

АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

**для учащихся 4 класса общеобразовательной
ШКОЛЫ**



Навинская Ольга Владимировна

АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА НА ТЕМУ
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
для учащихся 4 класса общеобразовательной школы

2024 – 2025 учебный год

Рецензенты:

Жұман Н., басшы – менеджер, заведующий методическим кабинетом ГУ «Отдел образования Шардаринского района" управления образования Туркестанской области,

Карюгина М.Л.: педагог – мастер, заместитель директора I КК , педагог – мастер, педагог – тренер, сертифицированный учитель I продвинутого уровня ГКУ «Общая средняя школа имени М.Горького», г. Шардара, Туркестанская область. Победитель Республиканского конкурса «Лучший педагог 2017», обладатель Государственной награды «Б.Алтынсарина, 2024 год», сертификата «Повышение компетенции экспертов по научно-педагогической экспертизе учебников и учебно-методических комплексов» 2023 год

«Азбука здоровья» для учащихся 4 класса общеобразовательной школы /автор Навинская О.В/ город Шардара, 2025 год – 96 стр

Авторская программа «Азбука здоровья» для учащихся 4 класса общеобразовательной школы» состоит из пояснительной записки, содержания обучающей программы, календарно – тематического планирования с указанием цели урока, ожидаемого результата, ресурсов, краткосрочных планов урока. Рекомендовано учителям начальной школы

Аннотация

Курс «Азбука здоровья» ориентирован на развитие у учащихся 4 класса знаний о здоровье, его составляющих и поддерживающих факторов, а также навыков, способствующих укреплению физического и психоэмоционального состояния. Программа охватывает все важные аспекты здоровья, такие как гигиена, физическая активность, правильное питание, закаливание, эмоциональное благополучие, первая помощь и экология здоровья. Курс нацелен на формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, понимания важности здоровых привычек и практических навыков их применения в повседневной жизни.

Программа включает 34 учебных часа, разделенных на 1 урок в неделю. В процессе обучения учащиеся познакомятся с ключевыми аспектами здоровья, научатся выявлять факторы, которые способствуют его укреплению и защите, а также практиковать здоровые привычки. Каждый урок будет включать теоретическую часть, где учащиеся будут изучать основы здоровья, и практическую часть, направленную на закрепление знаний через игры, задания, групповую работу и динамические паузы.

Программа состоит из нескольких модулей:

- В первом модуле учащиеся получают основные знания о здоровье, его составляющих, значении физической активности и закаливания.
- Во втором модуле дети узнают о здоровом питании, гигиенических привычках и личной профилактике заболеваний.
- Третий модуль посвящен эмоциональному здоровью, стрессу и методам его преодоления.
- Четвертый модуль включает обучение оказанию первой помощи при различных ситуациях.
- Заключительный модуль будет направлен на закрепление полученных знаний через игровые формы обучения, а также анализ практических ситуаций для выявления правильных действий в различных жизненных ситуациях.

Программа способствует формированию у учащихся осознанного отношения к своему здоровью, помогает развить навыки самообслуживания и заботы о физическом и психоэмоциональном состоянии, а также учит работать в коллективе, развивает творческое и критическое мышление.

Курс направлен на развитие у детей ответственного отношения к своему здоровью и созданию условий для формирования положительных и здоровых привычек, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни.

Пояснительная записка

Курс «Азбука здоровья» предназначен для формирования у младших школьников основ здорового образа жизни, развития навыков заботы о своем физическом, эмоциональном и психическом здоровье. В рамках курса учащиеся познакомятся с важнейшими аспектами здоровья, такими как правильное питание, физическая активность, психологическое благополучие, безопасное поведение в быту и экологии.

Курс включает в себя теоретические и практические занятия, игровые и интерактивные формы обучения, что позволяет детям не только усваивать знания, но и развивать критическое мышление, творческие способности, коммуникативные навыки и умение работать в команде.

Цели курса:

- Формирование у учащихся представлений о здоровье как ценности и осознания важности поддержания здоровья в разных его аспектах.
- Развитие навыков правильного питания, физической активности, гигиенических и безопасных привычек.
- Ознакомление с основами оказания первой помощи в разных жизненных ситуациях.
- Повышение уровня осведомленности о влиянии окружающей среды на здоровье человека.
- Формирование у школьников экологической грамотности и осознания взаимосвязи экологии и здоровья.

Задачи курса:

- Познакомить учащихся с основными принципами здорового образа жизни.
- Научить правильно питаться и выбирать полезные продукты.
- Рассказать о важности физической активности для поддержания здоровья.
- Обучить элементарным навыкам оказания первой помощи в экстренных ситуациях.
- Развить понимание о влиянии экологии, шума, воды и воздуха на здоровье человека.
- Научить справляться с эмоциональными перегрузками и стрессом.
- Вовлечь учащихся в проектную деятельность по теме экологии и здоровья.

Структура курса

Изучение курса рассчитано на 34 часа, 1 час в неделю.

Раздел I. Основы здоровья (3 часа)

Раздел II. Строение и функции человеческого организма (6 часов)

Раздел III. Здоровый образ жизни (9 часов)

Раздел IV. Первая помощь (5 часов)

Раздел V. Здоровье и окружающая среда (7 часов)

Раздел VI. Здоровье и эмоции (4 часа)

Ожидаемые результаты:

- Учащиеся будут осознавать важность здорового питания, регулярных физических упражнений и заботы о своем психоэмоциональном состоянии.
- Дети научатся правильно реагировать на экстренные ситуации, такие как порезы, ожоги, удушье и другие, с помощью знаний по первой помощи.
- К концу курса учащиеся приобретут базовые навыки экологии, включая понимание важности чистоты окружающей среды для здоровья.
- Дети будут осведомлены о влиянии окружающих факторов (шум, загрязнение воздуха и воды) на здоровье.
- Школьники смогут применять полученные знания в повседневной жизни и делиться ими с окружающими.

Методы и формы работы:

- Лекции и беседы.
- Групповые обсуждения и работа в командах.
- Игры, викторины и тесты для закрепления знаний.
- Практические задания (первичная помощь, правильное питание).
- Креативные задания (создание плакатов, презентаций, проектов).

Курс «Азбука здоровья» направлен на всестороннее развитие детей и подготовку их к самостоятельному поддержанию своего здоровья в будущем, а также на формирование навыков бережного отношения к себе, окружающим и окружающей среде.

**Содержание учебной программы прикладного курса обучения на тему:
«Азбука здоровья» для учащихся 4 класса общеобразовательной школы
(34 часа, 1 час в неделю)**

Раздел I. Введение (3 часа)

Что такое здоровье? Понятие «здоровье». Основные компоненты здоровья. Как заботиться о своем здоровье. Применение знаний о здоровье в своей повседневной жизни.

Факторы, влияющие на здоровье. Основные факторы, влияющие на здоровье. Влияние внешней среды, питания, физической активности и отдыха на здоровье. Выбор в пользу здорового образа жизни.

Заболевания и их профилактика. Понятие «заболевание». Профилактика и основные меры профилактики различных заболеваний. Важность гигиенических процедур и здорового образа жизни. Важность личной гигиены и здорового образа жизни в профилактике заболеваний.

Раздел II. Строение и функции человеческого организма (6 часов)

Мое тело – удивительный мир. Основные части тела человека и их функции. Работа различных систем органов (дыхательная, пищеварительная, кровеносная, опорно-двигательная). Важность заботы о теле, включая правильное питание, физическую активность и соблюдение личной гигиены.

Кожа – наш защитник. Функции кожи и ее строение. Различные слои кожи (эпидермис, дерма, гиподерма) и их функции. Важность сохранения здоровья кожи. Вредные факторы повреждающие кожу и предотвращение их влияния на кожу.

Здоровые зубы – красивая улыбка. Важность заботы о зубах и их здоровье. Правила гигиены полости рта. Значение здоровых зубов для общего здоровья.

Дыхательная система. Значение дыхания для жизни человека. Строение дыхательной системы. Функции дыхательных органов. Важность дыхания для жизни.

Сердце – мотор нашего организма. Роль сердца в организме человека. Строение сердца и его функции. Важность сохранить сердце здоровым. Осознанное отношение к здоровью сердца и сосудов.

Пищеварительная система. Функции и строение пищеварительной системы человека. Процесс переваривания пищи и роль различных органов в этом процессе. Важность правильного питания и заботы о здоровье пищеварительного тракта.

Раздел III. Здоровый образ жизни (9 часов)

Правильное питание. Пищевая пирамида. Понятие «правильное питание». Пищевая пирамида и принципы сбалансированного питания. Примеры здорового рациона. Организация правильного питания.

Пища, которую мы едим. Различные типы пищи и их роль в организме человека. Пищевая ценность продуктов и их влияние на здоровье. Классификация продуктов по их роль в питании. Выбор пищи для здорового питания.

Режим дня школьника. Понятие «режим дня». Важность режима дня для здоровья. Правильное распределения время для учебы, отдыха и сна.

Физическая активность и спорт. Понятие физической активности и ролью спорта в жизни человека. Значение физической активности для здоровья и развития организма. Важность физической активности для здоровья.

Гигиена и личная профилактика заболеваний. Понятие «гигиена». Основные правила личной гигиены. Важность профилактики заболеваний для поддержания здоровья. Соблюдение гигиенических норм и профилактика заболеваний. Основные правила личной гигиены.

Закаливание. Понятие «закаливание» и его значением для здоровья. Различные способы закаливания и их польза. Важность закаливания для укрепления иммунитета и поддержания здоровья. Как закаливание помогает укрепить организм и предотвратить болезни.

Здоровое питание. Основы здорового питания. Принципы сбалансированного питания и важность правильного выбора продуктов. Связь между питанием и здоровьем. Важность здорового питания для здоровья.

Витамины и минералы. Понятие «витамины» и «минералы». Роль витаминов и минералов в поддержании здоровья. Продукты, содержащие витамины и минералы. Важность витаминов и минералов для организма. Важность правильного питания для поддержания здоровья.

Вредные привычки и их влияние на здоровье. Понятие «вредные привычки». Основные вредные привычки и их вред для здоровья. Влияние вредных привычек на физическое и психическое состояние человека. Важность выбора здорового образа жизни.

Раздел IV. Первая помощь (5 часов)

Что такое первая помощь? Понятие «первая помощь». Значение и основные принципы первой помощи. Правильное реагирование в экстренных ситуациях и оказание простой первой помощи. Основные действия первой помощи при простых травмах.

Оказание первой помощи при порезах и ссадинах. Понятие «порезы» и «ссадины». Алгоритм оказания первой помощи при порезах и ссадинах. Правильное оказание первой помощи при порезах и ссадинах.

Оказание первой помощи при ожогах. Понятие «ожоги». Виды и признаки ожогов. Степени тяжести ожогов. Алгоритм оказания первой

помощи при ожогах. Основные действия при оказании первой помощи при ожогах.

Оказание первой помощи при удушье и обмороке. Понятия «удушьё» и «обморок». Признаки и причины удушья и обморока. Алгоритм оказания первой помощи при удушье и обмороке.

Оказание первой помощи при укусах насекомых. Основные виды укусов насекомых. Различия виды укусов насекомых. Правильное реагирование в ситуациях, связанных с укусами насекомых. Оказание первой помощи при укусах насекомых.

Раздел V. Здоровье и окружающая среда (7 часов)

Влияние окружающей среды на здоровье человека. Понятие "окружающая среда". Основные факторы окружающей среды (воздух, вода, почва, климат) и их влияние на здоровье. Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека. Важность сохранения чистоты природы и устойчивости экосистем.

Воздух, которым мы дышим. Важность воздуха для жизни человека и его роль в поддержании здоровья. Влияние загрязненного воздуха на здоровье. Бережное отношение к чистоте воздуха. Как можно улучшить качество воздуха.

Вода, которую мы пьем. Важность воды для организма человека. Влияние качества воды на здоровье человека. Различия чистой и загрязненной воды. Влияние загрязненной воды на здоровье. Способы очистки воды.

Пища, которую мы едим. Понятие «здоровое питание». Значение здорового питания для организма. Полезные и вредные продукты для здоровья. Составление рациона питания с учетом принципов здорового питания. Важность правильного питания

Шум и его влияние на здоровье. Понятие «шум». Источники шума. Влияние шума на здоровье человека, особенно на слух и психоэмоциональное состояние. Меры по уменьшению воздействия шума. Важность защиты слуха и избегание сильного шума.

Экологические проблемы и их влияние на здоровье. Основные экологические проблемы. Влияние экологических проблем на здоровье человека. Способы защиты природы и сохранения здоровья.

Экологически безопасное поведение. Понятие «экологически безопасное поведение». Экологически безопасные и небезопасные действия в повседневной жизни. Влияние экологически безопасного поведения на сохранение здоровья. Способы улучшения окружающей среды через свои действия.

Раздел VI. Здоровье и эмоции (4 часа)

Что такое эмоции? Понятие «эмоции». Виды эмоций. Роль эмоций в жизни человека. Влияние эмоций на поведение человека. Управление эмоциями в различных ситуациях.

Как справиться с негативными эмоциями? Понятие «негативные эмоции». Виды негативных эмоций. Навыки саморегуляции, методы снятия стресса и напряжения. Методы управления эмоциями в повседневной жизни.

Стресс и способы его преодоления. Понятие «стресс». Признаки и причины стресса. Влияние стресса на организм. Способы борьбы со стрессом. Релаксация.

Итоговый урок – игра.

**Календарно – тематическое планирование прикладного курса обучения на тему «Азбука здоровья» для учащихся 4 класса
общеобразовательной школы (34 часа, 1 час в неделю)**

№ урока	Тема урока	Цель урока	Цели урока	Ожидаемый результат	Необходимые ресурсы
Раздел I. Введение (3 часа)					
1	Что такое здоровье?	1	<ul style="list-style-type: none"> Ознакомить учащихся с понятием здоровья. Объяснить основные компоненты здоровья: физическое, психическое и социальное здоровье. Развивать осознанность о том, как заботиться о своем здоровье. Развивать навыки работы в группе и обсуждения. Развивать способность применять знания в реальной жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> Учащиеся смогут: Объяснить, что такое здоровье и почему оно важно. Описать основные компоненты здоровья. Применить знания о здоровье в своей повседневной жизни. Развивать навыки работы в группе и обсуждения важных тем. 	<ul style="list-style-type: none"> Картинки и плакаты о здоровье (физическое, психическое и социальное). Карточки для игры «Здоровье и болезни» Раздаточные материалы с вопросами и заданиями. Презентация на тему здоровья (для демонстрации на экране). Доска, маркеры. Карточки для игры «Мозаика здоровья» Картинка с рефлексией
2	Факторы, влияющие на здоровье	1	<ul style="list-style-type: none"> Ознакомить учащихся с основными факторами, влияющими на здоровье. Развить умение оценивать влияние различных факторов на здоровье. Научить детей делать осознанный выбор в пользу здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> Учащиеся смогут: Определить, какие факторы влияют на здоровье. Распознавать влияние внешней среды, питания, физической активности и отдыха на здоровье. Применять полученные знания для выбора здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> Карточки для игры «Полезно или вредно?» Карточки с изображениями факторов (питание, физическая активность, сон, окружающая среда, стресс и т.д.). Презентация с изображениями факторов, влияющих на здоровье. Доска, маркеры.

			<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать развитию навыков групповой работы и аргументации. 	<ul style="list-style-type: none"> • Работать в группе и высказывать свои мнения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Раздаточные материалы с заданиями. • Таблицы с рекомендациями по здоровому образу жизни. • Карточки для игры «Мозаика здоровья» • Картинка с рефлексией
3	Заболевания и их профилактика	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием «заболевания» и основными мерами профилактики. • Обсудить важность гигиенических процедур и здорового образа жизни. • Развивать умение работать в группах, аргументировать свои мысли. • Способствовать формированию навыков осознанного отношения к своему здоровью и профилактике заболеваний. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут: • Определить, что такое заболевания и как их можно предотвратить. • Изучить основные меры профилактики различных заболеваний. • Понимать важность личной гигиены и здорового образа жизни в профилактике заболеваний. • Работать в группе и формулировать рекомендации по предотвращению болезней. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игры «Что это за болезнь?» • Карточки с изображениями и названиями заболеваний. • Презентация с изображениями различных заболеваний и профилактических мер. • Таблицы с мерами профилактики. • Доска и маркеры. • Раздаточные материалы с заданиями для групповой работы. • Игры на закрепление материала. • Видео о профилактике заболеваний. • Карточки для игры «Заболел — что делать?» • Картинка с рефлексией
Раздел II. Строение и функции человеческого организма (6 часов)					

4	Мое тело – удивительный мир	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с основными частями тела человека и их функциями. • Развивать осознание важности поддержания здоровья. • Формировать представление о том, как разные части тела работают вместе, чтобы поддерживать жизнь. • Развивать коммуникативные навыки через работу в группах и решение задач. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут: • Определить основные части тела человека и их функции. • Изучить, как работают различные системы органов (дыхательная, пищеварительная, кровеносная, опорно-двигательная). • Понимать важность заботы о теле, включая правильное питание, физическую активность и соблюдение личной гигиены. • Находить взаимосвязь между физической активностью и здоровьем организма. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игры «Мое тело – загадка» • Карточки с изображениями частей тела. • Презентация с изображениями частей тела. • Карточки для групповой работы: картинки с органами тела • Дидактический материал (картинки органов тела). • Карточки для игры «Здоровое тело» • Картинка с рефлексией
5	Кожа – наш защитник	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с функциями кожи и ее строением. • Развивать осознание важности сохранения здоровья кожи. • Формировать умение работать в группах и аргументировать свои мнения. • Развивать у учащихся навыки заботы о своем теле и понимания роли кожи как защитного барьера. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут: • Изучить основные функции кожи: защита от внешних воздействий (микробов, грязи, ультрафиолетовых лучей), поддержание температуры тела, восприятие ощущений. • Ознакомиться с различными слоями кожи (эпидермис, дерма, гиподерма) и их функциями. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игры «Что я знаю о коже?» • Карточки с изображениями частей тела. • Презентация с изображениями структуры кожи. • Карточки для групповой работы (для создания плакатов). • Дидактический материал с изображениями и советами по уходу за кожей

				<ul style="list-style-type: none"> Узнать, какие вредные факторы могут повредить кожу (солнечное излучение, загрязнение, механические повреждения) и как предотвратить их влияние. 	<ul style="list-style-type: none"> Карточки для игры «Здоровая кожа» Картинка с рефлексией
6	Здоровые зубы – красивая улыбка	1	<ul style="list-style-type: none"> Ознакомить учащихся с важностью заботы о зубах и их здоровье. Рассказать о правилах гигиены полости рта и значении здоровых зубов для общего здоровья. Развивать навыки самостоятельной работы, а также навыки работы в группах. 	<ul style="list-style-type: none"> Учащиеся смогут назвать важные факторы, влияющие на здоровье зубов. Учащиеся будут осведомлены о правилах ухода за зубами. Повысится мотивация к заботе о своем здоровье и профилактике заболеваний зубов. 	<ul style="list-style-type: none"> Карточки для игры «Какие зубы?» Картинки, иллюстрации зубов и стоматологического кабинета. Карточки с заданиями. Раздаточные материалы (памятки о правилах гигиены полости рта). Таблицы с перечнем продуктов, полезных и вредных для зубов. Мультимедийное оборудование (для презентации материала и видео). Карточки для игр «Что лишнее?», «Зубная викторина» Картинка с рефлексией
7	Дыхательная система	1	<ul style="list-style-type: none"> Ознакомить учащихся с особенностями дыхательной системы человека. Рассказать о значении дыхания для жизни человека и 	<ul style="list-style-type: none"> Учащиеся смогут описать строение дыхательной системы и функции органов дыхания. 	<ul style="list-style-type: none"> Карточки для игры «Что лишнее?» Иллюстрации дыхательной системы человека.

			<p>о функциях дыхательных органов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивать навыки работы в группах, внимательность, умение выделять важную информацию. 	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание важности дыхания для жизни. • Навыки работы в группах и презентации результатов. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки с заданиями. • Видео о дыхательной системе. • Раздаточные материалы с информацией о дыхательной системе. • Мультимедийное оборудование (для показа видео и презентаций). • Таблицы, схемы органов дыхания. • Карточки для игр «Верю – не верю», «Как работает дыхательная система?» • Картинка с рефлексией
8	Сердце – мотор нашего организма	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с ролью сердца в организме человека. • Рассказать о строении сердца и его функции. • Развивать навыки работы в группах, формировать осознанное отношение к здоровью сердца и сосудов. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ученики смогут объяснить роль сердца как основного органа, обеспечивающего кровообращение. • Узнают о строении сердца, его функциях и важности поддержания здоровья сердца. • На основе практических заданий и игр смогут закрепить знания о функции сердца и кровообращении. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Что лишнее?», «Что это за орган?» • Иллюстрации сердца и кровеносной системы. • Раздаточные материалы с информацией о сердце. • Видео о работе сердца. • Мультимедийное оборудование (для показа презентации и видео). • Карточки с заданиями для групп. • Карточки для игр «Здоровое сердце», «Верю — не верю»

9	Пищеварительная система	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с функциями и строением пищеварительной системы человека. • Рассказать о процессе переваривания пищи и роли различных органов в этом процессе. • Развивать навыки работы в группах, способность к анализу и представлению информации. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут описать органы пищеварительной системы и их функции. • Понимание важности правильного питания и заботы о здоровье пищеварительного тракта. • Повышение интереса к изучению работы организма и здоровому образу жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • Картинка с рефлексией • Карточки для игр «Что лишнее?», «Что это?» • Иллюстрации и схемы пищеварительной системы человека. • Раздаточные материалы с информацией о пищеварении. • Мультимедийное оборудование (для показа презентации и видео). • Карточки с заданиями для групп. • Видео о процессе переваривания пищи. • Карточки для игр «Угадай орган», «Верю — не верю» • Картинка с рефлексией
Раздел III. Здоровый образ жизни (9 часов)					
10	Правильное питание. Пищевая пирамида	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием правильного питания и его важностью для здоровья. • Рассказать о пищевой пирамиде и принципах сбалансированного питания. • Развивать навыки принятия осознанных решений по выбору продуктов для здорового питания. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить, что такое пищевая пирамида и как она помогает организовать правильное питание. • Учащиеся смогут составить пример здорового рациона, ориентируясь на принципы пищевой пирамиды. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Что лишнее?», «Что я ем?» • Иллюстрации пищевой пирамиды. • Карточки с изображением продуктов, разделенных по группам. • Раздаточные материалы с информацией о правильном питании и пищевой пирамиде.

				<ul style="list-style-type: none"> • Развитие навыков работы в группах, творческое применение знаний о питании. 	<ul style="list-style-type: none"> • Мультимедийное оборудование для презентации и видео. • Карточки с заданиями для групп. • Карточки для игр «Собери пирамиду», «Питание на завтрак» • Картинка с рефлексией
11	Пища, которую мы едим	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с различными типами пищи и их ролью в организме человека. • Рассказать о пищевой ценности продуктов и их влиянии на здоровье. • Развивать осознанное отношение к выбору продуктов для здорового питания. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут классифицировать продукты по их роли в питании (углеводы, белки, витамины, минералы). • Учащиеся смогут объяснить, почему важно правильно сбалансировать рацион и какие продукты важны для здоровья. • Развитие навыков работы в группах и принятия осознанных решений по выбору пищи для здорового питания. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Что лишнее?», «Что я ем?» • Иллюстрации различных видов пищи. • Раздаточные материалы с информацией о пищевой ценности продуктов. • Мультимедийное оборудование для показа презентации. • Карточки с изображениями различных продуктов. • Карточки с заданиями для групп. • Карточки для игр «Собери здоровое питание», «Питание на завтрак» • Картинка с рефлексией
12	Режим дня школьника	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием режима дня и его важностью для здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить, что такое режим дня и почему он важен для здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Секреты времени», «Секреты правильного дня»

			<ul style="list-style-type: none"> • Рассказать, как правильно распределять время для учебы, отдыха и сна. • Развивать навыки планирования и осознанного подхода к распорядку дня. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся научатся планировать свой режим дня с учетом отдыха, сна и учебы. • Развитие навыков работы в группах и принятия осознанных решений о здоровье. 	<ul style="list-style-type: none"> • Иллюстрации с примером правильного режима дня. • Раздаточные материалы с информацией о режиме дня. • Мультимедийное оборудование для презентации. • Карточки с заданиями для групп. • Таймер для игры и задания • Карточки для игр «Путаница режима», «Заполни свой день» • Картинка с рефлексией
13	Физическая активность и спорт	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием физической активности и ролью спорта в жизни человека. • Рассказать о значении физической активности для здоровья и развития организма. • Развивать осознанное отношение к регулярным занятиям физкультурой и спорту. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить, что такое физическая активность и почему она важна для здоровья. • Учащиеся научатся различать виды спорта и виды физической активности, которые полезны для здоровья. • Развитие навыков принятия решения о выборе физической активности для поддержания здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Вижу — отвечаю», «Что полезно для здоровья?» • Иллюстрации различных видов спорта. • Видео о пользе физической активности. • Раздаточные материалы с информацией о здоровом образе жизни. • Мультимедийное оборудование для презентации. • Карточки с заданиями для групп

					<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Выбери правильное действие», «Составь идеальный день» • Картинка с рефлексией
14	Гигиена и личная профилактика заболеваний	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с основными правилами личной гигиены. • Рассказать о важности профилактики заболеваний для поддержания здоровья. • Развить у учащихся привычку к соблюдению гигиенических норм и профилактике заболеваний. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с основными правилами личной гигиены. • Рассказать о важности профилактики заболеваний для поддержания здоровья. • Развить у учащихся привычку к соблюдению гигиенических норм и профилактике заболеваний. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Полезно или вредно?», «Что не так?"» • Иллюстрации, схемы, и картинки, показывающие правильные и неправильные способы соблюдения гигиенических норм. • Раздаточные материалы с информацией о гигиене и профилактике заболеваний. • Мультимедийное оборудование для презентации. • Карточки с заданиями для групп. • Карточки для игр «Правда или ложь?», «Гигиенический диктант» • Картинка с рефлексией
15	Закаливание	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием закаливания и его значением для здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить, что такое закаливание и какие его методы существуют. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Угадай, что это?», «Как мы укрепляем здоровье?» • Иллюстрации или фотографии различных

			<ul style="list-style-type: none"> • Рассказать о различных способах закаливания и их пользе. • Развить у учащихся понимание важности закаливания для укрепления иммунитета и поддержания здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся узнают, как закаливание помогает укрепить организм и предотвратить болезни. • Развитие навыков применения знаний о закаливании в повседневной жизни. 	<p>способов закаливания (обливание водой, закаливание на воздухе, упражнения на свежем воздухе).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видео или презентация о пользе закаливания. • Раздаточные материалы с инструкциями о различных методах закаливания. • Мультимедийное оборудование для презентации. • Карточки с заданиями для групп. • Карточки для игр «Закаливание или не закаливание?», «Закаливаемся!» • Картинка с рефлексией
16	Здоровое питание	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с основами здорового питания. • Рассказать о принципах сбалансированного питания и важности правильного выбора продуктов. • Развить у учащихся осознание связи между питанием и здоровьем, научить их делать полезный выбор. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить, что такое здоровое питание и почему оно важно для здоровья. • Учащиеся узнают о пирамиде здорового питания и смогут правильно распределить продукты по группам. • Развитие навыков принятия здоровых решений 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Что полезно, а что вредно?», «Полезно или вредно?» • Картинки с изображением продуктов из разных групп. • Презентация или плакаты о пирамиде здорового питания. • Раздаточные материалы с заданиями для групп.

				при выборе продуктов питания.	<ul style="list-style-type: none"> • Мультимедийное оборудование для презентации. • Карточки с примерами продуктов для сортировки по категориям. • Карточки для игр «Питание для супергероя», «Собери свой рацион» • Картинка с рефлексией
17	Витамины и минералы	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с ролью витаминов и минералов в поддержании здоровья. • Научить различать витамины и минералы, их источники и важность для организма. • Развить у учащихся осознание необходимости сбалансированного питания, богатого витаминами и минералами. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить, что такое витамины и минералы, какие их основные виды и роль в организме. • Учащиеся научатся распознавать продукты, содержащие витамины и минералы, и смогут составить список продуктов, полезных для здоровья. • Развитие навыков выбора правильного питания для поддержания здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Что внутри?» • Иллюстрации с изображением продуктов, содержащих витамины и минералы. • Презентация о витаминах и минералах. • Карточки с примерами продуктов для сортировки. • Мультимедийное оборудование для презентации. • Карточки для игры и задания для групповой работы. • Карточки для игр «Витамины и минералы в нашем меню», «Витаминный калейдоскоп» • Картинка с рефлексией

18	Вредные привычки и их влияние на здоровье	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием вредных привычек и их влиянием на здоровье. • Объяснить, как вредные привычки могут негативно повлиять на физическое и психическое состояние человека. • Научить учащихся принимать осознанные решения о своем здоровье и избегать вредных привычек. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут назвать основные вредные привычки (курение, алкоголь, неправильное питание, малоподвижный образ жизни) и объяснить их вред для здоровья. • Учащиеся будут осознавать, как важно выбирать здоровый образ жизни. • Развитие навыков правильного выбора для сохранения здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Назови вредную привычку» • Иллюстрации с изображением вредных привычек. • Презентация о вредных привычках. • Карточки с заданиями для работы в группах. • Мультимедийное оборудование. • Карточки для игры и мозгового штурма. • Карточки для игр «Здоровье или вред?» • Картинка с рефлексией
Раздел IV. Первая помощь (5 часов)					
19	Что такое первая помощь?	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием первой помощи, её значением и основными принципами. • Научить учащихся правильно реагировать в экстренных ситуациях и оказывать простую первую помощь. • Развить у детей осознание ответственности за здоровье окружающих и необходимость действий в случае несчастных случаев. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся узнают, что такое первая помощь, какие действия нужно предпринять в экстренных ситуациях. • Учащиеся смогут перечислить основные действия первой помощи при простых травмах. • Учащиеся смогут работать в группе, практиковаться в оказании первой помощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Назови вредную привычку», «Что это?» • Иллюстрации с изображением различных ситуаций (переломы, порезы, ожоги). • Презентация о первой помощи. • Карточки с вопросами для работы в группах. • Музыкальное сопровождение для динамической паузы.

					<p>Мультимедийное оборудование.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Первая помощь на практике» • Картинка с рефлексией
20	Оказание первой помощи при порезах и ссадинах	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием порезов и ссадин, а также с методами первой помощи при этих травмах. • Научить правильному алгоритму оказания первой помощи при порезах и ссадинах. • Развить у учеников навыки помощи пострадавшему, а также осознание важности быстрой и правильной реакции. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся узнают, как правильно оказать первую помощь при порезах и ссадинах. • Учащиеся смогут назвать действия, которые необходимо предпринять при этих травмах. • Учащиеся научатся работать в группе и сотрудничать для решения задач. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Что с тобой?» • Иллюстрации с изображением порезов и ссадин. • Презентация о порезах и ссадинах. • Повязки, стерильные салфетки, пластыри (для демонстрации). • Карточки с ситуациями для групповой работы. • Мультимедийное оборудование. • Карточки для игр «Что делать в экстренной ситуации?» • Картинка с рефлексией
21	Оказание первой помощи при ожогах	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием ожогов, их видами и признаками. • Научить алгоритму оказания первой помощи при ожогах. • Развить у учеников умение действовать быстро и 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут различать виды ожогов и оценить степень их тяжести. • Учащиеся запомнят основные действия при оказании первой помощи при ожогах. • Учащиеся научатся работать в группах и 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Что бы ты сделал?» • Иллюстрации с изображением ожогов • Презентация с иллюстрациями ожогов разных степеней. • Листы бумаги, ручки для записей.

			правильно в экстренных ситуациях.	вырабатывать совместные решения в экстремальных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> • Повязки, стерильные салфетки (для демонстрации первой помощи). • Карточки с ситуациями для групповой работы. • Карточки для игр «Оживи правила!» • Картинка с рефлексией
22	Оказание первой помощи при удушье и обмороке	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием удушья и обморока, их признаками и причинами. • Научить учащихся оказывать первую помощь при удушье и обмороке. • Развить у учащихся способность действовать быстро и уверенно в экстренных ситуациях. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут различать признаки удушья и обморока, а также понимать, какие действия нужно предпринять в этих ситуациях. • Учащиеся усвоят алгоритм оказания первой помощи при удушье и обмороке. • Учащиеся научатся работать в группах, совместно решая ситуационные задачи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Что с тобой произошло?» • Иллюстрации с изображением людей с признаками удушья и обморока. • Презентация с изображениями людей с признаками удушья и обморока. • Ситуационные карточки для групповой работы. • Листы бумаги и ручки для записей. • Модели и манекены для демонстрации первой помощи (при необходимости). • Карточки для игр «Первая помощь на практике» • Картинка с рефлексией
23	Оказание первой помощи при укусах насекомых	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с основными видами укусов насекомых (комары, пчелы, 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут различать виды укусов насекомых и применять 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Что за укус?»

			<p>осы и т.д.), их последствиями и признаками.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Научить правильно оказывать первую помощь при укусах насекомых. • Развить у учащихся навыки поведения в экстренных ситуациях, связанных с укусами насекомых. 	<p>соответствующие методы первой помощи.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся научатся правильно реагировать в ситуациях, связанных с укусами насекомых. • Учащиеся будут уверенно действовать в экстренных ситуациях, проявляя ответственность и внимательность. 	<ul style="list-style-type: none"> • Иллюстрации с изображением укусов насекомых. • Презентация с изображениями укусов насекомых. • Ситуационные карточки для групповой работы. • Листы бумаги и ручки для записей. • Симуляторы укусов насекомых (если есть) для демонстрации способов оказания помощи. • Карточки для игр «Скорая помощь» • Картинка с рефлексией
Раздел V. Здоровье и окружающая среда (7 часов)					
24	Влияние окружающей среды на здоровье человека	1	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить учащихся с понятием "окружающая среда" и ее влиянием на здоровье человека. • Объяснить основные факторы окружающей среды (воздух, вода, почва, климат) и их влияние на здоровье. • Научить учащихся бережно относиться к природе и заботиться о своем здоровье в условиях окружающей среды. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить, что такое окружающая среда и как ее элементы влияют на здоровье человека. • Учащиеся осознают важность сохранения чистоты природы и устойчивости экосистем. • Развита способность детей анализировать, как разные условия окружающей 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Что это?», «Что влияет на наше здоровье?» • Иллюстрации с изображением загрязненных и чистых природных объектов. • Презентация с иллюстрациями загрязненных и чистых природных объектов. • Карточки с вопросами и ситуациями для групповой работы.

				среды могут влиять на здоровье.	<ul style="list-style-type: none"> • Маркеры и фломастеры для работы в группах. • Карточки для игр «Как помочь природе?» • Картинка с рефлексией
25	Воздух, которым мы дышим	1	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить учащихся с важностью воздуха для жизни человека и его роли в поддержании здоровья. • Рассмотреть, как загрязнение воздуха влияет на здоровье. • Научить учащихся бережно относиться к чистоте воздуха и понимать, какие действия могут помочь улучшить его качество. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить, почему воздух необходим для жизни. • Понимание, как загрязненный воздух может влиять на здоровье человека. • Учащиеся будут знать, как можно улучшить качество воздуха. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Что в воздухе?», «Что влияет на наше здоровье?» • Иллюстрации с изображением загрязненного и чистого воздуха. • Презентация с изображениями загрязненного и чистого воздуха. • Карточки с ситуациями о загрязнении воздуха для групповой работы. • Фломастеры и бумага для рисования. • Карточки для игр «Угадай, что это?» • Картинка с рефлексией
26	Вода, которую мы пьем	1	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить учащихся с важностью воды для организма человека. • Рассмотреть, как влияет качество воды на здоровье человека. • Научить учащихся различать чистую и загрязненную воду и 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить важность воды для организма. • Понимание, как загрязненная вода может повлиять на здоровье. • Знание способов очищения воды. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Что важно для здоровья?», «Какую воду мы пьем?» • Иллюстрации с изображением различных источников воды: родник, река, колодец, водопровод. • Презентация о воде (слайд-шоу).

			<p>рассказывать о способах очистки воды.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Карточки с ситуациями (чистая вода/загрязненная вода) для групповой работы. • Бумага и фломастеры для рисования. • Карточки для игр «Определим воду!» • Картинка с рефлексией
27	Пища, которую мы едим	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием здорового питания и его значением для организма. • Обсудить, какие продукты полезны для здоровья, а какие могут быть вредными. • Научить учащихся составлять рацион питания с учетом принципов здорового питания. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить, почему важно питаться правильно. • Учащиеся узнают, какие продукты полезны для организма, а какие вредны. • Научатся составлять рацион, включая необходимые элементы питания. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Что полезно, а что вредно?» • Иллюстрации с изображением различных продуктов питания. • Презентация о питательных веществах. • Карточки с продуктами для групповой работы. • Бумага и фломастеры для рисования. • Карточки для игр «Собери здоровое меню!» • Картинка с рефлексией
28	Шум и его влияние на здоровье	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием шума и его источниками. • Показать, как шум влияет на здоровье человека, особенно на слух и психоэмоциональное состояние. • Научить детей понимать, как уменьшать 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся узнают, что такое шум, какие его источники существуют и как он влияет на здоровье. • Учащиеся смогут перечислить меры по уменьшению воздействия шума. • Учащиеся смогут объяснить, почему важно 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Угадай источник шума» • Запись разных звуков (шум улицы, завод, музыка и т.д.). Картинки с изображениями различных шумных ситуаций • Презентация о шуме и его влиянии на здоровье.

			воздействие шума на организм.	защищать слух и избегать сильного шума.	<ul style="list-style-type: none"> • Картинки с изображением источников шума (транспорт, промышленность, музыка). • Карточки для групповой работы • Запись разных звуков (шум улицы, завод, музыка и т.д.). Картинка с рефлексией
29	Экологические проблемы и их влияние на здоровье	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с основными экологическими проблемами, такими как загрязнение воздуха, воды, почвы. • Рассказать о том, как экологические проблемы влияют на здоровье человека. • Развить у учащихся экологическое сознание, побудить заботиться об окружающей среде. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся будут понимать, что экологические проблемы — это не только проблемы природы, но и проблемы человеческого здоровья. • Учащиеся смогут привести примеры экологических проблем и объяснить, как они могут влиять на здоровье. • Учащиеся смогут предложить способы защиты природы и сохранения здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Что полезно, а что вредно?» • Картинки для игры «Где скрыта проблема?» • Картинки изображениями экологических проблем (загрязнение воздуха, воды, вырубка лесов и т.д.). • Презентация с изображениями экологических проблем (загрязнение воздуха, воды, вырубка лесов и т.д.). • Карточки с примерами экологических проблем. • Карточки для групповой работы с заданиями. • Таблица «Как загрязнение влияет на здоровье». • Аудиозапись с природными звуками для динамической паузы.

					<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игры Экологические знания • Запись разных звуков (шум улицы, завод, музыка и т.д.). Картинка с рефлексией
30	Экологически безопасное поведение	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием экологически безопасного поведения и его важностью для здоровья. • Научить детей различать экологически безопасные и небезопасные действия в повседневной жизни. • Развить у детей умение применять экологически безопасные привычки в своей жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся будут понимать, что такое экологически безопасное поведение и как оно влияет на сохранение здоровья. • Учащиеся смогут привести примеры безопасных и опасных экологических действий. • Учащиеся смогут предложить способы улучшения окружающей среды через свои действия. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карточки для игр «Картинки для игры «Экологические привычки» • Картинки с изображениями экологически безопасных и небезопасных действий. • Презентация с изображениями экологически безопасных и небезопасных действий. • Карточки с заданиями для групповой работы. • Аудиозапись с природными звуками для динамической паузы. • Таблицы с примерами экологически безопасных и небезопасных привычек. • Доска и маркеры для записи основных понятий и выводов. • Карточки для игры «Экологический выбор» • Картинка с рефлексией
Раздел VI. Здоровье и эмоции (4 часа)					

31	Что такое эмоции?	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием эмоций и их ролью в жизни человека. • Научить детей распознавать различные эмоции и их влияние на поведение. • Развить умение правильно выражать свои эмоции и управлять ими в различных ситуациях. • 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся будут знать, что такое эмоции, как их распознавать и как они влияют на поведение человека. • Учащиеся смогут различать основные эмоции и их проявления. • Учащиеся будут способны выражать свои эмоции правильно и с уважением к окружающим. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Картинки для игр «Что я чувствую?»», «Эмоции на лице» • Картинки с изображениями лиц, выражающих разные эмоции • Презентация с изображениями лиц, выражающих разные эмоции. • Карточки с примерами различных ситуаций (эмоции радости, грусти, гнева и т.д.). • Аудиозапись с различными эмоциональными состояниями (например, музыка, выражающая радость или грусть). • Листочки с рисунками лиц, где ученики могут дорисовать эмоции. • Карточки для игры «Эмоции в предложениях» ,«Рисуем эмоции» • Картинка с рефлексией
32	Как справиться с негативными эмоциями?	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятиями негативных эмоций и методов их преодоления. • Научить детей контролировать и управлять своими негативными эмоциями в разных ситуациях. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут идентифицировать негативные эмоции и понимать, как они могут влиять на поведение. • Учащиеся будут знать способы справляться с негативными эмоциями (дыхательные упражнения, 	<ul style="list-style-type: none"> • Картинки для игры «Эмоции в картинках» • Картинки с изображениями людей, переживающих различные эмоции. • Презентация с изображениями людей,

			<ul style="list-style-type: none"> • Развить у учеников навыки саморегуляции, методы снятия стресса и напряжения 	<p>позитивные мысли, физическая активность).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут применять методы управления эмоциями в повседневной жизни. 	<p>переживающих различные эмоции.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Карточки с примерами ситуаций, вызывающих негативные эмоции. • Аудиозаписи с расслабляющей музыкой или звуками для снятия напряжения. • Листы с заданиями для работы в группах. • • Карточки для игр «Письмо себе», «Как бы ты справился?» • Картинка с рефлексией
33	Стресс и способы его преодоления	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием стресса, его признаками и причинами. • Научить детей распознавать стресс в себе и других. • Развить у учеников навыки преодоления стресса и использования методов релаксации. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут понимать, что такое стресс, как он влияет на организм. • Учащиеся будут знать способы борьбы со стрессом, такие как дыхательные упражнения, физическая активность, позитивное мышление. • Учащиеся смогут применить данные методы в повседневной жизни для снижения стресса. 	<ul style="list-style-type: none"> • Картинки для игр «Как ты себя чувствуешь?», «Что вызывает стресс?» • Картинки о стрессе и его признаках. • Презентация о стрессе и его признаках. • Карточки с ситуациями, вызывающими стресс. • Листы для работы в группах. • Аудиозапись с расслабляющей музыкой или звуками природы для динамической паузы.

					<ul style="list-style-type: none"> • Пример с рисунками, где изображены дети, переживающие стресс, и методы его преодоления. • Карточки для игр «Как справиться с стрессом?», «Стресс в картинках» • Картинка с рефлексией
34	Итоговый урок - игра	1	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить знания и умения, полученные учащимися в ходе обучения по теме здоровья. • Развить у учеников навыки работы в команде и мышление. • Сформировать понимание важности сохранения здоровья в повседневной жизни. • Провести итоговую игру, которая поможет проверить и систематизировать знания детей по ключевым темам курса. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут продемонстрировать знание основных тем курса "Азбука здоровья". • Учащиеся научатся применять знания о здоровом образе жизни в повседневной жизни. • Учащиеся смогут работать в командах, проявляя взаимовыручку и уважение к мнению других. • Учащиеся получат удовольствие от процесса обучения через игру. 	<ul style="list-style-type: none"> • Фишки для игр • Карточки с вопросами по материалам курса. • Презентация с вопросами и заданиями для игры. • Таблицы и плакаты для визуализации информации. • Музыкальное сопровождение для динамической паузы. • Призы для команд (небольшие подарки или дипломы). • Карточки для игры «Творческий конкурс», Картинка с рефлексией

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел I	Основы здоровья	
Урок 1	Что такое здоровье?	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием здоровья. • Объяснить основные компоненты здоровья: физическое, психическое и социальное здоровье. • Развивать осознанность о том, как заботиться о своем здоровье. • Развивать навыки работы в группе и обсуждения. • Развивать способность применять знания в реальной жизни. 	
Ожидаемый результат:	<p>Учащиеся смогут:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Объяснить, что такое здоровье и почему оно важно. • Описать основные компоненты здоровья. • Применить знания о здоровье в своей повседневной жизни. • Развивать навыки работы в группе и обсуждения важных тем. 	
Структура урока		
Начало урока	<p>Приветствие и постановка цели урока: Учитель приветствует учащихся и объясняет цель урока — поговорить о здоровье и о том, что важно для его поддержания.</p> <p>Игра «Здоровье и болезни» (5 минут): Учитель делит класс на две группы. Каждой группе дается по несколько карточек, на которых написаны слова, связанные с здоровьем или болезнями (например, «спорт», «простуда», «питание», «грипп»). Одна группа должна назвать все, что связано с тем, что поддерживает здоровье, а другая — все, что связано с болезнями. Это помогает учащимся активно включиться в тему урока и вспомнить, что уже известно.</p> <p>Задание на логику «Правда или ложь» (5 минут): Учитель зачитывает утверждения, а учащиеся должны ответить, правда это или ложь: «Для здоровья полезно только отдыхать.» (Ложь) «Здоровый человек всегда чувствует себя хорошо.» (Правда, но с оговорками) «Здоровье зависит только от того, что мы едим.» (Ложь)</p>	<p>Картинки и плакаты о здоровье (физическое, психическое и социальное). Карточки для игры «Здоровье и болезни»</p>
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы (10 минут): Учитель рассказывает о здоровье как о многогранном понятии: физическом, психическом и социальном здоровье. Презентация на тему здоровья (для демонстрации на экране). • Физическое здоровье: Это когда человек не болеет и может выполнять повседневные задачи. • Психическое здоровье: Это состояние, когда человек чувствует себя счастливым, уверен в себе и умеет справляться со стрессами. • Социальное здоровье: Это способность строить хорошие отношения с окружающими, работать в команде и взаимодействовать с обществом. <p>Физкультминутка «Солнечные лучики» Пальчики рук поднимаем вверх, стараемся тянуться к солнышку, растягиваем спину. На вдохе — тянемся вверх, на выдохе — опускаем руки вниз.</p>	<p>Раздаточные материалы с вопросами и заданиями. Презентация на тему здоровья (для демонстрации на экране). Доска, маркеры.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Работа в группах (10 минут): Учащиеся делятся на небольшие группы и получают задание: Группа 1 — составить список того, что нужно для поддержания физического здоровья. Группа 2 — составить список того, что помогает поддерживать психическое здоровье. Группа 3 — перечислить факторы, которые влияют на социальное здоровье. После выполнения задания группы представляют свои списки остальным. 	
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> Закрепление учебного материала Игра «Мозаика здоровья» (5 минут): На доске размещены карточки с изображениями (спорт, правильное питание, отдых, друзья, сон и т.д.). Учитель зачитывает вопросы, на которые дети должны ответить, используя эти карточки: <ul style="list-style-type: none"> «Что помогает поддерживать физическое здоровье?» «Что важно для психического здоровья?» «Какие отношения полезны для социального здоровья?» Учащиеся могут по очереди подбирать карточки и объяснять свой выбор. Учитель задает вопросы, и учащиеся должны выбрать уголок, который отвечает на этот вопрос: <ul style="list-style-type: none"> «Что важнее всего для здоровья человека?» «Что помогает оставаться счастливым?» «Какой продукт полезен для поддержания физической активности?» Подведение итогов урока (5 минут): Учитель спрашивает учащихся: <ul style="list-style-type: none"> Что нового вы узнали о здоровье? Почему важно заботиться о всех трех аспектах здоровья? Как вы будете заботиться о своем здоровье? На основе ответов подводятся итоги урока, и дается <ul style="list-style-type: none"> Задание на дом: Написать, что они делают для поддержания своего здоровья каждый день (питание, занятия спортом, общение с друзьями и т. д.). Завершение урока: Поблагодарить учеников за активное участие. Напомнить о важности заботы о своем здоровье Рефлексия. Прием «Смайлик» 	<p>Карточки для игры «Мозаика здоровья» Картинка с рефлексией</p> 

Раздел I	Основы здоровья
Урок 2	Факторы, влияющие на здоровье
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> Ознакомить учащихся с основными факторами, влияющими на здоровье. Развить умение оценивать влияние различных факторов на здоровье.

	<ul style="list-style-type: none"> • Научить детей делать осознанный выбор в пользу здорового образа жизни. • Способствовать развитию навыков групповой работы и аргументации. 	
Ожидаемый результат:	<p>Учащиеся смогут:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определить, какие факторы влияют на здоровье. • Распознавать влияние внешней среды, питания, физической активности и отдыха на здоровье. • Применять полученные знания для выбора здорового образа жизни. • Работать в группе и высказывать свои мнения. 	
Структура урока		
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты): Учитель приветствует учащихся и кратко объясняет цель урока: сегодня мы узнаем, какие факторы влияют на наше здоровье. • Игра «Полезно или вредно?» (5 минут): Учитель зачитывает различные действия, а дети должны решить, что из этого полезно для здоровья, а что вредно. Например: «Есть овощи», «Пить много сладких напитков», «Спать 8 часов», «Долгое время сидеть перед компьютером». Учащиеся поднимают карточки с надписями «Полезно» или «Вредно». • Задание на логику: «Что влияет на здоровье?»(3минуты): Учитель делит учащихся на пары, каждому из которых дают карточки с изображениями разных факторов, влияющих на здоровье. Задача учеников — выбрать, что относится к здоровому образу жизни, а что — к неблагоприятным факторам. 	<p>Карточки для игры «Полезно или вредно?»</p> <p>Карточки с изображениями факторов (питание, физическая активность, сон, окружающая среда, стресс и т.д.).</p>
Середина урока	<p>Объяснение новой темы (10 минут): Презентация с изображениями факторов, влияющих на здоровье. Учитель объясняет, что на здоровье влияет множество факторов, таких как:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Питание — употребление здоровой пищи помогает нам быть энергичными и активными. • Физическая активность — регулярные занятия спортом укрепляют тело и улучшают настроение. • Сон — важен для восстановления организма и поддержания здоровья. • Окружающая среда — чистый воздух и вода способствуют здоровью, а загрязнение влияет на нас отрицательно. • Психологическое состояние — стресс и тревога могут вредить здоровью, а положительные эмоции укрепляют. <p>Физкультминутка «Зеленые деревья» Руки подняты вверх, пальцы переплетены, как ветки дерева. Малышки начинают раскачиваться в стороны, представляя, что это движение — их ствол и веточки.</p>	<p>Презентация с изображениями факторов, влияющих на здоровье.</p> <p>Доска, маркеры.</p> <p>Раздаточные материалы с заданиями.</p> <p>Таблицы с рекомендациями по здоровому образу жизни.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Работа в группах (10 минут): Учащиеся делятся на группы по 3–4 человека. Каждая группа получает задачу: составить список факторов, влияющих на здоровье, и объяснить, как каждый из этих факторов помогает или вредит организму. Пример для групп: Группа 1. Правильное питание — дает энергию. Группа 2. Стресс — может вызывать болезни. Группа 3. Сон — помогает организму восстановиться. Таблицы с рекомендациями по здоровому образу жизни. 	
Конец урока	<p>Закрепление учебного материала</p> <p>Игра «Мозаика здоровья» (5 минут): На доске — «мозаика» из картинок, каждая из которых представляет один из факторов, влияющих на здоровье (питание, сон, спорт, воздух, стресс). Учитель задает вопросы, например: «Что помогает нам хорошо спать?» «Какие продукты полезны для здоровья?» Дети по очереди выбирают подходящие картинки и объясняют свой выбор.</p> <p>Подведение итогов урока (3 минуты): Учитель задает вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Что нового вы узнали о факторах, влияющих на здоровье?» ▪ «Как вы будете заботиться о своем здоровье?» <p>• Задание на дом (2 минуты): Написать 3 совета, как улучшить свое здоровье. Учитель уточняет, что нужно учитывать факторы, которые были обсуждены на уроке.</p> <p>• Завершение урока: Поблагодарить учеников за активное участие. Напомнить о важности выбора здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рефлексия. Прием «Моя самооценка» 	<p>Игры для закрепления материала. Карточки для игры «Мозаика здоровья» Картинка с рефлексией</p> 

Раздел 1	Основы здоровья
Урок 3	Заболевания и их профилактика
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием «заболевания» и основными мерами профилактики. • Обсудить важность гигиенических процедур и здорового образа жизни. • Развивать умение работать в группах, аргументировать свои мысли. • Способствовать формированию навыков осознанного отношения к своему здоровью и профилактике заболеваний.
Ожидаемый результат:	<p>Учащиеся смогут:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определить, что такое заболевания и как их можно предотвратить. • Изучить основные меры профилактики различных заболеваний. • Понимать важность личной гигиены и здорового образа жизни в профилактике заболеваний. • Работать в группе и формулировать рекомендации по предотвращению болезней.
Структура урока	

<p>Начало урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты): Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы будем говорить о том, как можно избежать заболеваний и что для этого нужно делать. • Актуализация знаний Игра «Что это за болезнь?» (5 минут): Учитель зачитывает описание заболевания, а дети должны угадать, о каком заболевании идет речь. Например: «Это заболевание вызывает кашель и насморк, часто передается воздушно-капельным путем. Что это за болезнь?» Ответ: грипп. • Задание на логику: «Что может привести к заболеванию?» (3 минуты): Учитель на доске записывает возможные причины заболеваний, например: «плохая гигиена», «недосып», «недостаток физической активности». Учащиеся обсуждают и делают выводы, какие из этих причин могут привести к заболеваниям. 	<p>Карточки для игры «Что это за болезнь?» Карточки с изображениями и названиями заболеваний.</p>
<p>Середина урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы (10 минут): Учитель объясняет, что заболевание — это состояние, при котором нарушается нормальная работа организма. Заболевания могут быть острыми (например, грипп) и хроническими (например, астма). Презентация с изображениями различных заболеваний и профилактических мер. Основные меры профилактики: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Гигиена — мытье рук, чистка зубов, регулярное мытье тела. ▪ Правильное питание — употребление полезных продуктов, витаминов. ▪ Физическая активность — зарядка, прогулки на свежем воздухе. ▪ Отдых и сон — достаточное количество сна для восстановления организма. ▪ Вакцинация — защита от инфекционных заболеваний. Видео о профилактике заболеваний. • Физкультминутка «Заботливый доктор» Все дети становятся в круг. По очереди изображают движения, как будто лечат других. Один ребенок показывает, как делает уколы (гладкие движения рук), другой лечит грудную клетку (руки на груди), третий — поддерживает голову, помогает ходить. Так ученики учат друг друга заботиться о своем здоровье! • Работа в группах (10 минут): Учащиеся делятся на 4 группы. Каждая группа получает задание: создать плакат, на котором будут изображены меры профилактики какого-либо заболевания (например, простуды, гриппа, ОРВИ). Нужно кратко описать, как можно предотвратить эти болезни с помощью 	<p>Презентация с изображениями различных заболеваний и профилактических мер. Таблицы с мерами профилактики. Доска и маркеры. Раздаточные материалы с заданиями для групповой работы. Игры на закрепление материала. Видео о профилактике заболеваний.</p>

	гигиенических процедур, правильного питания, отдыха и т.д.	
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала <p>Игра «Заболел — что делать?» (5 минут): Учитель задает различные ситуации, а учащиеся должны решить, как предотвратить заболевание или что делать, если оно уже возникло. Например: «Ты почувствовал, что заболеваешь: что делать?» Ответ: отдых, питье теплых жидкостей, обратиться к врачу. «Ты не выспался и устал: что делать, чтобы не заболеть?» Ответ: хорошо выспаться, делать зарядку, избегать стрессов.</p> <p>Подведение итогов урока (3 минуты): Учитель задает вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Какие меры профилактики вам кажутся самыми важными?» ▪ «Что нужно делать, чтобы не заболеть?» ▪ «Как вы будете заботиться о своем здоровье?» <ul style="list-style-type: none"> • Задание на дом (2 минуты): Написать 3 совета, как можно предотвратить простудные заболевания. Учитель объясняет, что важно использовать информацию, изученную на уроке. <ul style="list-style-type: none"> • Завершение урока: Поблагодарить учеников за активное участие. Напомнить о важности поддержания здоровья • Рефлексия. Прием «Светофор» 	<p>Карточки для игры «Заболел — что делать?» Картинка с рефлексией</p> 

Раздел II	Строение и функции человеческого организма	
Урок 4	Мое тело – удивительный мир	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с основными частями тела человека и их функциями. • Развивать осознание важности поддержания здоровья. • Формировать представление о том, как разные части тела работают вместе, чтобы поддерживать жизнь. • Развивать коммуникативные навыки через работу в группах и решение задач. 	
Ожидаемый результат:	<p>Учащиеся смогут:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определить основные части тела человека и их функции. • Изучить, как работают различные системы органов (дыхательная, пищеварительная, кровеносная, опорно-двигательная). • Понимать важность заботы о теле, включая правильное питание, физическую активность и соблюдение личной гигиены. • Находить взаимосвязь между физической активностью и здоровьем организма. 	
Структура урока		
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты): Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с основными частями тела человека и их функциями. 	<p>Карточки для игры «Мое тело – загадка»</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Активизация знаний (5 минут): Игра «Мое тело – загадка» (учитель задает вопросы, например: «Какая часть тела помогает нам двигаться?» или «Что помогает нам дышать?»). Ответы учеников подготавливают к дальнейшему изучению. • Задание на логику (3 минуты): Рассказать о том, какие части тела могут быть связаны с разными функциями (например, сердце и кровообращение, ноги и движение). 	Карточки с изображениями частей тела.
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Что такое здоровье?»(10минут): Рассказ о строении человека (основные органы: мозг, сердце, легкие, мышцы, кости, органы чувств и их функции). Интерактивная презентация или видео: Показ частей тела с комментариями о их функциях. Обсуждение: Почему важно заботиться о каждом органе и как они работают вместе. <hr/> <p>Физкультминутка «Веселые ножки» Все начинают прыгать на месте, как зайцы или лягушки, энергично, но с улыбкой. На вдохе прыжок вверх, на выдохе — вниз.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа в группах (10 минут): Учащиеся делятся на 3-4 группы. Каждая группа получает картинку с органами тела (или часть тела, например, система пищеварения) и должна объяснить, какую функцию выполняет этот орган. 	Презентация с изображениями частей тела. Карточки для групповой работы: картинки с органами тела Дидактический материал (картинки органов тела).
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала Игра «Здоровое тело»: (5 минут): Учащиеся по очереди называют часть тела и описывают ее функцию (например, «глаза помогают нам видеть»). • Подведение итогов урока (3 минуты) Учитель задает вопросы: «Что ты узнал нового о своем теле?» и «Как важно заботиться о своем организме?» Обсуждение важности соблюдения здоровых привычек для поддержания нормальной работы организма (завершение темы урока). • Задание на дом (2 минуты) Нарисовать свое тело, отметив важные органы и их функции. • Завершение урока: Поблагодарить учеников за активное участие. Напомнить о важности поддержания здоровья • Рефлексия. Прием «Дерево успеха» 	Карточки для игры «Здоровое тело» Картинка рефлексией 

Раздел II	Строение и функции человеческого организма
Урок 5	Кожа – наш защитник
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с функциями кожи и ее строением. • Развивать осознание важности сохранения здоровья кожи. • Формировать умение работать в группах и аргументировать свои мнения.

	<ul style="list-style-type: none"> Развивать у учащихся навыки заботы о своем теле и понимания роли кожи как защитного барьера. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> Учащиеся смогут: Изучить основные функции кожи: защита от внешних воздействий (микробов, грязи, ультрафиолетовых лучей), поддержание температуры тела, восприятие ощущений. Ознакомиться с различными слоями кожи (эпидермис, дерма, гиподерма) и их функциями. Узнать, какие вредные факторы могут повредить кожу (солнечное излучение, загрязнение, механические повреждения) и как предотвратить их влияние. 	
Структура урока		
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> Приветствие и постановка цели урока (2 минуты): Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с кожей и ее строением Активизация знаний (5 минут): Игра «Что я знаю о коже?» Учитель задает вопросы, например: «Почему кожа важна для нашего организма?» и «Какие части тела имеют кожу?» Ученики по очереди отвечают на вопросы, актуализируя свои знания. Задание на логику (3 минуты): Показать картинки с изображением различных частей тела и предложить ученикам подумать, какие функции выполняет кожа на этих частях (например, на пальцах рук, ногах, лице). Затем обсудить ответы. 	<p>Карточки для игры «Что я знаю о коже?»</p> <p>Карточки с изображениями частей тела.</p>
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение новой темы «Что такое здоровье?»(10 минут): Объяснение значения кожи как защитного барьера: как кожа защищает наш организм от внешних воздействий (вредных микробов, химических веществ, перегрева или переохлаждения). Интерактивная презентация с изображениями слоев кожи и объяснением их функций. Описание структуры кожи: эпидермис, дерма, гиподерма. Рассказ о различных функциях кожи: <ul style="list-style-type: none"> Защита (от микробов, травм, перегрева и переохлаждения). Чувствительность (рецепторы на коже помогают чувствовать боль, температуру и прикосновения). Регуляция температуры (потоотделение, кровообращение). Выведение продуктов обмена (потовые и сальные железы). Физкультминутка «Дерево» Стоим прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, как ветви дерева. Задерживаемся в этом положении на 10 секунд. Работа в группах (10 минут): Учащиеся делятся на 3-4 группы. Каждой группе учащихся дается задача – создать «плакат здоровья кожи» с изображением кожи человека, где они должны показать, как кожа выполняет защитные функции. (Можно использовать различные 	<p>Презентация с изображениями структуры кожи.</p> <p>Карточки для групповой работы (для создания плакатов).</p> <p>Дидактический материал с изображениями и советами по уходу за кожей.</p>

	материалы для творчества: цветные маркеры, фломастеры, бумагу).	
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала <p>Игра «Здоровая кожа»: (5 минут): Учитель показывает различные способы заботы о коже (например, умывание, защита от солнца, увлажнение), а ученики должны выбрать правильный способ и объяснить, почему это важно. Вопросы для обсуждения: «Как можно защитить кожу от повреждений?» и «Что помогает коже оставаться здоровой?».</p> <p>Подведение итогов урока (3 минуты)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Обсуждение значимости правильного ухода за кожей и защиты ее от внешних факторов. ▪ Рефлексия: Учитель задает вопросы: «Что нового узнали о коже?» и «Как ты будешь заботиться о своей коже?» <p>Итоговый вывод: кожа — это не только защитник, но и орган, который требует бережного отношения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Задание на дом (2 минуты): Нарисовать свой «плакат здоровья кожи», на котором указать, какие важные действия необходимо выполнять для ее защиты и сохранения здоровья. • Завершение урока: Поблагодарить учеников за активное участие. Напомнить о важности сохранения здоровья кожи • Рефлексия. Прием «Незаконченное предложение» 	<p>Карточки для игры «Здоровая кожа»</p> <p>Картинка с рефлексией</p> <p>· Спасибо за.... · Я узнал... · Хорошо, что... · Мне понравилось... · Меня удивило...</p> 

Раздел II	Строение и функции человеческого организма	
Урок 6	Здоровые зубы – красивая улыбка	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с важностью заботы о зубах и их здоровье. • Рассказать о правилах гигиены полости рта и значении здоровых зубов для общего здоровья. • Развивать навыки самостоятельной работы, а также навыки работы в группах. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут назвать важные факторы, влияющие на здоровье зубов. • Будут осведомлены о правилах ухода за зубами. • Повысится мотивация к заботе о своем здоровье и профилактике заболеваний зубов. 	
Структура урока		
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты): Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы узнаем, как сохранить зубы здоровыми <p>Активизация знаний (5 минут): Игра «Какие зубы?» – Учитель показывает картинки с изображением различных типов зубов (резцы, клыки, моляры) и задает вопросы: «Какие функции выполняют эти зубы?». Ученики должны сопоставить тип зуба с его функцией (например, резцы – для откусывания пищи, моляры – для пережевывания).</p> <p>Задание на логику:</p>	<p>Карточки для игры «Какие зубы?»</p> <p>Картинки, иллюстрации зубов и стоматологического кабинета.</p>

	<p>Вопросы: "Что мы знаем о зубах?", "Какую роль они играют в организме?".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поговорить о том, какие заболевания могут возникать из-за плохой гигиены рта. • Учитель говорит детям: «Зубы – это не просто часть нашего тела, а важный элемент для здоровья». С помощью вопросов: «Почему важно заботиться о зубах?» дети должны вспомнить основные причины для ухода за зубами. • Ввод в тему: Объяснение, что на уроке мы поговорим о том, как сохранить зубы здоровыми и как они влияют на нашу улыбку. 	
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Здоровые зубы – красивая улыбка» (10 минут): Объяснение важности зубов для пищеварения, формирования речи и эстетики улыбки. Презентация с изображением зуба (анатомия: эмаль, пульпа, корень и т.д.) и описание их функций. Рассказ о том, как зубы помогают пережевывать пищу и как важна гигиена полости рта. Демонстрация правильного ухода за зубами: Рассказ о гигиенической чистке зубов, использовании зубной пасты и щетки, а также показ правильной техники чистки зубов. <p>Физкультминутка "Упражнения для улыбки". Включить игру "Улыбка" (вытянуть губы в улыбку, сделать несколько упражнений на расслабление и активизацию мышц лица).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа в группах (10 минут): Учитель делит класс на группы и раздает карточки с заданиями: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Составить правила гигиены зубов. ▪ Перечислить продукты, которые полезны для зубов, и те, что вредят. ▪ Нарисовать схему здорового зуба и подписать его части. <p>Презентация результатов работы групп.</p>	<p>Карточки с заданиями. Раздаточные материалы (памятки о правилах гигиены полости рта). Таблицы с перечнем продуктов, полезных и вредных для зубов. Мультимедийное оборудование (для презентации материала и видео).</p>
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала <p>Игра "Что лишнее?" Показать несколько картинок (например, сахар, морковка, сок с сахаром, яблоко) и попросить детей выбрать тот продукт, который вреден для зубов, объяснив почему.</p> <p>Игра «Зубная викторина»: Вопросы для викторины: «Какую пищу нужно есть для укрепления зубов?», «Что может повредить зубы?», «Как часто нужно чистить зубы?» и т.д. Учащиеся отвечают на вопросы, укрепляя свои знания.</p> <p>Подведение итогов урока (3 минуты)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Обсуждение ключевых моментов урока: какие зубы бывают, как за ними ухаживать, почему важно чистить зубы регулярно. ▪ Учитель задает вопросы: «Что нового узнали о зубах?» и «Как ты будешь заботиться о своих зубах?». ▪ Итог: «Здоровые зубы — это залог красивой улыбки и хорошего самочувствия!» Учащиеся делятся своими мыслями о том, как будут заботиться о своих зубах. 	<p>Карточки для игр «Что лишнее?», «Зубная викторина» Картинка с рефлексией</p> 

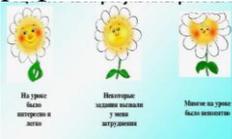
	<ul style="list-style-type: none"> • Задание на дом (2 минуты): Написать 5 правил по уходу за зубами, которые помогут сохранить зубы здоровыми на долгое время. • Завершение урока: Поблагодарить учеников за активное участие. напомнить о важности заботы о зубах и их здоровье • Рефлексия. Прием «Цветик – семицветик» 	
--	--	--

Раздел II	Строение и функции человеческого организма	
Урок 7	Дыхательная система	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с особенностями дыхательной системы человека. • Рассказать о значении дыхания для жизни человека и о функциях дыхательных органов. • Развивать навыки работы в группах, внимательность, умение выделять важную информацию. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут описать строение дыхательной системы и функции органов дыхания. • Понимание важности дыхания для жизни. • Навыки работы в группах и презентации результатов. 	
Структура урока		
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты): Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, , что сегодня мы узнаем как работает дыхательная система • Активизация знаний (5 минут): Игра «Что лишнее?». Учитель показывает ученикам картинки с изображениями различных органов (например, сердце, легкие, почки, нос) и предложить выбрать те, которые относятся к дыхательной системе. Обсудить, почему легкие и нос - часть дыхательной системы. • Задание на логику: Учитель задает вопросы: «Почему мы не можем жить без воздуха?» и «Что происходит, когда мы не можем дышать?». Дети отвечают, обсуждая, какие части тела участвуют в дыхании. • Ввод в тему: Объяснение, что дыхание — это важный процесс, который позволяет организму получать кислород, необходимый для жизни. Учитель рассказывает, что на уроке учащиеся узнают, как работает дыхательная система, какие органы в ней участвуют и как важно следить за здоровьем дыхательных органов. 	<p>Карточки для игры «Что лишнее?»</p> <p>Иллюстрации дыхательной системы человека.</p>
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Рассказ о дыхательной системе человека и ее роли в организме. Объяснение, какие органы участвуют в дыхании (носовая полость, трахея, бронхи, легкие). Показ схемы дыхательной системы. • Демонстрация: Учитель объясняет процесс дыхания (вдох-выдох), показывает схему дыхательной системы, обращая внимание на органы, участвующие в процессе. 	<p>Карточки с заданиями.</p> <p>Видео о дыхательной системе.</p> <p>Раздаточные материалы с информацией о</p>

	<p>Обсуждение: Зачем нашему организму нужен кислород? Как влияет недостаток кислорода на наш организм?</p> <p>Физкультминутка Упражнение "Песок в легких": Учащиеся имитируют дыхание через нос, как если бы они нюхали запах цветов, а затем медленно выдыхают.</p> <p>• Работа в группах (10 минут): Учитель делит учащихся на 4 группы, каждой группе выдает карточки с заданиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Описать роль носа в дыхательной системе. ▪ Объяснить, что происходит в легких при вдохе и выдохе. ▪ Расположить органы дыхательной системы в правильном порядке (по карточкам). ▪ Составить правила, как сохранить здоровье дыхательной системы. <p>Каждая группа представляет свою работу классу.</p>	<p>дыхательной системе. Мультимедийное оборудование (для показа видео и презентаций). Таблицы, схемы органов дыхания.</p>
<p>Конец урока</p>	<p>• Закрепление учебного материала Игра "Верю — не верю": Учитель озвучивает утверждения, а ученики должны ответить, верят ли они в это или нет. Например: "Мы дышим кислородом" (верно), "Наши легкие могут накапливать углекислый газ" (неверно), "Если не дышать 5 минут, мы можем потерять сознание" (верно).».</p> <p>Игра «Как работает дыхательная система?» Вопросы для игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Что происходит с воздухом, когда мы вдыхаем? ▪ Какое место в дыхательной системе занимает легкие? ▪ Почему важно чистить нос и горло? ▪ Как дыхательная система влияет на наше самочувствие? <p>Подведение итогов через вопрос-ответ: Вопросы, чтобы проверить усвоение материала: "Что такое вдох и выдох?", "Какие органы входят в состав дыхательной системы?", "Почему важно правильно дышать?"</p> <p>• Задание на дом (2 минуты): Написать 5 правил, как поддерживать здоровье дыхательной системы (например, регулярное проветривание помещений, избегание загрязненного воздуха, упражнения для дыхания).</p> <p>• Завершение урока: Поблагодарить детей за активное участие. Напомнить о важности заботы о своем здоровье, особенно о дыхательной системе.</p> <p>• Рефлексия. Прием «Монета»</p>	<p>Карточки для игр «Верю — не верю», «Как работает дыхательная система?» Картинка с рефлексией</p> 

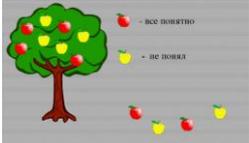
<p>Раздел II</p>	<p>Строение и функции человеческого организма</p>
<p>Урок 8</p>	<p>Сердце – мотор нашего организма</p>
<p>Цели урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с ролью сердца в организме человека. • Рассказать о строении сердца и его функции. • Развивать навыки работы в группах, формировать осознанное отношение к здоровью сердца и сосудов.
<p>Ожидаемый результат:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ученики смогут объяснить роль сердца как основного органа, обеспечивающего кровообращение.

	<ul style="list-style-type: none"> Узнают о строении сердца, его функциях и важности поддержания здоровья сердца. На основе практических заданий и игр смогут закрепить знания о функции сердца и кровообращении. 	
Структура урока		
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> Приветствие и постановка цели урока (2 минуты): Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы узнаем, как работает наш главный мотор – сердце! Активизация знаний (5 минут): Игра "Что лишнее?" Учитель показывает ученикам несколько картинок, на которых изображены органы человека (например, сердце, легкие, почки, желудок). Ученики должны выбрать тот орган, который отвечает за перекачку крови, и объяснить, почему это так. Игра «Что это за орган?» Учитель показывает учащимся модель сердца или картинку и задает вопросы, например: <ul style="list-style-type: none"> «Как вы думаете, что это за орган?» «Зачем он нам нужен?» «Как он работает?» Дети дают свои предположения. Задание на логику: Учитель предлагает учащимся задачу: "Какой орган перекачивает кровь по всему организму?" и попросить учащихся подумать, почему так важно, чтобы этот орган работал без перебоев.. <ul style="list-style-type: none"> Ввод в тему: Рассказ, что сердце является основным органом, который перекачивает кровь по всему организму, и что без его работы другие органы не могли бы получать кислород и питательные вещества. 	<p>Карточки для игр «Что лишнее?», «Что это за орган?»</p> <p>Иллюстрации сердца и кровеносной системы.</p>
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация и рассказ учителя: Рассказать о строении сердца (предсердия, желудочки), его функциях и как оно работает: сжимаются ли его стенки при каждом сокращении и как происходит циркуляция крови. Показать, как кровь проходит через сердце, артерии и вены. Видео о сердце: Показать учащимся видео, в котором показан процесс работы сердца и как оно перекачивает кровь по организму. Физкультминутка "Сердечный марш" Учащиеся идут по классу в быстром темпе, подражая работе сердца, и в процессе делают небольшие упражнения на растяжку рук и ног. Работа в группах (10 минут): Учитель делит учащихся на 4 группы, каждой группе выдает карточки с заданиями: <ul style="list-style-type: none"> Составить список, что может повредить здоровью сердца. 	<p>Раздаточные материалы с информацией о сердце.</p> <p>Видео о работе сердца.</p> <p>Мультимедийное оборудование (для показа презентации и видео).</p> <p>Карточки с заданиями для групп.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Нарисовать схему кровообращения и отметить, как кровь проходит через сердце. ▪ Перечислить способы поддержания здоровья сердца. <p>Группы презентуют результаты своей работы.</p>	
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала <p>Игра «Здоровое сердце». Учитель зачитывает утверждения, а ученики должны ответить, что из этого помогает сердцу работать правильно, а что — наоборот, вредно.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Заниматься спортом помогает сердцу работать правильно.» (Да) ▪ «Пить много газированных напитков — вредно для сердца.» (Да) ▪ «Часто нервничать и переживать — хорошо для сердца.» (Нет) ▪ «Правильное питание полезно для сердца.» (Да) <p>Игра "Верю — не верю": Учитель озвучивает утверждения о сердце, а учащиеся должны ответить, верят ли они в это или нет. Например: "Сердце перекачивает кровь по всему организму" (верно), "Сердце состоит только из одной камеры" (неверно), "Кровь движется только по артериям" (неверно).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов: Обсуждение: что нового узнали о работе сердца, какие важные функции оно выполняет. Вопросы для обсуждения: "Как мы можем заботиться о здоровье сердца?", "Почему важно заниматься физической активностью для сердца?" • Задание на дом (2 минуты): Нарисовать сердце и кровеносную систему, обозначив, как кровь циркулирует по организму. Написать небольшой рассказ о том, что человек должен делать, чтобы сердце было здоровым. • Завершение урока: Поблагодарить учащихся за активное участие в уроке. Напомнить о важности заботы о здоровье сердца и рекомендовать соблюдать здоровый образ жизни, заниматься физической активностью, правильно питаться. • Рефлексия. Прием «Ромашка» 	<p>Карточки для игр «Здоровое сердце», «Верю — не верю» Картинка с рефлексией</p>  <p>На уроке было интересно и легко На уроке узнали много нового и много интересных фактов На уроке было интересно</p>

Раздел II	Строение и функции человеческого организма
Урок 9	Пищеварительная система
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с функциями и строением пищеварительной системы человека. • Рассказать о процессе переваривания пищи и роли различных органов в этом процессе. • Развивать навыки работы в группах, способность к анализу и представлению информации.
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут описать органы пищеварительной системы и их функции. • Понимание важности правильного питания и заботы о здоровье пищеварительного тракта.

	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение интереса к изучению работы организма и здоровому образу жизни. 	
Структура урока		
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты): Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы узнаем, как работает наш организм, когда мы едим, и как пища превращается в энергию! Активизация знаний (5 минут): Игра "Что лишнее?" Учитель показывает детям несколько картинок, на которых изображены органы (например, желудок, сердце, кишечник, печень). Ученики должны выбрать тот орган, который связан с пищеварением, и объяснить, почему. Игра «Что это?» Учитель показывает ученикам различные картинки с изображением органов пищеварения (рот, желудок, кишечник и т.д.). Учащиеся должны назвать орган и кратко объяснить его роль в пищеварении. Задание на логику: Предложить учащимся задачу: "Что происходит с пищей после того, как мы ее проглотили?" Пусть дети попробуют объяснить, как пища попадает в организм и что с ней происходит. • Ввод в тему: Рассказ, о том, как работает наша пищеварительная система. 	<p>Карточки для игр «Что лишнее?», «Что это?»</p> <p>Иллюстрации и схемы пищеварительной системы человека.</p>
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация и рассказ учителя: Объяснить основные этапы пищеварения: от попадания пищи в рот до усвоения питательных веществ в кишечнике. Рассказать о строении органов пищеварительной системы: рот, пищевод, желудок, кишечник, печень, поджелудочная железа, их функциях и роли в процессе переваривания пищи. Рот (начало пищеварения, слюнные железы). Пищевод (перемещение пищи в желудок). Желудок (обработка пищи кислотами и ферментами). Кишечник (два отдела: тонкий и толстый кишечник, всасывание питательных веществ). Важность правильной работы печени и поджелудочной железы. Видео о пищеварении: Показ видео, которое наглядно демонстрирует процесс переваривания пищи в организме. Моделирование процесса пищеварения: Учитель с помощью схемы или мультимедиа наглядно демонстрирует, как пища переваривается, от попадания в рот до вывода остатков из организма. Физкультминутка "Молекулы пищи" — дети выполняют движения, имитируя, как пища перемещается по пищеварительному тракту (руки "идут" изо рта вниз, проходя 	<p>Раздаточные материалы с информацией о пищеварении.</p> <p>Мультимедийное оборудование (для показа презентации и видео).</p> <p>Карточки с заданиями для групп.</p> <p>Видео о процессе переваривания пищи.</p>

	<p>через тело). Включить легкие растягивающие упражнения для улучшения кровообращения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа в группах (10 минут): Учитель делит учащихся на группы, каждой группе выдает карточки с заданиями: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Составить последовательность органов пищеварительной системы и описать их функции. ▪ Рассказать, что происходит с пищей в желудке и кишечнике. ▪ Обсудить, как важен здоровый образ жизни для правильной работы пищеварительной системы. <p>Группы представляют свои результаты классу.</p>	
<p>Конец урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала <p>Игра «Угадай орган». Учитель называет функцию одного из органов пищеварения, а учащиеся должны назвать орган, который выполняет эту функцию. «Этот орган вырабатывает желудочный сок и переваривает пищу.» (Желудок) «Этот орган помогает организму усваивать питательные вещества.» (Тонкий кишечник) «Этот орган перемещает пищу из рта в желудок.» (Пищевод)</p> <p>Игра "Верю — не верю": Учитель озвучивает утверждения о пищеварительной системе, а ученики должны ответить, верят ли они в это или нет. Например: "Желудок переваривает пищу с помощью кислоты" (верно), "Пищеварение заканчивается в печени" (неверно), "Пищевод помогает пище попасть в желудок" (верно).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов деятельности учащихся: Обсудить, что нового узнали о пищеварении, какие органы участвуют в процессе и как важно правильно питаться. Вопросы: "Какие органы участвуют в пищеварении?", "Почему важно заботиться о здоровье пищеварительной системы?" • Задание на дом (2 минуты): Нарисовать схему пищеварительной системы и подписать основные органы. • Завершение урока: Поблагодарить детей за активное участие и напомнить о важности правильного питания для здоровья пищеварительного тракта. Подчеркнуть, что забота о своем теле и правильное питание — это залог здоровья на всю жизнь. • Рефлексия. Прием «Дерево успеха» 	<p>Карточки для игр «Угадай орган», «Верю — не верю» Картинка с рефлексией</p> 

<p>Раздел III</p>	<p>Здоровый образ жизни</p>
<p>Урок 10</p>	<p>Правильное питание. Пищевая пирамида</p>
<p>Цели урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием правильного питания и его важностью для здоровья.

	<ul style="list-style-type: none"> • Рассказать о пищевой пирамиде и принципах сбалансированного питания. • Развивать навыки принятия осознанных решений по выбору продуктов для здорового питания. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить, что такое пищевая пирамида и как она помогает организовать правильное питание. • Учащиеся смогут составить пример здорового рациона, ориентируясь на принципы пищевой пирамиды. • Развитие навыков работы в группах, творческое применение знаний о питании. 	
Структура урока		
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты): Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы с вами узнаем, как правильно питаться, чтобы быть здоровыми, и научимся пользоваться пищевой пирамидой, чтобы наш организм получал все необходимые вещества!» Активизация знаний (5 минут): Игра "Что лишнее?" Показать учащимся несколько картинок с изображением продуктов питания (например, овощи, фрукты, сладости, мясо). Дети должны выбрать те продукты, которые не входят в категорию здорового питания, и объяснить свой выбор. Игра «Что я ем?» Учитель называет различные продукты, а учащиеся должны отнести их к определенной категории: овощи, фрукты, белки, углеводы, жиры. Например, яблоко – это фрукт, мясо – белки. Задание на логику: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Почему важно есть разные продукты? ▪ Как вы думаете, что происходит с нашим организмом, если мы едим только сладости или фастфуд? • Ввод в тему: Объяснить, что правильное питание — это ключ к хорошему самочувствию и крепкому здоровью. С помощью пищевой пирамиды мы можем увидеть, какие продукты нужно есть в большем количестве, а какие — в меньшем. 	<p>Карточки для игр «Что лишнее?», «Что я ем?»</p> <p>Иллюстрации пищевой пирамиды.</p>
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация и рассказ учителя: Показ картинки пищевой пирамиды, объяснение, что каждая группа продуктов располагается на своей "ступеньке", начиная с тех, которые надо есть чаще (например, зерновые) и заканчивая теми, которые должны быть в рационе реже (например, сладости). Рассказ о каждой группе продуктов (овощи, фрукты, белки, углеводы и жиры), их роли и примерах продуктов. Пирамиду можно разделить на несколько уровней: 1. Основание пирамиды: вода и хлебобулочные изделия (углеводы) 	<p>Карточки с изображением продуктов, разделенных по группам.</p> <p>Раздаточные материалы с информацией о правильном питании и пищевой пирамиде.</p>

	<p>2. Средний уровень: овощи и фрукты (витамины и минералы)</p> <p>3. Верхний уровень: белки (мясо, рыба, яйца, бобовые)</p> <p>4. Самый верх пирамиды: жиры и сладости (должны употребляться минимально)</p> <p>Видео о правильном питании и пищевой пирамиде: Показать короткое видео, которое наглядно объясняет, как работает пищевая пирамида и как правильно сбалансировать свой рацион.</p> <p>Моделирование процесса пищеварения: Учитель с помощью схемы или мультимедиа наглядно демонстрирует, как пища переваривается, от попадания в рот до вывода остатков из организма.</p> <p>Физкультминутка. «Энергичный танец питания»: учащиеся выполняют движения, изображая разные продукты (например, «фрукты» - поднимают руки, «овощи» - делают приседания, «молочные продукты» - двигают руками, как будто держат стакан молока). Это помогает разогреться и активно переключиться на учебный процесс.</p> <p>• Работа в группах (10 минут): Учитель делит учащихся на группы, каждой группе выдает карточки с изображениями различных продуктов питания (овощи, фрукты, мясо, молочные продукты, сладости и т. д.). Задача: разложить продукты по уровням пирамиды (например, фрукты и овощи — внизу, сладости — вверху) и объяснить, почему они должны находиться именно на этих уровнях. Группы представляют свои работы.</p>	<p>Мультимедийное оборудование для презентации и видео.</p> <p>Карточки с заданиями для групп.</p>
<p>Конец урока</p>	<p>• Закрепление учебного материала</p> <p>Игра «Собери пирамиду»: на доске нарисована пустая пирамида, и учащиеся по очереди приклеивают карточки с изображениями продуктов на соответствующие уровни пирамиды.</p> <p>Игра "Питание на завтрак" Учитель предлагает ученикам составить идеальный завтрак, ориентируясь на принципы правильного питания. Каждому ученику нужно выбрать продукты, которые соответствуют пирамиде, и обосновать свой выбор.</p> <p>• Подведение итогов деятельности учащихся: Обсудить, что нового дети узнали о пищевой пирамиде и правильном питании. Задать вопросы: "Какие продукты нужно есть каждый день?", "Что можно кушать реже?".</p> <p>• Задание на дом (2 минуты): Нарисовать свою пищевую пирамиду и составить на ее основе пример правильного меню на день.</p> <p>• Завершение урока: Поблагодарить детей за активное участие в уроке. Напомнить о том, как важно соблюдать баланс в питании и следить за тем, чтобы в рационе было достаточно витаминов, белков, углеводов и жиров.</p> <p>• Рефлексия. Прием «Выбери меня»</p>	<p>Карточки для игр «Собери пирамиду», «Питание на завтрак» на картинке с рефлексией</p> 

Раздел III	Здоровый образ жизни	
Урок 11	Пища, которую мы едим	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с различными типами пищи и их ролью в организме человека. • Рассказать о пищевой ценности продуктов и их влиянии на здоровье. • Развивать осознанное отношение к выбору продуктов для здорового питания. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут классифицировать продукты по их роли в питании (углеводы, белки, витамины, минералы). • Учащиеся смогут объяснить, почему важно правильно сбалансировать рацион и какие продукты важны для здоровья. • Развитие навыков работы в группах и принятия осознанных решений по выбору пищи для здорового питания. 	
Структура урока		
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты): Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы с вами узнаем, как правильно питаться, чтобы быть здоровыми, и как пища влияет на наш организм! Активизация знаний (5 минут): Игра «Что я ем?» Учитель называет разные продукты, а учащиеся должны отнести их к категории «полезные» или «вредные». Например, яблоко – полезное, чипсы – вредные.. Игра "Что лишнее?" Показать учащимся несколько картинок с продуктами (например, мясо, фрукты, сладости, овощи) и попросить выбрать те продукты, которые не относятся к здоровому питанию, объяснив свой выбор. Задание на логику: Учитель задает вопрос: "Что случится, если мы будем есть только сладости?" и просит детей порассуждать, что происходит с организмом при неправильном питании. Ввод в тему: Рассказать, что пища, которую мы едим, делится на разные группы, и каждая из них выполняет свою важную роль в нашем организме. Сегодня мы узнаем, как правильно выбирать продукты и какие из них важны для нашего здоровья.. 	<p>Карточки для игр «Что лишнее?», «Что я ем?»</p> <p>Иллюстрации различных видов пищи.</p>
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация и рассказ учителя: Рассказ, что продукты питания делятся на несколько групп: углеводы, белки, жиры, витамины и минералы. Объяснение, какие продукты относятся к каждой из групп, например, овощи и фрукты богаты витаминами, мясо и рыба содержат белки, а хлеб и картофель — углеводы. Учитель объясняет, что такое здоровое питание, рассказывает о различных группах продуктов (овощи, фрукты, белки, углеводы, жиры) и их роли в организме. 	<p>Раздаточные материалы с информацией о пищевой ценности продуктов.</p> <p>Мультимедийное оборудование для показа презентации.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Продукты, содержащие витамины (фрукты и овощи) ▪ Белки (мясо, рыба, бобовые) ▪ Углеводы (хлеб, крупы) ▪ Жиры (масла, орехи) ▪ Сладости и фастфуд (вредные продукты, которые нужно употреблять в меру) <p>Показ иллюстраций различных продуктов и их классификацию по группам..</p> <p>Физкультминутка. «Активная зарядка» – движения, имитирующие разные продукты: «Овощи»: приседания, «Фрукты»: растягивание рук, «Белки»: качаем руками, «Углеводы»: прыжки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа в группах (10 минут): Ученики делятся на 3 группы. Каждая группа получает задание: Группа 1: Назвать 5 продуктов из категории «полезные» и объяснить, почему они полезны для здоровья. Группа 2: Назвать 3 вредных продукта и рассказать, что может случиться с организмом, если их есть слишком много. Группа 3: Составить пример меню на день, в котором сбалансировано количество всех групп продуктов. После выполнения задания каждая группа представляет свой результат классу 	<p>Карточки с изображениями различных продуктов. Карточки с заданиями для групп.</p>
<p>Конец урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала Игра «Собери здоровое питание»: на доске размещены картинки с продуктами (фрукты, овощи, белки, углеводы, жиры). Ученики по очереди приклеивают эти картинки на «здоровую тарелку», составляя правильное меню.. Игра "Составь правильное меню" Учитель предлагает ученикам составить меню на день, используя различные группы продуктов, с учетом баланса и пользы для организма. Учащиеся делятся своими вариантами меню и объясняют свой выбор. • Подведение итогов деятельности учащихся: Обсудить, что нового узнали о разных группах продуктов и их роли в питании. Вопросы: "Почему важно есть овощи и фрукты каждый день?", "Что будет, если в рационе не хватает белков или витаминов?" • Задание на дом (2 минуты): Нарисовать свое меню на день, учитывая принципы правильного питания. • Завершение урока: Поблагодарить учащихся за активное участие и напомнить, что правильное питание — это залог здоровья. Подчеркнуть важность осознанного выбора пищи и заботы о своем организме. • Рефлексия. Прием «Соседу по парте» 	<p>Карточки для игр «Собери здоровое питание», «Питание на завтрак» Картинка с рефлексией</p> 

Урок 12	Режим дня школьника	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием режима дня и его важностью для здоровья. • Рассказать, как правильно распределять время для учебы, отдыха и сна. • Развивать навыки планирования и осознанного подхода к распорядку дня. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить, что такое режим дня и почему он важен для здоровья. • Учащиеся научатся планировать свой режим дня с учетом отдыха, сна и учебы. • Развитие навыков работы в группах и принятия осознанных решений о здоровье. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы поговорим о том, как правильно организовать свой день, чтобы быть не только успешным в учебе, но и чувствовать себя бодрыми и здоровыми! • Активизация знаний (5 минут): Игра "Секреты времени" Учитель задает вопросы: "Что нужно успеть сделать за день?" или "Сколько времени нужно для отдыха и учебы?" Дети по очереди отвечают, обсуждая, что важно для их здоровья в течение дня. Игра «Секреты правильного дня» Учитель задает вопросы, учащиеся отвечают, поднимая карточки с изображением нужного действия. Например: Когда лучше всего вставать? (карточка с изображением будильника) Сколько времени нужно отдыхать после учебы? (карточка с изображением кровати) Сколько часов нужно спать школьнику? (карточка с изображением человека, спящего в кровати). Задание на логику: Попросить детей представить, что у них есть день без расписания: что случится, если они не будут следить за временем? Ученики по очереди объясняют, как изменится их день без режима. Ввод в тему: Объяснить, что режим дня помогает нам успевать учиться, отдыхать и быть здоровыми. Сегодня мы поговорим, как правильно организовать свой день, чтобы успевать все важные дела. 	<p>Карточки для игр «Секреты времени», «Секреты правильного дня»</p> <p>Иллюстрации с примером правильного режима дня.</p>
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация и рассказ учителя: Показать иллюстрацию или слайды с примером правильного режима дня для школьника (время подъема, учебы, прогулки, занятий, отдыха и сна). Учитель объясняет, что такое режим дня и почему важно соблюдать правильное расписание. Рассматриваются основные моменты: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Время для учебы ▪ Время для отдыха и физической активности 	<p>Раздаточные материалы с информацией о режиме дня.</p> <p>Мультимедийное оборудование для презентации.</p>

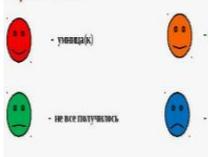
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Время для приема пищи ▪ Время для сна ▪ Важность прогулок и игр на свежем воздухе. <p>Объяснить важность каждого элемента: например, как важно высыпаться, отдыхать на переменах и делать перерывы в учебе.</p> <p>Физкультминутка. «Танцевальная зарядка» — простые движения под музыку (повороты, прыжки, растяжки) для активизации детей после теоретической части.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа в группах (10 минут): Ученики делятся на 3 группы и получают задания: Группа 1: Составить идеальный режим дня школьника, который включает время для учебы, отдыха, физкультуры и сна. Группа 2: Составить режим дня для школьника, который нарушает баланс (слишком много времени на компьютер, мало времени для сна и прогулок). Группа 3: Дать рекомендации для улучшения режима дня для школьников, исходя из опыта группы. Каждая группа представляет результаты работы классу. 	<p>Карточки с заданиями для групп. Таймер для игры и задания</p>
<p>Конец урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала <p>Игра «Путаница режима» Учитель называет различные действия, а учащиеся должны определить, когда эти действия должны быть выполнены (утром, днем или вечером). Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Завтрак» — что делать утром? ▪ «Гулять на свежем воздухе» — когда лучше это делать? <p>Игра "Заполни свой день" Дети получают пустые карточки с делами, которые они должны выполнить (например, "занятие спортом", "чтение", "сон", "обед"). Задача — расположить их по времени дня. Каждый ученик представляет, как он бы распределил свои дела.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов деятельности учащихся: Обсудить, почему важно соблюдать режим дня: что будет, если долго не отдыхать или не высыпаться? Как режим дня помогает быть здоровым и энергичным? Задать вопросы: "Что нужно обязательно включить в свой день для здоровья?", "Как ты организуешь свое время для учебы и отдыха?" • Задание на дом (2 минуты): Нарисовать свой режим дня на следующую неделю и обозначить время для сна, учебы, прогулок и отдыха. • Завершение урока: Поблагодарить учащихся за активное участие и подытожить, что правильное распределение времени помогает нам быть продуктивными, здоровыми и успешными в учебе и жизни. • Рефлексия. Прием «Смайлик» 	<p>Карточки для игр «Путаница режима», «Заполни свой день» Картинка с рефлексией</p> 

<p>Раздел III</p>	<p>Здоровый образ жизни</p>
<p>Урок 13</p>	<p>Физическая активность и спорт</p>
<p>Цели урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием физической активности и ролью спорта в жизни человека. • Рассказать о значении физической активности для здоровья и развития организма.

	<ul style="list-style-type: none"> Развивать осознанное отношение к регулярным занятиям физкультурой и спорту. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> Учащиеся смогут объяснить, что такое физическая активность и почему она важна для здоровья. Учащиеся научатся различать виды спорта и виды физической активности, которые полезны для здоровья. Развитие навыков принятия решения о выборе физической активности для поддержания здоровья. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы узнаем, как важно заниматься физической активностью, какие виды спорта существуют и как они помогают нашему организму быть здоровым и сильным! Активизация знаний (5 минут): Игра "Вижу — отвечаю" Учитель показывает картинки с изображениями различных видов спорта (например, футбол, плавание, бег). Учащиеся должны быстро назвать вид спорта и сказать, в чем его польза для здоровья.. Игра «Что полезно для здоровья?» Учитель называет различные действия, а ученики должны ответить, полезны ли они для здоровья, например: <ul style="list-style-type: none"> Бегать по утрам. Сидеть за компьютером целый день. Играть в футбол. Есть много сладкого. Задание на логику: Учитель задает вопросы: "Что будет с нашим телом, если мы не будем заниматься физической активностью?" и "Как вы думаете, почему спортсмены часто здоровы и сильны?" Ученики по очереди отвечают, делясь своими размышлениями. Ввод в тему: Объяснить, что физическая активность и спорт — это важная часть нашего здоровья. Сегодня мы узнаем, как занятия спортом влияют на тело и почему важно быть физически активным.. 	<p>Карточки для игр «Вижу — отвечаю», «Что полезно для здоровья?»</p> <p>Иллюстрации различных видов спорта.</p>
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация и рассказ учителя: Рассказать, что физическая активность включает в себя не только спорт, но и повседневные движения, такие как прогулки, игра на свежем воздухе, выполнение физических упражнений. Учитель рассказывает о том, что такое физическая активность и почему она важна для здоровья: <ul style="list-style-type: none"> Физическая активность помогает укрепить сердце, мышцы и кости. Спортивные игры развивают ловкость, координацию и выносливость. Занятия спортом улучшают настроение и укрепляют иммунитет. 	<p>Видео о пользе физической активности.</p> <p>Раздаточные материалы с информацией о здоровом образе жизни.</p> <p>Мультимедийное оборудование для презентации.</p> <p>Карточки с заданиями для групп</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Виды спорта: командные (футбол, баскетбол), индивидуальные (бег, плавание), активные игры (классики, скакалки). <p>Объяснить, что спорт помогает развивать силы, гибкость, выносливость и улучшает настроение.</p> <p>Показать виды спорта и их особенности, выделяя, какие группы мышц развивает тот или иной вид активности.</p> <p>Физкультминутка. «Зарядка с элементами игры» — простые упражнения под веселую музыку: прыжки, наклоны, вращения руками.</p> <ul style="list-style-type: none"> Работа в группах (10 минут): Ученики делятся на 3 группы и получают задания: Группа 1: Составить список видов спорта, которые развивают силу и выносливость. Группа 2: Составить список игр, которые полезны для здоровья и требуют активных движений. Группа 3: Придумать план для поддержания физической активности в течение дня (например, как можно делать зарядку, когда лучше гулять и что делать для отдыха). Каждая группа представляет свои результаты классу, обсуждение. 	
<p>Конец урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> Закрепление учебного материала <p>Игра «Выбери правильное действие» Учитель называет различные виды деятельности (например, просмотр телевизора, прыжки на скакалке, сидение за компьютером), и ученики должны ответить, какие из них относятся к физической активности. Пример: «Бег» — полезно для здоровья (да/нет).</p> <p>Игра "Составь идеальный день" Учитель предлагает детям составить день, в котором будет учтена физическая активность. Дети получают карточки с различными видами активности (например, "утренние упражнения", "прогулка на улице", "игра в футбол"). Задача — выбрать подходящие виды активности и объяснить, как они помогают поддерживать здоровье..</p> <ul style="list-style-type: none"> Подведение итогов деятельности учащихся: Обсудить, что нового узнали о важности физической активности и спорта. Ответить на вопросы: "Как спорт помогает нашему телу?" "Какие виды спорта вам интересны?" Учитель подводит итоги урока, еще раз напоминает, что физическая активность — это залог здоровья и хорошего настроения. Задание на дом (2 минуты): Нарисовать рисунок, на котором изображены виды физической активности, которые они будут выполнять в следующую неделю. Завершение урока: Подчеркнуть важность регулярной физической активности для здоровья. Поблагодарить учащихся за участие в уроке и пожелать успехов в спортивных начинаниях. Рефлексия. Прием «Дерево настроения» 	<p>Карточки для игр «Выбери правильное действие», «Составь идеальный день» Картинка с рефлексией</p> 

Урок 14	Гигиена и личная профилактика заболеваний	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с основными правилами личной гигиены. • Рассказать о важности профилактики заболеваний для поддержания здоровья. • Развить у учащихся привычку к соблюдению гигиенических норм и профилактике заболеваний. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить, что такое личная гигиена и почему она важна для здоровья. • Учащиеся научатся основным правилам личной гигиены и профилактики заболеваний. • Развитие навыков принятия осознанных решений по уходу за телом и предотвращению заболеваний. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы поговорим о том, как можно предотвратить болезни, соблюдая гигиену, и что важно делать каждый день, чтобы оставаться здоровыми! • Активизация знаний (5 минут): Игра «Полезно или вредно?» Учитель задает вопросы, на которые учащиеся отвечают, выбирая один из вариантов: полезно или вредно для здоровья. Пример: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Мыть руки перед едой — полезно или вредно? ▪ Ходить в грязной одежде — полезно или вредно? ▪ Чистить зубы дважды в день — полезно или вредно? ▪ Курить — полезно или вредно? • Игра "Что не так?" Учитель показывает несколько картинок, на которых изображены неправильно выполненные действия (например, грязные руки перед едой, неправильное использование зубной щетки). Учащиеся должны назвать ошибку и объяснить, почему это неправильно. • Задание на логику: Учитель задает вопросы: "Как вы думаете, что может произойти, если мы не будем соблюдать гигиену?" и "Почему важно мыть руки перед едой?". Ученики по очереди отвечают, делясь своими мыслями. • Ввод в тему: Объяснить, что личная гигиена — это соблюдение правил ухода за собой, чтобы не заболеть и чувствовать себя хорошо. Сегодня мы поговорим о том, как важно соблюдать правила гигиены и что делать для профилактики заболеваний. 	<p>Карточки для игр «Полезно или вредно?», «Что не так?»</p> <p>Иллюстрации, схемы, и картинки, показывающие правильные и неправильные способы соблюдения гигиенических норм.</p>
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация и рассказ учителя: <ul style="list-style-type: none"> • Учитель объясняет, что такое гигиена и как важно соблюдать личную гигиену, чтобы не заболеть: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Гигиенические процедуры: мытье рук, чистка зубов, регулярная смена одежды. ▪ Важность чистоты в доме и в школе. 	<p>Раздаточные материалы с информацией о гигиене и профилактике заболеваний. Мультимедийное</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Закаливание организма и здоровый образ жизни как способы профилактики заболеваний. • Рассказ о правилах личной гигиены: мытье рук, уход за зубами, чистота одежды, уход за кожей и волосами. Объяснить, как эти процедуры помогают предотвратить болезни и поддерживать здоровье. • Показ картинок, на которых изображены правильные и неправильные способы мытья рук, чистки зубов и т.д. • Рассказ о важности регулярного проветривания комнаты и поддержания чистоты в доме. <p>Физкультминутка. «Зарядка с элементами игры» — дети выполняют простые упражнения, связанные с движением и гигиеной: разминка рук, наклоны головы, вращения суставов</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа в группах (10 минут): Ученики делятся на группы, каждая группа получает карточки с заданиями, которые помогают применять полученные знания на практике: Группа 1: Создать план личной гигиены на день (что нужно делать утром, днем, вечером). Группа 2: Составить список действий, которые помогут предотвратить простудные заболевания в холодное время года. Группа 3: Придумать короткий рассказ или сценку, в которой показывается, как важно соблюдать гигиену, чтобы не заболеть (например, мыть руки, чистить зубы, правильно питаться). Каждая группа представляет результаты своей работы классу, обсуждение. 	<p>оборудование для презентации. Карточки с заданиями для групп.</p>
<p>Конец урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала <p>Игра "Правда или ложь?" Учитель зачитывает утверждения о гигиенах и профилактике заболеваний, а ученики должны ответить, правда это или ложь. Например: "Нужно мыть руки после прогулки на улице" (правда), "Можно чистить зубы один раз в неделю" (неверно).</p> <p>Игра «Гигиенический диктант» Учитель задает вопросы по пройденному материалу, ученики отвечают на них устно. Пример:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Когда нужно мыть руки? ▪ Почему важно чистить зубы дважды в день? ▪ Какие меры помогут избежать простудных заболеваний? <p>Обсуждение: Какие из перечисленных правил ребята готовы соблюдать каждый день, а какие кажутся им наиболее сложными?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов деятельности учащихся: Обсудить, что нового узнали о правилах личной гигиены и профилактике заболеваний. Ответить на вопросы: "Как соблюдение личной гигиены помогает нам не болеть?", "Что каждый из нас может сделать, чтобы быть здоровым?" • Задание на дом (2 минуты): Нарисовать рисунок, показывающий правильное соблюдение гигиенических процедур, и написать короткий текст о том, почему они важны для здоровья. 	<p>Карточки для игр «Правда или ложь?», «Гигиенический диктант» Картинка с рефлексией</p> 

	<ul style="list-style-type: none"> • Завершение урока: Подчеркнуть, что забота о себе и соблюдение гигиены помогает нам не только чувствовать себя хорошо, но и быть здоровыми. Поблагодарить учащихся за участие в уроке и пожелать успехов в соблюдении правил личной гигиены. • Рефлексия. Прием «Оцени себя» 	
--	--	--

Раздел III	Здоровый образ жизни	
Урок 15	Закаливание	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием закаливания и его значением для здоровья. • Рассказать о различных способах закаливания и их пользе. • Развить у учащихся понимание важности закаливания для укрепления иммунитета и поддержания здоровья. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить, что такое закаливание и какие его методы существуют. • Учащиеся узнают, как закаливание помогает укрепить организм и предотвратить болезни. • Развитие навыков применения знаний о закаливании в повседневной жизни. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы поговорим о том, как можно укрепить наш организм, повысить его сопротивляемость к болезням и стать здоровее, выполняя простые упражнения и закаливающие процедуры. Мы узнаем, что такое закаливание и как правильно его делать!» • Активизация знаний (5 минут): Игра «Угадай, что это?» Учитель называет несколько факторов, которые могут способствовать укреплению здоровья. Учащиеся должны определить, что из предложенных вариантов является закаливающим фактором. Пример: Купание в холодной воде. Регулярные физические нагрузки. Употребление холодных напитков. Сон на свежем воздухе. Игра "Как мы укрепляем здоровье?" Учитель задает вопросы: "Как вы считаете, что помогает укрепить здоровье?" и "Что можно делать, чтобы не болеть?" Ученики называют способы, делятся своими мыслями, называя разные способы поддержания здоровья (физическая активность, закаливание, правильное питание и т.д.). Задание на логику: Учитель зачитывает утверждения: "Закаливание — это способ укрепить организм и сделать его более устойчивым к болезням", "Закаливание можно начать зимой". Учащиеся должны ответить, правильно ли это утверждение, и объяснить, почему. 	<p>Карточки для игр «Угадай, что это?», «Как мы укрепляем здоровье?»</p> <p>Иллюстрации или фотографии различных способов закаливания (обливание водой, закаливание на воздухе, упражнения на свежем воздухе).</p>

	<p>Ввод в тему: Объяснить, что сегодня на уроке мы узнаем, что такое закаливание, какие бывают способы закаливания и почему это так важно для здоровья.</p>	
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация и рассказ учителя: <ul style="list-style-type: none"> Объяснить, что такое закаливание — это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холоду, жаре, инфекции и т.д.). Рассказать о различных методах закаливания: обливания холодной водой, прогулки на свежем воздухе, закаливание через физическую активность, контрастный душ. Показать фотографии и видео, демонстрирующие примеры закаливания (например, люди, выполняющие упражнения на улице зимой, обливающиеся холодной водой). Обсудить, как закаливание помогает организму адаптироваться к изменениям окружающей среды и улучшает иммунитет.. <p>Физкультминутка. Простая разминка, которая поможет детям разогреться и настроиться на активное участие в уроке. Например, разминка с элементами игры «Кто быстрее?» — дети выполняют различные движения по сигналу учителя: наклоны, повороты, прыжки на месте.</p> <ul style="list-style-type: none"> Работа в группах (10 минут): Ученики делятся на 3 группы, каждая группа получает задание по одной из тем: Группа 1: Составить список простых закаливающих процедур, которые можно делать дома (например, обливание холодной водой, контрастный душ). Группа 2: Придумать комплекс утренней зарядки для детей, которая поможет подготовить организм к дням с физической нагрузкой. Группа 3: Обсудить важность правильного питания для закаливания организма (питательные вещества, витамины и минералы). После выполнения задания группы представляют результаты классу, обсуждение.. 	<p>Видео или презентация о пользе закаливания. Раздаточные материалы с инструкциями о различных методах закаливания. Мультимедийное оборудование для презентации. Карточки с заданиями для групп.</p>
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> Закрепление учебного материала Игра "Закаливание или не закаливание?" Учитель называет действия, а учащиеся должны решить, является ли это методом закаливания. Например: "Каждый день обливать холодной водой" (да), "Кушать мороженое каждое утро" (нет). Игра «Закаливаемся!» Учитель задает вопросы по материалу урока, ученики отвечают, и за правильный ответ они получают баллы. Пример вопросов: Назови два способа закаливания организма. Почему важно начинать закаливание постепенно? 	<p>Карточки для игр «Закаливание или не закаливание?», «Закаливаемся!» Картинка с рефлексией</p>

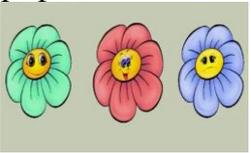
	<p>Чем полезны физические упражнения для закаливания?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов деятельности учащихся: Обсуждение того, что нового узнали учащиеся на уроке. Учитель подводит итог, объясняя, что закаливание — это не только активное занятие физкультурой, но и внимание к своему организму в повседневной жизни. • Задание на дом (2 минуты): Нарисовать рисунок на тему "Как я буду закаляться" и написать краткий рассказ о выбранном методе закаливания. • Завершение урока: Подчеркнуть важность закаливания для здоровья и бодрости. Поблагодарить учащихся за активное участие в уроке и пожелать успешного закаливания тела в повседневной жизни. • Рефлексия. Прием «Я» 	
--	---	--

Раздел III	Здоровый образ жизни	
Урок 16	Здоровое питание	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с основами здорового питания. • Рассказать о принципах сбалансированного питания и важности правильного выбора продуктов. • Развить у учащихся осознание связи между питанием и здоровьем, научить их делать полезный выбор. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить, что такое здоровое питание и почему оно важно для здоровья. • Учащиеся узнают о пирамиде здорового питания и смогут правильно распределить продукты по группам. • Развитие навыков принятия здоровых решений при выборе продуктов питания. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с основами здорового питания. • Активизация знаний (5 минут): Игра "Что полезно, а что вредно?" Учитель показывает картинки с продуктами (например, фрукты, сладости, овощи, газировка). Учащиеся должны решить, какой продукт полезен для здоровья, а какой — вреден. За каждый правильный ответ ученики получают балл. • Игра «Полезно или вредно?» Учитель называет продукты, а дети по очереди поднимают карточки с надписью «Полезно» или «Вредно». Пример продуктов: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Яблоки — полезно? ▪ Газировка — вредно? ▪ Шоколад — вредно? ▪ Морковь — полезно? • Задания на логику: Учитель задает вопросы, направленные на размышления: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Почему важно, чтобы в нашем рационе были овощи и фрукты? 	<p>Карточки для игр «Что полезно, а что вредно?», «Полезно или вредно?» Картинки с изображением продуктов из разных групп.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Как мы можем понять, что еда полезна для организма? <p>Ввод в тему: Объяснить, что на уроке мы узнаем, как важно правильно питаться для того, чтобы быть здоровыми и энергичными. Мы рассмотрим, что такое здоровое питание и как выбрать полезные продукты.</p>	
<p>Середина урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация "Пирамида здорового питания": Разбор понятия «здоровое питание». Учитель объясняет основные принципы сбалансированного питания, показывая пирамиду здорового питания. В пирамиде выделены разные группы продуктов (овощи и фрукты, злаки, молочные продукты, мясо, жиры и сладости). Знакомство с основными компонентами рациона: белки, углеводы, жиры, витамины, минералы. Учитель объясняет, какие продукты нужно есть в большом количестве, а какие — в меньшем. <p>Физкультминутка. Учитель проводит простые физические упражнения (повороты, наклоны, прыжки), мотивируя детей представить, что они набираются энергии от правильного питания.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа в группах (10 минут): Учащиеся разделены на группы, каждая группа получает карточки с изображением различных продуктов (например, хлеб, яблоки, колбаса, пирог). Задача каждой группы — классифицировать продукты по пирамиде питания: что относится к овощам, что к белкам, что к углеводам и т.д. Каждая группа представляет свои результаты остальным ученикам. 	<p>Презентация или плакаты о пирамиде здорового питания. Раздаточные материалы с заданиями для групп. Мультимедийное оборудование для презентации. Карточки с примерами продуктов для сортировки по категориям.</p>
<p>Конец урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала Игра "Питание для супергероя" Учитель задает вопрос: "Если бы вы были супергероем, какое питание помогло бы вам быть сильными и энергичными?" Ученики должны назвать продукты из каждой группы пирамиды здорового питания, которые они бы выбрали для поддержания силы и энергии. • Игра "Собери свой рацион" Учитель дает ученикам карточки с изображением продуктов. Задача каждого ученика — собрать рацион питания на день, выбрав продукты из разных групп пирамиды и объяснив свой выбор. • Подведение итогов деятельности учащихся: Обсудить, что они узнали о здоровом питании, что нового узнали о пирамиде питания, какие продукты должны быть в рационе. Ответить на вопросы: "Какие продукты вы будете добавлять в свой рацион?", "Что нужно есть больше всего, а что — реже?" • Задание на дом (2 минуты): Нарисовать и представить "Меню здорового питания на день", распределив продукты по группам пирамиды здорового питания. Написать, почему важно следовать такому меню. • Завершение урока: 	<p>Карточки для игр «Питание для супергероя», «Собери свой рацион» Картинка с рефлексией</p>  <p>У меня всё получалось, я в хорошем настроении. Было трудно, но мне понравилось. У меня хорошее настроение. У меня не получалось, я в плохом настроении.</p>

	<p>Напомнить учащимся, что правильное питание помогает нам быть здоровыми, сильными и энергичными. Поблагодарить детей за активное участие и пожелать успешных шагов в освоении здоровых привычек питания.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рефлексия. Прием «Чудо-дерево» 	
--	--	--

Раздел III	Здоровый образ жизни	
Урок 17	Витамины и минералы	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с ролью витаминов и минералов в поддержании здоровья. • Научить различать витамины и минералы, их источники и важность для организма. • Развить у учащихся осознание необходимости сбалансированного питания, богатого витаминами и минералами. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить, что такое витамины и минералы, какие их основные виды и роль в организме. • Учащиеся научатся распознавать продукты, содержащие витамины и минералы, и смогут составить список продуктов, полезных для здоровья. • Развитие навыков выбора правильного питания для поддержания здоровья. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с ролью витаминов и минералов в поддержании нашего здоровья. • Активизация знаний (5 минут): Игра «Что внутри?» Учитель называет продукт, а дети должны угадать, какие витамины или минералы содержатся в этом продукте. Например: Морковь — какой витамин? Яблоко — что в нем полезного? Молоко — какие минералы важны? <p>Задание на логику: Учитель задает вопросы: "Почему мы должны есть овощи и фрукты каждый день?" и "Что будет, если не хватает витаминов в организме?" Учащиеся размышляют, делясь мыслями о том, как дефицит витаминов может повлиять на здоровье.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ввод в тему: Объяснить, что на уроке мы узнаем, что такое витамины и минералы, как они влияют на здоровье, и какие продукты богаты ими. 	<p>Карточки для игр «Что внутри?»</p> <p>Иллюстрации с изображением продуктов, содержащих витамины и минералы.</p>
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация о витаминах и минералах: Учитель показывает презентацию, объясняющую, что такое витамины и минералы, как они поддерживают здоровье и какие продукты являются их источниками. Рассказать о группах витаминов (А, С, D, Е, К) и их роли в организме. 	<p>Презентация о витаминах и минералах.</p> <p>Карточки с примерами продуктов для сортировки.</p>

	<p>Пояснить, какие минералы важны для здоровья (кальций, железо, магний, калий) и их роль, какие продукты содержат витамины и минералы: фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, рыба, орехи.</p> <p>Физкультминутка. "Витаминки" Витамин А (Зрение) — повороты головы вправо-влево, наклоны головы. Витамин С (Иммунитет) — прыжки на месте, прыжки через воображаемую скакалку. Витамин D (Кости) — разминка плеч, локтей, приседания. Кальций (Кости) — растяжка вверх и вниз, наклоны в стороны. Витамин Е (Энергия) — прыжки с разведением рук и ног.</p> <p>• Работа в группах (10 минут): Учащиеся делятся на группы, каждой группе дается набор карточек с изображением продуктов и названиями витаминов или минералов. Задача групп — соединить карточки продуктов с соответствующими витаминами или минералами. После выполнения задания каждая группа расскажет, какие витамины или минералы содержатся в указанных продуктах и как они влияют на здоровье.</p>	<p>Мультимедийное оборудование для презентации. Карточки для игры и задания для групповой работы.</p>
<p>Конец урока</p>	<p>• Закрепление учебного материала Игра "Витамины и минералы в нашем меню" Учитель задает вопрос: "Какие продукты вы бы включили в свой рацион, чтобы быть здоровыми?" Ученики по очереди называют продукты, обосновывая их выбор: "Я ем морковь, потому что в ней витамин А, который полезен для зрения." Игра "Витаминный калейдоскоп" Учитель называет продукт (например, картофель), а ученики должны угадать, какой витамин или минерал в нем содержится, и как он влияет на организм. Ответы могут быть разными в зависимости от витаминов и минералов в этом продукте (например, калий — для нормальной работы сердца, витамин С — для укрепления иммунной системы)..</p> <p>• Подведение итогов деятельности учащихся: Обсудить, что нового они узнали о витаминах и минералах. Ответить на вопросы: "Какое значение витаминов и минералов для здоровья?" и "Какие продукты вам кажутся самыми полезными?"</p> <p>• Задание на дом (2 минуты): Нарисовать и представить "Меню здоровья", в котором они включают продукты, богатые витаминами и минералами. Написать, почему они выбрали эти продукты.</p> <p>• Завершение урока Учитель благодарит детей за активное участие и напоминает, что витамины и минералы важны не только для нашего тела, но и для того, чтобы мы чувствовали себя энергичными и здоровыми.</p> <p>• Рефлексия. Прием «Цветы настроения»</p>	<p>Карточки для игр «Витамины и минералы в нашем меню», «Витаминный калейдоскоп» Картинка с рефлексией</p> 

Раздел III	Здоровый образ жизни
Урок 18	Вредные привычки и их влияние на здоровье

Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием вредных привычек и их влиянием на здоровье. • Объяснить, как вредные привычки могут негативно повлиять на физическое и психическое состояние человека. • Научить учащихся принимать осознанные решения о своем здоровье и избегать вредных привычек. 		
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут назвать основные вредные привычки (курение, алкоголь, неправильное питание, малоподвижный образ жизни) и объяснить их вред для здоровья. • Учащиеся будут осознавать, как важно выбирать здоровый образ жизни. • Развитие навыков правильного выбора для сохранения здоровья. 		
Этапы урока	Содержание урока		Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с понятием вредных привычек и их влиянием на здоровье. • Активизация знаний (5 минут): Игра "Назови вредную привычку" Учитель называет различные действия, а ученики должны ответить, являются ли они вредными привычками. Например: "Сидеть долго за компьютером", "Есть много сладкого", "Заниматься спортом". Учащиеся отвечают и обосновывают свой выбор. • Игра «Полезно или вредно?» Учитель называет различные действия или привычки, а дети должны быстро ответить: «Полезно!» или «Вредно!». Например: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Употребление сладких напитков. ▪ Прогулки на свежем воздухе. ▪ Сидение за компьютером без перерывов. ▪ Курение и употребление алкоголя. • Задания на логику: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Вопросы для размышления: ▪ Что, по вашему мнению, такое вредная привычка? ▪ Почему некоторые люди начинают заниматься вредными привычками?. • Ввод в тему: Сегодня мы поговорим о том, что такое вредные привычки и как они влияют на наше здоровье 		<p>Карточки для игр «Назови вредную привычку»</p> <p>Иллюстрации с изображением вредных привычек.</p>
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация о витаминах и минералах: Учитель демонстрирует презентацию, в которой объясняется, что такое вредные привычки, их примеры (курение, употребление алкоголя, неправильное питание, недостаток физической активности). Особое внимание уделяется вреду этих привычек для здоровья (например, для легких, сердца, зубов, кожи). • Физкультминутка. "Зарядка для здоровья": 		<p>Презентация о вредных привычках.</p> <p>Карточки с заданиями для работы в группах.</p> <p>Мультимедийное оборудование.</p>

	<p>Учитель проводит короткую разминку, предлагая детям размяться и зарядиться энергией: несколько прыжков, наклонов, поворотов тела, поднятий рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа в группах (10 минут): Ученики делятся на группы, каждой группе даются карточки с разными вредными привычками. Задача каждой группы — обсудить, какой вред эта привычка наносит здоровью, и представить результаты классу. Примеры карточек: "Курение", "Частое употребление сладкого", "Отсутствие физической активности", "Ночной образ жизни". 	Карточки для игры и мозгового штурма.
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала Игра "Здоровье или вред?" Учитель называет различные действия или привычки, а ученики должны сказать, являются ли они полезными или вредными. Например: "Заниматься спортом", "Ежедневно есть фрукты", "Часто пить газированные напитки", "Выходить на свежий воздух". Ответы аргументируются. • Метод «Мозговой штурм»: Учитель задает вопросы по теме урока, учащиеся отвечают по очереди: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Как курение влияет на легкие? ▪ Что происходит с сердечно-сосудистой системой, если человек часто употребляет алкоголь? ▪ Какую привычку полезно прививать с детства для укрепления здоровья? • Подведение итогов деятельности учащихся: Учитель подводит итоги, спрашивает учащихся: "Какие вредные привычки вам знакомы?" и "Как вы думаете, как можно избежать вредных привычек?" Учащиеся делятся своим мнением. • Задание на дом (2 минуты): Написать короткое эссе: "Как я забочусь о своем здоровье", в котором рассказать, какие привычки помогают сохранять здоровье, а какие могут быть вредными. • Завершение урока: Учитель благодарит учащихся за активное участие и напоминает, что выбор здорового образа жизни начинается с нас самих. • Рефлексия. Прием «Мое настроение» 	<p>Карточки для игр «Здоровье или вред?» Картинка с рефлексией</p> 

Раздел IV	Первая помощь
Урок 19	Что такое первая помощь?
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием первой помощи, её значением и основными принципами. • Научить учащихся правильно реагировать в экстренных ситуациях и оказывать простую первую помощь. • Развить у детей осознание ответственности за здоровье окружающих и необходимость действий в случае несчастных случаев.
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся узнают, что такое первая помощь, какие действия нужно предпринять в экстренных ситуациях.

	<ul style="list-style-type: none"> Ученики смогут перечислить основные действия первой помощи при простых травмах. Учащиеся смогут работать в группе, практиковаться в оказании первой помощи. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с понятием первой помощи, её значением и основными принципами. Активизация знаний (5 минут): Игра "Что это?" Учитель показывает карточки с изображениями различных травм (порез, ушиб, ожог, вывих) и спрашивает учеников, что это за травма и как, по их мнению, можно помочь пострадавшему. Учащиеся должны правильно назвать травму и предложить способы помощи. Игра «Кто быстрее?» Учитель задает вопросы на тему первой помощи, дети отвечают: <ul style="list-style-type: none"> Как поступить, если кто-то порезался? Что делать при ожоге? Как помочь человеку при потере сознания? Почему важно знать основы первой помощи? Задания на логику: <ul style="list-style-type: none"> Вспомните, что можно делать, если человек упал и не может встать. Какие признаки того, что человеку нужна помощь? Как распознать, что он в опасности? Ввод в тему: Учитель сообщает, что на уроке мы узнаем, что такое первая помощь и как помочь человеку в экстренной ситуации. 	<p>Карточки для игр «Назови вредную привычку», «Что это?»</p> <p>Иллюстрации с изображением различных ситуаций (переломы, порезы, ожоги).</p>
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация о витаминах и минералах: Учитель показывает слайды, на которых объясняется, что такое первая помощь, почему она важна, а также основные принципы оказания первой помощи при различных травмах (порезы, ушибы, ожоги, отравления, вывихи). Важно рассказать, что первая помощь не является заменой медицинской помощи, а предназначена для того, чтобы поддержать пострадавшего до приезда врача. Физкультминутка. "Активные руки": Учитель проводит короткую разминку: дети выполняют простые движения руками (повороты, поднятие и опускание рук, растяжки), чтобы снять напряжение и вернуть внимание к уроку. Работа в группах (10 минут): Учитель делит класс на несколько групп. Каждой группе дается сценарий: <ol style="list-style-type: none"> Пострадавший порезался ножом. 	<p>Презентация о первой помощи.</p> <p>Карточки с вопросами для работы в группах.</p> <p>Музыкальное сопровождение для динамической паузы.</p> <p>Мультимедийное оборудование.</p>

	<p>2. Человек получил тепловой удар.</p> <p>3. Ушиб и синяк.</p> <p>4. Ожог.</p> <p>Группы должны обсудить и подготовить пошаговое объяснение, как оказывать первую помощь в этих ситуациях</p>	
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала <p>Игра "Первая помощь на практике": Учитель моделирует различные экстренные ситуации, а учащиеся по очереди должны сказать, как правильно оказать первую помощь. Например, «Твоя подруга порезалась, что ты будешь делать?», «Ты видишь, как кто-то упал и сломал ногу, как поступить?» и т.д. Учащиеся предлагают свои варианты действий, а учитель подсказывает правильные ответы..</p> <p>Метод «Мозговой штурм»: Учитель задает вопросы, учащиеся отвечают по очереди:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Как правильно оказывать первую помощь при порезах? ▪ Что делать при тепловом ударе? ▪ Какие основные принципы первой помощи необходимо соблюдать? <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов деятельности учащихся: Учитель задает несколько вопросов, чтобы проверить усвоение материала: "Что такое первая помощь?" "Как можно помочь человеку, если он порезался?" "Почему важно быстро оказывать первую помощь?" Учащиеся отвечают, и учитель подводит итоги.. • Задание на дом (2 минуты): Попросить учащихся придумать и нарисовать ситуацию, в которой можно оказать первую помощь, и кратко описать, что нужно делать. • Завершение урока: Учитель благодарит детей за активное участие и напоминает, что умение оказать первую помощь — это важный навык, который может спасти чью-то жизнь. • Рефлексия. Прием «Рефлексивная мишень» 	<p>Карточки для игр «Первая помощь на практике» Картинка рефлексией</p> 

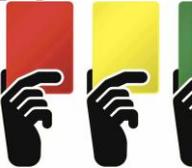
Раздел IV	Первая помощь
Урок 20	Оказание первой помощи при порезах и ссадинах
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием порезов и ссадин, а также с методами первой помощи при этих травмах. • Научить правильному алгоритму оказания первой помощи при порезах и ссадинах. • Развить у учеников навыки помощи пострадавшему, а также осознание важности быстрой и правильной реакции.
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся узнают, как правильно оказать первую помощь при порезах и ссадинах. • Ученики смогут назвать действия, которые необходимо предпринять при этих травмах. • Учащиеся научатся работать в группе и сотрудничать для решения задач.

Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с понятием порезов и ссадин. • Активизация знаний (5 минут): Игра "Что с тобой?" Учитель задает вопросы, связанные с травмами: "Что делать, если порезался?", "Как поступить, если у тебя ссадина?" Дети по очереди отвечают. Это помогает ученикам вспомнить опыт, который они уже имеют. Игра «Что я знаю о первой помощи?» Учитель задает вопросы, чтобы проверить, что учащиеся знают о первой помощи: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Как вы думаете, что нужно делать при порезах или ссадинах? ▪ Что может произойти, если не обработать порез или ссадину? ▪ Какие предметы можно использовать для обработки ран? Задания на логику: Учитель предлагает детям несколько ситуаций, дети должны выбрать правильные действия: <ul style="list-style-type: none"> ▪ У кого порез на руке, что делать? ▪ Что делать при глубоком порезе? (Ответ: вызвать скорую помощь и не пытаться самостоятельно его зашить.) • Ввод в тему: Учитель говорит: "Сегодня мы узнаем, как оказать первую помощь при порезах и ссадинах, чтобы помочь себе или своим друзьям в случае травм." 	<p>Карточки для игр «Что с тобой?»</p> <p>Иллюстрации с изображением порезов и ссадин.</p>
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация о витаминах и минералах: Учитель показывает слайды, на которых изображены порезы и ссадины. Он рассказывает, что это за травмы, как их можно получить и чем они могут быть опасны (например, возможное заражение). Также объясняется алгоритм оказания первой помощи: Пошаговые действия при порезах и ссадинах: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Оценка ситуации: Убедитесь, что безопасно для вас и пострадавшего. ▪ Остановка кровотечения: Если порез кровоточит, нужно прижать стерильную салфетку или бинт. ▪ Очистка раны: Аккуратно промыть рану чистой водой или антисептиком. ▪ Наложение повязки: Закрыть рану стерильной повязкой или пластырем. ▪ Наблюдение за состоянием: Если кровотечение не останавливается или рана глубока — срочно вызвать скорую помощь. Физкультминутка. "Зарядка для рук": 	<p>Презентация о порезах и ссадинах.</p> <p>Повязки, стерильные салфетки, пластыри (для демонстрации).</p> <p>Карточки с ситуациями для групповой работы.</p> <p>Мультимедийное оборудование.</p>

	<p>Учитель предлагает детям выполнить несколько упражнений для разминки рук: вращение кистями, растяжка рук, сжатие и разжатие кулаков, чтобы снять напряжение и зарядить энергией.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа в группах (10 минут): Каждая группа получает карточку с конкретной ситуацией: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ушиб и ссадина на ноге. 2. Порез на пальце ножом. 3. Ссадина на локте после падения. Задача групп: подготовить алгоритм действий по оказанию первой помощи для каждой ситуации и представить его остальным. 	
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала <p>Игра "Что делать в экстренной ситуации?" Учитель называет различные травмы (порез, ссадина, ожог) и спрашивает учеников, что нужно делать в каждой ситуации. Учащиеся должны быстро ответить. Для каждой ситуации предлагается правильный алгоритм действий, который дети могут закрепить.</p> <p>Метод «Мозговой штурм»: Учитель задает вопросы по теме урока, учащиеся отвечают по очереди:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Что нужно сделать при порезе на руке? ▪ Как остановить кровотечение при ссадине? ▪ Почему важно обрабатывать рану антисептиком? ▪ Какую помощь нужно оказывать при глубоких ранах? <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов деятельности учащихся: Учитель подводит итог урока, отмечает важность знания правил первой помощи и напоминает, что правильные действия в экстренной ситуации могут спасти жизнь. • Задание на дом (2 минуты): Нарисовать или описать картину, как правильно оказать помощь при порезе или ссадине. Разработать памятку о первой помощи для друзей. • Завершение урока: Учитель благодарит учащихся за участие и напоминает, что всегда важно действовать спокойно и правильно при травмах, чтобы помочь себе и окружающим. • Рефлексия. Прием «Три лица» 	<p>Карточки для игр «Что делать в экстренной ситуации?» Картинка с рефлексией</p> 

Раздел IV	Первая помощь
Урок 21	Оказание первой помощи при ожогах
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием ожогов, их видами и признаками. • Научить алгоритму оказания первой помощи при ожогах. • Развить у учеников умение действовать быстро и правильно в экстренных ситуациях.
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут различать виды ожогов и оценить степень их тяжести. • Ученики запомнят основные действия при оказании первой помощи при ожогах. • Ученики научатся работать в группах и вырабатывать совместные решения в экстремальных ситуациях.

Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с понятием ожогов. • Активизация знаний (5 минут): Игра «Что бы ты сделал?» Учитель задает вопросы учащимся о различных ситуациях: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Если кто-то обжегся кипятком, что нужно сделать первым? ▪ Как отличить солнечный ожог от ожога от горячего предмета? ▪ Какие ожоги могут быть опасными? Игра "Что я знаю о травмах?" Учитель задает вопросы, чтобы активировать знания учеников: "Что такое ожог?", "Какие виды травм ты знаешь?", "Как можно получить ожог?" Ученики по очереди отвечают. Задание на логику "Что делать?" Учитель описывает ситуацию: "Ты играешь на кухне и случайно обжигашь руку кипятком. Что ты сделаешь первым?" Учащиеся по очереди называют действия, которые они считают необходимыми. <ul style="list-style-type: none"> • Ввод в тему: Учитель объясняет, что ожоги — это травмы, возникающие при воздействии высоких температур или химических веществ на кожу. Рассказывает, что правильное оказание первой помощи может существенно снизить последствия ожога. 	Карточки для игр «Что бы ты сделал?» Иллюстрации с изображением ожогов
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация о витаминах и минералах: Учитель показывает слайды с изображениями ожогов разной степени (первой, второй и третьей). Объясняет признаки и симптомы ожогов, как они могут выглядеть на коже, а также различия между тепловыми, химическими и электрическими ожогами. Рассказывает, чем опасны ожоги и как важно правильно реагировать. Алгоритм оказания первой помощи: Учитель подробно объясняет, что делать при ожогах: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Остановить воздействие температуры (убрать горячий предмет или перенести пострадавшего из зоны жара). ▪ Промыть место ожога холодной водой в течение 10-15 минут. ▪ Не прокалывать пузыри (если они образовались). ▪ Наложить стерильную повязку. ▪ При тяжелых ожогах немедленно обратиться за медицинской помощью. Физкультминутка. "Руки в работе": Учитель предлагает выполнить несколько упражнений для разминки рук и тела: сжать и разжать кулаки, потянуться к небу, покачать плечами. Это поможет снять напряжение и зарядить энергией для дальнейшей работы. <ul style="list-style-type: none"> • Работа в группах (10 минут): 	Презентация с иллюстрациями ожогов разных степеней. Листы бумаги, ручки для записей. Повязки, стерильные салфетки (для демонстрации и первой помощи). Карточки с ситуациями для групповой работы.

	<p>Ученики делятся на группы, каждой группе дается карточка с ситуацией:</p> <p>"Ты обжег руку горячей сковородкой."</p> <p>"Твой друг обжегся кипятком."</p> <p>"У тебя ожог от солнечных лучей."</p> <p>Задача группы — обсудить, как действовать в каждой ситуации, и представить решение классу.</p>	
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала <p>Игра "Оживи правила!"</p> <p>Учитель поочередно называет ситуации с ожогами, а ученики должны правильно ответить, что делать в каждой из них. Например, "У тебя ожог от кипятка. Как ты поступишь?" Это помогает закрепить полученные знания..</p> <p>Метод «Мозговой штурм»:</p> <p>Учитель задает вопросы по теме урока, учащиеся отвечают по очереди:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Что делать при ожоге кипятком? ▪ Какую воду можно использовать для охлаждения ожога? ▪ Что нельзя делать при ожогах? ▪ Когда необходимо вызвать скорую помощь? <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов деятельности учащихся: <p>Учитель задает вопросы, чтобы подвести итог урока: "Что нужно делать в первую очередь при ожогах?", "Какую помощь нужно оказать пострадавшему?", "Почему так важно соблюдать правильный алгоритм действий?" Ученики отвечают.</p> <p>Учитель кратко обобщает основные моменты урока, повторяет алгоритм оказания первой помощи при ожогах. Напоминает, что знание правил первой помощи помогает избежать серьезных последствий в экстренных ситуациях.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Задание на дом (2 минуты): <p>Написать короткое эссе или рассказ на тему "Как бы я помог другу, если бы он обжегся."</p> <ul style="list-style-type: none"> • Завершение урока: <p>Учитель благодарит учеников за активное участие, напоминает о важности быстрого и правильного реагирования при ожогах и других травмах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рефлексия. Прием «Цветные карточки» 	<p>Карточки для игр «Оживи правила!»</p> <p>Картинка с рефлексией</p> 

Раздел IV	Первая помощь
Урок 22	Оказание первой помощи при удушье и обмороке
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием удушья и обморока, их признаками и причинами. • Научить учащихся оказывать первую помощь при удушье и обмороке. • Развить у учащихся способность действовать быстро и уверенно в экстренных ситуациях.
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут различать признаки удушья и обморока, а также понимать, какие действия нужно предпринять в этих ситуациях. • Ученики усвоят алгоритм оказания первой помощи при удушье и обмороке.

	<ul style="list-style-type: none"> Учащиеся научатся работать в группах, совместно решая ситуационные задачи. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с понятием удушья и обморока Активизация знаний (5 минут): Игра "Что с тобой произошло?" Учитель называет несколько ситуаций, а учащиеся должны ответить, что с человеком могло произойти. Например: "Человек начинает задыхаться, у него потемнело в глазах, он падает на пол." Учащиеся отвечают, что это может быть удушье или обморок. Игра «Что бы ты сделал?» Учитель задает учащимся вопросы о различных экстренных ситуациях, связанных с удушьем и обмороком: <ul style="list-style-type: none"> Что нужно делать, если человек не может дышать из-за застрявшего предмета в горле? Как понять, что человек потерял сознание? Почему важно не терять времени при оказании первой помощи? Задания на логику: Учащиеся должны выбрать правильные действия в следующих ситуациях: <ul style="list-style-type: none"> У человека затрудненное дыхание (что делать первым). Человек потерял сознание (какие действия предпринимать). Ввод в тему: Учитель кратко объясняет, что удушье — это потеря способности дышать из-за блокировки дыхательных путей, а обморок — это кратковременная потеря сознания из-за недостатка кислорода в мозге. Знание о том, как правильно действовать в этих ситуациях, очень важно для спасения жизни. 	<p>Карточки для игр «Что с тобой произошло?»</p> <p>Иллюстрации с изображением людей с признаками удушья и обморока.</p>
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация "Удушье и обморок": Учитель показывает слайды, где изображены люди, у которых наблюдаются признаки удушья или обморока. Он объясняет, что делать в этих случаях: При удушье важно: <ol style="list-style-type: none"> Постараться выяснить, чем человек задыхается (пищей, ингалятором и т.д.). Если человек не может дышать, помочь ему, например, приёмом Геймлиха. Если дышать все равно тяжело, вызвать скорую помощь. При обмороке важно: <ol style="list-style-type: none"> Переложить человека на спину, приподнять его ноги. Открыть окна для притока свежего воздуха. 	<p>Презентация с изображениями людей с признаками удушья и обморока.</p> <p>Ситуационные карточки для групповой работы.</p> <p>Листы бумаги и ручки для записей.</p> <p>Модели и манекены для демонстрации</p>

	<p>3. При необходимости вызвать скорую помощь.</p> <p>Физкультминутка. "Дышим глубоко": Учитель предлагает учащимся выполнить несколько дыхательных упражнений: вдох через нос на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, выдох через рот на 4 счета. Это поможет снять напряжение и сосредоточиться на уроке.</p> <p>• Работа в группах (10 минут): Ученики делятся на группы и получают карточки с различными ситуациями, связанными с удушьем и обмороком. Например: "Человек задыхался после того, как проглотил кусок пищи." "Девочка упала в обморок на улице, и у неё побледнело лицо." Задача групп — обсудить, какие действия они предпримут, и представить решение классу.</p>	<p>первой помощи (при необходимости).</p>
<p>Конец урока</p>	<p>• Закрепление учебного материала</p> <p>Игра "Первая помощь на практике": Учитель называет ситуацию, и учащиеся должны по очереди объяснить, что делать в каждой из них. Например: "Человек задыхается от пищи." "Человек потерял сознание." Учащиеся отвечают, повторяя основные шаги первой помощи.</p> <p>Метод «Мозговой штурм»: Учитель задает вопросы по теме урока, учащиеся отвечают по очереди:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Что нужно делать, если человек не может дышать? ▪ Как помочь при обмороке? ▪ Как действовать, если пострадавший теряет сознание? <p>• Подведение итогов деятельности учащихся: Учитель кратко повторяет основные моменты урока, подчеркивает важность первой помощи при удушье и обмороке, напоминает учащимся, что в экстренной ситуации важно действовать быстро и четко.</p> <p>• Задание на дом (2 минуты): Написать краткое эссе "Как я могу помочь другу, если он потерял сознание или начал задыхаться."</p> <p>• Завершение урока: Учитель благодарит учеников за активное участие, напоминает, что знание первой помощи — это важный навык, который может спасти жизнь.</p> <p>• Рефлексия. Прием «Пейзаж»</p>	<p>Карточки для игр «Первая помощь на практике» Картинка с рефлексией</p> 

<p>Раздел IV</p>	<p>Первая помощь</p>	
<p>Урок 23</p>	<p>Оказание первой помощи при укусах насекомых</p>	
<p>Цели урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с основными видами укусов насекомых (комары, пчелы, осы и т.д.), их последствиями и признаками. • Научить правильно оказывать первую помощь при укусах насекомых. • Развить у учащихся навыки поведения в экстренных ситуациях, связанных с укусами насекомых. 	
<p>Ожидаемый результат:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут различать виды укусов насекомых и применять соответствующие методы первой помощи. • Ученики научатся правильно реагировать в ситуациях, связанных с укусами насекомых. 	

	<ul style="list-style-type: none"> Учащиеся будут уверенно действовать в экстренных ситуациях, проявляя ответственность и внимательность. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с основными видами укусов насекомых и их последствиями и признаками. Активизация знаний (5 минут): Игра "Что за укус?" Учитель показывает изображение укуса насекомого (комара, пчелы, осы и др.) и предлагает учащимся угадать, какой это укус и какое насекомое его оставило. Учащиеся называют возможные варианты и объясняют, какие последствия могут быть от этих укусов. Игра «Что бы ты сделал?» Учитель задает учащимся вопросы о возможных ситуациях, связанных с укусами насекомых: Что делать, если укусила пчела? Как понять, что человек отреагировал на укус аллергически? Что делать при укусе комара, если на коже появляется покраснение? Задания на логику: Ученикам предлагается несколько ситуаций. Необходимо выбрать правильные действия в случае укусов: <ul style="list-style-type: none"> Укус пчелы. Укус осой. Укус комара. Укус клеща. Ввод в тему: Учитель объясняет, что укусы насекомых могут быть не только неприятными, но и опасными, если не оказать своевременную помощь. Укусы некоторых насекомых могут вызвать аллергическую реакцию или даже отек, а знание, как правильно действовать в таких ситуациях, поможет избежать последствий. 	<p>Карточки для игр «Что за укус?»</p> <p>Иллюстрации с изображением укусов насекомых.</p>
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация "Виды укусов насекомых и первая помощь": Учитель демонстрирует слайды с изображениями укусов насекомых (пчелы, осы, мухи, комара и т.д.), рассказывает о возможных последствиях каждого укуса. Объясняет, как оказать первую помощь в каждой ситуации: Комар: Как снять зуд и раздражение, использование антигистаминов. Пчела/Оса: Как удалить жало, обработать место укуса. Мухи: Возможные последствия укусов некоторых мух, их предотвращение. Физкультминутка. "Летние движения": Учитель предлагает учащимся выполнить несколько простых упражнений, напоминающих движения насекомых. Например, 	<p>Презентация с изображениями укусов насекомых.</p> <p>Ситуационные карточки для групповой работы.</p> <p>Листы бумаги и ручки для записей.</p> <p>Симуляторы укусов насекомых (если есть) для</p>

	<p>"летать, как бабочка" — простые руки в стороны и покачивание тела, чтобы снять напряжение и активизировать внимание.</p> <ul style="list-style-type: none"> Работа в группах (10 минут): Ученики делятся на группы и получают карточки с разными ситуациями. Каждая группа должна обсудить, как правильно действовать в случае укуса различными насекомыми. Например: "Укусила пчела, на месте укуса появилась шишка и болит." "Укус комара, образовался сильный зуд и покраснение." Задача группы — обсудить, что делать, и представить решение классу. 	демонстрации способов оказания помощи.
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> Закрепление учебного материала Игра "Скорая помощь" Учитель называет разные ситуации, связанные с укусами насекомых, а учащиеся должны быстро и правильно ответить, что нужно сделать в каждой из них. Например: "Укусила оса, у человека появилась аллергическая реакция." "Укусил комар, кожа сильно зудит." Учащиеся по очереди отвечают, повторяя ключевые шаги оказания первой помощи. Метод «Мозговой штурм»: Учитель задает вопросы, на которые учащиеся должны быстро ответить: <ul style="list-style-type: none"> Как распознать, что человек имеет аллергическую реакцию на укус? Что делать в первую очередь при укусе пчелы? Как правильно удалить клеща с кожи? Чем отличается укус пчелы от укуса осы? Подведение итогов деятельности учащихся: Учитель кратко повторяет основные моменты урока, подчеркивая важность своевременной и правильной помощи при укусах насекомых. Он напоминает учащимся о необходимости соблюдать осторожность в летний период и иметь под рукой средства первой помощи. Задание на дом (2 минуты): Написать краткое сочинение на тему "Как я помог другу, которого укусило насекомое". Завершение урока: Учитель благодарит учащихся за активное участие в уроке, напоминает им о важности быстрого реагирования в экстренных ситуациях и напоминает, что знание правильных действий может спасти здоровье и жизнь. Рефлексия. Прием «Букет настроения» 	<p>Карточки для игр «Скорая помощь» Картинка с рефлексией</p> 

Раздел V	Здоровье и окружающая среда
Урок 24	Влияние окружающей среды на здоровье человека
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> Познакомить учащихся с понятием "окружающая среда" и ее влиянием на здоровье человека. Объяснить основные факторы окружающей среды (воздух, вода, почва, климат) и их влияние на здоровье. Научить учащихся бережно относиться к природе и заботиться о своем здоровье в условиях окружающей среды.

Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> Учащиеся смогут объяснить, что такое окружающая среда и как ее элементы влияют на здоровье человека. Учащиеся осознают важность сохранения чистоты природы и устойчивости экосистем. Развита способность детей анализировать, как разные условия окружающей среды могут влиять на здоровье. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с понятием "окружающая среда" и ее влиянием на здоровье человека. Активизация знаний (5 минут): Игра "Что это?" Учитель показывает фотографии различных природных объектов: лес, река, город, загрязненная территория. Учащиеся должны угадать, что это за места, а затем обсудить, как они могут повлиять на здоровье человека. Например, если это загрязненная река, какие последствия могут быть для человека? Игра «Что влияет на наше здоровье?» Учитель называет различные факторы, такие как «чистый воздух», «шум», «загрязненная вода», «плохая экология», а дети должны быстро ответить, положительно или отрицательно это влияет на здоровье. Задание на логику "Как это связано?" Учитель называет элементы окружающей среды (воздух, вода, растения, животные) и просит учащихся подумать, как каждый из этих элементов влияет на здоровье человека. Например: "Как влияет загрязненный воздух на наше здоровье?". Ввод в тему: Учитель объясняет, что окружающая среда – это всё, что нас окружает: воздух, вода, земля, растения, животные. Окружающая среда может как помогать, так и вредить нашему здоровью. Важно, чтобы мы заботились о природе и следили за тем, чтобы она оставалась чистой и здоровой. 	<p>Карточки для игр «Что это?», «Что влияет на наше здоровье?»</p> <p>Иллюстрации с изображением загрязненных и чистых природных объектов.</p>
Среди на урока	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация "Как окружающая среда влияет на здоровье человека": Учитель демонстрирует слайды с изображениями, показывающими влияние загрязненного воздуха, воды, почвы, а также изменения климата. Рассказывает о том, как загрязнение воды или воздуха, вырубка лесов и изменение климата влияют на здоровье. Также учитель расскажет, как чистота окружающей среды положительно влияет на здоровье человека. Физкультминутка. "Чистый воздух": Учитель предлагает учащимся сделать несколько простых упражнений, имитируя дыхание свежим воздухом и прогуляться по "лесу". Это упражнение помогает детям расслабиться и подготовиться к дальнейшему обучению. Работа в группах (10 минут): 	<p>Презентация с иллюстрациями загрязненных и чистых природных объектов.</p> <p>Карточки с вопросами и ситуациями для групповой работы.</p> <p>Маркеры и фломастеры для работы в группах.</p>

	<p>Учащиеся делятся на группы и получают карточки с различными ситуациями, например:</p> <p>"Загрязненная река, отравленная вода." "Вырубка леса, исчезновение животных." "Город с загрязненным воздухом." Группы должны обсудить, как эти ситуации могут повлиять на здоровье людей и что можно сделать, чтобы улучшить ситуацию.</p>	
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала <p>Игра "Как помочь природе?" Учитель задает вопросы, на которые учащиеся должны отвечать, используя знания о том, как улучшить окружающую среду: "Как мы можем помочь очистить воздух в нашем городе?" "Что можно сделать, чтобы не загрязнять реки?" "Как сохранить природу и наше здоровье?"</p> <p>Метод «Мозговой штурм»: Учитель задает вопросы, на которые учащиеся должны быстро ответить:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Как загрязненный воздух влияет на здоровье? ▪ Почему важно пить чистую воду? ▪ Как бороться с шумом в городе? ▪ Как сильная жара или холод могут повлиять на здоровье человека? <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов деятельности учащихся: Учитель подводит итоги урока, обсуждая с детьми, какие действия могут помочь сохранить окружающую среду и укрепить здоровье человека. Учащиеся делятся своими мыслями о том, как они могут внести свой вклад в сохранение природы. Учитель подчеркивает, что важно заботиться о природе и чистоте окружающей среды, чтобы сохранить наше здоровье. Все действия, направленные на защиту природы, будут способствовать улучшению качества жизни и здоровья. • Задание на дом (2 минуты): Написать небольшое сочинение на тему "Как я могу заботиться о природе и своем здоровье". • Завершение урока: Учитель благодарит учащихся за активное участие и напоминает, что каждый из нас может внести свой вклад в улучшение состояния окружающей среды. • Рефлексия. Прием «Настроение» 	<p>Карточки для игр «Как помочь природе?» Картинка с рефлексией</p>

Раздел V	Здоровье и окружающая среда
Урок 25	Воздух, которым мы дышим
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить учащихся с важностью воздуха для жизни человека и его роли в поддержании здоровья. • Рассмотреть, как загрязнение воздуха влияет на здоровье. • Научить учащихся бережно относиться к чистоте воздуха и понимать, какие действия могут помочь улучшить его качество.
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить, почему воздух необходим для жизни. • Понимание, как загрязненный воздух может влиять на здоровье человека. • Учащиеся будут знать, как можно улучшить качество воздуха.

Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с важностью воды для организма человека.. Активизация знаний (5 минут): Игра "Что в воздухе?" Учитель показывает картинки с изображением различных объектов: завод, лес, город, парк. Учащиеся должны угадать, в каком из этих мест воздух чистый, а где он загрязнен. Почему? Как это влияет на нас? Игра «Что влияет на наше здоровье?» Учитель задает ученикам вопросы о разных факторах, которые могут повлиять на их здоровье: <ul style="list-style-type: none"> «Как вы думаете, какой воздух полезен для нашего здоровья?» «Какие загрязняющие вещества могут попадать в воздух?» «Что происходит с нашим здоровьем, если мы дышим плохим воздухом?» Дети отвечают на вопросы, подготавливаясь к основной теме урока. Задание на логику "Что происходит, если?" Учитель задает вопросы, на которые учащиеся должны логически ответить: <ul style="list-style-type: none"> "Что будет, если в комнате не будет воздуха?" "Что происходит, если воздух в городе загрязнен?" Ввод в тему: Учитель объясняет, что воздух - это невидимая субстанция, без которой не может существовать жизнь. Мы не видим воздух, но без него не могли бы дышать, жить и заниматься обычными делами. Воздух влияет на наше здоровье, и он может быть как чистым, так и загрязненным. 	<p>Карточки для игр «Что в воздухе?», «Что влияет на наше здоровье?»</p> <p>Иллюстрации с изображением загрязненного и чистого воздуха.</p>
Среди на урока	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация "Воздух, которым мы дышим": Учитель объясняет, что воздух состоит из различных газов, в том числе кислорода, который необходим для дыхания. Рассматривает, как загрязненный воздух влияет на здоровье, например, вызывает заболевания легких, аллергии и другие проблемы. Показывает примеры загрязненных мест (фабрики, автомобили, сжигание мусора) и чистых (леса, парки, природные зоны). Физкультминутка. "Чистый воздух" Дети выполняют простые дыхательные упражнения: глубокий вдох, задержка дыхания, выдох. Повторить несколько раз, выполняя с акцентом на правильность дыхания. Работа в группах (10 минут): Учащиеся делятся на группы и получают карточки с ситуациями. Каждая группа должна обсудить, как загрязнение воздуха в конкретной ситуации может повлиять на здоровье людей: "Город с большим количеством машин." "Завод, выбрасывающий химические вещества в атмосферу." 	<p>Презентация с изображениям и загрязненного и чистого воздуха.</p> <p>Карточки с ситуациями о загрязнении воздуха для групповой работы.</p> <p>Фломастеры и бумага для рисования.</p>

	"Лес, очищенный от деревьев и растений." Группы представляют свои ответы классу, и обсуждается, как можно улучшить воздух в этих ситуациях.	
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала Игра "Угадай, что это?" Учитель говорит фразы, например: "В этом месте всегда чистый воздух." Или: "Здесь воздух загрязнен и не подходит для дыхания." Учащиеся должны назвать, о каком месте идет речь. Например: "Лес" или "Загрязненный город". Метод «Мозговой штурм»: Учитель задает вопросы, на которые учащиеся должны быстро ответить: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Почему воздух так важен для жизни человека? ▪ Как загрязнение воздуха влияет на здоровье людей? ▪ Какие факторы загрязняют воздух в нашем городе? ▪ Что можно сделать для того, чтобы улучшить качество воздуха в нашем районе? <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов деятельности учащихся: В конце урока учитель подводит итог, обсуждая, как важно заботиться о чистоте воздуха и почему это так важно для нашего здоровья. Он задает детям вопросы: "Что мы можем сделать, чтобы воздух в нашем городе был чище?" "Как можно уменьшить загрязнение воздуха?" Учитель выделяет ключевые моменты урока: Воздух - важная часть нашей жизни. Загрязнение воздуха может вызвать заболевания. Мы можем помогать очищать воздух, следуя простым рекомендациям: использовать общественный транспорт, уменьшать выбросы вредных веществ, защищать природу. <ul style="list-style-type: none"> • Задание на дом (2 минуты): Написать несколько предложений о том, как каждый может способствовать очищению воздуха в своем доме или школе. <ul style="list-style-type: none"> • Завершение урока: Учитель благодарит учеников за активное участие и напоминает, как важно заботиться о чистоте окружающей среды для сохранения здоровья. <ul style="list-style-type: none"> • Рефлексия. Прием «Дерево успеха» 	Карточки для игр «Угадай, что это?» Картинка с рефлексией 

Раздел V	Здоровье и окружающая среда	
Урок 26	Вода, которую мы пьем	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить учащихся с важностью воды для организма человека. • Рассмотреть, как влияет качество воды на здоровье человека. • Научить учащихся различать чистую и загрязненную воду и рассказывать о способах очистки воды. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить важность воды для организма. • Понимание, как загрязненная вода может повлиять на здоровье. • Знание способов очищения воды. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы

<p>Начало урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с важностью воды для организма человека. • Активизация знаний (5 минут): Игра «Что важно для здоровья?» Учитель задает вопросы для стимулирования размышлений о значении воды: <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Почему вода важна для здоровья человека?» ▪ «Что произойдет с организмом, если пить недостаточно воды?» ▪ «Какую воду нужно пить для здоровья?» Учащиеся дают свои ответы, активно участвуя в обсуждении. Игра "Какую воду мы пьем?" <ul style="list-style-type: none"> ▪ Учитель задает вопросы, на которые учащиеся должны ответить, используя картинки различных источников воды. Например: <ul style="list-style-type: none"> ▪ "Эта вода течет из крана — безопасна ли она для питья?" ▪ "Из какого источника мы можем пить воду без очистки?" (природный источник, родник). Задание на логику "Чистая или загрязненная?" Учитель показывает картинку загрязненной воды (например, река с мусором) и чистой воды (например, родник). Учащиеся должны сказать, какая вода безопасна для питья, а какая — нет. Объяснить, почему. <ul style="list-style-type: none"> • Ввод в тему: Учитель объясняет, что вода — это важная часть жизни человека, необходимая для всех процессов в организме. Мы используем воду для питья, приготовления пищи, гигиенических процедур, но важно понимать, что вода должна быть чистой. Вода из разных источников может быть разной по качеству. 	<p>Карточки для игр «Что важно для здоровья?», «Какую воду мы пьем?» Иллюстрации с изображением различных источников воды: родник, река, колодец, водопровод.</p>
<p>Середина урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация "Вода и ее значение для здоровья": Учитель рассказывает, как вода помогает организму: регулирует температуру тела, поддерживает обмен веществ, выводит шлаки и токсины. Показаны картинки различных источников воды: река, колодец, водопровод, родник. Учитель объясняет, как важно соблюдать чистоту воды и какие риски могут быть от загрязненной воды (вирусы, бактерии, химические вещества). • Физкультминутка. Вода в нашем теле": Дети выполняют простые упражнения с руками и ногами, представляя, что они — капельки воды, которые движутся в разных частях тела. Например: "Руки вверх — вода поднимается в организме!" "Наклон вперед — вода течет в наши ноги!" "Повороты корпуса — вода движется по всему телу!" • Работа в группах (10 минут): 	<p>Презентация о воде (слайд-шоу). Карточки с ситуациями (чистая вода/загрязненная вода) для групповой работы. Бумага и фломастеры для рисования.</p>

	<p>Учащиеся делятся на группы и получают карточки с ситуациями о воде. Например:</p> <p>1 группа. "Вы живете в деревне и берете воду из колодца."</p> <p>2 группа. "Вода из водопровода в вашем доме."</p> <p>3 группа. "Вода в реке рядом с заводом."</p> <p>Группы должны обсудить, какая вода может быть опасной, а какая — чистой для питья, и предложить способы очистки воды.</p>	
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала <p>Игра "Определим воду!"</p> <p>Учитель задает вопросы на основе того, что было изучено на уроке:</p> <p>"Где мы можем найти чистую воду?"</p> <p>"Как можно очистить воду, если она загрязнена?"</p> <p>"Что может произойти с организмом, если пить грязную воду?"</p> <p>Учащиеся могут давать ответы на вопросы и выбирать правильные иллюстрации (чистая вода и загрязненная)..</p> <p>Метод «Викторина»:</p> <p>Учитель задает вопросы на основе пройденного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Почему вода так важна для жизни человека? ▪ Какие источники воды существуют и чем они различаются? ▪ Как мы можем очистить воду в домашних условиях? ▪ Как загрязнение воды влияет на здоровье людей? <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов деятельности учащихся: <p>Учитель напоминает основные моменты урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Вода — необходима для жизни человека. ▪ Вода может быть как чистой, так и загрязненной, и это важно для здоровья. ▪ Важно очищать воду, если она загрязнена, и пить только безопасную воду. <ul style="list-style-type: none"> • Задание на дом (2 минуты): <p>Подготовить краткую информацию о том, как в вашем регионе очищают воду для питья (фильтры, очистные сооружения и т. д.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Завершение урока: <p>Учитель благодарит учеников за активное участие и подчеркивает, что забота о чистоте воды — это забота о здоровье всех людей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рефлексия. Прием «Светофор» 	<p>Карточки для игр «Определим воду!»</p> <p>Картинка с рефлексией</p>  <p>The image shows three colored circles (red, yellow, green) arranged vertically. To the right of each circle is a small text box with a matching background color. The red circle has a box with the text "Мы чистые ли? В воде ли бактерии?". The yellow circle has a box with "Мне много было понятно!!!". The green circle has a box with "Я это понял!! У меня все получилось!!".</p>

Раздел V	Здоровье и окружающая среда
Урок 27	Пища, которую мы едим
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием здорового питания и его значением для организма. • Обсудить, какие продукты полезны для здоровья, а какие могут быть вредными. • Научить учащихся составлять рацион питания с учетом принципов здорового питания.
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут объяснить, почему важно питаться правильно. • Учащиеся узнают, какие продукты полезны для организма, а какие вредны.

• Научатся составлять рацион, включая необходимые элементы питания.		
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с важностью воды для организма человека. • Активизация знаний (5 минут): Игра "Что полезно, а что вредно?" Учитель показывает картинки с изображением продуктов (фрукты, овощи, конфеты, газированные напитки и т.д.) и предлагает учащимся объяснить, какие из этих продуктов полезны для здоровья, а какие — вредны. Задача детей — объяснить, почему определенные продукты полезны или вредны для организма. <p>Задание на логику Учитель предлагает карточки с изображениями различных продуктов (овощи, фрукты, мясо, сладости, газированные напитки). Учащиеся должны выбрать из них те продукты, которые являются источниками витаминов и минералов, а также те, которые могут нанести вред организму, если употреблять их в большом количестве.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ввод в тему: Учитель поясняет, что важно питаться разнообразно и сбалансированно. Каждый продукт в нашем рационе выполняет свою роль: один помогает нам быть энергичными, другой — крепить здоровье костей, третий — улучшает работу мозга. Здоровое питание — это основа хорошего самочувствия и здоровья. 	Карточки для игр «Что полезно, а что вредно?» Иллюстрации с изображением различных продуктов питания.
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация "Питательные вещества и их значение" Учитель объясняет, какие вещества необходимы нашему организму: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Обсуждаются их функции и примеры продуктов, которые их содержат. Например: Белки — мясо, рыба, яйца, бобовые. Углеводы — хлеб, картофель, фрукты. Витамины — овощи, фрукты, зелень. <p>Физкультминутка. "Питательные вещества в нашем теле": Учащиеся выполняют упражнения на месте, одновременно представляя, как каждый продукт питания помогает их организму. Например: "Руки вверх — мы получаем витамины из фруктов!" "Приседания — белки укрепляют наши мышцы!" "Повороты — углеводы дают нам энергию!"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа в группах (10 минут): Учащиеся делятся на 3 группы и выполняют задания: Группа 1: Придумать меню для здорового обеда. Какие продукты должны быть в нем? 	Презентация о питательных веществах. Карточки с продуктами для групповой работы. Бумага и фломастеры для рисования.

	<p>Группа 2: Составить список вредных продуктов и рассказать, почему их лучше избегать.</p> <p>Группа 3: Нарисовать плакат на тему «Полезные продукты — залог здоровья». На плакате должны быть изображены продукты, которые полезны для организма.</p> <p>После работы в группах учащиеся представляют свои результаты классу.</p>	
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала <p>Игра "Собери здоровое меню!"</p> <p>Учитель раздает карточки с изображениями продуктов. Учащиеся должны собрать здоровое меню, включив в него продукты из разных категорий (овощи, фрукты, белки, углеводы и т.д.). Затем каждый ученик объясняет, почему они выбрали именно эти продукты.</p> <p>Метод «Мозговой штурм»:</p> <p>Учитель задает вопросы для закрепления материала:</p> <p>Какие продукты составляют основу здорового питания? Что происходит с организмом, если мы неправильно питаемся? Почему важно пить воду и есть овощи и фрукты? Назови несколько примеров здоровых перекусов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов деятельности учащихся: <p>Учитель обсуждает с детьми, почему важно соблюдать баланс в питании и разнообразить рацион. Напоминает о значении каждого вида пищи для организма и о том, как неправильное питание может повлиять на здоровье.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Задание на дом (2 минуты): <p>Написать краткое сообщение о своем рационе питания и придумать, как его можно улучшить, чтобы он стал более сбалансированным и полезным.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Завершение урока: <p>Подготовить презентацию на тему «Мое здоровое меню на неделю». Ученики должны выбрать продукты для здорового питания и составить расписание приемов пищи.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рефлексия. Прием «Смайлик» 	<p>Карточки для игр «Собери здоровое меню!»</p> <p>Картинка с рефлексией</p> 

Раздел V	Здоровье и окружающая среда	
Урок 28	Шум и его влияние на здоровье	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием шума и его источниками. • Показать, как шум влияет на здоровье человека, особенно на слух и психоэмоциональное состояние. • Научить детей понимать, как уменьшать воздействие шума на организм. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся узнают, что такое шум, какие его источники существуют и как он влияет на здоровье. • Дети смогут перечислить меры по уменьшению воздействия шума. • Учащиеся смогут объяснить, почему важно защищать слух и избегать сильного шума. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы

<p>Начало урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с понятием шума и его источниками. • Активизация знаний (5 минут): Игра "Угадай источник шума" Учитель включает записи различных звуков (шум транспорта, рабочие машины, шум толпы и т.д.). Учащиеся должны угадать источник каждого шума и объяснить, как этот звук может повлиять на здоровье. Задание на логику "Какой шум опасен?" Учитель задает детям вопросы, например: "Можно ли долго находиться в шумной комнате?", "Что происходит, если мы часто слушаем громкую музыку?" Дети должны объяснить, какие звуки опасны для слуха, а какие нет. Учитель показывает картинки с изображениями различных шумных ситуаций (дорога с машиной, стройка, ночной клуб, лес) и просит учащихся подумать, какие из этих ситуаций могут повлиять на наше здоровье. Обсуждаются ответы, и вводится понятие «шум» как нежелательное звуковое явление. • Ввод в тему: Учитель поясняет, что шум — это звуковые волны, которые могут быть не только раздражающими, но и опасными для здоровья. Также обсуждают, что шум может быть разных типов и проявляется в разных ситуациях.. 	<p>Карточки для игр «Угадай источник шума» Запись разных звуков (шум улицы, завод, музыка и т.д.). Картинки с изображениями различных шумных ситуаций</p>
<p>Середина урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация "Что такое шум и как он влияет на здоровье?" Учитель объясняет понятие шума и делит его на два типа: полезный и вредный. Приводит примеры: музыка в умеренных дозах — полезная, а громкий шум на улице или в фабрике — вредный. Объясняется, что громкий и длительный шум может привести к потере слуха, нарушению сна и даже повышенному стрессу. Влияние шума на здоровье человека: Шум может вызвать головные боли, усталость, раздражение, бессонницу. Влияние шума на слух — постепенное снижение слуха при постоянном воздействии громких звуков. Психологическое воздействие: повышенная тревожность, стресс. Как защититься от шума: Использование наушников или берушей в шумных местах. Уменьшение времени нахождения в шумных местах. Создание тихой зоны для отдыха дома. <p>Физкультминутка. "Тихие и громкие звуки" Учитель просит детей встать и выполнять простые движения. Например, при громком звуке — прыгать, а при тихом — стоять на месте или двигаться медленно. Это помогает детям понять, как различаются тихие и громкие звуки, а также снять напряжение.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа в группах (10 минут): Учащиеся делятся на 3 группы и выполняют задания: 	<p>Презентация о шуме и его влиянии на здоровье. Картинки с изображением источников шума (транспорт, промышленность, музыка). Карточки для групповой работы.</p>

	<p>Группа 1: Придумать список источников шума в городе и на улице, обсудить, как они могут повлиять на человека.</p> <p>Группа 2: Подготовить плакат на тему «Как защититься от шума?» и привести примеры, что можно сделать для защиты слуха и здоровья.</p> <p>Группа 3: Разработать и показать сценку, как шум влияет на здоровье и как можно избежать его воздействия.</p> <p>После работы в группах учащиеся представляют результаты своей работы классу.</p>	
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала <p>Игра "Найди источник шума"</p> <p>Учитель делит класс на две команды и задает вопросы о шумах (например: "Какой звук может вызвать стресс?" или "Какой звук мы слышим на улице?" и т.д.). Каждая команда должна правильно ответить на вопрос, объяснив влияние шума на здоровье.</p> <p>Метод «Мозговой штурм»:</p> <p>Учитель задает вопросы для закрепления материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Какие источники шума ты знаешь? ▪ Как шум влияет на здоровье человека? ▪ Какие меры можно принять для защиты от шума? ▪ Почему важно беречь слух и избегать слишком громких звуков? <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов деятельности учащихся: <p>Учитель спрашивает, какие меры по снижению шума можно использовать в повседневной жизни (например, использование наушников, защита слуха, снижение громкости телевизора и т.д.). Дети делятся своими мыслями, а учитель подводит итог, объясняя, как важно заботиться о своем здоровье и защищать слух.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Задание на дом (2 минуты): <p>Написать краткую работу на тему: Какие источники шума встречаются в моем городе и как можно уменьшить их влияние на здоровье?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Завершение урока: <p>Учитель благодарит учащихся за активное участие и напоминает, как важно беречь свой слух и избегать длительного воздействия шума на здоровье.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рефлексия. Прием «Закончи предложение» 	<p>Запись разных звуков (шум улицы, завод, музыка и т.д.). Картинка с рефлексией</p> 

Раздел V	Здоровье и окружающая среда
Урок 29	Экологические проблемы и их влияние на здоровье
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с основными экологическими проблемами, такими как загрязнение воздуха, воды, почвы. • Рассказать о том, как экологические проблемы влияют на здоровье человека. • Развить у учащихся экологическое сознание, побудить заботиться об окружающей среде.
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся будут понимать, что экологические проблемы — это не только проблемы природы, но и проблемы человеческого здоровья. • Дети смогут привести примеры экологических проблем и объяснить, как они могут влиять на здоровье.

	<ul style="list-style-type: none"> Учащиеся смогут предложить способы защиты природы и сохранения здоровья. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с основными экологическими проблемами, такими как загрязнение воздуха, воды, почвы. Активизация знаний (5 минут): Игра «Где скрыта проблема?» На доске изображены картинки: фабрика, мусор на улице, река с отходами, чистый лес. Учащиеся должны на основе этих изображений назвать возможные экологические проблемы. Затем учитель объясняет, что каждая из этих ситуаций — это проявление экологической проблемы, влияющей на здоровье человека. Задание на логику "Загрязнение и здоровье" На доске учитель пишет несколько экологических проблем (загрязнение воды, воздуха, почвы, вырубка лесов) и просит учащихся подумать, как каждая из этих проблем может повлиять на здоровье человека.. Ввод в тему: Учитель рассказывает, что экологические проблемы, такие как загрязнение окружающей среды, могут оказывать огромное влияние на здоровье человека. Приводятся примеры загрязнения воздуха, воды и почвы, а также объясняется, как это влияет на здоровье. 	<p>Карточки для игр «Что полезно, а что вредно?»</p> <p>Картинки для игры «Где скрыта проблема?»</p> <p>Картинки изображениями экологических проблем (загрязнение воздуха, воды, вырубка лесов и т.д.).</p>
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация "Экологические проблемы и их влияние на здоровье" Учитель демонстрирует презентацию, в которой наглядно показаны экологические проблемы и их последствия для здоровья человека. Рассматриваются проблемы загрязнения воды, воздуха, почвы, вырубки лесов, изменения климата. Учащиеся узнают, как загрязненная вода может вызывать заболевания, а загрязненный воздух — болезни дыхательных путей. Физкультминутка. "Природные звуки" Включается запись природных звуков (шум леса, журчание реки, пение птиц). Детям предлагается закрыть глаза и представить себя в лесу или у реки. После этого они выполняют простые упражнения (наклоны, повороты) под звуки природы. Это помогает снять напряжение и улучшить внимание. Работа в группах (10 минут): Учащиеся делятся на 3 группы и выполняют задания: Каждой группе нужно подготовить плакат или рассказ на одну из экологических проблем: Группа 1: Загрязнение воздуха и его влияние на здоровье. Группа 2: Загрязнение воды и его влияние на здоровье. 	<p>Презентация с изображениями экологических проблем (загрязнение воздуха, воды, вырубка лесов и т.д.).</p> <p>Карточки с примерами экологических проблем.</p> <p>Карточки для групповой работы с заданиями.</p> <p>Таблица «Как загрязнение влияет на здоровье».</p> <p>Аудиозапись с природными звуками для динамической паузы.</p>

	Группа 3: Загрязнение почвы и его влияние на здоровье. Каждая группа представляет свой материал другим ученикам.	
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала <p>Игра "Экологические знания" Учитель делит класс на две команды и задает вопросы по теме урока (например: "Как загрязнение воздуха влияет на здоровье?", "Какие способы очищения воды вы знаете?", "Как мы можем помочь природе?"). Команды должны дать правильные ответы, объяснив, что они узнали на уроке.</p> <p>Метод «Мозговой штурм»: Учитель задает вопросы для закрепления материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Что может происходить с нашим здоровьем, если загрязнен воздух? ▪ Как загрязнение воды влияет на здоровье человека? ▪ Почему важно следить за чистотой окружающей среды и перерабатывать отходы? ▪ Какие шаги мы можем предпринять, чтобы помочь улучшить экологическую ситуацию? <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов деятельности учащихся: Учитель спрашивает, какие способы защиты природы дети могут применять в своей жизни. Обсуждается, как каждый человек может внести свой вклад в защиту окружающей среды, чтобы сохранить здоровье.. • Задание на дом (2 минуты): Написать рассказ о том, как экология влияет на здоровье, и предложить один способ защиты природы. • Завершение урока: Учитель благодарит детей за участие в уроке и подчеркивает, как важно заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье всей планеты. • Рефлексия. Прием «Все в твоих руках» 	<p>Карточки для игры «Экологические знания» Запись разных звуков (шум улицы, завод, музыка и т.д.). Картинка с рефлексией</p> 

Раздел V	Здоровье и окружающая среда	
Урок 30	Экологически безопасное поведение	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием экологически безопасного поведения и его важностью для здоровья. • Научить детей различать экологически безопасные и небезопасные действия в повседневной жизни. • Развить у детей умение применять экологически безопасные привычки в своей жизни. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся будут понимать, что такое экологически безопасное поведение и как оно влияет на сохранение здоровья. • Дети смогут привести примеры безопасных и опасных экологических действий. • Учащиеся смогут предложить способы улучшения окружающей среды через свои действия. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) 	Карточки для игр «Картинки для

	<p>Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с понятием экологически безопасного поведения и его важностью для здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> • Активизация знаний (5 минут): Игра "Экологические привычки" <p>Учитель делит детей на две группы. Каждой группе нужно за 1 минуту придумать как можно больше экологически безопасных действий. Примеры: не мусорить, экономить воду и электричество, сортировать мусор. Группы по очереди называют свои ответы, и учитель записывает их на доске.</p> <p>Задание на логику "Правильно или нет?"</p> <p>Учитель зачитывает следующие утверждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Загрязнение воды не влияет на здоровье.» ▪ «Выброс мусора в реку — это нормально.» ▪ «Использование экологичных продуктов помогает сохранить природу.» <p>Учащиеся должны оценить, какие из этих утверждений правильные, а какие — ошибочные, и объяснить почему.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ввод в тему: <p>Учитель объясняет, что экологически безопасное поведение — это привычки, которые помогают сохранить природу и наше здоровье. Например, это использование многоразовых пакетов, правильная утилизация отходов, экономия воды и энергии. Учащимся объясняют, что от их поведения зависит не только окружающая среда, но и их собственное здоровье.</p>	<p>игры «Экологические привычки» Картинки с изображениями экологически безопасных и небезопасных действий.</p>
<p>Середина урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): <p>Презентация "Что такое экологически безопасное поведение?"</p> <p>Учитель показывает презентацию, где объясняется, что такое экологически безопасное поведение и приводит примеры таких действий в жизни человека. Презентация включает картинки с различными экологическими действиями, которые могут помочь сохранить природу (например, разделение мусора, использование энергосберегающих ламп, правильная утилизация отходов).</p> <p>Физкультминутка. "Природа и движение"</p> <p>Включается аудиозапись с природными звуками (шум дождя, пение птиц, шелест листьев). Дети выполняют легкие упражнения (наклоны, повороты, прыжки) под музыку, представляя себя частью природы. Это помогает расслабиться и сосредоточиться на следующей части урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа в группах (10 минут): <p>Учитель делит класс на группы и раздает карточки с примерами повседневных действий (например, выбросить мусор в лес, выключить воду при чистке зубов, вырубить дерево для костра).</p> <p>Каждая группа должна обсудить, какое из этих действий является экологически безопасным, а какое — нет, и обосновать свой ответ.</p>	<p>Презентация с изображениями экологически безопасных и небезопасных действий. Карточки с заданиями для групповой работы. Аудиозапись с природными звуками для динамической паузы. Таблицы с примерами экологически безопасных и небезопасных привычек. Доска и маркеры для записи основных понятий и выводов.</p>

<p>Конец урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала <p>Игра "Экологический выбор" Учитель снова задает вопросы на тему экологически безопасного поведения, но теперь предлагает учащимся выбрать правильные действия. Например: "Что нужно сделать, чтобы помочь природе?" (1. Выключить свет, 2. Выкинуть мусор в лес). Дети должны выбрать правильный вариант и объяснить свой выбор.</p> <p>Метод «Мозговой штурм»: Учитель задает вопросы для закрепления материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Как вы можете помочь природе в повседневной жизни? ▪ Что такое переработка отходов и почему она важна? ▪ Как мы можем экономить воду и электричество в доме? ▪ Почему не стоит выбрасывать мусор на улице или в водоем? <p>• Подведение итогов деятельности учащихся: Учитель подводит итог урока, еще раз напоминая о важности экологически безопасного поведения. Обсуждаются предложения учащихся, какие экологические привычки они могут внедрить в свою жизнь.</p> <p>• Задание на дом (2 минуты): Подготовить рисунок на тему «Как я могу помочь природе и жить экологично»..</p> <p>• Завершение урока: Учитель благодарит детей за активное участие и напоминает, что каждый из нас может внести свой вклад в сохранение природы и своего здоровья.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рефлексия. Прием «Рефлексивная мишень» 	<p>Карточки для игры «Экологический выбор» Картинка с рефлексией</p> 
---------------------------	--	--

Раздел VI	Здоровье и эмоции	
Урок 31	Что такое эмоции?	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием эмоций и их ролью в жизни человека. • Научить детей распознавать различные эмоции и их влияние на поведение. • • Развить умение правильно выражать свои эмоции и управлять ими в различных ситуациях. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся будут знать, что такое эмоции, как их распознавать и как они влияют на поведение человека. • Дети смогут различать основные эмоции и их проявления. • Учащиеся будут способны выражать свои эмоции правильно и с уважением к окружающим. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с понятием эмоций и их ролью в жизни человека. 	<p>«Картинки для игр «Что я чувствую?»», «Эмоции на лице»</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Активизация знаний (5 минут): Игра "Что я чувствую?" Учитель показывает детям картинки с изображениями лиц, выражающих различные эмоции (счастье, грусть, злость, удивление, страх). Учащиеся должны угадать, что это за эмоция, и пояснить, в каких ситуациях они могут чувствовать такую эмоцию. Игра «Эмоции на лице» Учитель называет разные эмоции (радость, злость, удивление, грусть, страх и т.д.), а ученики должны показать эту эмоцию на лице, не используя слов. Остальные учащиеся должны угадать эмоцию. Задание на логику "Эмоции в ситуациях" Учитель задает ситуации, и учащиеся должны определить, какая эмоция соответствует этой ситуации. Например: "Ты получил пятерку по математике" (радость), "Ты потерял свой любимый игрушку" (грусть), "Ты не хочешь идти на уроки" (гнев). Учитель записывает ответы на доске. • Ввод в тему: Учитель объясняет понятие эмоций — это чувства, которые мы переживаем в разных ситуациях. Эмоции помогают нам реагировать на происходящее вокруг, выражать свою радость, печаль, злость или страх. 	Картинки с изображениями лиц, выражающих разные эмоции
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация "Что такое эмоции?" Учитель показывает презентацию, где объясняет, что такое эмоции, какие бывают основные эмоции, как они проявляются в поведении людей и как важно уметь их распознавать и управлять ими. В презентации включены изображения людей с выражениями лиц, которые демонстрируют радость, грусть, гнев, страх, удивление и т.д. Физкультминутка. "Природа и движение" Включается аудиозапись с природными звуками (шум дождя, пение птиц, шелест листьев). Дети выполняют легкие упражнения (наклоны, повороты, прыжки) под музыку, представляя себя частью природы. Это помогает расслабиться и сосредоточиться на следующей части урока. • Работа в группах (10 минут): Учитель делит детей на группы и раздает карточки с различными ситуациями (например, "Тебе подарили подарок", "Ты заболел", "Ты поссорился с другом", "Ты помог другому человеку"). Каждая группа должна обсудить, какие эмоции могли бы испытывать дети в этих ситуациях и рассказать о них остальным. На доске учитель записывает эмоции, с которыми столкнулись ученики. 	Презентация с изображениями лиц, выражающих разные эмоции. Карточки с примерами различных ситуаций (эмоции радости, грусти, гнева и т.д.). Аудиозапись с различными эмоциональными состояниями (например, музыка, выражающая радость или грусть). Листочки с рисунками лиц, где ученики могут дорисовать эмоции.
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала Игра «Эмоции в предложениях» Учитель предлагает учащимся несколько предложений, в которых нужно вставить подходящую эмоцию. Например: 	Карточки для игры «Эмоции в предложениях», «Рисуем эмоции»

	<p>«Когда я потерял игрушку, я почувствовал...», «Когда мне подарили подарок, я испытал...».</p> <p>Игра "Рисуем эмоции"</p> <p>Учитель раздает учащимся листочки с изображениями лиц, которые должны дорисовать, выражая соответствующие эмоции (например, радость, грусть, удивление). Учащиеся показывают свои рисунки и объясняют, почему они нарисовали такую эмоцию.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов деятельности учащихся: Учитель подводит итог, еще раз напоминая, что эмоции — это важная часть нашей жизни, и важно учиться их распознавать и управлять ими. Ученики делятся своими мыслями о том, как они могут использовать полученные знания в жизни для управления своими эмоциями. • Задание на дом (2 минуты): Подготовить рисунок, в котором нужно изобразить или описать ситуацию, когда они испытали разные эмоции (например, радость и грусть), и как они с ними справлялись. • Завершение урока: Учитель благодарит детей за активное участие и напоминает, что важно не только понимать свои эмоции, но и уважать чувства других людей. • Рефлексия. Прием «Солнышко и бабочки» 	<p>Картинка рефлексией с</p> 
--	--	---

Раздел VI	Здоровье и эмоции	
Урок 32	Как справиться с негативными эмоциями?	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятиями негативных эмоций и методов их преодоления. • Научить детей контролировать и управлять своими негативными эмоциями в разных ситуациях. • Развить у учеников навыки саморегуляции, методы снятия стресса и напряжения. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут идентифицировать негативные эмоции и понимать, как они могут влиять на поведение. • Дети будут знать способы справляться с негативными эмоциями (дыхательные упражнения, позитивные мысли, физическая активность). • Ученики смогут применять методы управления эмоциями в повседневной жизни. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с понятием негативных эмоций и методов их преодоления. • Активизация знаний (5 минут): Игра "Эмоции в картинках" Учитель показывает ученикам картинки с изображениями людей, испытывающих разные негативные эмоции (злость, страх, грусть, 	<p>Картинки для игры «Эмоции в картинках»</p> <p>Картинки с изображениями людей, переживающих различные эмоции.</p>

	<p>разочарование). Ученики должны назвать эмоцию и описать, как они себя чувствуют в подобных ситуациях. Это поможет активировать знания детей о негативных эмоциях и вводит в тему урока.</p> <p>Задание "Что вызывает негативные эмоции?"</p> <p>Учитель на доске записывает ситуации, которые могут вызвать негативные эмоции (например, ссора с другом, плохая оценка, потеря любимой игрушки). Ученики по очереди предлагают, какие эмоции могут возникнуть в этих ситуациях, и кратко объясняют свои предположения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ввод в тему: <p>Учитель объясняет, что негативные эмоции — это естественная часть нашей жизни. Они могут возникать, когда мы сталкиваемся с трудностями, неудачами или когда нам больно. Важно уметь их распознавать и знать, как с ними справляться.</p>	
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): <p>Презентация "Как справиться с негативными эмоциями?"</p> <p>Учитель показывает презентацию, где объясняет, что такое негативные эмоции, как они проявляются и какие бывают способы справиться с ними. Презентация включает методы саморегуляции, такие как дыхательные упражнения, позитивные мысли, физическая активность.</p> <p>Физкультминутка. "Дыхание по кругу"</p> <p>Учитель предлагает ученикам закрыть глаза и сосредоточиться на своем дыхании. Все вместе вдыхают на счет 1, 2, 3, затем выдыхают на счет 1, 2, 3. Упражнение повторяется несколько раз, дети расслабляются и успокаиваются. Это помогает детям почувствовать, как правильно дышать, чтобы справиться с напряжением и негативными эмоциями.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа в группах (10 минут): <p>Работа в группах: "Методы борьбы с негативными эмоциями"</p> <p>Учитель делит класс на несколько групп, каждая из которых получает карточки с описанием различных ситуаций, вызывающих негативные эмоции. Задача групп — придумать способы, которые могут помочь справиться с такими эмоциями. Например, если человек злится, можно предложить дыхательные упражнения или короткую прогулку.</p>	<p>Презентация с изображениями людей, переживающих различные эмоции.</p> <p>Карточки с примерами ситуаций, вызывающих негативные эмоции.</p> <p>Аудиозаписи с расслабляющей музыкой или звуками для снятия напряжения.</p> <p>Листы с заданиями для работы в группах.</p>
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление учебного материала <p>Игра «Письмо себе»</p> <p>Учитель предлагает детям написать короткое письмо себе, где они могут прописать, как они справляются с негативными эмоциями, какие методы помогают им успокоиться, как они могут использовать эти методы в будущем.</p> <p>Игра "Как бы ты справился?"</p>	<p>Карточки для игр «Письмо себе», «Как бы ты справился?»</p>

	<p>Учитель зачитывает ситуации, вызывающие негативные эмоции (например, ссора с другом, расстройство из-за неудачи). Дети по очереди рассказывают, как они могут справиться с этими эмоциями, используя методы, изученные на уроке (дыхание, позитивные мысли, физическая активность и т.д.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов деятельности учащихся: Учитель напоминает, что негативные эмоции — это нормально, но важно уметь с ними справляться. Учащиеся делятся своими мыслями о том, какие методы им больше всего понравились, и как они могут применить их в жизни. • Задание на дом (2 минуты): Написать небольшое сочинение или рассказ, как ученик справляется с негативными эмоциями в своей жизни. Также можно предложить детям нарисовать картину о том, как они переживают негативные эмоции и что помогает им в таких ситуациях. • Завершение урока: Учитель благодарит детей за активное участие, подчеркивает важность умения справляться с эмоциями, чтобы оставаться здоровыми и счастливыми. • Рефлексия. Прием «Дерево настроения» 	<p>Картинка с рефлексией</p> 
--	---	--

Раздел VI	Здоровье и эмоции	
Урок 33	Стресс и способы его преодоления	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с понятием стресса, его признаками и причинами. • Научить детей распознавать стресс в себе и других. • Развить у учеников навыки преодоления стресса и использования методов релаксации. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Учащиеся смогут понимать, что такое стресс, как он влияет на организм. • Дети будут знать способы борьбы со стрессом, такие как дыхательные упражнения, физическая активность, позитивное мышление. • Ученики смогут применить данные методы в повседневной жизни для снижения стресса. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель приветствует учащихся и рассказывает о том, что сегодня мы познакомимся с понятием стресса, его признаками и причинами. • Активизация знаний (5 минут): Игра "Как ты себя чувствуешь?" Учитель показывает изображения людей, переживающих различные эмоции: радость, грусть, злость и стресс. Ученики должны определить, что чувствует изображенный человек, и объяснить, почему у него именно такая эмоция. Это поможет детям осознать, что стресс — это один из видов эмоций. • Игра "Что вызывает стресс?" 	<p>Картинки для игр «Как ты себя чувствуешь?», «Что вызывает стресс?» Картинки о стрессе и его признаках.</p>

	<p>Учитель на доске записывает несколько ситуаций, которые могут вызвать стресс (например, экзамен, ссора с другом, большое количество домашних заданий). Учащиеся по очереди говорят, что из этих ситуаций может вызвать у них стресс, и почему.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ввод в тему: Учитель объясняет, что стресс — это естественная реакция организма на различные ситуации. Стресс может быть как полезным, так и вредным. Важно научиться распознавать стресс и справляться с ним. 	
Середина урока	<ul style="list-style-type: none"> Объяснение новой темы «Дыхательная система» (10 минут): Презентация "Что такое стресс?" Учитель показывает слайды, на которых объясняется, что такое стресс, как он проявляется (физические и психологические симптомы), и какие ситуации могут его вызвать. Также учитель представляет способы борьбы со стрессом (дыхательные упражнения, физическая активность, отдых, смена деятельности, разговор с другом). <p>Физкультминутка. "Глубокое дыхание" Учитель предлагает ученикам встать и закрыть глаза. Все дети начинают делать медленные глубокие вдохи и выдохи на счет 1, 2, 3 (вдох) и 1, 2, 3 (выдох). Упражнение помогает снять напряжение и почувствовать себя спокойнее.</p> <ul style="list-style-type: none"> Работа в группах (10 минут): Работа в группах: "Методы борьбы со стрессом" Ученики делятся на небольшие группы и получают карточки с различными ситуациями, которые могут вызвать стресс (например, предстоит контрольная работа, потеря игрушки). Задача групп — придумать, как можно справиться с этими ситуациями, используя методы, представленные в уроке (например, упражнения для расслабления, игра, прогулка). 	<p>Презентация о стрессе и его признаках. Карточки с ситуациями, вызывающими стресс. Листы для работы в группах. Аудиозапись с расслабляющей музыкой или звуками природы для динамической паузы. Пример с рисунками, где изображены дети, переживающие стресс, и методы его преодоления.</p>
Конец урока	<ul style="list-style-type: none"> Закрепление учебного материала Игра "Как справиться со стрессом?" Учитель зачитывает различные ситуации, которые могут вызвать стресс у детей, а учащиеся должны предложить, как справиться с этим стрессом (например, если ребенок не успевает сделать домашнее задание — можно заняться физической активностью, послушать музыку или просто отдохнуть). <p>Игра «Стресс в картинках»: Учитель показывает карточки с изображениями различных ситуаций (например, экзамен, опоздание, трудная задача) и спрашивает, может ли эта ситуация вызвать стресс. Дети должны ответить, какие эмоции она вызывает и какие способы преодоления стресса могут помочь.</p> <ul style="list-style-type: none"> Подведение итогов деятельности учащихся: Учитель вместе с учениками подводит итоги урока, напоминает, что стресс — это нормальная реакция организма, и важно уметь с ним справляться. Ученики делятся своими мыслями о том, какие методы им понравились, и как они будут применять их в повседневной жизни. 	<p>Карточки для игр «Как справиться со стрессом?»», «Стресс в картинках» Картинка с рефлексией</p> 

	<ul style="list-style-type: none"> • Задание на дом (2 минуты): Написать короткое сочинение о том, как учащийся справляется со стрессом в своей жизни и какие методы помогают ему чувствовать себя лучше. • Завершение урока: Учитель благодарит детей за активное участие в уроке, напоминает, что важно следить за своим состоянием и применять методы борьбы со стрессом для сохранения здоровья. • Рефлексия. Прием «Лестница успеха» 	
--	---	--

Раздел VI	Здоровье и эмоции	
Урок 34	Итоговый урок - игра	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить знания и умения, полученные учащимися в ходе обучения по теме здоровья. • Развить у учеников навыки работы в команде и мышление. • Сформировать понимание важности сохранения здоровья в повседневной жизни. • Провести итоговую игру, которая поможет проверить и систематизировать знания детей по ключевым темам курса. 	
Ожидаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • Ученики смогут продемонстрировать знание основных тем курса "Азбука здоровья". • Дети научатся применять знания о здоровом образе жизни в повседневной жизни. • Учащиеся смогут работать в командах, проявляя взаимовыручку и уважение к мнению других. • Ученики получают удовольствие от процесса обучения через игру. 	
Этапы урока	Содержание урока	Ресурсы
Начало урока	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие и постановка цели урока (2 минуты) Учитель объясняет, что сегодня они будут играть в игру, которая поможет вспомнить все, что они узнали на уроках «Азбуки здоровья». • Разделение на команды: Класс делится на несколько команд (3-4 команды). Каждая команда получает фишку для игры, а также индивидуальные карточки с вопросами и заданиями. • Интерактивная разминка: Перед началом игры учитель задает несколько общих вопросов на повторение материала (например, «Что такое витамины?», «Как вести здоровый образ жизни?»). Вопросы могут быть на доске или в виде карточек, и команды отвечают на них, чтобы проверить свои знания перед началом игры. • Ввод в тему игры: Учитель объясняет правила игры: команды будут по очереди выполнять различные задания, отвечать на вопросы, зарабатывать баллы. Вопросы будут разделены на несколько категорий: «Здоровье», «Первая помощь», «Здоровое питание», «Экология», «Эмоции и стресс» и т.д. 	Фишки для игр
	Основная часть игры:	

<p>Середина урока</p>	<p>Раунд 1: Вопросы и задания. Каждая команда по очереди вытягивает карточку с вопросом или заданием. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ «Назови три полезных витамина и для чего они нужны.» ○ «Как оказать первую помощь при порезах?» ○ «Составьте меню на один день для здорового питания.» ○ «Что такое стресс, и как с ним бороться?» ○ «Назови три способа заботы об экологии.» <p>За правильные ответы команда получает баллы.</p> <p>Раунд 2: Разгадывание загадок и ребусов. Команды получают карточки с загадками по теме здоровья, которые нужно разгадать. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Загадка о витаминах или полезных привычках. ○ Загадка о животных и экологии. <p>Физкультминутка. Во время одного из раундов можно провести небольшую физкультминутку или дыхательную паузу с помощью веселой музыки или подвижной игры (например, «Попрыгай, как зайчик!» или «Расслабляющие дыхательные упражнения»).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа в группах (10 минут): <p>Раунд 3: Игровые задания и викторины. На экране или с помощью слайдов показываются картинки или схемы, которые команды должны объяснить (например, как распознать признаки перегрева, что делать при укусе насекомого, как правильно питаться и т.д.).</p>	<p>Карточки с вопросами по материалам курса. Презентация с вопросами и заданиями для игры. Таблицы и плакаты для визуализации информации. Музыкальное сопровождение для динамической паузы. Призы для команд (небольшие подарки или дипломы).</p>
<p>Конец урока</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Заключительный этап игры: <p>Финальный раунд: «Творческий конкурс» Каждая команда должна придумать и представить на доске «Рекомендации по здоровому образу жизни» в виде рисунка, схемы или короткой презентации. Каждую команду оценивает не только учитель, но и другие участники.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов: Учитель подводит итоги игры, объявляет победителей и награждает их призами или сертификатами. Обсуждает, какой материал был наиболее интересным и полезным для учащихся. Напоминает важность знаний о здоровье, которые они приобрели, и предлагает не забывать о них в жизни. • Домашнее задание: Попросить детей подготовить в домашних условиях постер на тему «Как я буду заботиться о своем здоровье в будущем?» • Завершение урока: Учитель благодарит всех учеников за активное участие, поздравляет с победой и напоминает, что каждый может быть здоровым и активным, если будет следить за своим здоровьем и применять полученные знания на практике. • Рефлексия. Прием «Я» 	<p>Карточки для игры «Творческий конкурс», Картинка с рефлексией</p> 