

# **Нестандартні виховні заходи. 4 клас: на допомогу класному керівнику**

## Про книгу

У посібнику відповідно до програми “Основні орієнтири виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України” подано сценарії, розробки виховних заходів, які передбачають формування ціннісного ставлення до суспільства і держави, до себе, людей, природи, до мистецтва і праці. Для вчителів початкових класів, студентів педагогічних навчальних закладів, батьків.

Т.А. Дубіч

# **Нестандартні виховні заходи**

4 клас

*На допомогу класному керівнику*



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

*Богдан*

УДК 37.108  
ББК 74.200.58  
Д 79

Рецензент  
методист Бережанського райвно  
*Михальчук Г.В.*

**Дубіч Т.А.**

Д 79 Нестандартні виховні заходи. 4 клас : на допомогу класному керівнику. Т.А. Дубіч — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2023. — 88 с.

**ISBN 978-966-10-7351-6**

У посібнику відповідно до програми “Основні орієнтири виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України” подано сценарії, розробки виховних заходів, які передбачають формування ціннісного ставлення до суспільства і держави, до себе, людей, природи, до мистецтва і праці.

Для вчителів початкових класів, студентів педагогічних навчальних закладів, батьків.

**УДК 37.108**  
**ББК 74.200.58**

*Охороняється законом про авторське право.  
Жодна частина цього видання не може бути відтворена  
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

---

*Навчальне видання*

ДУБІЧ Тетяна Андріївна

## **НЕСТАНДАРТНІ ВИХОВНІ ЗАХОДИ** **4 клас**

*На допомогу класному керівнику*

Головний редактор *Богдан Будний*  
Редактор *Ірина Рибницька*  
Обкладинка *Володимира Басалиги*  
Комп'ютерна верстка *Галини Кузів*

Підписано до друку 30.11.2022. Формат 60х84/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 5,12. Умовн. фарбо-відб. 5,12.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців  
ДК №370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга — Богдан, а/с 529, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46008  
тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48

E-mail: publishing@budny.te.ua, office@bohdan-books.com  
www.bohdan-books.com

## I. ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ

### КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ

*(Ранок – діалог)*

**Вчитель.** Любі діти, сьогодні я запрошую вас у подорож до країни Здоров'я, під час якої ви зможете більше дізнатися про культуру харчування і традиції української кухні. Та спершу звернемо увагу на деякі важливі і цікаві відомості, що стануть нам в пригоді під час мандрівки.

Отож, за даними досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я, наше здоров'я залежить:

- спадковість — 20%;
- рівень медичної допомоги — 10%;
- екологічні умови — 20%;
- спосіб життя — 50%.

Подорожуючи країною Здоров'я, можна скласти формулу здорового способу життя:

правильне харчування + гігієна + спорт – шкідливі звички  
= здоровий спосіб життя.

Отже, на першому місці — правильне харчування. Тому ми й поведемо розмову про здорову та корисну їжу.

Давньогрецький філософ Сократ казав: «Ми живемо не для того, щоб їсти, але їмо для того, щоб жити».

Учені підраховали, що за 70 років життя людина споживає близько 14 тис. л молока, 8 т хлібобулочних виробів, 12 т картоплі, 7 т риби і м'яса, 10 тис. яєць. На вживання їжі витрачає 6 років життя.

Дитина віком до 16 років щодня повинна з'їдати:

- 1–2 скибки хліба;
- 4 печива;
- 250 г каші;
- 500 г сирих або варених овочів;
- 2–3 яблука або 1 склянку соку;
- 1 склянку кефіру або молока;
- 50–100 г сиру;
- 80–100 г м'яса або риби;
- 1 яйце.

**Хлопчик.** А як же нам знати що, коли і як їсти? Хто нас цьому навчить?

**Королева Їжа.** Я — Королева Їжа. У мене є багато слуг і друзів, вони й допоможуть нам у всьому розібратись і дадуть відповіді на всі запитання.

А ось це наш перший друг — дієтолог — людина, яка розповість про корисну і шкідливу їжу, а також про те, коли і що потрібно споживати.

**Дівчинка.** А хіба їжа буває некорисною? Ось я дуже люблю чіпси, сухарики, солодоші. Вони надзвичайно смачні. Правда, у мене часто болить живіт. Тоді мама змушує пити гірку мікстуру.

**Дієтолог.** Ось, щоб із вами такого не траплялось, слухайте уважно. Наша їжа дуже різноманітна. І не завжди смачні страви корисні. Ми повинні знати і пам'ятати, що для людини важливе правильне і збалансоване харчування, при якому організм отримуватиме у достатній кількості всі необхідні речовини: білки, жири, вуглеводи і вітаміни.

**Білки** — це справжній «будівельний матеріал» для організму, джерело енергії, відповідають за ріст і розвиток людини. Білками багаті м'ясо, риба, яйця, молоко і фрукти.

**Жири** — це речовини, що відповідають за енергообмін організму. Містяться вони в олії і вершковому маслі, салі.

**Вуглеводи** — основне джерело енергії для людського тіла, відповідають за роботу м'язів, серця, силу організму. Вуглеводів багато у хлібі, картоплі, крупах, фруктах.

Ну і звичайно, організм потребує сили та енергії, які дають йому вітаміни.

**Хлопчик.** Отож бо, тільки й чуєш: їж яблука, бо там вітаміни, їж овочі, бо там вітаміни. А я розрізав яблуко, розрізав моркву, дивився, дивився, але ніяких вітамінів там не знайшов. Навіть лупу брав — анічогісінько.

**Вітаміни.** А ось і ми.

Раді познайомитись, і не лише познайомитись, а й подружитися з усіма дітьми.

Слово «віта» — це життя,  
назва ця не випадкова.

В організмі нас нема —  
і хвороба вже готова.

Ми потрібні всім на світі,  
знають це дорослі й діти,  
щоб рости і розвиватись,  
і здоров'я набиратись.

Ми у різних є продуктах:

хлібі, овочах і фруктах.  
Ми — корисні і смачні,  
для здоров'я помічні.

**Вітамін А.**

Я — важливий вітамін,  
в світі я такий один.  
Коли треба вам рости,  
усе добре бачити —  
їжте моркву, масло, сир,  
пийте риб'ячий ви жир.  
Догадалися вже хто я?  
Вітамін я, друзі, А.

**Вітамін В.**

Щоби добре працювати,  
швидко розум розвивати,  
їж ти хліб, гречану кашу,  
не забудь квасольку нашу,  
і м'ясце, печінку, яйце,  
бо в них є вітамін В.

**Вітамін С.**

Живу в овочах і фруктах,  
ще й смачний на смак.  
Борюся завжди із застудами,  
і щодо росту я мастак.

**Вітамін D.**

Без вітаміну D — всі знають —  
кістки міцними не бувають.  
Тож треба з сонечком дружити,  
риб'ячий жир та молоко пити.

**Хлопчик.** То як же нам правильно харчуватися? Що їсти? Коли?

**Дівчинка.** Невже такі смачні тістечка та чіпси некорисні? Це ж жах!  
Ми всі їх так любимо!

**Вчитель.** Кожен народ приділяв велику увагу харчуванню. Українці часто люблять повторювати:

«Добре їсти, довго спати — Бог здоров'я мусить дати», «На голодний шлунок не берись за роботу», «Хто як працює, так і їсть», «Як тримаєш ложку, так і лопату», «Тримай в порядку живіт — доживеш до ста літ». Українська кухня здавна славилась своїми національними стравами, корисними для здоров'я і приготованими з місцевих продуктів. Заморські ласощі не завжди для нас корисні.

**Хлопчик.** А які ж овочі і фрукти приносять нам користь?

**Вчитель.** Відгадайте загадки.

Я гіркий, пекучий,  
та дуже цілющий.  
У землі проживаю,  
довгі корені маю.  
(Хрін)

Хто ховає під кущі  
наші супи та борщі?  
(Картопля)

Довгий, зелений,  
добрий солоний,  
ще кращий сирий.  
Хто я такий?  
(Огірок)

Що за голова,  
що лиш зуби та борода?  
(Часник)

Сиджу в землі в кожушках  
на м'яких подушках.  
Хто мене роздягає,  
гіркі сльози проливає.  
(Цибуля)

Білі зуби маю,  
та нікого не кусаю.  
Довгі коси маю,  
та не заплітаю.  
(Кукурудза)

Зелененькі і кругленькі  
братики солоденькі.  
У стручку живуть,  
у суп попадуть.  
(Горох)

Головата і листата,  
чепурна, зеленувата.  
Сидить на грядці густо  
і називається просто ...  
(капуста).



Само, як кулачок,  
має червоний бочок.  
Погладиш – гладеньке,  
відкусиш – солоденьке.  
(Яблуко)

Почервонів увесь наш сад,  
червоні крапельки висять,  
всі їх з радістю їдять,  
тільки кісточки летять.  
(Вишні)

Круглий, та не місяць,  
зелений, та не огірок,  
з хвостиком, та не миша,  
смугастий, та не зебра,  
а живе на грядці.  
(Кавун)

Стоїть над водою,  
пишається вродою.  
Хоч кіс не заплітає,  
червоні коралі одягає.  
(Калина)

Червоненькі намистинки  
нанизались на стеблинки.  
Подивись на їхні личка  
і впізнаєш в них ...  
(сунічки).

**Вчитель.** Повсякденні страви українці здавна готували з продуктів рослинного і тваринного походження, перевагу надавали кашам: пшеничній, гречаній, кукурудзяній, ячмінній, пшоняній. Другим хлібом нашого народу вважається картопля. Важливе місце на столі в українців відводиться овочам: бурякам, моркві, часнику, цибулі, квасолі, гарбузу, кабачкам, огіркам та помідорам.

Як приготувати з них смачні страви — розкаже бабуся Марфа.

**Бабуся Марфа.** Ну, любі мої! Спершу пригостіться моїми смачненькими пиріжками з капустою, гречкою, горохом. Гляньте, які біленькі. А смачні ж які, а корисні!!! Бо випечені зі свіжої муки. Недарма першою стравою в кожному домі є хліб. Про нього завжди казали: «Хліб усьому голова». Але про хліб найкраще розкаже дід Матвій, він у нас хлібороб.

**Дід Матвій.** Споконвіку велося в народі, що статки й добробут хлі-

бороба залежали від урожаю. Якщо щедрилася нива, то в родині були достаток та злагода, дзвеніла пісня. В народі казали: «Якщо вродиться жито, то будемо жити».

Нива-годувальниця потребувала особливої уваги та важкої праці. Тому праця хлібороба вважалася надзвичайно почесною.

А пригадайте-но, який шлях проходить хліб, щоб потрапити до нас на стіл?

*(Учні по черзі називають хліборобські роботи: оранку, сівбу, прополювання, удобрювання, жнива, обмолот, висушування зерна, помел, доставку до магазину з пекарні.)*

Молодці, а я вам ще й жниварську пісню заспіваю.

Ой обжинки, людоньки, обжинки,  
готуй, господарю, серпики. (2 р.)

Господар свої кіпочки рахує  
і він своїм женчикам дякує. (2 р.)

Ти казав, господарю, що ми спали,  
а ми тобі усю нивку вижали. (2 р.)

Ой дякую, що нивку вижали,  
щоб ми ще й та другий рік діждали. (2 р.)

А чи знаєте ви, які продукти виготовляють із пшениці? (Діти називають крупи та хлібобулочні вироби). За те, що ви так багато знаєте про хліб і вмієте його шанувати, я навчу вас жниварської гри. Ставайте в коло і повторюйте за мною слова та рухи.

Ой за горою, ой за крутою,  
там росте пшениченька з лободою.

Ой там женці її жали,  
в правій руці серп тримали.

Правою рукою жали,  
а лівою підбирали,

назад себе жменьки клали,  
жменьки клали, потім збирали.

Потім збирали та в снопи в'язали,  
а як пов'язали, в кіпи складали,

ціпом молотили,

в мішках до млина носили.

Тісто в пекарні місили,

потім випікали

та на стіл смачненьку

паляницю клали.

Їжте собі!

Кінець безкоштовного уривку.  
Щоби читати далі, придбайте,  
будь ласка, повну версію  
КНИГИ.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**