**КОНСПЕКТ УРОКУ ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

**(1-4 КЛАСИ)**

Тема**: я обираю здорові звички**

Мета: продемонструвати школярам, що здоровий спосіб життя – це просто і важливо, багатьох захворювань можна уникнути завдяки правильному харчуванню, фізичній активності, уникненню шкідливих звичок.

Завдання:

Донести учням такі повідомлення:

* здорове харчування – це просто;
* 60 хвилин фізичної активності необхідні щодня для міцного здоров’я;
* здоровий спосіб життя - це запорука щасливого і успішного майбунього.

Розвивати здорові здорові звички як основи щасливого і успішного майбутнього.

Виховувати увагу до свого здоров’я і самопочуття.

**Ключові слова:** здорове харчування, фізична активність, здоровий спосіб життя.

План заняття

1. Вступне слово (5 хв.)

2. Гра-обговорення «Рух – це здоров’я» (10 хв.).

3. Тест «Що ти знаєш про здоров’я» (15 хв.)

4. Показ відеорецепту від Євгена Клопотенка «Мій корисний сніданок» (10 хв.)

5. Підбиття підсумків (5 хв.)

**Хід заняття**

|  |  |
| --- | --- |
| **Етапи заняття** | Зміст |
| **1. Вступне слово** | Педагог пропонує дітям поміркувати на тему здорового харчування та способу життя:  Які продукти є корисними для здоров’я? Чому? Чи можуть бути корисні продукти смачними? Чому необхідно рухатися щодня? Допоміжний матеріал - інформаційна брошура **«Дитяча тарілка здорового харчування»** |
| **2. Гра-обговорення «Рух-це здоров’я»** | Розпочинаємо гру на тему фізичної активності.  60 хвилин фізичної активності необхідні щодня для міцного здоров’я дітей.  Педагог пропонує дітям зіграти у гру, під час якої вони дадуть відповідь на запитання, коли і за яких обставин можна проявити фізичну активність:  1. **Вдома.** Прибрати у своїй кімнаті та допомогти батькам у щоденних хатніх справах, посадити квітку на подвір’ї, присідати при перегляді улюблених телепередач.  2**.У школі.**Їздити до школи велосипедом, якщо вона знаходиться не далеко від дому і дорога є безпечною, відвідувати спортивні секції після уроків, бассейн тощо.  3**. Поза школою.**Організовувати рухливі ігри з друзями-сусідами, їздити на велосипеді, роликах, самокаті зеленими зонами.  4. **У дорозі.** Більше ходити пішки, ходити сходами замість пересуватися ліфтом. |
|  |  |
| **3. Тест «Що ти знаєш про здоров’я»** | Педагог пропонує дітям пройти тест-квест на знання принципів здорового способу життя «Що ти знаєш про здоров’я».Передбачено 3 формати - онлайн, у форматі презентації, у форматі pdf файлу.  **1. Якої їжі потрібно їсти найбільше?**   * - Фруктів і овочів (*Щоб бути здоровим, потрібно їсти багато овочів і фруктів щодня. Порція фруктів має бути розміром з твій кулачок, а овочів – розміром з дві жменьки*) * - М’яса (*Щоб бути здоровим, потрібно їсти багато овочів і фруктів щодня, м’ясо потрібно їсти трішки менше - одна порція розміром з долоньку без пальців*) * - Солодощів (*Від солодощів псуються зуби і з’являється лишня вага. Часом можна дозволити собі солоденьке, але трішки – порція розміром із твій великий палець)*   **2. Скільки хвилин щодня потрібно рухатися, щоб бути здоровим?**   - 60 хвилин (*Правильно! Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах  - усе, що тобі подобається. Найголовніше, активно рухатися щонайменше годину щодня – це секрет міцного здоров’я*)   - 15 хвилин (*Щоб бути здоровим, потрібно більше рухатися.  Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах  - усе, що тобі подобається. Найголовніше, активно рухатися щонайменше годину щодня*)   - Достатньо уроків фізкультури (Кількох уроків фізкультури на тиждень не достатньо для того, щоб мати міцне здоров’я. Потрібно активно рухатися *щонайменше годину щодня*. Т*и можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах  - варіантів безліч*)  **3. Вакцинація (щеплення) захищає людей в усьому світі від 26 небезпечних захворювань. Від якого із перелічених захворювань поки немає вакцини?**  -  Грип (*Вакцина від грипу є – і це надійний захист. Проте вірус грипу дуже хитрий, швидко змінюється і загартовується, тому щеплення від грипу потрібно робити кожного року*)  -  Кір (*Вакцина від кору є – і це єдиний захист від цього небезпечного захворювання. Дізнайся у батьків, чи робили тобі щеплення. Якщо ні, необхідно негайно звернутися до лікаря*)  -    Карієс *(Вакцини проти карієсу немає. Їжте якомога менше солодощів і чистіть зуби щонайменше двічі на день, щоб уникнути карієсу)*  **4. Який найкращий спосіб позбутися небезпечних мікробів?**   * Мити руки з водою і милом. *(Так, щодня на наші руки потрапляє дуже багато мікробів, через які можна захворіти. Щоб їх позбутися, необхідно часто мити руки з водою і милом)* * Витерти руки об одяг *(Небезпечні мікроби бояться води і мила, тому щоб їх позбутися необхідно мити руки. А на одязі теж знаходиться чимало мікробів, і через руки вони можуть потрапити в твій організм)* * Носити захисні рукавички (Ми не можемо носити рукавички весь день, але достатньо мити руки з водою і милом, щоб позбутися від мікробів і не дати їм шансу розповсюджувати захворювання)   **5. Тітка запросила тебе у гості і спекла смачний шоколадний торт. Але ж солодощі — це некорисна їжа. Що робитимеш?**  -       З’їм невеликий шматочок, але піду на прогулянку після вечері (*Це чудове рішення. Часом можна потішити себе смачненьким, але що менше солодкого ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров'я . Прогулянка допоможе організму впоратися з невеликим шматочком торта*)  -       З’їм шматочок, щоб не образити тітку (*Через солодощі псуються зуби, з’являється зайва вага, якої важко позбутися у майбутньому. Що менше солодощів ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров’я*)  -       Моя тітка пече торти, від яких неможливо відмовитися - з’їм три шматки (*Через солодощі псуються зуби, з’являється зайва вага, якої важко позбутися у майбутньому. Що менше солодощів ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров’я*) |
| **4. Показ відео-рецепту «Мій корисний сніданок»** | Показ відеорецепту від Євгена Клопотенко «Мій корисний сніданок»  Необхідні технічні засоби – відеопроектор.  Після перегляду рецепту(ів) здорового і корисного сніданку пропонується їх обговорити та запитати дітей, чим вони снідають? Чи допомагають вони готувати сніданок батькам? Наголосити на тому, що корисний сніданок – необхідне джерело енергії щодня |
| **5. Підбиття підсумків** | Педагог разом з учнями проговорює ключові принципи здорового харчування та способу життя, закликає разом з батьками вчитися готувати корисні та смачні страви, більше бувати на свіжому повітрі, обирати рухливі ігри замість сидіти за комп’ютером. |

**Домашнє завдання:** намалювати свій улюблений смачний і корисний сніданок