

Я досліджую світ

Сьогодні

Урок

*Всім.pptx*  
Нова українська школа



# Яка ціна здоров'я

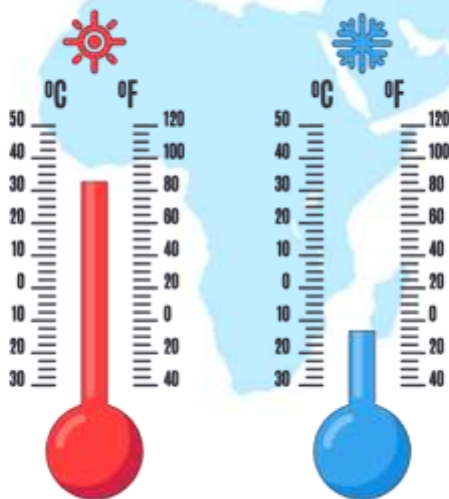
**Мета:** ознайомити дітей із поняттям «емоції», формувати вміння використовувати способи саморегуляції з метою корекції негативних емоцій та агресивних тенденцій поведінки молодших школярів; продовжувати вчити виявляти пізнавальну активність на уроках, співпрацювати і взаємодіяти з іншими у різних ситуаціях (навчання, гра); продовжувати формувати вміння працювати у спільноті, дотримуючись правил; виховувати дружні стосунки в класі, спільноті, розвивати увагу, мислення, мовлення.

LIVE

Привіт, друзі!  
А яка зараз пора року?  
Який місяць?  
Яке сьогодні число?



Мої вітання!  
Яким було вранці небо?  
Що стосовно опадів?  
Кому відома температура повітря?



3	5	4	5
---	---	---	---

~~В~~

~~Ж~~

З



В'Я



3	5	4	5
---	---	---	---

~~В~~ ~~Ж~~



~~В~~ і д р о =

3	5	4	5
д	о	р	о



3	5	4	5
---	---	---	---

~~В~~ ~~Ж~~



В'Я



3 + доро + в'я = здоров'я

**Самопочуття** — загальний показник тілесного і емоційного стану нашого організму, який складається з конкретних відчуттів і загальних почувань. На самопочуття мають вплив навколишнє середовище, спілкування, харчування, сон тощо. Всі ці фактори безупинно впливають на людину.





Здоров'я — найголовніше багатство людини. Ось чому, зустрічаючи людину, ми говоримо «Здрастуйте!», «Доброго вам здоров'я!», «Здоровенькі були!». Здавна люди знали правила здорового способу життя.



«Вітаю!»



«Здоровенькі  
були!»

**Здрáстувати** — бути здоровим та щасливим;  
жити у добробуті.

**Здорóв'я** — стан організму, коли людина  
почувається чудово та не хворіє.

**Здорóвий спóсіб життя** — спосіб життя  
людини, спрямований на збереження  
здоров'я, зміцнення організму.





## За схемою поясніть, як саме здоровий спосіб життя впливає на організм людини



Сон



Позитивні емоції



Особиста гігієна



Правильне харчування

### Здоровий спосіб життя

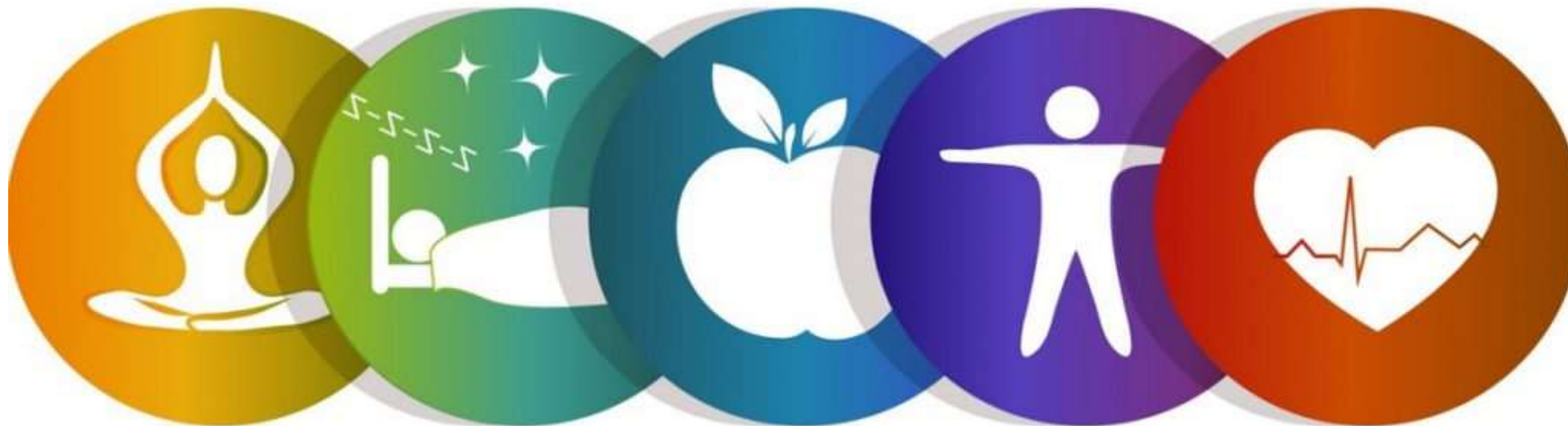


Руховий режим



Корисні звички

Ви вже знаєте, що на самопочуття людини впливають загартування, фізкультура, особиста гігієна, сон, правильне харчування. На настрій і здоров'я також впливають емоції та почуття. Не варто чекати, що хороший настрій сам з'явиться. Від вас залежить, яким він буде.



**Загартува́ння** - це тренування організму пристосовуватися до холоду та спеки, дощу та вітру, а також виховання здатності не захворіти у несприятливих умовах.

**Почуття́** — переживання, які людина відчуває в різних ситуаціях. Це радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо.



Чи доводилося вам чути звернення або самим запитувати: «Як ви почуваетесь? Чи все у вас гаразд?». Про що хочуть дізнатися ті, хто запитує?



Турбуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, помічати зміни в організмі дуже важливо. Це допомагає вчасно виявити серйозні хвороби, тоді їх найлегше вилікувати. На наше самопочуття впливає велика кількість чинників.

Що може впливати на наш настрій та самопочуття?



Куріння і зловживання алкоголем змінюють поведінку й стан людини в гірший бік. Погіршують настрій, недосипання, малорухливий спосіб життя, відсутність цікавого дозвілля. Завадити цьому може тільки сила волі.



Що може спричинити в людини позитивні емоції?



Наведіть приклади подій чи вчинків, коли ви відчували страх або гнів.





Почуття, бажання, уподобання керують поведінкою людини й впливають на її здоров'я.

Якщо настрій гарний, хочеться спілкуватися з рідними, друзями, допомагати їм.

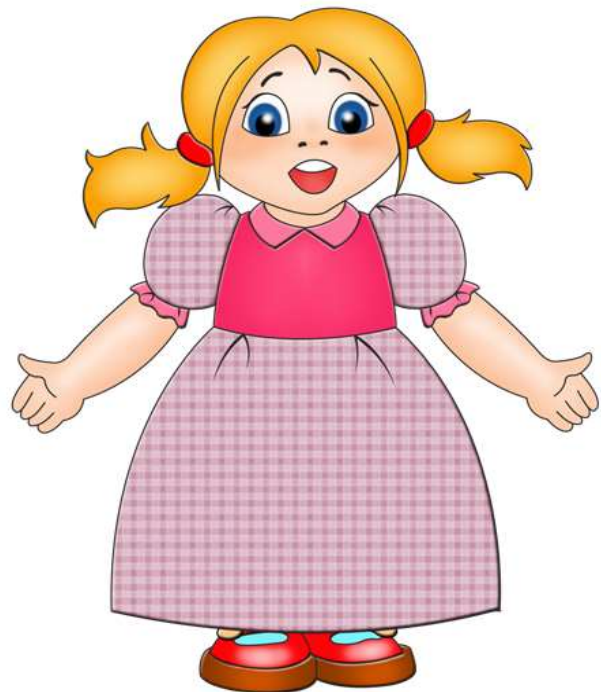
І навпаки: коли настрій поганий – ви відчуваєте роздратування, втрачаєте увагу на заняттях, часто помиляєтеся, пропадає бажання спілкуватися.

Ви уявляєте собі людину, яка ніколи не сміється, не плаче, не сердиться, не боїться? Мабуть ви скажете, що таких людей не буває. В різні моменти життя ми сміємося, радіємо, плачемо.

**Радість, сум, страх, здивування** – це емоції, те, як ми реагуємо на події.

Навіть зараз, коли ви слухаєте мене, у когось виникає цікавість чи здивування або ще якісь емоції.

Подивіться на наступні малюнки і назвіть емоцію.



**ПОДИВ**



**ЖАХ**



**ЦІКАВІСТЬ**



**РАДІСТЬ**



**СУМ**



**ГНІВ**



**ПРОВИНА**

Всім.рртіх  
Нова українська школа

Сьогодні

Фізкультхвилинка





# Як люди виражають емоції, у чому емоції проявляються?



Жестами



Мімікою



Рухами



Силою голосу





Потрібно вміти знижувати рівень емоційного напруження.

Станьте прямо, опустіть руки вздовж тулуба; дуже сильно стисніть кулаки, потім повільно їх розслабте. Зверніть увагу на відмінність між відчуттями у напруженому стані й розслабленому. Так, під час розслаблення кисті можливе легке поколювання.

Ця вправа дозволяє стримати перший імпульс, який спонукає до фізичної агресії.

За допомогою міміки, жестів зобразіть  
настрій хлопчика.



Наш Сашко бува веселий, коли друзі всі в оселі.  
Наш Сашко бува сердитий, коли лоб його набитий.  
Наш Сашко сумний буває, коли іграшки немає.  
Наш Сашко, буває, плаче, коли хтось відніме м'ячик.  
Наш Сашко, бува, хитрує, коли фокуси майструє.  
А як його насварить – він ображений стоїть.  
Як незвичне щось побачить, то дивується одначе.  
А як чогось злякається – у куці ховається.

Дайте поради дітям у кожній ситуації. Продовжіть речення.

Юрко заздрив однокласнику Михайлику минулого року, коли той міг тричі підтягнутися на турніку. Цього року почав заздрити ще сильніше, оскільки Михайло вже став підтягуватися сім разів. Замість того, щоб заздрити, Юрко міг би...

Даринка мріє стати переможницею у грі в шахи, як її брат Тимко. Тимко читає книжки про шахи, грає у шахи з татком, а Даринка продовжує мріяти про перемоги, а могла б також ...



## Завдання 1

Відтвори прислів'я.

- |                    |   |                     |
|--------------------|---|---------------------|
| Було б здоров'я,   | • | який він багатий.   |
| Весела думка -     | • | здоровий дух.       |
| Здоровий не знає,  | • | а щастя знайдеться. |
| У здоровому тілі - | • | половина здоров'я.  |

## Завдання 2

Познач  чинники, які шкодять здоров'ю.

Дотримання правил

гігієни



Недосипання



Заняття спортом



Переїдання



Недоїдання



Куріння



Рухливий спосіб  
життя



Уживання алкоголю



Здорове харчування



Уживання наркотиків



Повноцінний сон



Уживання овочів і  
фруктів



## Завдання 3

Хто з дітей дбає про своє здоров'я? Обведи.







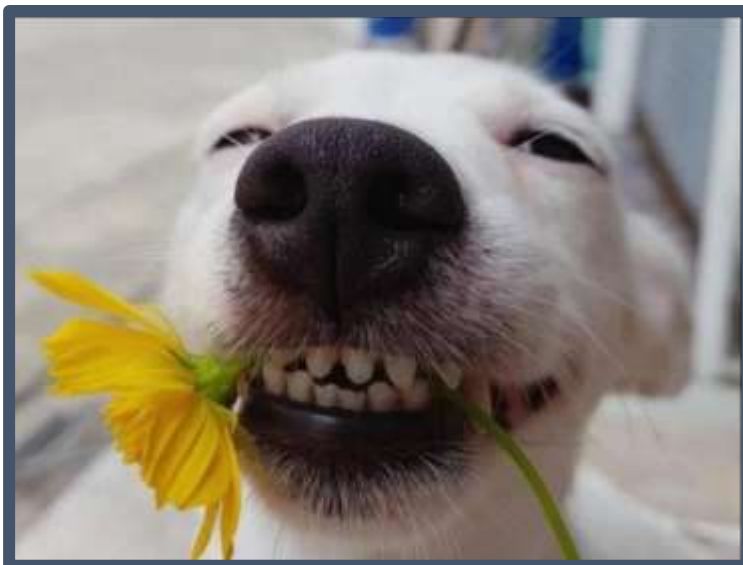
Головне багатство людини – її здоров'я.  
Воно значною мірою залежить від кожного  
з вас.

Людина виглядає більш привабливою і  
почуває себе краще, коли посміхається,  
радіє і не дуже красиво – коли сердиться,  
гнівається, плаче.

Тому, запам'ятайте, людину прикрашають  
лише позитивні емоції!



Відчуття любові та турботи з боку оточуючих поліпшує самопочуття. Сміх — найкращі ліки, а ще сміх продовжує життя. Навіть лікарі неодноразово помічали користь від усмішок і сміху своїх пацієнтів. А ще усмішка може поліпшити ваш настрій.





**Повторити тему на  
сторінках 50-52, друк.  
зошит стр.23**



Не забувайте, будь ласка, надсилати виконані завдання для перевірки вчителів на освітню платформу для дистанційного навчання HUMAN. Робіть це систематично.