсуждение.

- Какая роль вам понравилась больше? Почему?

- Что нужно для того, чтобы успешно повторять движения другого?

II. Беседа по теме

На предыдущем занятии мы говорили о том, что иногда нам приходится кому-то в чем-то отказать, иногда самим себе. Делать это не только сложно, трудно, но и неприятно. Вам же не нравится, когда вам говорят НЕТ, НЕЛЬЗЯ. Сегодня мы будем учиться отказывать, не обижая собеседника. Например, вы просите родителей купить компьютер. Какой вариант ответа родителей вы бы предпочли услышать, если выполнить просьбу по каким-либо причинам они не могут?

- Нет, у нас много других проблем.
 - К сожалению, у нас нет таких денег.
 - Наша квартира не позволяет иметь компьютер.
 - Мы обязательно купим тебе компьютер, когда у нас для этого будут возможности.
- Что общего в этих фразах и чем они отличаются?

III. Оздоровительная минутка

IV. Игра «Продолжите предложение»

Я бы мог воспользоваться вашим предложением – попробовать покурить, но...

V. Толкование пословицы

Как вы понимаете смысл мудрых слов: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу»?

VI. Итог урока

Я умею сказать НЕТ.

Урок 14. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ

I. Работа со стихотворением

(Можно также использовать стихотворение А. Костецкого «Я все люблю, что есть на свете...»)

Люблю я землю, солнце, небо,
Вкус замечательного хлеба.
Люблю свой дом, свой класс и школу,
И матчи по хоккею и футболу.
Люблю играть, шутить, смеяться,
В реке без усталости плескаться.

Люблю я петь и рисовать
И книги умные читать.
Люблю на свете всех людей –
Друзей, соседей и учителей.
Люблю я всю свою семью,
А больше всех себя люблю.

- А вы что любите? Назовите что-нибудь самое любимое.
- Как вы относитесь к себе?
- Как вы понимаете слова «любить себя»?
- Как надо к себе относиться, чтобы эти слова можно было отнести к вам?

II. Игра «Комплимент»

Разделитесь на группы, и каждый пусть сделает комплимент себе. Начните со слов: «Я люблю себя, потому что...», закончите словами: «И поэтому забочусь о своем здоровье».

В конце игры все встают и хором произносят: «Мы любим друг друга и заботимся друг о друге».

III. Оздоровительная минутка

IV. Беседа по теме

Сегодня мы узнали о многих вещах, которые вы любите. В то же время все вы хорошо относитесь к себе и знаете цену здоровью. Вспомните случай, когда надо было сделать выбор между чем-то значимым для вас и тем, что важно для вашего здоровья. Всегда ли вы приходите к выбору в пользу своего здоровья? Напоминаю, что такие решения можете принимать только вы сами.

Сегодня мы будем работать с плакатом «Дерево решений». (Плакат вывешивается.) Это волшебное дерево имеет разные очертания слева и справа. На нем могут созреть любые плоды, которые вы любите, и может не вырасти ничего. Корни этого дерева – это ваши решения, а плоды – результат решений: сочный плод или сухая ветка. Все зависит от вас.

Например, вы решили, что всегда будете есть много сладкого, соленого, кислого, жирного, так как все это очень любите. Или никогда не будите мыть руки перед едой. Тогда ваш выбор в левой части дерева, это один из черных засыхающих корней, который не может в полной мере обеспечивать питательными веществами левую сторону ствола и кроны дерева – ветки здесь сухие, ломкие, почти мертвые.

Если вы принимаете решение – рационально и разнообразно питаться, соблюдать правила гигиены, отказаться от вредных привычек, то ваш выбор – корень с правой части дерева, мощный, живой, наполненный соками, питающий всем необходимым плоды

и листья. В итоге эта сторона дерева – ярко-зеленая, с красивыми здоровыми плодами.

V. Практическая работа

Нарисуйте в тетради «дерево решений». Над одним из корней слева или справа напишите, что выбираете вы. Внимательно посмотрите на рисунок: что же можно ожидать от такого решения?

VI. Итог урока

Я умею принимать решение.

Урок 15. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения

I. Анализ ситуации

У бабули юбилей:
Полон дом у нас гостей.
Гости много говорили,
Ели, пили и курили.
Тяжело мне потому,
Задыхаюсь я в дыму.
Дым вокруг от сигарет,
Мне в дыму том места нет!

– Чем опасен для здоровья табачный дым?

II. Игра «Выбери правильный ответ»

Если рядом курят, то нужно:

- отойти в сторону;
- попросить не курить;
- подойти к курящим как можно ближе.

III. Оздоровительная минутка

IV. Работа с деревом решений

- Я решаю курить (желтые зубы, запах изо рта, замедление роста и развития, болезни, ссоры с родителями и т. д.).
- Я решаю не курить (не надо обманывать родителей, брать без разрешения сигареты или деньги, у меня будут красивые белые зубы и т. д.).

Все последствия решений называют дети. После обсуждения все дети хором произносят: «Мы говорим КУРЕНИЮ – НЕТ!»

V. Домашнее задание

Нарисуйте картинку «Мы живем без табачного дыма».

VI. Итог урока

Я умею принимать решение.

ТЕМА 6. ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Урок 16. Волевое поведение

I. Закрепление пройденного

- Какое решение мы приняли на прошлом уроке?

Повторите его сегодня хором: «Мы говорим КУРЕНИЮ – НЕТ!»

II. Беседа по теме

Принять решение очень важно, но не менее важно сделать все, чтобы его выполнить. Я надеюсь, что каждому из вас это удастся сделать. Многие считают, что для достижения цели необходима сильная воля.

Что же такое воля? Возьмите словарь русского языка С. Ожегова.

Воля – это «способность осуществлять свои желания, поставленные перед собой цели; сознательное стремление к осуществлению чего-нибудь; ваша добрая воля или воля ваша (поступайте, как хотите)».

- Что делать, если ваши желания неоднозначны (например, очень хочется доесть все конфеты в коробочке и понимание того, что это вредно для здоровья)? Какое желание возьмет верх?
- Всегда ли воля направлена на достижение справедливых и полезных целей?
- Почему волевое поведение иногда может быть безнравственным? От чего это зависит? (*Чаще всего от целей и желаний человека.*)
- Кто из вас готов напомнить всем, о чем писал Дж. Родари в сказке «Самый большой молодец на свете»?

III. Оздоровительная минутка

IV. Игра «Давай поговорим»

- Я считаю, что для воспитания воли надо научиться с удовольствием делать то, что требует усилий. А вы как думаете?
- Витя посещал разные спортивные секции, но нигде больше месяца не задерживался. Как вы думаете, почему?

V. Игра «Сокровища сердца»

Дети делятся на группы по 6–8 человек. Каждой группе выдается рисунок большого сердца, в которое следует вписать все качества человека, которые делают сердце добрым, мужественным, волевым...

Побеждает та команда, которая вспомнит больше таких качеств.

VI. Итог урока

Воспитавай себя сам.

ТЕМА 7. ЗЛОЙ ВОЛШЕБНИК – АЛКОГОЛЬ

Урок 17. Алкоголь

I. Коллективное рисование

Возьмите альбомный лист, цветные фломастеры и нарисуйте картинку «У нас дома праздник». Начиная с последней парты, передайте рисунки на первую, а затем учителю на стол.

II. Беседа по теме

Давайте вместе посмотрим на ваши рисунки: на этом – чудесная нарядная елка, на этом – замечательные подарки, а здесь – прекрасно накрытый стол, много гостей.

- Как вы думаете, какие напитки пьют гости?
- Зачем пьют алкогольные напитки?
- Что такое алкоголь?

III. Это интересно!

Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве и т. д.) Само название «алкоголь» происходит от арабского «аль-коголь», что означает «одурманивающий». В VI–VII веках арабы научились получать спирт, с помощью которого стали изготавливать различные напитки, получившие впоследствии название алкогольных. Основой всех алкогольных напитков является винный, или этиловый, спирт, который и вызывает состояние опьянения.

IV. Оздоровительная минутка

V. Игра «Беседа по кругу»

Учитель начинает разговор, который могут продолжить все желающие.

- Приходилось ли вам общаться с людьми, которые выпили много алкогольных напитков?
- Как ведут себя такие люди?
- Какое чувство они вызывают у вас, у окружающих?
- Можно ли отмечать праздники без алкогольных напитков?

VI. Это полезно помнить!

Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает к алкоголю и требует его все больше и больше. Отсутствие алкоголя вызывает ухудше-

ние физического и психического состояния, которое проявляется в виде потребности напиться. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко.

Алкоголь – это средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо. Разрушение личности у взрослого, злоупотребляющего алкоголем, происходит в среднем через 10 лет, в то же время у ребенка такие изменения происходят через 3–4 года.

VII. Итог урока

Алкоголь опасен для нашего здоровья.

Урок 18. Алкоголь – ошибка

I. Чтение стихотворения

Страна без ошибок

Жил однажды человек,
Беспокойный человек,
Он объездил всю планету,
Все искал по белу свету
Страну без ошибок.
Но, увы; надежды зыбки,
Всюду он встречал ошибки...

Дж. Родари

- Какие поступки, совершенные героями книг или сказочными героями, вы считаете ошибками?
- Все ли ошибки можно исправить?
- Можно ли считать попытку попробовать алкоголь ошибкой?

II. Анализ ситуации

(Можно также использовать басню С. Михалкова «Непьющий воробей».)

Такая вот традиция,
Что все лесные детки
Под вечер собираются
В одной большой беседке.
Идет беседа, не спеша,
Кто где и что увидел,
И что случилось у людей
И кто кого обидел.
Жвачками меняются,
Курят сигареты,

Кто не хочет – тот не зверь,
Честь его задета.
Сегодня здесь – праздник,
С пивом бочонок
Для всех прикатали
Птенец и Волчонок.
Стали пиво разливать,
Стали дружно выпивать.
Веселятся, а Мышонок и Ежонок
Со скамьи не могут встать,
Им сказать бы дружно НЕТ,
Надоел нам ваш банкет!
Для здоровья пиво вредно,
Это знает целый свет.

- Каковы последствия такого поведения?
- Почему Мышонок и Ежонок не сумели сказать НЕТ?

III. Игра «Выбери ответ»

- Как бы вы ответили, оказавшись на месте Мышонка и Ежонка? Какой ответ вам больше нравится? Почему?
- Спасибо, вино опасно для моего здоровья, поэтому я воздержусь от его употребления.
- Спасибо, у меня сегодня тренировка, это может повлиять на спортивные результаты.
- Спасибо, но сейчас я вынужден уйти, меня ждут родители.
- Спасибо, с удовольствием попробую.
- Есть еще много вариантов отказа от употребления алкоголя. Приведите примеры.

IV. Оздоровительная минутка

V. Это полезно помнить!

Запомните слова Л. Толстого: «Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит семью, губит души людей и их потомство».

Вывод. Алкоголь опасен в любом возрасте, особенно – в детском и подростковом. Он делает человека зависимым, к нему быстро привыкают. Организм постепенно разрушается. Такую ошибку исправить трудно. Лучше ее не делать.

VI. Заучивание слов

Мы говорим алкоголю – НЕТ.

VII. Итог урока

Алкоголь опасен для нашего здоровья.

Урок 19. Алкоголь – сделай выбор

I. Беседа по теме

- Вы уже знаете, как много несчастий и болезней может принести алкоголь. Давайте вспомним их.
- Почему пьяного человека сравнивают со свиньей («Напился как свинья!»)?
- Можно ли вылечиться от алкоголизма, ведь многие медики считают эту болезнь неизлечимой?

II. Игра «Список проблем»

Все участники пишут на листочках какую-то свою проблему. Листочки перемешиваются, и каждый вытягивает какой-то из них наугад. Каждый рассказывает о решении той проблемы, которая написана на его листочке.

- Кто услышал способ решения своей проблемы?

III. Оздоровительная минутка

IV. Работа с деревом решений

Плакат вывешен. Решение: «Я никогда не буду пить!» Дети рисуют и раскрашивают выбранную половину дерева решений. Подписывают каждый плод или ветку как результат принятого решения.

Обсуждение решений: почему принято такое решение, какие будут последствия?

Вывод. Каждый – хозяин своей жизни и здоровья. За вас вашу жизнь не проживут ни родители, ни учителя, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет.

V. Запомни это!

Давайте хором скажем: «Алкоголь опасен для моего здоровья!»

VI. Итог урока

Прими верное решение, чтобы никогда об этом не пожалеть.

ТЕМА 8. ЗЛОЙ ВОЛШЕБНИК – НАРКОТИК

Урок 20. Наркотик

I. Анализ ситуации

Рыбы

- Будь осторожна! – сказала как-то большая рыба рыбке маленькой. – Вот это – крючок! Не трогай его! Не хватай!
- Почему? – спросила маленькая рыбка.

– По двум причинам, – ответила большая рыбка. – Начнем с того, что если ты схватишь его, тебя поймают, обваляют в муке и пожарят на сковородке. А затем съедят с гарниром из салата.

– Ой, ой! Спасибо тебе большое, что предупредила! Ты спасла мне жизнь! А вторая причина?

– А вторая причина в том, – объяснила большая рыба, – что я хочу тебя съесть!

Дж. Родари

- В какой ситуации оказалась маленькая рыбка?
- Может ли человек оказаться в подобной ситуации?
- Почему нельзя слушать чужих людей, брать у них незнакомые продукты, пробовать их, нюхать?
- Вспомните основные правила поведения при общении с незнакомыми людьми.

II. Беседа по теме

Вспомните, как с арабского языка переводится слово «алкоголь». Есть и другие одурманивающие вещества, которые могут выглядеть очень привлекательно – в виде жвачек, таблеток, витаминов, сигарет, приятно пахнущих веществ. Это – очень опасные вещества. Попробовав их, человек, даже взрослый попадает в ситуацию маленькой рыбки – будет постоянно находиться под угрозой «быть съеденным». Положение детей еще более серьезное.

Эти вещества называют «наркотиками», они очень опасны для здоровья. От наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Чтобы избежать беды, важно соблюдать правила безопасного поведения при общении с посторонними людьми: взрослыми, подростками и ровесниками. Помните, наркотики – это болезнь и гибель человека. Тот, кто распространяет наркотики, совершает преступление.

III. Оздоровительная минутка

IV. Это полезно помнить!

Не вступайте в разговор с незнакомыми людьми. Не садитесь в чужие машины. Не принимайте угощение у посторонних людей. Не нюхайте, не пробуйте неизвестных веществ.

V. Работа с деревом решений

Решение: «Я никогда не буду принимать наркотики!» Нарисуйте свою половину дерева решений. Я уверена, что каждый из вас сможет принять правильное решение и не позволит причинить вред своему здоровью.

VI. Игра «Давай поговорим»

- Я думаю, что общение в общественных местах с незнакомыми людьми иногда может быть опасным. А вы как считаете?

VII. Итог урока

Давайте хором скажем: «Я говорю наркотикам -- НЕТ!»

Наркотики опасны для здоровья, они губительны для человека.

Урок 21. Наркотик – тренинг безопасного поведения

I. Игра «Пирамида»

Учитель выбирает двух человек, каждый выбирает двух следующих и т. д. Игра закончится, когда за столами (партами) не останется ни одного ученика. Чтобы поднять вас всех, понадобилось очень мало времени. Вот так же быстро табак, алкоголь и наркотики разрушают человека.

II. Повторение пройденного

Учитель делит доску на две части. Слева перечислены причины, из-за которых начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики, а справа то, что может заменить эти вредные привычки. Дети говорят, а учитель записывает и делает выводы, обобщив все сказанное.

Из любопытства. От скуки. Для поднятия авторитета среди друзей. За компанию. Чтобы почувствовать себя взрослым	Заняться любым интересным и посильным делом: спортом, танцами, рукодельем, чтением, – в котором вы сможете самореализоваться
--	--

III. Оздоровительная минутка

IV. Практическая работа

Откройте тетрадь и допишите предложения:

- Мне хорошо...
- Я чувствую себя смелым...
- Я горжусь собой...

V. Игра «Давай поговорим»

Я полагаю, что каждый из вас может гордиться собой, если научится самостоятельно мыслить, если научится говорить НЕТ любым вредным привычкам. А вы как думаете?

Вывод. Проговариваем все вместе: «Я умею сказать НЕТ любой вредной привычке».

VI. Итог урока

Наркотики опасны для нашего здоровья.

ТЕМА 9. МЫ – ОДНА СЕМЬЯ

Урок 22. Мальчишки и девчонки

I. Беседа по теме

Давайте представим, что в нашем классе остались только девочки или только мальчики. Что изменится? Вы также добросовестно будете учиться, выполнять различные поручения, веселиться на переменах, участвовать в различных соревнованиях. В школе девочки и мальчики занимаются одним делом – они успешно учатся. Школа предъявляет к ним одинаковые требования.

В то же время если мы подумаем, как распределяются обязанности между девочками и мальчиками, мужчинами и женщинами в семье, то наверняка вспомним, что они разные. И игрушки маленьким девочкам и мальчикам покупают не всегда одинаковые: мальчикам чаще всего – машины, оружие, а девочкам – куклы, посуду. Как вы думаете, почему?

Какую роль в обществе выполняет мужчина, а какую женщина? Мужчина – добытчик, защитник, женщина – мать, хранительница домашнего очага. В древности эти роли четко разграничивались, сегодня практически стерлись грани, разделяющие их. В большинстве семей работают и мужчины и женщины, поэтому тяготы домашнего очага делят пополам. Но есть вещи, которые изменить нельзя. Женщина всегда остается матерью, а мужчина – отцом. Это очень ответственные роли и к ним нужно готовиться с детства, воспитывая в себе ответственность и осознанность своих поступков.

II. Игра «Противоположности»

Класс делится на пары, которые состоят из мальчика и девочки. Дети поворачиваются друг к другу лицом. Один из них что-то утверждает, аргументируя, а другой опровергает, потом они меняются местами.

Пример 1. Один утверждает, что погода сегодня хорошая, и приводит доказательства, а другой – что сегодня погода плохая, и находит этому подтверждение.

Пример 2. Первый утверждает: девочки класса лучше мальчиков подготовлены к соревнованию КВН. Второй опровергает, утверждая, что мальчики класса хорошо подготовлены к КВН.

III. Оздоровительная минутка

IV. Игра «Давай поговорим»

– Мне кажется, что интересы мальчиков и девочек редко совпадают, а совместные игры часто опасны. А вы как думаете?

V. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...»)

Гладить, шить, варить, стирать
И квартиру убирать –
Это женская работа,
Мальчикам делать ее не охота.
Это очень скучно и неинтересно,
Каждый день одно и то же, просто неуместно.
Если понадобится метко стрелять,
Пищу охотой в лесу добывать,
Дрова наколоть и огонь разжигать,
Мальчики будут тогда помогать.
Мальчишки о больших делах мечтают,
А девочки маме всегда помогают.
Неужели так важно, какая работа,
Если маме помочь вам охота?

- Что мешает мальчикам помочь маме?
- Есть ли в нашем классе мальчики, которые поступают, как герои стихотворения?
- Как вы помогаете маме?

VI. Домашнее задание

Нарисуйте свою семью на празднике.

VII. Итог урока

Взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек.

Урок 23. Моя семья

I. Проверка домашнего задания

Дети по желанию выходят к доске, показывают свой рисунок и рассказывают о нем.

- Как распределяются обязанности глав семьи дома, на прогулке, на даче, в походе?
- Расскажите о своих братьях и сестрах – родных и двоюродных.

II. Анализ ситуации

Сила не право

Прибежал Митя в сад, выхватил у своей маленькой сестры Тани куклу и поскакал с куклой по саду, верхом на палочке. Таня стояла и плакала.

Выбежал из дому старший брат Мити, Сережа. Сереже показалось весело возить куклу по саду, и он отнял у Мити куклу и лошадь.

Митя побежал жаловаться отцу, а отец сидел у окна и все видел. Что сказал Мите отец?

К.Д. Ушинский

III. Беседа по теме

- Почему люди живут семьями?
- Помогает ли это им избежать опасностей? Каких?
- Кто самый старший в вашей семье?
- Кто самый младший?
- Чем эти члены семьи отличаются от других?
- Что означает фамилия вашей семьи?
- Может быть, вы знаете происхождение вашей фамилии?

IV. Оздоровительная минутка

V. Анализ ситуации

(Рассказывают дети.)

В каждом классе по двадцать детей,
И все отличаются фамилией своей.
В семье нашей – я, мой брат и сестра,
Мама, папа, бабушка, а фамилия – одна.
Кто-то доволен фамилией своей,
А у кого-то одни неприятности с ней.
Дразнят в классе меня петухом,
Колю – бараном, Ивана – орлом.
Наших отцов точно так называли,
Они это с горечью переживали.
Какая б фамилия у нас не была,
Она славой предков освещена.
Деды и прадеды с фамилией этой
Страну защитили от силы несметной.
Неважно, как она звучит,
Важней, кто ее носит.
Множество разных фамилий на свете,
Носите их с честью, любите их, дети!

- Почему в народе говорят: «Береги честь фамилии»? Слово «фамилия» в переводе с латинского языка – означает семья.

VI. Игра «Продолжи предложение»

Если бы моя семья оказалась на необитаемом острове, я бы распределил обязанности так...

VII. Итог урока

Поддержка и помощь в семье сохраняет здоровье ее членов.

ТЕМА 10. ПОВТОРЕНИЕ. НЕСТАНДАРТНЫЕ УРОКИ И УРОКИ-ПРАЗДНИКИ

Урок 24. Дружба

Звучит мелодия песенки «Красота, красота! Мы везем с собой кота». На паровозике из Ромашиково выезжают Кот Леопольд, Чижик, собака Шарик, Петька-забияка, обезьянка Чичи, попугай Кеша – ребята, одетые в соответствующие костюмы.

Вместе. Здравствуйте, дорогие друзья! Вы гостям рады?
А друзьям?

I. Беседа по теме

Учитель. Здравствуйте, друзья! Мы вас ждали
Мы – это девчонки и мальчишки,
Песенки и книжки,
И, конечно, я.
Мы – это слово короткое очень,
Но нет слова на свете волшебней его.
В нем, между прочим,
Две буквы всего!

Вместе. Мы!

Пес Шарик.

Звонче слова в мире нет!

Вместе. Мы!

Чижик. Это песня и рассвет!

Вместе. Мы!

Обезьянка Чичи.

Это значит ты и я!

Вместе. Мы!

Кот Леопольд. Значит, встретились друзья! Ребята! Давайте жить дружно!

II. Анализ ситуации

Петька-забияка. Что значит «дружно»? Я знаю мальчиков, которые всегда вместе. Послушайте, как они дружат.

Можно также использовать стихотворение Б. Заходера «Мы – друзья».

В нашем классе есть друзья,
Их водой разлить нельзя,

У них общие всегда
Книжки, ластик, еда.
За партой за одной сидят,
Вместе смеются и в книжку глядят,
Вместе танцуют, поют и играют
И на сцене выступают.
Кто лучше поет, не смогли разобраться,
Чтоб выяснить, дружно решили подраться.
Вначале тихо, для порядка,
Друг друга хлопали тетрадкой,
Потом, чтоб стал вопрос ясней,
Друг друга били посильней.
Кидались книгами, пеналом,
Им показалось – этого мало,
Сражаться рюкзаками стали,
И, наконец, они устали.
Сидят и синяки считают,
Кто лучше пел, так и не знают.

Петька - забияка. Они уроки вместе делают, играют, угощают друг друга, а иногда и подерутся. Так скажите мне, ребята, они живут дружно или нет? Между ними дружба? *(Дети высказывают свои мнения, предположения.)*

Кот Леопольд.

Когда живется дружно,
Что может лучше быть!
И ссориться не нужно,
И можно всех любить.

Звучит песня «Чтобы солнышко светило» сл. С. Фурина, муз. Н. Пескова; все подпевают.

Чтобы солнышко светило,
Чтоб на всех его хватило,
Чтоб цвели в лугах цветы,
Чтоб дружили я и ты,
Чтоб дружили я и ты.

Припев:

За руки возьмемся, встанем в круг.
Каждый человек человеку – друг!
За руки возьмемся, пусть пойдет
По земле огромный хоровод!

III. Игра «Комплимент»

Дети по собственному желанию делятся на пары и говорят друг другу комплименты.

IV. Итог урока

Встаньте, дети, встаньте в круг,
Я твой друг и ты мой друг,
Пусть будет шире дружбы круг.

Урок 25. День здоровья

Проводится в физкультурном зале.

Учитель. Здравствуйте! Я желаю вам здоровья! Это – самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наши ребята это очень хорошо знают.

*Под песню «Если хочешь быть здоровым» входят ребята.
Дети читают стихи.*

1. Чтоб здоровым, сильным быть.
Со спортом мы должны дружить. *(Показывает
мышцы.)*
2. Чтоб заступиться за друзей
И наказать врагов,
Приемам разным обучаться
Я всегда готов. *(Мальчики в кимоно показывают
приемы.)*
3. Чтоб красивой, стройной быть,
Обруч я должна крутить. *(Гимнастическое упраж-
нение с обручем, группа девочек.)*

Выходит впереди всех девочка со скакалкой.

4. Вышла Лизочка вперед,
Лиза прыгалки берет.
Лиза, Лиза, вот так Лиза!
Раздаются голоса.
Посмотрите, это Лиза
Скачет целых три часа,
Доскакала до угла.
5. Я б не так еще смогла...
6. Я гимнастом стать хочу
Самым настоящим!
И на турнике крутиться
Я считаю счастьем. *(Гимнаст, упражнение на
турнике.)*

Учитель. А кто к нам пожаловал? *(Карлсон и Булочка.)*

Карлсон. Ты видишь, Булочка, какие здесь ребята красивые, подтянутые, спортивные. Сколько всего умеют!

Булочка. Да, Карлсон, ребята молодцы!
А мы с тобой ничего не умеем.

Карлсон. Это еще почему?! Мы просто еще не пробовали!
Давай попробуем. *(Берут обручи, но не удерживают на талии.)*

Булочка. Это, наверное, сложно. Давай скакалки возьмем.
Это проще будет.

Карлсон. Вот и бери сама, а я на турнике позанимаюсь.

Булочка пытается прыгать через скакалку, а Карлсон повис, пытается подтянуться, но у него не получается, после неловких попыток падает и, сидя на мате, задумчиво говорит.

Карлсон. Это я, наверное, сегодня мало каши с вареньем ел.

Булочка. Ты ее совсем не ел. Ты только выпил лимонад и съел шоколадку.

Карлсон. Ну и что! Зато это так вкусно. Да, ребята!?

Дети. Да.

Карлсон. Вы, наверное, всегда на завтрак едите шоколад и пьете лимонад.

Дети. Нет.

Карлсон. А почему?

Дети. Карлсон, понимаешь, от шоколада ты не будешь долго сыт, а лимонад, да еще утром, вообще пить вредно.

Карлсон. Да? Я не знал! А что же есть? Каша такая невкусная.

Дети. Ее можно сделать вкусной.

Карлсон. Я слышал, говорят: «Кашу маслом не испортишь».

Дети. В кашу можно добавлять не только масло, но и фрукты, ягоды и получается очень вкусно.

Карлсон. Надо попробовать.

Булочка. Пойдем попробуем?! *(Уходят.)*

Учитель. А вы, ребята, правильно питаетесь? Какие правила питания вы знаете?

Дети. Мыть руки перед едой, во время еды не разговаривать, не переедать, есть небольшими кусочками, овощи и фрукты мыть перед едой.

Учитель. Сейчас проверим, как вы выполняете правила питания. Расставьте картинки правильно.

Картинки

1) Карлсон срывает яблоки с яблони.

2) Булочка складывает в корзину.

3) Булочка моет яблоки.

4) Булочка угощает Карлсона.

5) Карлсон ест.

Учитель. Молодцы! Правильно разложили картинки.

Входит медленно Карлсон и Булочка. Держатся за животы.

Карлсон. Ой, плохо! Умираю!

Булочка. Ой, тяжело! Все-таки каша вредная.

Учитель. Что с вами случилось?

Карлсон, Булочка. Что случилось? Что случилось? Уж больно вкусная каша получилась. А оказалась вредной.

Учитель. Это еще почему?

Карлсон. Откуда мы знаем! Первую тарелку я ел рисовую кашу с изюмом. Вторую тарелку овсяную кашу с бананом. Третью – гречку с молоком, четвертую – манную с клубникой и сливками. Так было вкусно! Только не пойму, какая из них вредной оказалась.

Учитель. Да ты что! Карлсон! Разве так можно?

Булочка. Вы же сами говорили, что в кашу можно добавлять фрукты и ягоды!

Учитель. Я и сейчас не отказываюсь. Ребята, что Булочка и Карлсон сделали неправильно?

Дети. Они переели.

Булочка. Переели? Это как?

Дети. Надо есть в меру. Тогда и живот болеть не будет.

Карлсон. А может, нам зарядку сделать, чтоб лучше стало?

Дети. Нет! Нельзя!

Карлсон. Почему?

Дети. Вам сейчас лучше отдохнуть. Вы и так сильно перетрудились. (Карлсон ложится на маты.)

Карлсон. А я интересные загадки знаю. Хотите, загадаю?

Дети. Да!

Карлсон. В землю теплую уйду,
К солнцу колосом взойду,
В нем тогда таких, как я,
Будет целая семья! (Зерно.)

Золотист он и усат,
В ста карманах сто ребят. (Колос.)

Эти я загадки выучил, потому что из зерен делают такие вкусные каши.

Булочка. Кашу вкусной ягоды делать помогают. И я загадки выучила.

Бусы красные висят, из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. (Малина.)
Черных ягод целый куст,
Хороши они на вкус. (Черная смородина.)

Карлсон. Да, оказывается каши очень вкусные. Я их теперь целый день есть буду.

Учитель. Я рада, что тебе понравились каши. Но все время есть каши нехорошо.

Карлсон. А это еще почему?

Дети. Питание должно быть разнообразным.

Учитель. Давайте поможем Булочке и Карлсону составить меню на завтрак, обед и ужин.

Карлсон, Булочка. Понятно, почему наши ребята такие ловкие и спортивные. Мало спортом заниматься, надо правильно питаться.

Учитель. Да, вы правы, режим питания у спортсменов особенный. Спортсмены затрачивают много энергии, и помогает восстановить ее правильное питание.

Карлсон. А я всегда думал, что мы едим только для того, чтобы не испытывать чувства голода. Спасибо вам, ребята, за меню и ваши советы. Я постараюсь правильно питаться и буду спортом заниматься и стану таким, как вы.

Булочка. И я хочу стать такой красивой, как вы. Я постараюсь. Вы тогда будете с нами дружить?

Дети. Мы и так с вами дружим. Давайте весело станцуем.
(Звучит «Танец маленьких утят».)

Булочка. Какие замечательные ребята!

Карлсон. Мне тоже они нравятся. Давай подарок сделаем. А какой, пусть угадают!

Очень вкусный сочный фрукт.
На букву Я его зовут. (Яблоко.)

Д е т и. Яблоко.

К а р л с о н. Правильно, яблоко. Это ведь полезный продукт.
(Раздают угощение.)

У ч и т е л ь. Карлсон, ты молодец, быстро понял, какие продукты полезные. А за угощение – спасибо.

Д е т и. Спасибо!

К а р л с о н. А вам за умные советы – спасибо.

Урок 26. Умеем ли мы правильно питаться

Эпиграф: «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».

Оборудование: корзина с картинками, на которых изображены различные продукты.

I. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

Стучит в дверь почтальон.

П о ч т а л ь о н. Я принес письмо от Карлсона.

«Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон».

У ч и т е л ь. Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Сейчас мы идем в магазин и выберем продукты для него.

Первый и третий ряд – покупатели. Второй ряд – контролеры.

Покупатели складывают в корзины картинки с изображением различных продуктов.

Мы выбрали самые полезные продукты. А сейчас разложим остальные продукты на две тарелки: на желтую – полезные продукты, используемые достаточно часто, на красную – продукты, присутствующие на столе редко. *(Работает второй ряд.)*

II. Это интересно!

У ч и т е л ь. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно. Основные группы витаминов: водорастворимые (С, В1, В2, В3) и жирорастворимые (А, D, Е).

Краткая характеристика витаминов.

Ученик 1. Витамин А – это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

Ученик 2. Витамин С прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

Во саду ли в огороде
Вы меня всегда найдете.
А кто летом в лес пойдет,
Тот нас в корзине принесет! (*Щавель.*)

Ученик 3. Витамин D сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.

III. Отгадывание загадок

Маленький, горький,
Луку брат. (*Чеснок.*)
Щеки розовы,
Нос белый.
В темноте сию день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она. (*Редиска.*)
Вверху зелено,
Внизу красно,
В землю вросло. (*Свекла.*)
Как на нашей грядке
Выросли загадки –
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют. (*Помидоры.*)

IV. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки»

Учитель. Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква.)

V. Инсценировка «Спор овощей»

Каждый овощ (ребенок с картинкой в руках, на которой нарисован соответствующий овощ) доказывает, что он самый полезный и вкусный.

VI. Игра «Какие овощи выросли в огороде?»

Дети перечисляют известные им овощи. Побеждает тот, кто назвал больше.

VII. Работа со стихотворением

Про овощи

Жил один садовод,
Он развел огород,
Приготовил старательно грядки.
Он принес чемодан,
Полный разных семян,
Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна,
И взошли семена.
Садовод любовался на всходы,
Утром их поливал,
На ночь их укрывал
И берег от прохладной погоды.

Но когда садовод
Нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали:
– Никогда и нигде
Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!

Показал садовод
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
Огорбузы росли,
Помидыни росли,
Редисвекла, челук и репуста.

Н. Кончаловская

- Назовите правильно, что выросло на грядках. (*Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста.*)

VIII. Итог урока

Экскурсия в поликлинику. Доктор Айболит дает советы.

1. При простуде надо пить чай с малиной.
2. От насморка полезен свекольный сок.
3. При кашле пьют настой редьки на меду.
4. От головной боли помогает избавиться капустный лист.
5. Не заболеть гриппом помогают лук и чеснок.

Урок 27. Я выбираю кашу

I. Игра «Пословицы запутались»

Продолжите пословицы:

- Много снега... *(много хлеба).*
- Ржаной хлебушко... *(калачу дедушка).*
- Хлеб на стол... *(и стол престол.)*
- Хлеб... *(всему голова).*
- Все приедается, ... *(а хлеб нет).*
- Снег на полях... *(хлеб в закромах).*
- Есть хлеб... *(будет и песня).*
- Хлеб... *(это жизнь).*
- Хлеба край... *(так и под елью рай).*
- Хлеб-батюшка... *(кормилец).*
- Кашу маслом ... *(не испортишь).*
- Щи да каша ... *(пища наша).*

II. Это интересно!

Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события.

1. Бабина каша – при рождении ребенка.

2. С ним каши не сварить – мирный договор у князей.

Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далес – каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, ее следует есть перед контрольной, соревнованиями или работой.

III. Игра «Отгадай-ка»

– Отгадайте загадки о крупах и кашах.

1. Черна, мала крошка,
Соберут немножко,
В воде поварят,
Кто съест, похвалит. *(Гречневая.)*
2. Как во поле на кургане
Стоит курица с серьгами. *(Овес.)*
3. В поле метелкой,
В мешке жемчугом. *(Пшеница.)*
4. Весь из золота отлит,
На солнышке стоит. *(Колос.)*

IV. Игра «Знатоки»

Дети делятся на группы. Каждая группа получает различные колоски или их рисунки в блюдах – крупы.

По виду колоса нужно определить название растения (гречиха, овес, пшеница), а затем найти в блюде соответствующую крупу и назвать ее (овсяная, гречневая, манная).

Побеждает тот, кто быстрее и правильнее выполнит задание.

V. Оздоровительная минутка «Зернышко»

Облако, облако!

Белое, хорошее!

Подари нам, облако, капельку дождя.

(Дети поднимают руки вверх.)

Маленькое зернышко

Нами в землю брошено.

(Дети изображают сеятелей.)

Маленькому зернышку

Без воды нельзя.

(Дети через стороны поднимают руки вверх.)

VI. Игра «Угадай сказку»

Учитель читает отрывки из сказок, а дети должны угадать название сказки и автора.

1. «Горшочек каши», Братья Гримм.
2. «Каша из топора», Русская народная сказка.
3. «Мишкина каша», Н. Носов.

VII. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

Команды должны придумать свою кашу и дать ей оригинальное название.

Каши готовят дома. Пробуют все и выбирают самую вкусную.

VIII. Итог урока

- Для чего нужны каши?
- Что еще можно есть на завтрак? *(Творожные блюда, блюда из яиц, сыр, рыбу. В качестве питья – какао.)*

Урок 28. Чистота и здоровье

На сцену выходят ребята в костюмах Умывальника-Мойдодыра, его помощников – Мыла, Зубной пасты и Щетки.

Мойдодыр. Здравствуйте, ребята! Вот пришел к вам в гости я – Великий умывальник, знаменитый Мойдодыр. Умывальников начальник и мочалок командир. Вместе со мной пришли мои помощники – Мыло, Зубная паста и Щетка. Сегодня наш с вами праздник, ребята! Скажите все громко, как называется этот праздник.

В с с. Праздник чистоты.

Мой додыр. Да, сегодня у нас праздник чистоты, и в этот праздник будем говорить обо мне.

Мыло. И обо мне.

Мой додыр. Конечно, вы все помните о нас. И нет среди ребят грязнуль, которые забывают, что без нас нельзя быть крепкими и здоровыми. Все должны запомнить слова, написанные на этом плакате: «У нас закон такой: вход неряхам запрещен!» Ребята, повторите хором.

В это время раздается крик: «Пустите меня, пустите меня!» На сцену выбегает девочка – чумазая и грязная. А за ней двое ребят.

Девочка. Пустите меня!
Что вам нужно от меня?

Мой додыр.
Ах ты, девочка чумазая,
Где ты руки так измазала?
Черные ладошки, на локтях дорожки.

Девочка. Я на солнышке лежала,
Руки кверху держала,
Вот они и загорели.

Мыло.
Ах ты, девочка чумазая,
Где лицо ты так измазала?
Кончик носа черный,
Будто закопченный.

Девочка. Я на солнышке лежала,
Носик кверху держала.
Вот он и загорел!

Мой додыр.
Ой, ли, так ли?
Так ли дело было?
Отмоем все до капли.
Ну-ка дайте мыло!

Умывальник поливает, Мыло моет.

Все. Мы ее ототрем.

Девочка кричит, отбивается.

Мыло.
Громко девочка кричала,
Как увидела мочало,
Зацарапалась, как кошка.

Девочка. Не трогайте ладошки,
Они не будут белые,
Они же загорелые!

Ребята поднимают отмытые ладошки девочки.

М а л ь ч и к и. А ладошки-то отмылись!

М о й д о д ы р.

Оттирали губкой нос,
Разобиделась до слез.

Д е в о ч к а. Ой, мой бедный носик
Мыло не выносит,
Он не будет белый,
Он же загорелый!

М ы л о. А носик тоже отмылся.

В с е. Это была грязь.

М о й д о д ы р.

Надо-надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым трубочистам
Стыд и срам, стыд и срам.

М ы л о. Ребята, давайте повторим хором: «Стыд и срам!»

Все повторяют. На сцену выходит растерянный малыш, пожимает плечами. В руках он держит испачканную тетрадь, книгу, салфетку. К нему подходит Мойдодыр. Заглядывает в лицо.

М о й д о д ы р.

Послушай-ка, дружок,
Ты что это сегодня бледен,
Или, может быть, ты нездоров?
И был бы для тебя не вреден
Совет хороших докторов?

М а л ь ч и к. Нет, я здоров, да только
Странный случай...

М о й д о д ы р.

Ну, расскажи скорей, не мучай!

М а л ь ч и к. Никак и сам я не пойму.
Купил тетрадку, подержал немножко.
Вдруг вижу черную кайму,
И где ж?
На новенькой обложке.
Взялся за книжку я тогда.
И что же?
Вовсе непонятно,
Случилась сушая беда,
Почти на всех страницах пятна.

Салфеткой, думаю, сотру.
Салфетку чистую беру
И вдруг...

Мой додыр.

Что же?

Мальчик *(показывает салфетку с грязными пятнами).*

Незадача та же,
Салфетка тоже, точно в саже.
И так весь день, что ни возьму,
Я не пойму: черны и книги, и посуда.
Быть может, это фокус, чудо?

Мой додыр *(понимающе качает головой, поднимает вверх грязные руки мальчика).*

Зачем, дружок, на чудеса валить?
Почище руки надо мыть!

Видите, ребята, какие бывают неприятности, если руки грязны, как сажа. Ну-ка, дайте нам ответ, есть ли среди вас грязнулы?

Все *(дружно)*. Нет!

Игра «Три движения».

Мой додыр. Ребята, надо не только умываться, делать зарядку, но и следить за чистотой своей одежды. Особенно важно выворачивать и чистить карманы, ведь у некоторых ребят карманы – самое грязное место в одежде. Так было и у Вани.

На сцену выходит Ваня. Он небрежно одет, карманы у него оттопырены.

Щетка. Все в карманы Ваня тащит,
И набит карман, как ящик.

Ваня *(вынимает из карманов вещи, называет).*

Медяшку – в карман, деревяшку – в карман!
Побрякушку – в карман и катушку в карман.

Щетка. Все, что надо, в карман.
Нет в кармане пустячка,
Носового нет платка.

Ваня сопит, хочет вытереть нос, выбрасывает все из кармана, ищет платок. А его нет. Уходит, разыскивает платок по дороге.

Щетка. Нет в кармане пустячка,
Носового нет платка.

Помните, ребята, карман – это не чемодан. Не разводите в кармане грязь. В нем должен лежать только чистый носовой платок.

На сцену выходит Петрушка-санитар.

Петрушка. Здравствуйте, ребята! Я Петрушка-санитар. Я загадаю вам санитарные загадки. Отгадывать будете хором.

Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было
Что это такое? (*Мыло.*)

Костяная спинка,
На брюшке – щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла. (*Щетка.*)

Зубаст, а не кусается
Как он называется? (*Гребешок.*)

Я несу в себе водицу
Нам водица пригодится
Можно мыться без хлопот,
Если есть... (*водопровод.*)

Чтоб быть здоровым, сильным,
Мой лицо и руки с... (*мылом.*)
Рано утром, не ленись,
На зарядку... (*становись.*)

Оздоровительная минутка.

Праздник заканчивается песней.

Урок 29. Откуда берутся грязнули (Игра-путешествие)

I. Беседа по теме

Сегодня, ребята, мы отправимся в путешествие в город ЧИСТОТЫ и ПОРЯДКА. Приглашаю всех принять в нем участие, а также хорошенько подумать над тем, что вы услышите, увидите.

Наш автобус отправляется, садитесь поскорее все те, кто любит чистоту и порядок. Первая остановка – станция ГРЯЗНУЛЬКА. Здесь живут люди, которые перестали следить за чистотой и порядком. Они перестали умываться, чистить зубы, следить за чистотой своей квартиры. Мальчики и девочки по утрам не спешат к умывальнику, чтобы умыться. Ногти их «черным бархатом обшить». Дети перестали чистить свою обувь, следить за одеждой, разучились пользоваться чистым носовым платком.

II. Анализ ситуации

Самым странным человеком на станции Грязнулька считался мальчик, о котором мы сейчас прочитаем. (Можно также использо-

вать стихотворение Л. Яхнина «Жил на свете мальчик странный». Читают дети.)

Целый день Ванюша ходит,
В доме чистоту наводит,
Если дверь кому откроет,
Потом руки долго моет.
Чуть в игрушки поиграет,
Руки с мылом отмывает.
Пыль повсюду вытирает,
Тряпку тщательно стирает.
Если пальчик замарает,
Его водою поливает.
И лицо свое, и тело
Он купает то и дело.
В саду ягоду сжевал,
Чистить зубы побежал.
Если щетку, пасту, мыло
Мама вдруг купить забыла,
Ваня обижается,
Слезами умывается.
Спросят Ваню:
— Что с тобой?
— Я болею чистотой.

- Как вы думаете, ребята, можно ли заболеть от чистоты?
- Правильный ли диагноз поставил себе мальчик?

III. Это полезно помнить!

Ребята на станции Грязнулька перестали посещать парикмахерскую. Представляете, в кого они превратились?

Ученные определили, что волосы живут в среднем от 2 до 4 лет, за это время они успевают вырасти на 12–15 см. Чтобы волосы были здоровыми, чистыми, за ними нужно ухаживать, прежде всего ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от грязи и пыли. Не реже одного раза в неделю голову следует мыть горячей водой с мылом или шампунем. А чтобы никому не пришлось пережить историю, которая произошла с одним мальчиком, волосы необходимо регулярно стричь.

IV. Анализ ситуации

(Можно также использовать стихотворение Э. Успенского «Очень страшная история». Читают дети.)

Мама сыну говорит:
— У тебя ужасный вид,
Надо волосы помыть,

А потом еще подстричь.
Мальчик хмурится упрямо,
Мама от моды, наверно, отстала:
Волосы с шампунем мыть,
В парикмахерской их стричь –
Это просто пережитки,
Их давно пора забыть.
Время птицею летит,
Изменился внешний вид:
Слиплись волосы, как клей,
И похожи на репей.
Он до плеч их отрастил,
А позаботиться забыл,
Подстригать их не дает,
Их расческа не берет.
Волосы длинные и кожа
Требуют ежедневного ухода!
Если хочешь красивым быть,
В парикмахерскую надо ходить!

Еще в одном стихотворении изображен другой представитель станции Грязнулька. (Можно также использовать стихотворение В. Лившица «Тротуар ему не нужен...») Послушайте.

Идет из школы ученик,
В одной руке он мнет дневник,
В другой – весь дырками берет,
На нем «живого» места нет.
Ранец с ляжкой на спине
Тихо едет по земле.
На ботинках грязь ужасная,
На брюках глина настоящая.
В каждую лужу он смело шагает,
Топают, брызги вверх поднимает.
Руки, пальцы и лицо –
Все в чернилах у него.
Даже волосы и уши
Все как будто в черной туши.

– Каков внешний вид детей со станции Грязнулька?

V. Это полезно помнить!

1. Чистота – залог здоровья.
2. Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежительное отношение к своему здоровью.
3. Нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям.

Ребята, запомните эти нехитрые правила, чтобы не стать жителями станции Грязнулька.

VI. Беседа по теме

Наше путешествие продолжается. Следующая остановка – город ЛЕНТЯЙСК.

Станция Грязнулька и город Лентяйск находятся близко друг от друга. Люди, проживающие в них, дружные соседи, потому что между ними много общего.

– Как вы думаете, ребята, чем они похожи?

Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся. Они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто писать в тетрадях, читать книжки. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах. Ленивые дети хотят жить так, как мечтает об этом Емеля из стихотворения.

(Можно также прочитать стихотворение Б. Заходера «Петя мечтает».)

У ленивого Емели
На печи мечты созрели:
Чтоб не знать в учебе риска,
Нужна ручка самописца,
Чтобы буквы, цифры знала
И писала и считала,
Чтобы звуки не учить,
Должны книги говорить.
Чтобы тело чистым было
В дом само приходит мыло:
Моет, платице стирает,
А полотенце – вытирает.
И тогда бы все Емели
Долго спали, пили, ели,
В телевизоры глядели,
Да бока на печке грели.

VII. Это полезно знать!

Некоторые девочки и мальчики забывают хорошее и важное правило: «У каждой вещи должно быть свое место». К этому следует приучать себя с детства. Такая привычка помогает хорошо учиться, успевать за день сделать много различных дел. Порядок необходимо соблюдать во всем: портфель не должен валяться на полу; мокрые туфли нельзя ставить в ящик, не просушив их; кожуре от апельсина, оберткам от конфет не место на полу. В уголке школьника тетради

и книги должны лежать в определенном порядке. Тогда не надо будет ничего искать – все всегда под рукой.

VIII. Работа со стихотворением

Кто о чем сейчас мечтает,
А мне время не хватает.
Пора в школу собираться,
Не могу найти я ранца.
Вот он ранец на шкафу,
Теперь ботинки не найду.
Все разбросано кругом,
И дела все кувырком.
Мама каждый день твердит,
Что я чудовищно ленив,
Что в неряху превратился
И что ленью заразился,
Что я должен вещи брать
И на место убирать.
Только где же это место,
Если в доме очень тесно?
Надо будет попытаться
В шкафу на полках разобраться.

IX. Итог урока

Урок 30. Чистота и порядок

I. Беседа по теме

Сегодня мы продолжим наше путешествие. На нашем пути – полустанок УГАДАЙ-КА. На этом полустанке живут очень любознательные люди. Здесь взрослые и дети любят читать книги, они с удовольствием участвуют в конкурсах, викторинах. Школьники здешней школы предлагают вам вспомнить пословицы, поговорки о чистоте и порядке.

II. Работа с пословицами и поговорками

(Ребята называют пословицы и поговорки, разъясняют их.)

- Чистота – лучшая красота.
 - Чистота – залог здоровья.
 - Чисто жить – здоровым быть.
 - Чистая вода – для хворобы беда.
 - Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.
 - Кто аккуратен – тот людям приятен.
- Почему чистота и здоровье связаны между собой?

III. Игра «Угадай»

Мудрец в нем видит мудреца,
Глупец – глупца, баран – барана,
Овцу в нем видела овца,
А обезьяну – обезьяна:
Вот подвели к нему Федю Баратова,
И Федя увидел неряху лохматого. *(Зеркало.)*

Целых 25 зубков,
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. *(Расческа.)*

Вроде нежная на вид,
Но не просит пищи,
По одежде пробежит,
Она станет чище. *(Щетка для одежды.)*

Волосистой головой,
В рот она влезает ловко
И считает зубы там
По утрам и вечерам. *(Зубная щетка.)*

Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтоб у каждого было,
Что, ребята? *(Мыло.)*

Лег в карман и караулю,
Реву, Плаксу и Грязнулю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. *(Носовой платок.)*

IV. Оздоровительная минутка

V. Беседа по теме

Наш автобус едет все быстрее. Скоро мы подъедем к городу Чистоты и Порядка. А пока – остановка. Это станция БЕРЕЖЛИВЫХ.

- А почему называется так эта станция?
- Какие люди здесь живут?

Здесь живут ребята, у которых с детства воспитана привычка бережливого отношения ко всему. Ученики станции Бережливых всегда помнят, что нужно беречь школьное и домашнее имущество.

VI. Работа со стихотворениями

(Читают дети.)

Наша парта, черные крышки,
В новеньких ящиках новенькие книжки,

Краскою пахнет, смолою сосновой,
Парте приятно быть чистой и новой.

Я ужасно гордый!

Новый я и твердый.

Я пузатый, я блестящий,

Я из кожи настоящей. (*Портфель.*)

Ой, где же ручка моя?

И зачем я полетел?

Я – портфель – не птица,

Мне по воздуху летать

Вовсе не годится!

Почему это на мне

Кто-то едет с горки?

Я – не санки, а портфель,

Новый я и гордый!

- Как относится к портфелю его хозяин?
- Какой вид будет иметь портфель через некоторое время?
- Как вы понимаете, что такое бережливость?
- Почему важно быть бережливым?

VII. Беседа по теме

Внимание! Внимание! Мы подъезжаем к городу Чистоты и Порядка.

- Как выглядит этот город?
- Как одеты люди этого города?
- Почему этот город и его люди такие красивые?

Ребята, давайте представим этот город. Каждый из вас рисует сейчас на альбомном листе, что должно быть в этом городе, не забывая о названии.

VIII. Итог урока

Урок 31. Будем делать хорошо и не будем плохо

I. Беседа по теме

Вот что сказала поэт Л. Татьяничева: «Делать людям хорошо – хорошесть самому».

- Как вы понимаете слова «хорошесть самому»?
- Значит ли это, что, чтобы быть хорошим человеком, надо делать то, что нравится людям?

Эпиграфом к нашему уроку станет стихотворение А. Чепурова. (Читают дети.)

Давайте поклоняться доброте!
Давайте с душой жить о доброте –
Вся в голубой и звездной красоте
Земля добра. Она дарит нас хлебом,
Живой водой и деревом в цвету.
Под этим вечно беспокойным небом
Давайте воевать за доброту!

Помните, что доброта, милосердие вырабатывались человечеством в течение столетий для того, чтобы всем было легче жить, общаться друг с другом, чтобы это общение приносило радость. Надо так жить каждому из нас.

II. Работа с пословицами

- Какие пословицы и поговорки о доброте вы знаете?
 - Доброе слово лечит, злое калечит.
 - Злой не верит, что есть добрый.
 - Добрая слава лежит, а худая бежит.
 - Доброго чтут, а злого жалуют.
 - Добряк добро творит, быть может, и не зная, что от этого болит душа у негодая.
- В чем смысл этих пословиц?

III. Высказывания о доброте

Доброта, милосердие, радость и переживание за других создают основу человеческого счастья. Уже в IV веке до н.э. древнегреческий философ Платон утверждал: «Стараясь о счастье других, мы находим свое собственное счастье».

Эту мысль продолжил в I веке до н.э. римский философ Сенека: «Человек, который думает только о себе и ищет во всем своей выгоды, не может быть счастлив. Хочешь жить для себя, живи для других».

Вспомним слова Л.Н. Толстого: «В жизни есть только одно несомненное счастье – жить для других».

«Ничто не обходится нам так дешево и не ценится так дорого, как вежливость и доброта». (*Мигель Сервантес*)

«Истинная доброта заключается в благожелательном отношении к людям». (*Жан Жак Руссо*)

«Чтобы оценить доброту в человеке, надо иметь некоторую долю этого качества в самом себе». (*Уильям Шекспир*)

«Чем человек умнее и добрей, тем больше он замечает добро в людях». (*Блез Паскаль*)

«Доброта, вот качество, которое я желаю приобрести больше всех других». (*Лев Толстой*)

«Знания должны увеличиваться с добротой». (Фазиль Искандер)

«Лучшее, что храню в себе, это живое чувство к добрым людям». (Михаил Пришвин)

Человек, который делает добро другим, чувствует себя счастливым. Напротив, себялюбец – несчастлив. Так, И.С. Тургенев писал: «Себялюбие – самоубийство. Себялюбивый человек засыхает, словно одинокое дерево».

Перечень высказываний о доброте можно продолжить.

- Почему выдающиеся люди так много внимания уделяли именно этому качеству человека?
- Что происходит с человеком, который любит только себя, когда приходят тяжелые жизненные испытания?
- Каким делает человека доброта? *(Обаятельным, красивым. Человек, в душе которого доброта, приятно выглядит, у него выражение радости и покоя на лице и милая улыбка на губах.)*
- Какой человек может быть добрым? *(Добрым может быть только тот, кто всегда доброжелателен к людям, кто думает не только о себе, но и о других. Добрый человек всегда учитывает интересы других людей.)*
- Легко или трудно быть добрым? Как вы думаете, какие правила доброты необходимо выполнять, чтобы быть добрым? *(Любить людей знакомых и незнакомых, призывать окружающих к хорошим взаимоотношениям, делать добро для близких, друзей, не завидовать, не вредничать, не грубить и т. д.)*

IV. Оздоровительная минутка

V. Игра «Кто больше знает?»

Народная мудрость так говорит о доброте.

- Доброта без разума пуста.
- Кто любит добрые дела, тому и жизнь мила.
- Делай другим добро – будешь и сам без беды.
- Доброе дело питает и душу и тело.
- Добрый человек в добре живет век.
- Худо тому, кто добра не творит никому.
- Чего не сделаешь силком, того добьешься добром.
- За доброго человека сто рук.
- Доброта нигде не теряет своего достоинства.
- Добрые умирают, да дела их живут.
- О чем говорит первая пословица?
- Расскажите, какие добрые дела, сделанные другими, вы запомнили.

- А какие добрые дела сделали вы?
- Чем вы помогли людям?
- Добры ли вы к окружающим вас растениям, животным, птицам?

VI. Это интересно!

«Спешите делать добро!» – эти красивые слова принадлежат главному врачу московских тюремных больниц Ф.П. Гаазу. Он очень много делал для облегчения условий жизни заключенных. Этот призыв высечен на постаменте памятника доктору, установленного в 1909 году в Москве, в переулке Мечникова.

VII. Чтение стихотворений

(Учащиеся читают стихотворения и отрывки из стихотворений о доброте.)

Когда по склонам вечной суеты
Бежать от неудач устанешь люто,
Направь шаги
Тропою Доброты
И радость помощи найти кому-то.

И. Романов

Как бы жизнь ни летела,
Дней своих не жалей,
Делай доброе дело
Ради счастья людей.
Чтобы сердце горело,
А не тлело во мгле,
Делай доброе дело –
Тем живем на земле.

Л. Лесных

Ах, как нам добрые слова нужны!
Не раз мы в этом убедились сами.
А может не слова – дела важны?
Дела – делами, а слова – словами.
Они живут у каждого из нас,
На дне души до времени хранимы,
Чтоб их произнести в тот самый час,
Когда они другим необходимы.

М. Лиснянский

Стираются лица и даты,
Но все ж до последнего дня
Мне помнить о тех, кто когда-то
Хоть чем-то согрели меня.

Согрели своей плащ-палаткой,
Иль тихим шутливым словцом,
Иль чаем за столиком шатким,
Иль попросту добрым лицом.
Как праздник, как счастье, как чудо
(Все вместе.)
Идет доброта по земле,
И я про нее не забуду,
Как я забываю о зле.

Ю. Друнина

VIII. Итог урока

Урок 32. КВН «Наше здоровье»

I. Вступление

Командам «Мишки» и «Тигрята» к выходу приготовиться. (Выходят команды под музыку.)

— Команды, готовы ли начать состязание? (Готовы.)

Вести КВН буду я – современный Айболит. Надеюсь, что мои лекарства – остроумие и находчивость – помогут вам в столь интересной борьбе за здоровье.

(Распределение болельщиков по местам команд.)

За активное участие болельщиков в игре будут присуждаться очки.

II. Подарки для жюри

Каждая команда – приготовила подарок для уважаемого жюри.

«Тигрята» – мыло: если проиграем, судью на мыло отправим;

«Мишки» – щетку: судить – судите, да на щетку смотрите.

III. Приветствие команд

Команды приветствуют друг друга песней.

М и ш к и. КВН начать мы рады
И в жару и в холода,
Если трудно, если надо,
Все мишутки скажут да.
Поражение иль победа –
Это вовсе не беда.
Если нужно, если надо,
Все мишутки скажут да.
Очень добрыми глазами
Посмотри на нас, жюри.
Ты учти же, что мы сами.

Ты учти же, ты учти.
Поражение иль победа –
Это вовсе не беда.
Если нужно, если надо,
Мы тигрятам скажем да.

Т и г р я т а. Мы веселые ребята,
КВН-ные тигрята.
Мы участвуем сейчас
В КВНе первый раз.
Все привыкли мы к порядку,
Утром делаем зарядку.
Все на лад идет тогда:
И работа, и игра.
Мы грязнуль не уважаем,
Слабых мы не обижаем.
В КВН играть хотим,
И быть может, победим!
Коль постигнет неудача –
Знаем, трудная задача.
Победит, как говорят,
Дружба мишек и тигрят.

IV. Разминка

Команды задают вопросы друг другу.

1. Сколько яиц можно съесть натощак? *(Только одно: другое уже будет – не натощак.)*
2. Когда мальчика называют женским именем? *(Соня, когда подолгу спит.)*
3. Из какой посуды не едят? *(Из пустой.)*
4. Что в кастрюлю кидают перед тем, как варят в ней еду? *(Взгляд. Проверяют, чистая ли она.)*
5. Сколько человек в этом зале? Можно ли дать точный ответ? *(Можно, если сосчитать.)*
6. Как узнать спелость яблока? *(Разрезать, у спелого яблока черные семечки.)*
7. Что за трава, что слепые знают? *(Крапива.)*
8. Какие витамины существуют в сыре? *(Те же, что и в молоке.)*
9. В какой ягоде больше всего витамина С? *(В смородине.)*

V. Номер художественной самодеятельности

Пока жюри подводит итоги разминки, мы слушаем, какие стихи на тему нашей встречи приготовили команды.

Т и г р я т а. Мы об этом скажем кратко,
Хотя тема и важна.
Физкультурная зарядка
Даже зайчику нужна.
Чтоб добыть себе морковку,
Провести лису-плутовку,
Для любой друтой сноровки
Надо сильным быть и ловким.

М и ш к и. Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по десять раз.
И он не станет говорить,
Что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть
И застилать кровать.
Успеет он одеться в срок,
Умыться и поесть.
И раньше, чем звенит звонок,
За парту в школе сесть.

VI. Проверка домашнего задания

Готовясь к КВН, командам было дано задание – выучить правила уличного движения. От выполнения этих правил часто зависит и здоровье.

Я покажу вам световые значки, а вы должны вспомнить правило и ответить дружно стихами.

М и ш к и. Загорелся красный свет.
Стоя! Дороги нет!

Т и г р я т а. Свет зеленый впереди,
Не зевай, переходи!

VII. Игра «Лучший шофер»

Даются две одинаковые легковые машины; нитка длиной 5 метров. Кто быстрее приблизит машину к себе, наматывая нитку на палочку, не путая нитки и дорогу, – тот лучший шофер.

VIII. Конкурс самых сильных

(Выбирают по человеку от команды.)

Кто из вас самый сильный? Это мы сейчас узнаем. Вы будете надувать шарики. Чей шарик быстрее лопнет, тот самый сильный.

IX. Шуточный номер «Санитарные частушки»

М и ш к и. Поленился утром Вова
Причесаться гребешком,

Подошла к нему корова
Причесала языком.

Я под краном руки мыла,
А лицо умыть забыла,
Увидал меня Трезор,
Зарычал: «Какой позор!»

Закопченную кастрюлю
Юля чистила песком.
Два часа в корыте Юлю
Мыла бабушка потом.

Всем знаком грязнуля Ваня.
Он не любит мыться в бане.
Плачет в бане он всегда:
– Ой, горячая вода.
И холодной он боится –
По утрам не хочет мыться.
Снова плачет он тогда:
– Ой, холодная вода.

Т и г р я т а. Помни лозунг ты такой:
Руки мой перед едой.

Припев: Чтобы это не забыть
Надо снова повторить. (2 раза)
Зубы щеткой лучше три
И снаружи и внутри.

Припев.
Волосок за волоском,
Расчешишь ты гребешком.

Припев.
Чище в доме убирай,
Тряпкой влажной пыль стирай.

Припев.
Жизнью я довольна очень:
И пою я, и пляшу,
Потому что днем и ночью
Свежим воздухом дышу.

Припев.

Х. Конкурс капитанов

Кто быстрее и культурнее съест яблоко, тот и победит.

ХI. Игра «Кто с кем дружит»

У каждого на груди в большом круге нарисованы разные предметы – по 10 в каждой команде.

Очки.	Глаза.
Башмак.	Ноги.
Солнце.	Шляпа.
Кран.	Руки.
Нос.	Носовой платок.
Ногти.	Ножницы.
Зубная щетка.	Зубная паста.
Лохматая голова.	Расческа.
Щетка.	Таз с водой.
Спящий человек.	Будильник.

Нужно найти себе пару из другой команды и представиться.
В заключение – танец «Вальс дружбы».

ХII. Конкурс болельщиков

Кто дружнее ответит на загадки?

Болельщики мишек.

В дождь и в зной он на посту,
У народа на виду. Этот дядя –
Всем пример. Дядя... (*милиционер*).

Болельщики тигрят.

На жарком солнышке подсох
И рвется из стручков... (*горох*).

ХIII. Подведение итогов. Награждение команд

Ай бо ли т. Хорошо прошел курс лечения, мои зверята. Вы заслужили по ложке вот этой таинственной микстуры – лекарства.
(Показывает бутылку.)

Команды (*хором*).

Дело не в таинственной микстуре,
Наш секрет здоровья – в физкультуре.

Капитан «Тигрят». Мы уходим, до свидания, что же нам еще сказать?

Капитан «Мишек». Разрешите на прощанье вам здоровья пожелать!

Ай бо ли т. Дорогие ребята, спасибо вам за участие в нашем КВН.

Будьте всегда чистыми, аккуратными, здоровыми.

Урок 33. Я здоровье берегу – сам себе я помогу*

I. Вступительная часть

На сцену под музыку выбегают дети со спортивным инвентарем. Они играют, прыгают, бегают и т. п. Музыка стихает.

В е д у щ и й. Приветствуем всех, кто время нашел
И в школу на праздник здоровья пришел!
Пусть осень стучит листопадом в окно,
Но в зале у нас тепло и светло!
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем, естественно, вес!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой,
Как воздух, нужны,
А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. В общем, сама красота!
Здоровье свое бережем с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

В зал вбегает грязный мальчик.

М а л ь ч и к. Одеяло убежало, улетела простыня,
И подушка, как лягушка, усакала от меня.

Д е т и. Что с тобой случилось?
Расскажи, что приключилось?

М а л ь ч и к. За мной мчится Мойдодыр –
Всех мочалок командир!

М о й д о д ы р.
У него на шее – вакса!
У него под носом – клякса!

М а л ь ч и к. Ой, я слышу – он идет!
Сейчас меня он заберет!..

Входит Мойдодыр.

М о й д о д ы р.
Где тут гадкий, где тут грязный!
Неумытый поросенок?

Д е т и. Подожди, Мойдодыр, не ругайся
И на мальчика так не бросайся!

М о й д о д ы р.
Долго мне пришлось терпеть
И на грязь его смотреть.

* Разработчик урока – А.В. Артемов.

Все ребята просыпаются
И, конечно, умываются.
Он один не умывался,
А грязнулею остался!
Перед тем как сесть поесть,
Правило такое есть:
Надо в руки мыло взять
И в воде пополоскать.
Он же мыла не берет,
А хватает бутерброд!
Даже после туалета
Он ко мне заходит редко!..

Д е т и.

Мойдодыр! Во всем ты прав!
Мальчика с собою взяв,
Вместе мы с тобой пойдем
И в порядок приведем этого ученика!

II. Выступление гимнастов

В е д у щ и й. Вы пока посмотрите пластику –
Чудную гимнастику!
Гибкость, точность, красота –
У девчонок неспроста!
Много сил пришлось вложить,
Прежде чем такими быть!

III. Режим дня

В е д у щ и й. Ученик наш чистым стал!

М а л ь ч и к. Я и сам не ожидал,
Что могу таким я быть!
Просто надо не забыть,
Как построить режим дня.
Повторим еще, друзья!

Выносят большой плакат с режимом дня.

Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь часов.
Отворив окна засов,
Сделать легкую зарядку
И убрать свою кровать!
Душ принять.
И завтрак съесть.
А потом за парту сесть!
Но запомните, ребята,
Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге
Вы не вздумайте играть!
Опасайтесь вы машин,
Их коварных черных шин.
На занятиях сиди
И все тихо слушай.
За учителем следи,
Наостривши уши.
После школы отдыхай:
Но только не валяйся.
Дома маме помогай,
Гуляй, закаляйся!
Пообедав, можешь сесть
Выполнять задания.
Все в порядке, если есть
Воля и старание.

IV. Выступление гимнастов с мячами

Д е т и. Соблюдаем мы всегда
Распорядок строго дня.
В час положенный ложимся,
В час положенный встаем.
Нам болезни нипочем:
Вон как жонглируем мячом...
Да, вот это видно: класс!

V. Визит к врачу

М а л ь ч и к. Стало плохо мне сейчас!
Передо мной все закружилось,
В голове все помутилось.

Д е т и. Так нельзя его бросать!
Надо доктора позвать!
Знаю! Здесь вблизи сидит
Добрый доктор Айболит.

М а л ь ч и к. Не хочу я докторов!
Я почти уже здоров.

Д е т и. У тебя ужасный вид.
Визит к врачу не повредит.

Дети уходят. Выходит доктор Айболит.

А й б о л и т. Я добрый доктор Айболит.
Если что-то заболит,
Времени зря не теряйте,
Свою боль мне доверяйте.

- А меня все знают тут,
Звери и детишки,
Вот опять сюда идут
Девчонки и мальчишки.
- Д е т и. Здравствуй, доктор Айболит!
- А й б о л и т. Здравствуйте, ребята?
Что случилось? Что болит?
Есть и йод, и вата.
- М а л ь ч и к. Боли, доктор, в голове.
Помогите, доктор, мне.
Не хочу я даже сладость –
Вот какая везде слабость...
- А й б о л и т. Сейчас осмотр я проведу,
Чем смогу – тем помогу.
Ручки слабые, ножки тоже.
Так-так, на что ж это похоже?
Ну-ка рот открой пошире:
Раз и два, и три, четыре.
Зубы все пока на месте.
Посоветуемся вместе.
- Д е т и. Надо дать ему таблетки!
В нос закапать из пипетки!
Надо выпить порошок!
Антибиотиков мешок!
Надо дать ему микстуру,
Справку дать от физкультуры!
- А й б о л и т. Нет, ребята, в этом вы
Совершенно не правы!
Ваши знания видны,
Но таблетки вам вредны.
Организм ваш молодой –
Сам он справится с бедой
Только чуда вы не ждите:
Себе сами помогите!
А помощников не счесть!
Травы лечащие есть,
Завари и пей, когда
Подойдет к тебе беда.
Баня с паром, кипятком,
Веником и лежаком...
- М а л ь ч и к. Нет! Сегодня я купался!
Без ушей чуть не остался.

А й б о л и т. Нет, так нет!
Тогда скорей
Чая с медом ты попей,
Иль с вареньем из малины,
Или с соком из рябины.
У природы есть секрет,
Как быть здоровым много лет.
Солнце, воздух и вода
Помогают нам всегда!
Так что, мальчик, подымайся
И за дело принимайся.
У тебя болезней нет?!
Дам тебе такой совет:
Спортом больше занимайся,
К докторам не обращайся.
Ты к занятиям готов?
(Мальчик кивает головой.)
До свиданья, будь здоров!

М а л ь ч и к. Вот спасибо, доктор, вам.
Каждый должен
Думать сам
Как здоровье сохранить
И болезни победить!..

VI. Танец первоклассников

Д е т и. Айболит! От всей души
Тебе спляшут малыши...

Танцуют первоклассники.

А й б о л и т. Вот спасибо!
А сейчас
Подошел обеда час
Я режим не нарушаю
В гости вас всех приглашаю!

Айболит уводит ребят.

VII. Режим питания

Выходит Карлсон с трехлитровой банкой варенья.

К а р л с о н. Еще ложечку одну...
Ой! Ушла она ко дну.
А! Залезу прямо так –
Я руками есть мастак!

Карлсон лезет в банку рукой и облизывает пальцы.

К а р л с о н. Пообедал я отлично.
Этим джемом земляничным.

Третью банку съел с утра.

А теперь лететь пора...

Карлсон ищет кнопку на животе, но мотор не заводится. Хватается одной рукой за голову, другой – за живот.

Карлсон. Мама! Что же такое творится?!
Мотор мой не хочет никак заводиться.

Дети (подходят к Карлсону).
Здравствуй, Карлсон!

Карлсон. Привет...

Дети. Что грустишь ты? Дай ответ.

Карлсон. Я обкушался варенья!
А еще было печенье.
Торт и множество конфет:
Очень вкусным был обед.
А теперь мотор заглох...
Ох, зачем я ел пирог?..

Дети. Где же ты сегодня был?

Карлсон. Слон обедать пригласил,
Отказать ему не смог.
Ох, зачем я ел пирог?

Дети. Да, друзья, на первый взгляд,
Стал Карлсончик толстоват.
Разве можно столько есть?
На диету нужно сесть!

Карлсон. Чтобы сесть, нужна кровать,
А до дома не достать.
Кто б на крышу влезть помог...
Ох, зачем я ел пирог?

Мальчик. Кто пройдет по крыше путь,
Чтобы глазом не моргнуть?
Все ступеньки сосчитать,
Чтобы Карлсона поднять?

Девочка. Есть такие молодцы!!!
Молодцы и девицы!
Мы от вас не отстаем:
Все рекорды вместе бьем!
Это только говорится
Что девчонки слабый пол!
У нас теперь, как за границей:
Женский бокс есть и футбол!

- Карлсон. Не спорьте! Если б я пирог не ел,
То, конечно же, взлетел!
У меня горячий лоб.
- Айболит. А всё жадности микроб.
Если б не было его,
Не случилось б ничего!
- Дети. Карлсон! Ты не ворчи!
Лучше о еде молчи!
Сам во всем ты виноват:
Ел и ел ты все подряд!
- Карлсон. Я мужчина в цвете лет,
Ну а вам и дела нет!
Все – настал последний вздох!
Ох, зачем я ел пирог...
- Айболит. Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться неожиданной беде,
Нужно питаться в назначенный час
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
Надо еще про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье, торты –
В малых количествах детям нужны.
Запомни, Карлсон, простой наш совет;
Здоровье одно, а второго-то нет!
- Карлсон. Спасибо, ребята! Теперь буду знать
И строго питания режим соблюдать.
Без помощи вашей совсем бы засох.
Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?
- Дети. Когда похудеешь, ты к нам прилетай.
Пляски и танцы учить начинай!
На пользу движение, музыка, смех.
Смотри, как ребята радуют всех...
- Танцуют второклассники.*
Теперь потихоньку на крышу пойдем
И сказочный домик Карлсона найдем.
- Карлсон. Прощайте, друзья!
В путь на крышу готов.
- Дети. Зачем же он ел этот вкусный пирог?

VIII. О пользе физкультуры и спорта

Все уходят. Появляется Незнайка.

Не з н а й к а. Прыгают тут целый день.
Танцевать мне было б лень.
Пусть девчонки ноги крутят,
А мальчишек пусть не мутят.
Спортом танцы не назвать!
Я бы стал в хоккей играть...

Сзади подходят дети. Незнайка их не замечает.

Прыгал бы в длину с шестом,
Стоял на месте с золотом!
Я бы... Я бы... Я бы взял
Штангу без труда поднял...
Ну а танцы – ерунда!
Подготовка не нужна!

Д е т и. А-а, Незнайка к нам пришел,
Снова речь свою завел!

Не з н а й к а. Добрый день! Да, я скажу,
Просто с ужасом гляжу,
Просто не могу смотреть.
Как начнете плясать, петь!

Д е т и. Не плясать, а танцевать!
Разницу пора бы знать!

Не з н а й к а. А зачем?
Знать и понимать,
Ноги как передвигать?
Физкультурой я займусь:
Сорок раз я подтянусь!

Д е т и. Ты – врунишка и зазнайка!
Ты все выдумал, Незнайка!
Мы в спортзале ежедневно
И признаем откровенно,
Что тебя у турника
Не видали мы пока.
Мы зимой в хоккей играли,
Но тебя не замечали.
Так что нас не проведешь!
Ты все врешь! Врешь! Врешь!

Не з н а й к а. Да не вру я, а мечтаю.
В облаках я все летаю...

Д е т и. На земле пора бы быть.
С физкультурой дружить.

Хилый, слабый ты, неловкий...

Приходи на тренировки,

Мы попробуем помочь...

Незнайка. Заниматься мне невмочь!

Знаю ваши я зарядки:

Пальцы врозь, а вместе пятки!

Танцы – это чепуха!..

До свидания! Ха-ха!..

Незнайка убегает.

Айболит. Не закрутишь ничем гайки

Ты такому вот Незнайке!

Чтобы сильным быть и ловким,

Помогают тренировки!

В нашей школе мы не только

Физкультурой живем.

Но еще мы тренировкой

Репетиции зовем.

Чтобы танец станцевать

Надо очень сильным стать!

Чтобы в танце был успех,

Нужно прыгать выше всех!

Чтобы элегантным быть,

Ловкость надо нам развить!

Чтобы руки-ноги гнуть,

Надо мышцы растянуть!

Танец – это тот же спорт,

А не отдых, не курорт!

Сколько раз нужно собраться,

Чтоб в движениях разобраться!

Посмотрите третий класс.

Как танцует он у нас?..

Танцуют третьеклассники.

Дети. В нашей школе все танцуют,

А еще поют, рисуют,

Лепят, строят, изучают:

Ничего не упускают!

Но здоровье выше всех –

Нам оно дает успех!

И в учебе, и в труде:

С физкультурой везде!

Дети. Кто ты, парень, подходи...

Заяц. Я заяц из «Ну, погоди!»

Устал я от волка скрываться,

- Хочу у вас спортом заняться.
Чтоб сильным и ловким стать
Чтоб волка я мог побеждать!
- Д е т и. Вот он сидит – директор наш.
Документы ему отдашь.
Завтра в школу приходи,
С собой форму приноси.
Будешь много заниматься –
Станешь самым сильным в школе,
И, конечно же, на воле
Волк к тебе не подойдет,
Стороною обойдет...
- З а я ц. Берегися, серый волк,
Заплачу тебе я долг!
Вот как лапой размахнусь...
Ой, не могу, еще боюсь!
- Д е т и. Лапы лучше приготовь,
Для того чтоб хлопать вновь.
Есть у нас один танцкласс:
Он станцует и для вас...

Танцуют ученики четвертых классов.

IX. Заключительная часть

- А й б о л и т. Друзья! Нам прощаться настала пора,
Уносится ветром листва со двора!
Дожди зачастят, а потом и зима
Своими снегами оденет дома.
Но чтоб не случилось, всегда человек
Здоровья желает другому навек!
Мы ЗДРАВСТВУЙТЕ вам напоследок кричим,
Дыханием осени вас одарим...

Дети подбрасывают заранее приготовленные сухие листья.

Урок 34. Будьте здоровы!

I. Беседа по теме

Вчера вы были в медицинском кабинете: взвесились, измерили рост. Сейчас вы подсчитаете свой пульс. Все данные запишите в тетрадь рядом с теми, которые были сделаны в начале учебного года.

Вы немного изменились, повзрослели, подросли. Вы теперь знаете, что большую ценность для человека имеет состояние его здоровья. Давайте вместе повторим девиз наших уроков в году.

Я умею думать, я умею рассуждать,
Что полезно для здоровья, то и буду выбирать!

II. Игра «Письма»

Возьмите отдельные листы бумаги и напишите коротенькое письмо с пожеланиями для своих друзей-одноклассников.

В письме необходимо раскрыть вашу точку зрения на следующие вопросы.

- Что такое здоровье? Почему люди чаще всего желают друг другу именно здоровья?
- От чего зависит здоровье?
- Как влияют вредные привычки на здоровье?
- Что нужно знать и уметь, чтобы всегда быть здоровым?
- Пожелайте друг другу здоровья, подберите для этого теплые добрые слова.

Поменяйтесь листочками и зачитайте их.

- Что в ваших письмах общего?
- Чем они отличаются?

III. Оздоровительная минутка

IV. Практическая работа «Выпуск стенной газеты»

На доске вывешивается большой лист ватмана. Вверху надпись «Будьте всегда здоровы!»

Вы прочитали письма друг друга, мы их обсудили. Теперь давайте вырежем эти письма и красиво наклеим на лист. Получится настоящая стенная газета, которую мы повесим в коридоре рядом с нашим классом. Пусть все читают наши пожелания и заботятся о своем здоровье, как и мы.

V. Итог урока

ЛИТЕРАТУРА

Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл. – М., 1997.

Валеология: Учеб. пособие / Под ред. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова. – СПб., 1995.

Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1–4 кл. – М., 1997.

Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – СПб., 1997.

Зайцев Г.К. Уроки Мойододыра. – СПб., 1996.

Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. – СПб., 1997.

Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – СПб., 1995.

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. – СПб., 1998.

Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. – М., 2002.

Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. – СПб., 1998.

Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997.

Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников / Под. ред. М.М. Безруких. – СПб., 1999.

Мир детства: Младший школьник. – М., 1988.

Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. – М., 2003.

Ослепительная улыбка на всю жизнь: Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы / Под ред. Г.М. Королева. – М., 1996.

Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии мальчиков). – СПб., 1997.

Путешествия Джуно. Приключения в стране «Здоровье»: Учеб. для 2 кл. / К.А. Пармз, Л.Р. Либерман, К.В. Кроун. Американский фонд здоровья. Программа «Знай свое тело». – М., 1993.

Сизанова А.И., Быкова В.М., Тюхлова И.Н, Смирнова Е.С. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися I–XI классов о ВИЧ-инфекции и наркотической зависимости. Ч. 1 / Под. ред. А.И. Сизанова. – Мн.: «Тессей», 1998.

Соковня-Семенова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие для студентов средних педагогических заведений. – М., 1997. -

Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребенка. – СПб., 1997.

Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: Советы психолога родителям. – М., 1996.

Физкультура для всей семьи / Сост. Т.В.. Козлова, Т.А. Рябухина. – М., 1989.

Энциклопедический словарь юного биолога / Сост. М.Е. Аспиз. – М., 1986.

Энциклопедический словарь юного спортсмена / Сост. И.Ю. Соносский, А.М. Чайковский. – М., 1980.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1 КЛАСС	
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	5
СЦЕНАРИИ УРОКОВ	6
Тема 1. Дружи с водой	6
Урок 1. Советы доктора Воды	6
Урок 2. Друзья Вода и Мыло	10
Тема 2. Забота о глазах	13
Урок 3. Глаза – главные помощники человека	13
Тема 3. Уход за ушами	16
Урок 4. Чтобы уши слышали	16
Тема 4. Уход за зубами	19
Урок 5. Почему болят зубы	19
Урок 6. Чтобы зубы были здоровыми	21
Урок 7. Как сохранить улыбку красивой	24
Тема 5. Уход за руками и ногами	28
Урок 8. «Рабочие инструменты» человека	28
Тема 6. Забота о коже	31
Урок 9. Зачем человеку кожа	31
Урок 10. Надежная защита организма	33
Урок 11. Если кожа повреждена	37
Тема 7. Как следует питаться	39
Урок 12. Питание – необходимое условие для жизни человека	39
Урок 13. Здоровая пища для всей семьи	41
Тема 8. Как сделать сон полезным	45
Урок 14. Сон – лучшее лекарство	45
Тема 9. Настроение в школе	47
Урок 15. Как настроение?	47
Тема 10. Настроение после школы	49
Урок 16. Я пришел из школы	49
Тема 11. Поведение в школе	52
Уроки 17–18. Я – ученик	52
Тема 12. Вредные привычки	56
Уроки 19–20. Вредные привычки	56

Тема 13. Мышцы, кости и суставы	59
Урок 21. Скелет – наша опора	59
Урок 22. Осанка – стройная спина!	61
Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание	62
Урок 23. Если хочешь быть здоров	62
Тема 15. Как правильно вести себя на воде	65
Урок 24. Правила безопасности на воде	65
Тема 16. Игры и упражнения на воде	67
Уроки 25–29. Обучение плаванию	67
Тема 17. Народные игры	68
Урок 30. Русская игра «Городки».	68
Тема 18. Подвижные игры	70
Урок 31. Подвижные игры	70
Уроки 32–33. Доктора природы (обобщающие)	71

2 КЛАСС

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	74
СЦЕНАРИИ УРОКОВ	75
Тема 1. Почему мы болеем	75
Урок 1. Причины болезни	75
Урок 2. Признаки болезни.	77
Урок 3. Как здоровье?	80
Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней.	82
Урок 4. Как организм помогает себе сам.	82
Урок 5. Здоровый образ жизни.	84
Тема 3. Кто нас лечит	86
Урок 6. Какие врачи нас лечат	86
Тема 4. Прививки от болезней.	88
Урок 7. Инфекционные болезни.	88
Урок 8. Прививки от болезней	89
Тема 5. Что нужно знать о лекарствах	90
Урок 9. Какие лекарства мы выбираем	90
Урок 10. Домашняя аптечка	92
Тема 6. Как избежать отравлений	94
Урок 11. Отравление лекарствами	94
Урок 12. Пищевые отравления	95
Тема 7. Безопасность при любой погоде	96
Урок 13. Если солнечно и жарко	96
Урок 14. Если на улице дождь и гроза.	98
Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	100
Урок 15. Опасность в нашем доме	100
Урок 16. Как вести себя на улице.	103
Тема 9. Правила безопасного поведения на воде	105
Урок 17. Вода – наш друг	105
Тема 10. Правила обращения с огнем.	107
Урок 18. Чтобы огонь не причинил вреда	107

Тема 11. Как уберечься от поражения электрическим током.	109
Урок 19. Чем опасен электрический ток	109
Тема 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	111
Урок 20. Травмы.	111
Тема 13. Как защититься от насекомых	112
Урок 21. Укусы насекомых.	112
Тема 14. Предосторожности при обращении с животными.	114
Урок 22. Что мы знаем про собак и кошек	114
Тема 15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	116
Урок 23. Отравление ядовитыми веществами	116
Урок 24. Отравление угарным газом	117
Тема 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	118
Урок 25. Как помочь себе при тепловом ударе.	118
Урок 26. Как уберечься от мороза	119
Тема 17. Первая помощь при травмах	121
Урок 27. Растяжение связок и вывих костей.	121
Урок 28. Переломы	122
Урок 29. Если ты ушибся или порезался.	123
Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	124
Урок 30. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	124
Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	125
Урок 31. Укусы змей	125
Тема 20. Сегодняшние заботы медицины	127
Урок 32. Расти здоровым.	127
Урок 33. Воспитавай себя.	128
Урок 34. Я выбираю движение.	130
<i>Приложение 1. Игра «Светофор здоровья»</i>	<i>132</i>
<i>Приложение 2. Оздоровительные минутки</i>	<i>132</i>

3 КЛАСС

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	134
СЦЕНАРИИ УРОКОВ	135
Тема 1. Чего не надо бояться.	135
Урок 1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	135
Тема 2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	137
Урок 2. Учимся думать	137
Урок 3. Спешим делать добро.	139
Тема 3. Почему мы говорим неправду	141
Урок 4. Поможет ли нам обман	141
Урок 5. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках	142
Тема 4. Почему мы не слушаемся родителей.	143
Урок 6. Надо ли прислушиваться к советам родителей.	143
Урок 7. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	145

Тема 5. Надо уметь сдерживать себя	147
Урок 8. Все ли желания выполнимы	147
Урок 9. Как воспитать в себе сдержанность	150
Тема 6. Не грызи ногти, не ковырай в носу	152
Урок 10. Как отучить себя от вредных привычек	152
Урок 11. Как отучить себя от вредных привычек <i>(продолжение)</i> ..	153
Тема 7. Как относиться к подаркам	154
Урок 12. Я принимаю подарок	154
Урок 13. Я дарю подарки	156
Тема 8. Как следует относиться к наказаниям	157
Урок 14. Наказание	157
Тема 9. Как нужно одеваться	159
Урок 15. Одежда	159
Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми	161
Урок 16. Ответственное поведение	161
Тема 11. Как вести себя, когда что-то болит	163
Урок 17. Боль	163
Тема 12. Как вести себя за столом	165
Урок 18. Сервировка стола	165
Урок 19. Правила поведения за столом	168
Тема 13. Как вести себя в гостях	171
Урок 20. Ты идешь в гости	171
Тема 14. Как вести себя в общественных местах	172
Урок 21. Как вести себя в транспорте и на улице	172
Урок 22. Как вести себя в театре, кино, школе	175
Тема 15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки	177
Урок 23. Умеем ли мы вежливо общаться	177
Урок 24. Умеем ли мы разговаривать по телефону	179
Тема 16. Что делать, если не хочется в школу	180
Урок 25. Помоги себе сам	180
Тема 17. Чем заняться после школы	183
Урок 26. Умей организовать свой досуг	183
Тема 18. Как выбрать друзей	186
Урок 27. Что такое дружба	186
Урок 28. Кто может считаться настоящим другом	189
Тема 19. Как помочь родителям	191
Урок 29. Как доставить родителям радость	191
Тема 20. Как помочь больным и беспомощным	192
Урок 30. Если кому-нибудь нужна твоя помощь	192
Урок 31. Спешите делать добро	194
Тема 21. Повторение	197
Урок 32. Огонек здоровья	197
Урок 33. Путешествие в страну здоровья	200
Урок 34. Культура здорового образа жизни <i>(урок-соревнование)</i> ..	204

4 КЛАСС

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	209
---------------------------------	-----

СЦЕНАРИИ УРОКОВ	210
Тема 1. Наше здоровье	210
Урок 1. Что такое здоровье	210
Урок 2. Что такое эмоции	211
Урок 3. Чувства и поступки	212
Урок 4. Стресс	214
Тема 2. Как помочь сохранить себе здоровье	216
Урок 5. Учимся думать и действовать	216
Урок 6. Учимся находить причину и последствия событий	217
Урок 7. Умей выбирать	218
Тема 3. Что зависит от моего решения	220
Урок 8. Принимаю решение	220
Урок 9. Я отвечаю за свое решение	221
Тема 4. Злой волшебник – табак	223
Урок 10. Что мы знаем о курении	223
Тема 5. Почему некоторые привычки называются вредными	225
Урок 11. Зависимость	225
Урок 12. Умей сказать НЕТ	226
Урок 13. Как сказать НЕТ	227
Урок 14. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ	228
Урок 15. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	230
Тема 6. Помогите себе сам	231
Урок 16. Волевое поведение	231
Тема 7. Злой волшебник – алкоголь	232
Урок 17. Алкоголь	232
Урок 18. Алкоголь – ошибка	233
Урок 19. Алкоголь – сделай выбор	235
Тема 8. Злой волшебник – наркотик	235
Урок 20. Наркотик	235
Урок 21. Наркотик – тренинг безопасного поведения	237
Тема 9. Мы – одна семья	238
Урок 22. Мальчишки и девчонки	238
Урок 23. Моя семья	239
Тема 10. Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники	241
Урок 24. Дружба	241
Урок 25. День здоровья	243
Урок 26. Умеем ли мы правильно питаться	247
Урок 27. Я выбираю кашу	250
Урок 28. Чистота и здоровье	251
Урок 29. Откуда берутся грязнули (<i>Игра-путешествие</i>)	255
Урок 30. Чистота и порядок	259
Урок 31. Будем делать хорошо и не будем плохо	261
Урок 32. КВН «Наше здоровье»	265
Урок 33. Я здоровье берегу – сам себе я помогу	270
Урок 34. Будьте здоровы!	279
Литература	281

Учебно-методическое издание

Мастерская УЧИТЕЛЯ

**Обухова Людмила Александровна
Лемяскина Наталья Александровна
Жиренко Ольга Егоровна**

НОВЫЕ 135 УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ, ИЛИ ШКОЛА ДОКТОРОВ ПРИРОДЫ 1–4 классы

Дизайн обложки Елизаветы Шевейко

По вопросам приобретения книг издательства «ВАКО»
обращаться в ООО «Образовательный проект»
по телефонам: 8 (495) 778-58-27, 746-15-04. Сайт: www.obrazpro.ru

Приглашаем к сотрудничеству авторов.
Телефон: 8 (495) 507-33-42. Сайт: www.vaco.ru

Налоговая льгота –
Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93-953000.
Издательство «ВАКО»
Изд. лицензия: ИД № 03063 от 18.10.2000.

Подписано к печати с диапозитивов 29.04.2008.
Формат 84×108/32. Печать офсетная. Гарнитура Таймс.
Усл. печ. листов 15,12. Тираж 15 000 экз. Заказ № 3045.

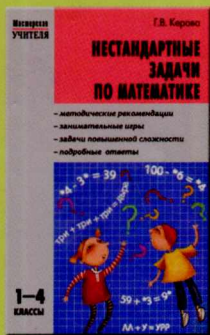
Отпечатано в ОАО ордена Трудового Красного Знамени
«Чеховский полиграфический комбинат»
142300, г. Чехов Московской области.
Сайт: www.chpk.ru E-mail: marketing@chpk.ru.
факс 8(49672) 6-25-36, тел. 8(499) 270-73-59

Мастерская УЧИТЕЛЯ

Книга содержит полностью разработанный курс занятий для школьников 1–4 классов. Целью курса является обучение детей бережному отношению к собственному здоровью и приемам его сохранения. Для каждого класса приводится тематическое планирование, подробные сценарии уроков, полностью оснащенные методически. Формы проведения уроков соответствуют возрастным особенностям младших школьников – это занимательные беседы, игры, оздоровительные минутки, кроссворды и т.п.

Книга адресована учителям начальных классов, воспитателям групп продленного дня, школьным психологам, а также воспитателям ДОУ

Издательство **Вако** выпустило сборники



Пособия серии содержат авторские инновационные разработки и все необходимые для ежедневной практической деятельности учителя начальной школы материалы, благодаря которым становятся незаменимыми помощниками педагога как на предметных уроках, так и во внеурочное время.

ISBN 978-5-94665-769-3



9 785946 657693 >