



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

пр. Перемоги, 10, м.Київ, 01135, тел. (044) 481-32-21, факс (044) 481-47-96

E-mail: mon@mon.gov.ua, код ЄДРПОУ 38621185

Органам управління освітою обласних,
районних, міських (районних у містах)
державних адміністрацій

Керівникам загальноосвітніх
навчальних закладів

Про проведення уроку
«Я обираю здорові звички»

Звертаємо вашу увагу на матеріали для тематичного уроку «Я обираю здорові звички», підготовлені фахівцями Центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України з використанням рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) і кращого світового досвіду в сфері пропагування здорового способу життя.

Мета уроку - продемонструвати школярам, що здоровий спосіб життя – це просто і важливо а багатьох захворювань можна уникнути завдяки правильному харчуванню, фізичній активності, уникненню шкідливих звичок (відмові від вживання тютюну і алкоголю). Урок рекомендуємо провести в межах вивчення предмета «Основи здоров'я» (конспекти уроків для учнів початкової і основної школи додаються).

Матеріали, що можуть бути використані для проведення уроку (конспекти уроків для учнів 1-4 та 5-9 класів; тести/онлайн-тести; гра-обговорення «Рух – це здоров'я», «Дитяча тарілка здорового харчування»; відео-фрагменти «Мій корисний сніданок»), доступні за посиланням <http://bit.ly/PHC1lesson>

Додаток: на 7 арк.

Заступник Міністра

Павло Хобзей

Фіцайло С. С., 481 47 61

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
№1/9-493 від 14.09.2017



Додаток
до листа Міністерства
освіти і науки України
від 14.09 2017 р. № 1/9-493

КОНСПЕКТ УРОКУ ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

ТЕМА: Я ОБИРАЮ ЗДОРОВІ ЗВИЧКИ

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

Завдання:

Донести учням такі повідомлення:

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

Розвивати здорові здорові звички як основи щасливого і успішного майбутнього.

Виховувати увагу до свого здоров'я і самопочуття.

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

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. Вступне слово (5 хв.)
2. Гра-обговорення «Рух – це здоров'я» (10 хв.).
3. Тест «Що ти знаєш про здоров'я» (15 хв.)
4. Показ відеорецепту від Євгена Клопотенка «Мій корисний сніданок» (10 хв.)
5. Підбиття підсумків (5 хв.)

Хід заняття

Етапи заняття	Зміст
1. Вступне слово	Педагог пропонує дітям поміркувати на тему здорового харчування та способу життя: Які продукти є корисними для здоров'я? Чому? Чи можуть бути корисні продукти смачними? Чому необхідно рухатися щодня? Допоміжний матеріал - інформаційна брошура «Дитяча тарілка здорового харчування»
2. Гра-обговорення «Рух-це здоров'я»	Розпочинаємо гру на тему фізичної активності. 60 хвилин фізичної активності необхідні щодня для міцного здоров'я дітей. Педагог пропонує дітям зіграти у гру, під час якої вони дадуть відповідь на запитання, коли і за яких обставин можна проявити фізичну активність: 1. Вдома. Прибрати у своїй кімнаті та допомогти батькам у щоденних хатніх справах, посадити квітку на подвір'ї, присідати при перегляді улюблених телепередач. 2. У школі. Їздити до школи велосипедом, якщо вона знаходиться не далеко від дому і дорога є безпечною, відвідувати спортивні секції

	<p>після уроків, басейн тощо.</p> <p>3. Поза школою. Організувати рухливі ігри з друзями-сусідами, їздити на велосипеді, роликах, самокаті зеленими зонами.</p> <p>4. У дорозі. Більше ходити пішки, ходити сходами замість пересуватися ліфтом.</p>
<p>3. Тест «Що ти знаєш про здоров'я»</p>	<p>Педагог пропонує дітям пройти тест-квест на знання принципів здорового способу життя «Що ти знаєш про здоров'я». Передбачено 3 формати - онлайн, у форматі презентації, у форматі pdf файлу.</p> <p>1. Якої їжі потрібно їсти найбільше?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фруктів і овочів (Щоб бути здоровим, потрібно їсти багато овочів і фруктів щодня. Порція фруктів має бути розміром з твій кулачок, а овочів – розміром з дві жменьки) - М'яса (Щоб бути здоровим, потрібно їсти багато овочів і фруктів щодня, м'ясо потрібно їсти тришки менше - одна порція розміром з долоньку без пальців) - Солодощів (Від солодощів псуються зуби і з'являється лишня вага. Часом можна дозволити собі солоденьке, але тришки – порція розміром із твій великий палець) <p>2. Скільки хвилин щодня потрібно рухатися, щоб бути здоровим?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60 хвилин (Правильно! Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах - усе, що тобі подобається. Найголовніше, активно рухатися щонайменше годину щодня – це секрет міцного здоров'я) - 15 хвилин (Щоб бути здоровим, потрібно більше рухатися. Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах - усе, що тобі подобається. Найголовніше, активно рухатися щонайменше годину щодня) - Достатньо уроків фізкультури (Кількох уроків фізкультури на тиждень не достатньо для того, щоб мати міцне здоров'я. Потрібно активно рухатися щонайменше годину щодня. Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах - варіантів безліч) <p>3. Вакцинація (щеплення) захищає людей в усьому світі від 26 небезпечних захворювань. Від якого із перелічених захворювань поки немає вакцини?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Грип (Вакцина від грипу є – і це надійний захист. Проте вірус грипу дуже хитрий, швидко змінюється і загартовується, тому щеплення від грипу потрібно робити кожного року) - Кір (Вакцина від кору є – і це єдиний захист від цього небезпечного захворювання. Дізнайся у батьків, чи робили тобі щеплення. Якщо ні, необхідно негайно звернутися до лікаря) - Карієс (Вакцини проти карієсу немає. Їсте якомога менше солодощів і чистіть зуби щонайменше двічі на день, щоб уникнути карієсу) <p>4. Який найкращий спосіб позбутися небезпечних мікробів?</p> <ul style="list-style-type: none"> Мити руки з водою і милом. (Так, щодня на наші руки потрапляє дуже багато мікробів, через які можна захворіти. Щоб їх позбутися, необхідно часто мити руки з водою і милом) Витерти руки об одяг (Небезпечні мікроби бояться води і мила, тому щоб їх позбутися необхідно мити руки. А на одязі теж знаходиться чимало мікробів, і через руки вони можуть потрапити в твій організм)

	<p>Носити захисні рукавички (Ми не можемо носити рукавички весь день, але достатньо мити руки з водою і милом, щоб позбутися від мікробів і не дати їм шансу розповсюджувати захворювання)</p> <p>5. Тітка запросила тебе у гості і спекла смачний шоколадний торт. Але ж солодоші — це некорисна їжа. Що робитимеш?</p> <p>З'їм невеликий шматочок, але піду на прогулянку після вечері (Це чудове рішення. Часом можна потішити себе смачненьким, але що менше солодкого ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров'я. Прогулянка допоможе організму впоратися з невеликим шматочком торта)</p> <p>З'їм шматочок, щоб не образити тітку (Через солодоші псується зуби, з'являється зайва вага, якої важко позбутися у майбутньому. Що менше солодоців ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров'я)</p> <p>Моя тітка пече торти, від яких неможливо відмовитися - з'їм три шматки (Через солодоші псується зуби, з'являється зайва вага, якої важко позбутися у майбутньому. Що менше солодоців ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров'я)</p>
4. Показ відео-рецепту «Мій корисний сніданок»	<p>Показ відеорецепту від Євгена Клопотенко «Мій корисний сніданок»</p> <p>Необхідні технічні засоби – відеопроєктор.</p> <p>Після перегляду рецепту(ів) здорового і корисного сніданку пропонується їх обговорити та запитати дітей, чим вони снідають? Чи допомагають вони готувати сніданок батькам? Наголосити на тому, що корисний сніданок – необхідне джерело енергії щодня</p>
5. Підбиття підсумків	<p>Педагог разом з учнями проговорює ключові принципи здорового харчування та способу життя, закликає разом з батьками вчитися готувати корисні та смачні страви, більше бувати на свіжому повітрі, обирати рухливі ігри замість сидіти за комп'ютером.</p>

Домашнє завдання: намалювати свій улюблений смачний і корисний сніданок

КОНСПЕКТ УРОКУ ДЛЯ УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ ТЕМА: Я ОБИРАЮ ЗДОРОВІ ЗВИЧКИ

Мета: продемонструвати школярам, що здоровий спосіб життя – це просто і важливо, багатьох захворювань можна уникнути завдяки правильному харчуванню, фізичній активності, уникненню шкідливих звичок (відмова від вживання тютюну і алкоголю).

Завдання:

- пояснити базові принципи здорового харчування;
- ознайомити учнів із перевагами щоденної фізичної активності;
- пояснити руйнівну шкоду шкідливих звичок для життя і здоров'я
- розвивати здорові звички як основи щасливого і успішного майбутнього
- виховувати увагу до свого здоров'я і самопочуття

Ключові слова: здорове харчування, фізична активність, здоровий спосіб життя, відмова від шкідливих звичок.

Необхідне забезпечення: оформлення дошки плакатами та малюнками відповідної тематики, технічні засоби (відеопроєктор) для показу відеорецепту від Євгена Клопотенка «Мій корисний сніданок».

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. Вступне слово (5 хв.)
2. Гра-обговорення «Рух – це здоров'я» (10 хв.).
3. Тест «Що ти знаєш про здоров'я» (10 хв.)
4. Показ відеорецепту від Євгена Клопотенка «Мій корисний сніданок.» (5 хв.)
5. Міні-дискусія на тему «Що впливає на наше здоров'я» (10 хвилин)
6. Підбиття підсумків(5 хв.)

Хід заняття

Етапи заняття	Зміст
1. Вступне слово	Педагог пропонує дітям поміркувати на тему здорового харчування та способу життя: Які продукти є корисними для здоров'я? Чому? Чи можуть бути корисні продукти смачними? Чому необхідно рухатися щодня? Здорове збалансоване харчування є запорукою хорошого самопочуття, гарних оцінок у школі та активного життя поза школою. Допоміжний матеріал - інформаційна брошура «Дитяча тарілка здорового харчування»
2. Гра-обговорення «Рух-це здоров'я»	Розпочинаємо гру на тему фізичної активності. 60 хвилин фізичної активності необхідні щодня для міцного здоров'я дітей. Педагог пропонує дітям зіграти у гру, під час якої вони дадуть відповідь на запитання, коли і за яких обставин можна проявити фізичну активність (допоміжний матеріал –брошура-схема): 1. Вдома. Прибрати у своїй кімнаті та допомогти батькам у щоденних хатніх справах, посадити квітку на подвір'ї, присідати при переглядіулюблених телепередач. 2. У школі. Їздити до школи велосипедом, якщо вона знаходиться не далеко від дому і дорога є безпечною, відвідуватиспортивнісекціїпісляурокув, басейнтощо. 3. Поза школою. Організуватирухливіігри з друзями-сусідами, їздити на велосипеді, роликах, самокатізеленими зонами. 4. У дорозі. Більше ходити пішки, ходити сходами замість пересуватися ліфтом.
3. Тест «Що ти знаєш про здоров'я»	Педагог пропонує дітям пройти тест-квест на знання принципів здорового способу життя «Що ти знаєш про здоров'я».Передбачено 3 формати - онлайн, у форматі презентації, у форматі pdf файлу. 1. Вакцинація (щеплення) захищає людей в усьому світі від 26 небезпечних захворювань. Від якого із перелічених захворювань поки немає вакцини? - Грип (Вакцина від грипу є – і це надійний захист. Проте вірус грипу дуже хитрий, швидко змінюється і загартовується, тому щеплення від грипу потрібно робити кожного року) - Кір (Вакцина від кору є – і це єдиний захист від цього

небезпечного захворювання. Дізнайся у батьків, чи робили тобі щеплення. Якщо ні, необхідно негайно звернутися до лікаря)

- ВІЛ (вірус імунодефіциту людини) (Вакцини проти ВІЛ немає. Один із способів захисту від ВІЛ - використання презервативів)

2. Тітка запросила тебе у гості і спекла смачний шоколадний торт. Але ж солодощі — це некорисна їжа. Що робитимеш?

- З'їм невеликий шматочок, але піду на прогулянку після вечері (Це чудове рішення. Часом можна потішити себе смаченьким, але що менше солодкого ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров'я. Прогулянка допоможе організму впоратися з невеликим шматочком торта)

- З'їм шматочок, щоб не образити тітку (Через солодощі псуються зуби, з'являється зайва вага, якої важко позбутися у майбутньому. Що менше солодоців ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров'я)

- Моя тітка пече торти, від яких неможливо відмовитися - з'їм три шматки (Через солодощі псується зуби, з'являється зайва вага, якої важко позбутися у майбутньому. Що менше солодоців ти їстимеш, то міцнішим буде твоє здоров'я)

3. Куріння - вбиває. Як ти вважаєш, скільки людей у світі щороку помирають через куріння?

- 100 тисяч людей (На жаль, набагато більше. Щороку від куріння помирає близько 7 мільйонів людей. Уяви, скільки людей зберегли б собі життя, якби не курили)

- 7 мільйонів (Так, щороку від куріння помирає близько 7 мільйонів людей. Уяви, скільки людей зберегли б собі життя, якби не курили)

- Від куріння не помирають (На жаль, щороку від куріння помирає близько 7 мільйонів людей. Уяви, скільки людей зберегли б собі життя, якби не курили)

4. Скільки хвилин щодня потрібно рухатися, щоб бути здоровим?

- 60 хвилин (Правильно! Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах — усе, що тобі подобається.

Найголовніше, активно рухатися щонайменше годину щодня — це секрет міцного здоров'я)

- 15 хвилин (Щоб бути здоровим, потрібно більше рухатися. Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах — усе, що тобі подобається. Найголовніше, активно рухатися щонайменше годину щодня)

- Достатньо уроків фізкультури (Кількох уроків фізкультури на тиждень не достатньо для того, щоб мати міцне здоров'я. Потрібно активно рухатися щонайменше годину щодня. Ти можеш танцювати, стрибати, грати у футбол, кататися на роликах — варіантів безліч)

5. Яка їжа повинна займати найбільше місця на твоїй тарілці?

- Овочі і фрукти (Так! Їж побільше ягід, моркви, яблук, свіжих і хрустких. Овочі і фрукти повинні займати половину твоєї тарілки)

- М'ясо (Біле нежирне м'ясо, а з ним бобові, риба, яйця повинні займати одну четверту твоєї тарілки. Половина тарілки — це овочі і фрукти, а ще одна чверть — це каші і цільнозернові продукти)

- Цільнозернові продукти (Каші і цільнозернові продукти повинні займати одну четверту твоєї тарілки. Половина тарілки — це овочі і фрукти, а ще одна чверть — біле нежирне м'ясо, бобові, риба, яйця)

6. Скільки овочів і фруктів ми повинні їсти?

- 1 чи 2 жменьки овочів і 1 порцію фруктів, розміром із кулак (Так!

Щодня потрібно з'їдати 1 чи 2 жменьки овочів і 1 порцію фруктів, розміром із кулак. На щастя, у нас таке різноманіття овочів і фруктів, що тобі ніколи не набридне!)

- Їсти овочі і фрукти раз на місяць (Щодня потрібно з'їдати 1 чи 2 жменьки овочів і 1 порцію фруктів, розміром із кулак. На щастя, у нас таке різноманіття овочів і фруктів, що тобі ніколи не набридне!)

- Їсти овочі і фрукти тільки влітку (Протягом всього року щодня потрібно з'їдати 1 чи 2 жменьки овочів і 1-2 шматочки фруктів. Допоможи батькам зробити запаси на зиму)

7. Спалося так солодко...і тепер ти спізнюєшся на перший урок.

Що робитимеш із сніданком?

- Побіжу до школи не поснідавши. Їсти не дуже й хочеться (Твоєму мозку і тілу необхідна енергія, щоб добре попрацювати в школі. Навіть коли ти спізнюєшся, необхідно з'їсти щось поживне і корисне — наприклад, банан чи яблуко)

- Схоплю жменю цукерок і з'їм дорогою до школи — швидкий і солодкий сніданок (Тобі необхідна енергія, щоб добре працювати в школі. А через солодощі може з'явитися зайва вага, якої важко позбутися. Навіть, коли ти спізнюєшся, необхідно з'їсти щось поживне і корисне - наприклад, банан чи яблуко)

- Візьму яблуко чи банан і з'їм дорогою до школи (Чудове рішення! Навіть коли ти спізнюєшся, необхідно з'їсти щось поживне і корисне — наприклад, банан чи яблуко. Твоєму мозку і тілу необхідна енергія, щоб добре попрацювати в школі)

8. Який найкращий спосіб дізнатися, чи вага твого тіла в межах норми і не шкодить твоєму здоров'ю?

- Спитати в однокласників: їм видніше (Якщо твоя вага викликає занепокоєння і ти намагаєшся схуднути чи, навпаки, набрати кілька кілограмів – найперше проконсультуйся з лікарем. Є спеціальна формула, за допомогою якої вираховують норму ваги для твого віку)

- Моя вага не впливає на моє здоров'я. Для чого мені дізнаватися норму (Ті, що знають і контролюють свою вагу, рідше страждають через зайву вагу і ожиріння. Їж різноманітну і поживну їжу, більше рухайся – і твоя вага буде в нормі)

- Спитати у лікаря – з порадами щодо здоров'я варто звертатися лише до фахівців (Правильне рішення. Якщо твоя вага викликає занепокоєння і ти намагаєшся схуднути чи, навпаки, набрати кілька кілограмів – найперше проконсультуйся з лікарем. Є спеціальна формула, за допомогою якої вираховують норму ваги для твого віку)

9. Чи потрібно ходити в спортзал, щоб бути в хорошій фізичній формі?

- Так, лише заняття в спортзалі вважаються фізичною активністю (Будь-яка щоденна руханка корисна для здоров'я. Вмикай музику і танцюй вдома, придумай нову гру з м'ячем, влаштуй бігові перегони з друзями - можливостей безліч!)

- Звісно, до того ж – обов'язково працювати за чіткою програмою з тренером (Будь-яка щоденна руханка корисна для здоров'я. Вмикай музику і танцюй вдома, придумай нову гру з м'ячем, влаштуй бігові перегони з друзями - можливостей безліч!)

- Ні, навіть проста рухова активність тримає нас у формі. Можна підніматися сходами замість ліфта чи поганяти в футбол (Так! Будь-яка щоденна руханка корисна для здоров'я. Вмикай музику і танцюй вдома, придумай нову гру з м'ячем, влаштуй бігові перегони з друзями)

	<p>- <i>можливостей безліч!</i>)</p> <p>10. Який з цих фактів неправдивий?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Алкоголь може спричинити серйозне отруєння (Це правда. Алкогольне отруєння виникає, коли організм не справляється з кількістю випитого. Це може мати дуже серйозні наслідки для організму і нанести ушкодження мозку) - Що раніше людина починає вживати алкоголь, то більша ймовірність розвитку алкоголізму у майбутньому (Це правда. Чим раніше людина починає вживати алкоголь, тим більше ризиків мати серйозні проблеми у майбутньому) - Алкоголь спричиняє лише веселощі (Так, це неправда. Алкоголь погано впливає на пам'ять і концентрацію уваги, може бути причиною отруєння та серйозних проблем зі здоров'ям у майбутньому)
<p>4. Міні-дискусія на тему "Що впливає на наше здоров'я"</p>	<p>Педагог разом із учнями обговорює причини, через які люди у сучасному світі хворіють. Чому в одних країнах люди живуть довше, а в інших - менше? Від чого це залежить? Чи може людина самостійно на це впливати?</p>
<p>5. Показ відеорецепту «Мій корисний сніданок»</p>	<p>Показ відеорецепту від Євгена Клопотенка «Мій корисний сніданок» Необхідні технічні засоби – відеопроєктор. Після перегляду рецепту(ів) здорового і корисного сніданку пропонується їх обговорити та запитати дітей, що вони їдять на сніданок, проаналізувати, чи їжа корисна і як можна покращити щоденний раціон відповідно до рекомендацій у відео.</p>
<p>6. Підбиття підсумків</p>	<p>Педагог разом з учнями проговорює ключові принципи здорового харчування та способу життя (відмова від куріння та алкоголю), закликає вчитися готувати корисні та смачні страви, більше бувати на свіжому повітрі, обирати рухливі ігри замість сидіти за комп'ютером.</p>

Домашнє завдання (на вибір):

1. Створити меню здорового харчування на цілий день
2. Зробити відеорецепт улюбленої страви
3. Написати есе/скласти кросворд/ організувати флешмоб "Бути здоровим - бути щасливим"