



№70

*Всім.pptx*  
Нова українська школа

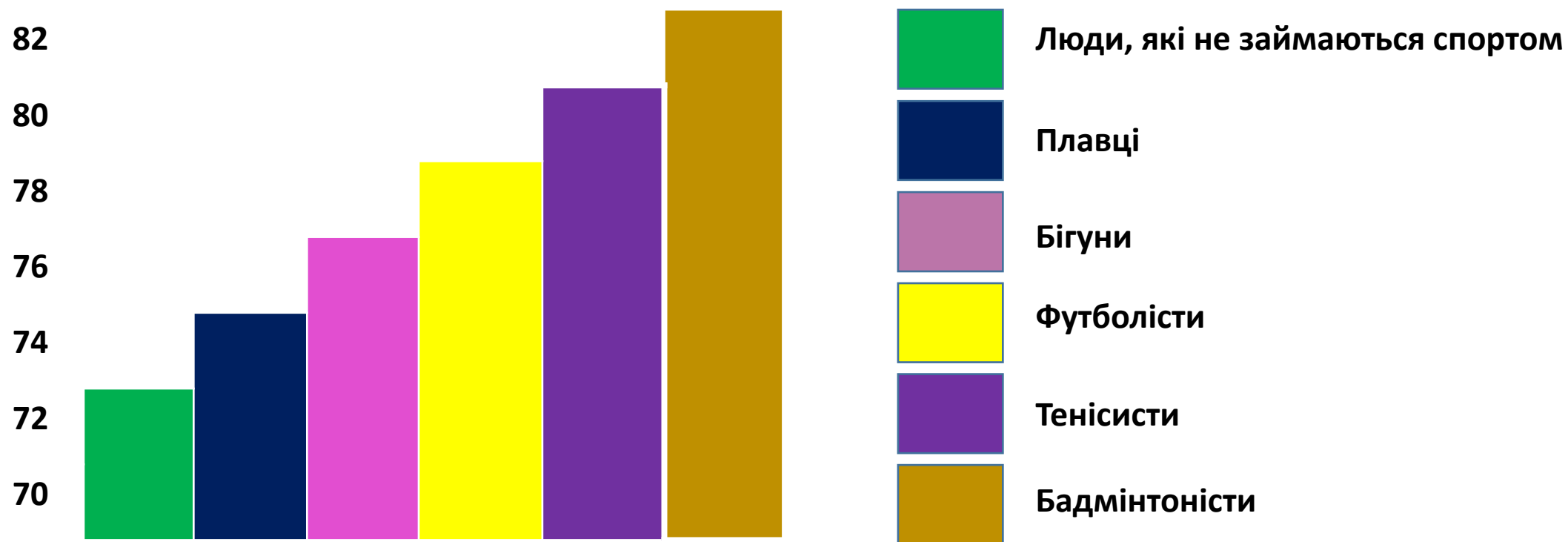
# Як зміцнювати своє здоров'я. Загартування.

**Мета:** продовжувати формування вміння дотримуватися розпорядку дня, слідкувати за своїм здоров'ям; формувати позитивне ставлення до виконання фізичних вправ як запоруки здоров'я; виховувати прагнення до здорового способу життя; продовжувати вчити виявляти пізнавальну активність на уроках, співпрацювати і взаємодіяти з іншими у різних ситуаціях (навчання, гра); продовжувати формувати вміння працювати у спільноті, дотримуючись правил; виховувати дружні стосунки в класі, спільноті, розвивати увагу, мислення, мовлення.

Сьогодні  
02.03.2023

Заняття спортом сприяють збільшенню тривалості життя

Розгляньте діаграму і встановіть, які види спорту найефективніше впливають на тривалість життя



Сьогодні  
02.03.2023

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.62



Сьогодні  
02.03.2023

## Методи загартовування

Обтирання



Обливання



Прийняття душі





Сьогодні  
02.03.2023

## Методи загартовування

“Ходіння по воді”



Ножні ванни



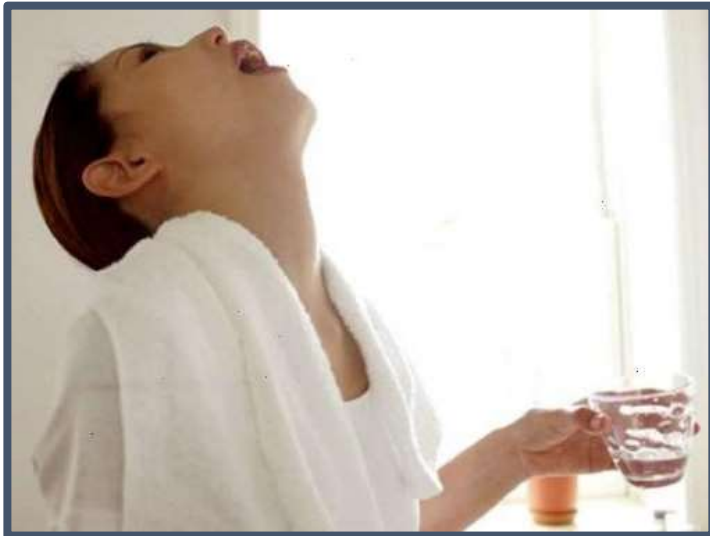
Контрастні ванни



Сьогодні  
02.03.2023

## Методи загартовування

Полоскання горла  
холодною водою



Купання в річці,  
озері, морі



Ходіння босоніж





Сьогодні  
02.03.2023

## Методи загартовування

Повітряна ванна



Сонячні ванни



Прогулянки на  
свіжому повітрі



Що ви робите для зміцнення і збереження свого здоров'я.

Важливе значення у підтримці здоров'я має спосіб життя:  
відмова від шкідливих звичок, фізичне навантаження,  
збалансоване харчування.

Основами здорового способу життя є  
регулярне і цілеспрямоване дотримання  
і виконання простих правил.





## **1. Відмовитись від шкідливих звичок.**

До шкідливих звичок також належить жування жуйки, фаст-фуд замість повноцінного харчування.

## **2. Підтримувати м'язи у тонусі.**

Піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, зарядки вранці ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими. Припіть їздити ліфтом. Намагайтеся робити 10 000 кроків щоденно.

### **3. Загартовувати організм.**

Щоб запобігти простуді й підвищити імунітет, є загартовування.

Моржування або обливання холодною водою взимку – це радикальні методи.

Загартовування слід починати з прийому контрастного душу: три хвилини холодна вода, три – гаряча.

Влітку можна обливатися холодною водою і купатися в джерелах.

### **4. Вживати здорову їжу.**

Для декого здорова їжа – це овочі та молоко на сніданок, обід і вечерю. Але ж їжа має бути поживною, насиченою вітамінами і мінералами.

### **5. Позитивний настрій.**

Не зациклюйся на невдачах і промахах. Завжди будь у гарному настрої, посміхайся частіше.

### **6. Правильний розпорядок дня.**

Це, перш за все, 8-годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати і прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний. В ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника – це означає, що ви виспалися.

У яких справах ви можете надати підтримку й приділити увагу людям з інвалідністю?

Як ви розумієте слова «сила духу» і «сила волі»?

**Сила духу** - моральна якість людини, яка полягає у стійкості та витривалості людини.

**Сила волі** - це здатність протистояти короточасним спокусам заради довгострокових цілей.





Сьогодні  
02.03.2023

Чому у вірша така невесела назва? Яких помилок припустився Петрик? Що ви йому порадите?

Петрик в книжці прочитав:  
«Щоб загартуватись,  
слід холодною водою  
вранці обливатись».

Вікна настіж відчинив  
(хоч зима надворі)  
і зубами цокотів  
в шортах в коридорі.

Після горе-гартування, —  
правду ніде діти, —  
довелось гірку мікстуру  
аж два тижні пити.

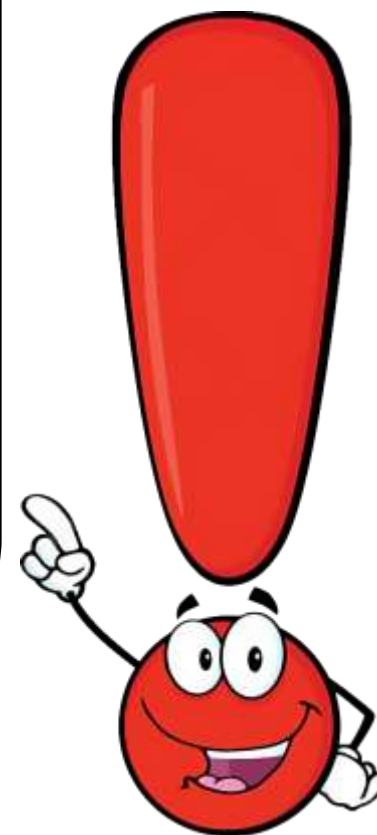
*Леся Вознюк*

Хлопець довго не вагався,  
проявив старання  
і негайно приступив  
до загартування.

Щоб підсилити ефект,  
вмить загартуватись,  
Петрик вирішив водою  
в ванні обливатись.



Фізичне навантаження корисне в міру. Надмірне фізичне навантаження збільшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань.



Сьогодні  
02.03.2023

Робота в зошитах

## Завдання 2

Познач ✓, чи існують вікові обмеження для загартовування. Доведи.

☐ Так

☒ Ні

## Завдання 3

Яких правил загартування ти дотримуєшся? Познач ✓. Допиши свої правила.

- ☒ Привчай себе обливатися холодною водою.
- ☒ Часто провітрюй свою кімнату, не накривайся дуже теплою ковдрою.
- ☒ До загартування привчай свій організм поступово.
- ☐ Щодня роби ранкову зарядку.
- ☒ Не перегрівайся на сонці!
- ☒ Улітку купайся і плавай у штучних і природних водоймах.



Сьогодні  
02.03.2023

Робота в зошитах

## Завдання 4

Хто несе відповідальність за твоє здоров'я? Відповідь підкресли.

мама

тато

я сам/сама

учитель

бабуся





Пам'ятайте, загартовування зменшує ризики захворіти. Поступове, систематичне і дозоване загартовування вберігає від застуд. Найкращими процедурами загартовування для школярів є рухливі ігри та прогулянки на свіжому повітрі.



**Водні процедури** — найдієвіший спосіб загартовування. Але застосовувати його треба розумно. Починайте з контрастних умивань і ополіскування ніг прохолодною ( $30^{\circ}\text{C}$ ) водою. Потім, знижуючи температуру води на  $2^{\circ}\text{C}$  в тиждень, доведіть її до  $14\text{--}15^{\circ}\text{C}$ . Після цього можна гартувати все тіло.



Сьогодні  
02.03.2023

Домашнє завдання



П.с.62-63.  
З.с.25 (завд.1-4).