



*Управління освіти виконкому
Старокостянтинівської міської ради
Старокостянтинівська загальноосвітня
школа I – III ступенів № 7*

Уроки-тренінги з основ здоров'я для 6 класу

*Потсхіна Людмила Юріївна,
вчитель математики
і основ здоров'я*

*м. Старокостянтинів
2009 – 2010 н. р.*

Зміст

Передмова. Тренінг – це ефективне навчання ..	4
Урок-тренінг № 1. Палаючий трикутник	6
Урок-тренінг № 2. Безпека на дорозі	12
Урок-тренінг № 3. ВІЛ і СНІД	19
Урок-тренінг № 4. Харчування підлітків	24
Урок-тренінг № 5. Природа і здоров'я	27
Література.	30

Тренінг – це ефективне навчання

Тренінг – ефективна форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з тренером. Ще в 20-ті роки над цією ідеєю працював відомий психолог Лев Семенович Вигодський. Ідеї вченого покладено в основу педагогіки співробітництва і розвивального навчання, що означає:

- 1. Соціальне оточення дитини є основним джерелом її розвитку. Усе, чого навчається дитина, мають дати їй люди, які її оточують.*
- 2. Навчання нового відбувається шляхом наслідування. Наслідування – це те, що дитина не здатна виконати самотійно, але чого може навчитись від інших чи у співпраці з іншими людьми.*
- 3. Важливішим є те, що дитина може зробити завтра, які процеси уже визрівають. Те, що сьогодні вона може виконати тільки у співпраці, а завтра вже самотійно і є золюю найближчого розвитку дитини.*

Одним із методів, який реалізує ідеї Л.Вигодського є тренінг. Неможливо розвинути життєві навички, тільки розказавши чи прочитавши про них. Їх треба багато разів відпрацювати – обговорити життєві ситуації, обмінюючись досвідом з друзями і вчителем. Прекрасна ідея сідати в коло і по черзі висловлювати свою думку. Діти вчать слухати, поважати і сприймати будь-яку думку.

Тренінг є ретельно спланованим процесом навчання чи поповнення знань, відпрацювання умінь і навичок, зміни чи оновлення певних ставлень, поглядів і переконань. Отже у педагогіці співробітництва і розвивального навчання тренінг – це:

- 1. Нові підходи (співпраця, відкритість, активність, відповідальність).*
- 2. Нові знання (інтенсивне засвоєння, уточнення).*
- 3. Позитивні цінності, ставлення, ідеали.*
- 4. Нові уміння і навички (ефективної комунікації, самоконтролю, лідерства, роботи в команді, уміння надавати й отримувати допомогу, аналіз ситуацій і прийняття рішень).*

Урок-тренінг №1

Тема: **Палаючий трикутник**

Мета: Ознайомлення учнів з умовами виникнення процесу горіння, навчити захищати органи дихання під час пожеж та здійснювати евакуацію з приміщення школи.

Обладнання: аркуші, олівці, фломастери.

Хід уроку

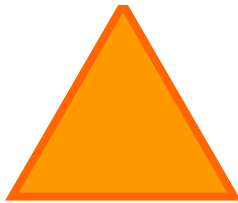
На дошці

Правила



Трикутник вогню

Джерело
запалювання



Горюча
речовина

Кисень



- 1. Знайомство (4 хв.).** Назвіть ім'я: *Я використовую вогонь (продовжити фразу).*

2. Ми сьогодні з вами будемо знайомитись з умовами виникнення процесу горіння, навчимось захищати органи дихання під час пожеж та здійснювати евакуацію з приміщення школи.
3. **Очікування.** Напишіть на своїх краплинках очікування (тобто, що ви очікуєте дізнатись на сьогоднішньому уроці). І розвісимо їх на хмаринці над вогнищем.

Учитель показує вирізаний з паперу  і запитує: "Як називається ця геометрична фігура?"
Прикріплюється трикутник на вогнище.

Для з'ясування трьох умов виникнення горіння пропонується схема **Що? Де? Коли?**

1. Що необхідно, щоб почалось горіння?
Горючі речовини (дерево, папір ...)
2. Де може відбутись горіння? Де є кисень.
3. Коли це може трапитись? Коли є джерело запалювання (іскра, відкритий вогонь).

Учні записують біля вершин трикутника три умови виникнення горіння.

4. **Дослід.** Учитель проводить дослід.
Робимо висновок (підтверджуємо три умови виникнення вогню).
5. **Гра.** Учитель називає горючі і негорючі речовини, діти хлопають в долоні.

- | | |
|---------------|------------|
| 1. Вода | 6. Тканини |
| 2. Листя сухе | 7. Скло |
| 3. Папір | 8. Пісок |
| 4. Камінь | 9. Фарба |
| 5. Спирт | 10. Лак |

6. Обговорення.

1. Що означає формула "чарка + цигарка = пожежі"?
2. Чому небезпечно ставити телевізор біля батареї?
3. Чому заборонено сушити одяг над газовою плитою?
4. Чому небезпечно залишати без нагляду увімкнену праску?
5. Чому не можна стелити килим поряд з каміном?
6. Чому заборонено користуватись несправним електроприладом?

7. Руханка.

На галявині вогнище
 Полум'я стелиться низько-низько (*присідають*)
 Далі вогнище розгоряється (*встають*)
 І полум'я коливається
 Ми взяли водичку прямо із кринички
 Полили, загребли
 І з галявини пішли.

8. Утворюємо два кола. Кожній групі роздається три аркуші *горючі, негорючі, важкогорючі речовини*

(5 хв.). З кожної групи виходить учень і по черзі зачитують свої записи, вішають на дошку.



- 9.** Учитель розкажує про те, які є первинні засоби (вони стоять у склянках, вогнегасник).

Роздає учням листочки на яких написано засоби пожежегасіння.

Завдання I групі

- 1.** Пожежа в автомобілі (виходять ті, в кого вогнегасники). Пояснюють.
- 2.** Загорілась трава.

Завдання II групі

- 1.** Загорівся телевізор.
- 2.** Невелика пожежа на кухні.



10. Роз'єднують кола, роблять одне коло.

Учитель пояснює, як поводити себе коли стається пожежа в громадських місцях (школі). Учитель наголошує, що потрібно покинути

приміщення, не панікувати, небезпечними місцями є двері і східці, і звичайно як потрібно закривати органи дихання.



- 11. Аналіз очікувань на краплинках.** Якщо вони справдились, гасіть ними вогнище, якщо вони виявились недоречними ми їх приберемо, будемо вважати, що вони випарувались.
- 12.** Вам було завдання знайти в школі план евакуації і намалювати його. Дістаньте його. Знайдіть на плані свій клас, це кабінет №8. Обведіть олівцем як ми маємо виходити із приміщення школи у разі пожежі. А зараз поспробуємо здійснити евакуацію, уявіть що в приміщення поступає дим, воно стає задимленим. (Учні одягають ватно-марлеві пов'язки і виходять за руки із класу, а в коридорі строяться по два).

Урок-тренінг №2

Тема: **Безпека на дорозі**

Мета: Сформувати поняття про безпеку на дорозі, поняття ДТП та його причини.

Обладнання: аркуші, фломастери, бінго, дорожні знаки.

Хід уроку

1. **Знайомство** (3 хв.). Назви своє ім'я, продовж фразу на першу або останню букву, придумай слово, що асоціюється з безпекою на дорозі. (5 хв.)
2. Повторити правила поведінки тренінгу.
На дошці зображено потяг.



Діти на заготовлених бінго (чоловічках) пишуть свої очікування і садять їх у потяг.



І вирушаємо у подорож.

3. Ви знаєте, що ми всі повинні бути дуже уважними на дорозі, тому проведемо тест на уважність (5 хв.)

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

Учням показують таблицю цифр. Завдання дітям: Якогомога швидше знайти очима в таблиці числа у порядку від 1 до 25. Перед вами годинник.

Дітям розгортається таблиця.

Підводиться підсумок. (Запитуємо кожного учня, скільки йому потрібно було часу на це завдання, діти повідомляють кожен свій час).

Учитель повідомляє, що ті хто справився із завданням за 25 секунд має дуже добру увагу, хто витратив більше, потрібно її тренувати.

4. Повторення правил дорожнього руху, які вивчалися (по колу кожен учень пригадує правила) (3 хв.).

5. Для того, щоб не траплялось пригод нам допомагають служба ДАІ, дорожні знаки, дорожня розмітка, світлофори.

Перевіримо, як ви знаєте помічників.

Об'єднаємось в 3 групи:

1. Жовтий



2. Зелений



3. Червоний



Кожній групі роздаються круги жовтого, зеленого, червоного кольорів.

Кожній групі роздаються по два дорожніх знаки (один із зображенням, другий без зображення).

Завдання: Знак із зображенням назвати, а підписаний знак намалювати.

І група. Жовтий отримують такі знаки:

а)



автобусна зупинка

б)



*залізничний переїзд
без шлагбаума*

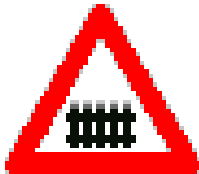
II група. Червоний отримують такі знаки:

а)



тролейбусна зупинка

б)



*залізничний переїзд
із шлагбаумом*

III група. Зелений отримують такі знаки:

а)



трамвайна зупинка

б)



*рух на велосипедах
заборонено*

6. Ви втомились і потрібно порухатись.

Руханка: Ми проснулись, потягнулись,
вмились, одяглись
і до школи поспішили.
На дорозі, на червоний зупинились,
на зелений всі пішли
і на місце прибули.

7. Показ ДТП (на DVD). (3 хв.)

ДТП – розшифровуються (інформація, як себе поводити).

Діти по колу називають причини ДТП.

8. Вчитель повідомляє, що в кожному автомобілі повинна бути аптечка.

Діти розділяються на два кола.

Роздаються в коробках предмети.

Завдання: потрібно вибрати із всіх предметів ті, які повинні бути в аптечці.



Вчитель комплектує аптечку.



9. Ситуаційні задачі.

I група.

1. Десятирічна дитина їдучи на велосипеді по проїжджій частині не справляється з керуванням.
2. Дитина стоїть на переході, обладнаному світлофором, із своїм собакою без повідка.

II група.

1. Кондуктор тролейбуса, що від'їхав від зупинки помітив дитину, яка причепилася за драбину в задній частині тролейбуса.

2. Діти грали на тротуарі м'яч, він викотився на проїжджу частину.

10. Підсумки.

Повертаємось до очікувань. Поглянемо на пасажирів. Якщо очікування справдились, то виходять пасажирів на галявину, а якщо ні, то залишаються в потягу до наступного року, коли буде вивчатись ця тема глибше.



11. Прощання.

Голубой вагон бежит-качается,
скорый поезд набирает ход,
ах, зачем же тренинг наш кончается,
лучше б он продлился целый год.

Урок-тренінг №3

Тема: **ВІЛ і СНІД**

Мета: Надати учням інформацію про небезпеку ВІЛ/СНІДу, ознайомити зі шляхами передачі, розвивати навички толерантного ставлення до людей, які живуть з ВІЛ.

Обладнання: аркуші, олівці, фломастери, виготовлені серця з паперу.

Хід уроку

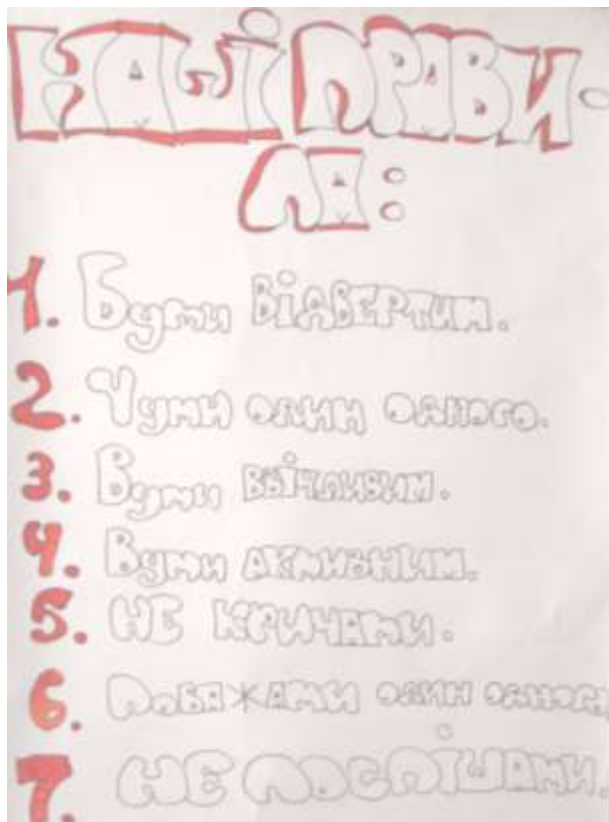
I. Організаційна частина. Привітання.

Учні сідають в коло, прикріплюють таблички з іменами на клейких папірцях.



II. Вивчення нового матеріалу.

1. Вивішуються правила (дописуються пункти, які учні вважають потрібними).



2. Повідомляється тема і мета уроку.

Пропонується написати свої очікування від уроку і приклеїти на березі очікувань.

3. На дошці з правої сторони намальовано серце, червоне і зелене коло.

На центральній дошці написана тема і ілюстрації.



Людський організм ніби фортеця, а імунітет – могутнє військо, яке захищає його від мікробів і вірусів.

Якщо до організму потрапляє ВІЛ, він інфікує і вбиває клітини імунітету.



Коли імунітет зруйновано, починається СНІД, остання стадія хвороби, на якій людина може померти від будь-якої інфекції.



4. Інформаційний блок.

Наголосити. Від зараження ВІЛ-інфекцією вас захищає не імунітет, а ваша поведінка. Зокрема, ваше відповідальне ставлення до цієї проблеми і толерантне ставлення до людей з ВІЛ, ваші знання про шляхи передавання ВІЛ, ваші уміння поводитись безпечно з кров'ю інших людей.

Учні поділяються на дві групи (робота з зошитом):

I група вибирає предмети через які можна заразитись ВІЛ. Замальовує цю картинку червоним кольором.

II група вибирає предмети через які не можна заразитись. Фарбує зеленим кольором.

Тести з зошита ст. 32.

5. Гра "Цукерки". Діти діляться на чотири групи.

- а) Трьом групам учнів роздають цукерки, четвертій ні (що це дискримінація?). Що відчувають учні різних груп?
- б) Роздаються вафлі чи шоколадні цукерки учням четвертої групи, це компенсація моральної шкоди?

Обговорення "Що відчуває жертва дискримінації?)"

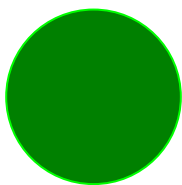
1. Однокласники не хочуть сидіти за однією партою.
2. У перукарні відмовляються робити зачіску.
3. Родину змушують виїхати в інший будинок.
4. Батьки інших дітей не бажають, щоб їх діти спілкувались з ВІЛ.

6. Зворотній зв'язок.

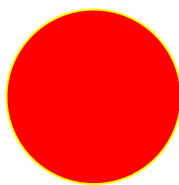
а) Взяти маленькі серця. Діти пишуть на них, що вони можуть зробити для ВІЛ-позитивного друга і прикріплюють до дошки (велике серце) "Серце друга".



б) Групам роздаються полоски, вони визначають куди їх приклеїти на дошку.



Не передається



Передається

в) В кого із дітей реалізувались очікування, переходять на берег реалізованих бажань.

7. Прощання.

Беремось за руки *"Ми молодці", "До побачення"*.

Урок-тренінг №4

Тема: **Харчування підлітків**

Мета: Сформувати поняття про збалансоване харчування, про режим харчування, про користь та шкідливість деяких продуктів, їх термін зберігання. Сформувати поняття про долі карську допомогу. Мотивувати школярів до збалансованого харчування.

Обладнання: олівці, папір, паперова гілка з лимонами та листям, корзинки, таблиці вмісту жирів, білків, вуглеводів в продуктах, їх калорійність.

Хід уроку

I. Організаційна частина.

Всі сіли в коло. Повторюють правила.

На дошці: посередині дошки тема і гілка з лимонами; зліва корзина і тарілка; справа на дошці написи магазин, аптека.

Оголошується тема і пропонується на тарілку приклеїти очікування у вигляді яблук.

1. Інформаційний блок.

Вчитель дає інформацію учням про те, яке значення має забезпечення організму поживними речовинами для життєдіяльності, росту і розвитку; навчитися визначати калорійність щоденного харчування.

2. Учні утворюють три кола. Кожній групі завдання: підібрати в магазині продукти для сніданку – I група, обіду – II група, вечері – III група.

Учні підходять до дошки під написом магазин на клейких папірцях висять назви:

МОЛОКО

хліб

і т.д. Учні вибирають продукти, які вони вважають за потрібні. Після підбору продуктів учні користуючись таблицею визначають калорійність і доводять правильність вибору.

Вчитель коментує вибір груп.

Запитання до груп.

1. Чи є обов'язковим дивитись термін зберігання?
2. Чи потрібно дивитись енергетичну цінність та харчові добавки?

3. Учні утворюють два кола.

Завдання.

I група виходить до дошки і зриває лимони.

II група - зриває листя.

На зворотній стороні лимона написано: "Вітамін А", "Вітамін В" і т.д.

На листочках – "Жири", "Білки", "Вуглеводи".

Учні коментують для чого в організмі вони потрібні.

4. Руханка.

5. Учні залишаються в двох колах:

I колу дається паперова тарілка на якій зображено



II колу – паперова тарілка



Запитання.

1. Чи можна вживати ці продукти?
2. Якщо хтось із групи з'їв такі продукти яку допомогу потрібно надати?

Пропонується учням відвідати аптеку і купити потрібні ліки для долі карської допомоги.

6. Якщо очікування виправдались яблучка з тарілочки покласти в корзину.

7. Прощання.

Всі беруться за руки і говорять: *"Будьте здорові, сильні, кмітливі"*.

Урок-тренінг №5

Тема: **Природа і здоров'я**

Мета: Сформувати поняття як природні чинники впливають на здоров'я, як людина впливає на природу, навчитись добирати одяг відповідно до сезону погоди.

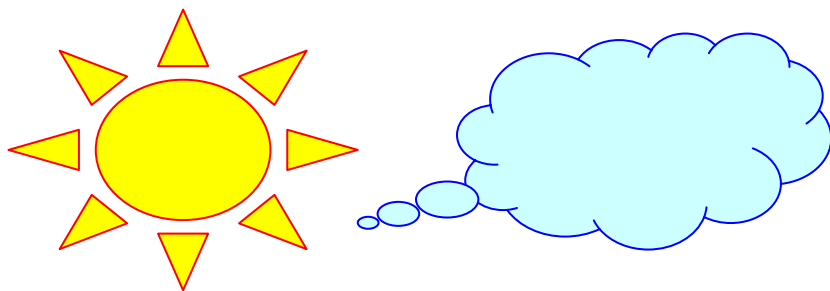
Обладнання: олівці, папір, паперові ляльки, паперові рукавички.

Хід уроку

I. Організаційна частина.

Діти сідають в коло, повторюють правила.

На дошці тема уроку; зліва – намальовано сонце і хмарка.



Учням пропонується на рукавичці написати своє очікування (кріплять на хмаринку).

1. Інформаційний блок (з підручника).

2. Учніам, хто сидить на парних місцях називають чинники природи, що впливають на здоров'я, на непарних, як людина впливає на здоров'я.

Запитання до всіх:

1. Що потрібно зробити для того, щоб зменшити негативний вплив навколишнього середовища?
2. Що таке загартовування?
3. Як потрібно загартовуватись?



3. Учні утворюють три групи:

1. I Осінь, літо

II Зима

III Весна

і пропонується одягнути паперових ляльок у відповідний одяг.

2. Кожній групі завдання:

Одягнути ляльку і пояснити чому:

I $t^{\circ} = 15^{\circ} \text{ C}$ дощ.

II $t^{\circ} = 24^{\circ} \text{ C}$ сонце.

III $t^{\circ} = -2^{\circ} \text{ C}$ сонце.

4. Руханка "Ураган".

Вчитель називає пору року, діти які народились в цю пору року піднімаються з місця і займають інше і т.д.

5. Кожен учень замальовує одяг тієї пори року, яка йому подобається (пояснюється).

6. У кого здійснились очікування чіпляє свою рукавичку на промінчик сонця.

7. **Прощання.** Учні беруться за руки і всі разом говорять: *"Бажаємо всім здоров'я"*.

Література

1. Воронова Т.В., Пономаренко В.С. Основи здоров'я. Посібник для вчителя. Алатон, К., 2005.
2. Воронова Т.В., Пономаренко В.С. Основи здоров'я. 6 клас. Алатон, К., 2006.
3. Талгіна О.В. Розробки уроків. Основи здоров'я. Ранок, 2009.