

Я досліджую світ

Сьогодні

Урок

*Всім.pptx*  
Нова українська школа



# Чому важливо поєднувати працю і відпочинок


Сьогодні

Урок

*Всім.pptx*  
Нова українська школа



**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.



Станьте, діти, всі рівненько,  
Посміхніться веселенько.  
Настрій на урок взяли,  
Працювати почали!

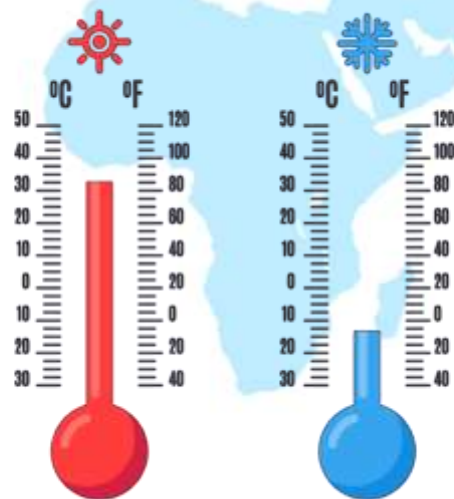


LIVE

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

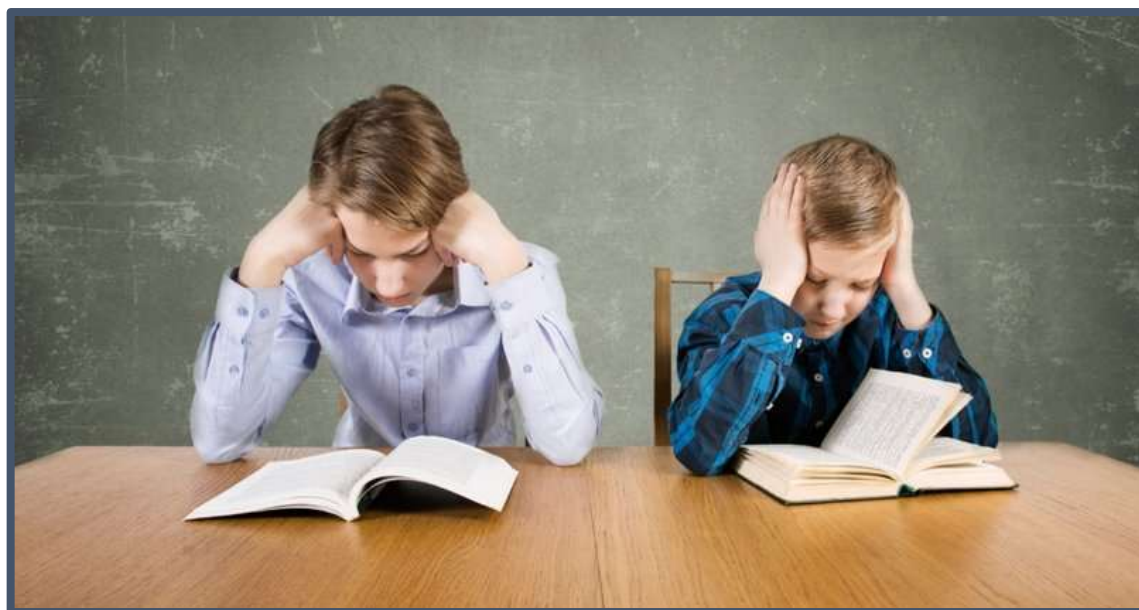


Мої вітання!  
Яким було вранці небо?  
Що стосовно опадів?  
Кому відома температура повітря?

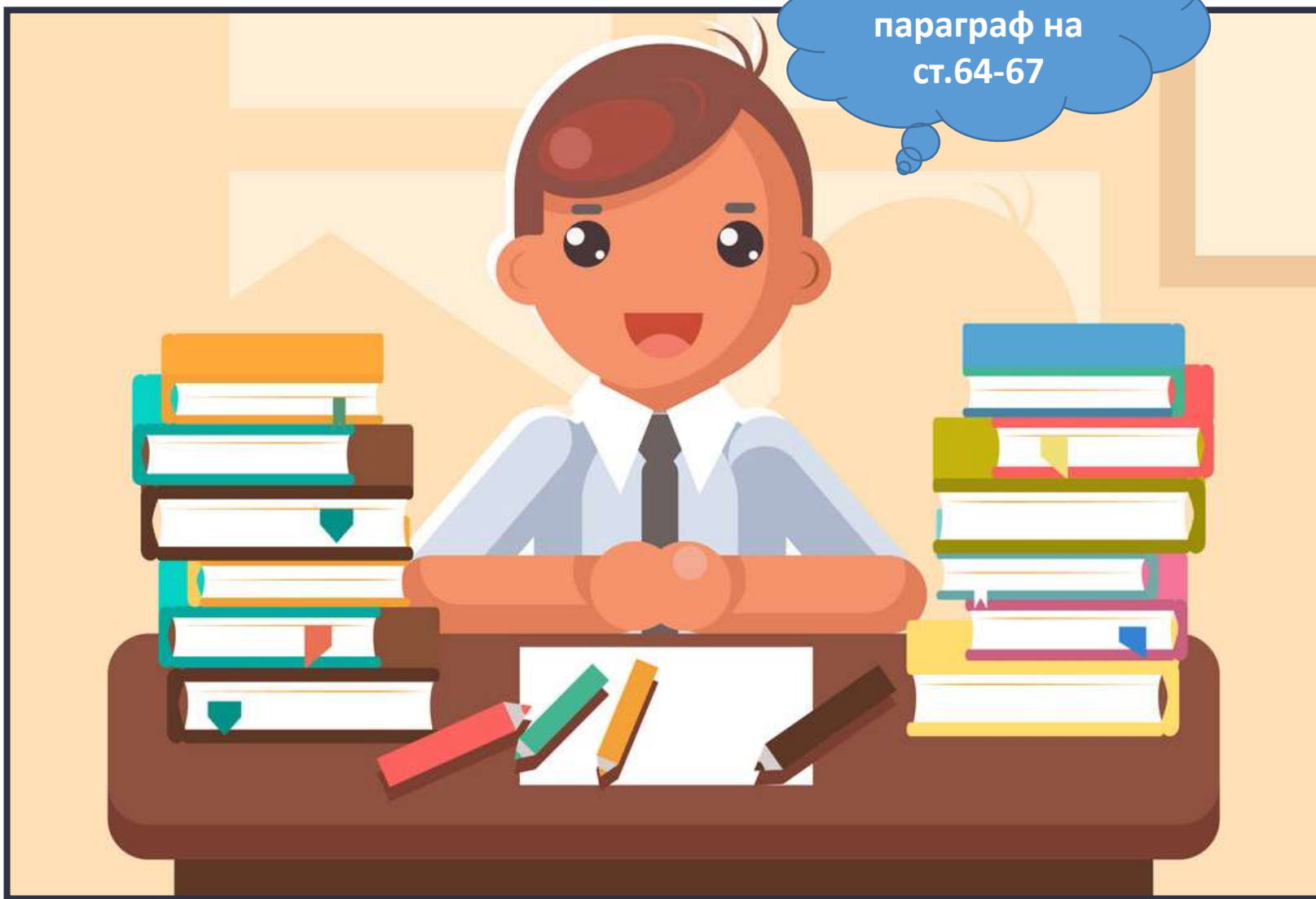




Що ви любите більше – працювати чи відпочивати? Чому?



Прочитайте  
параграф на  
ст.64-67

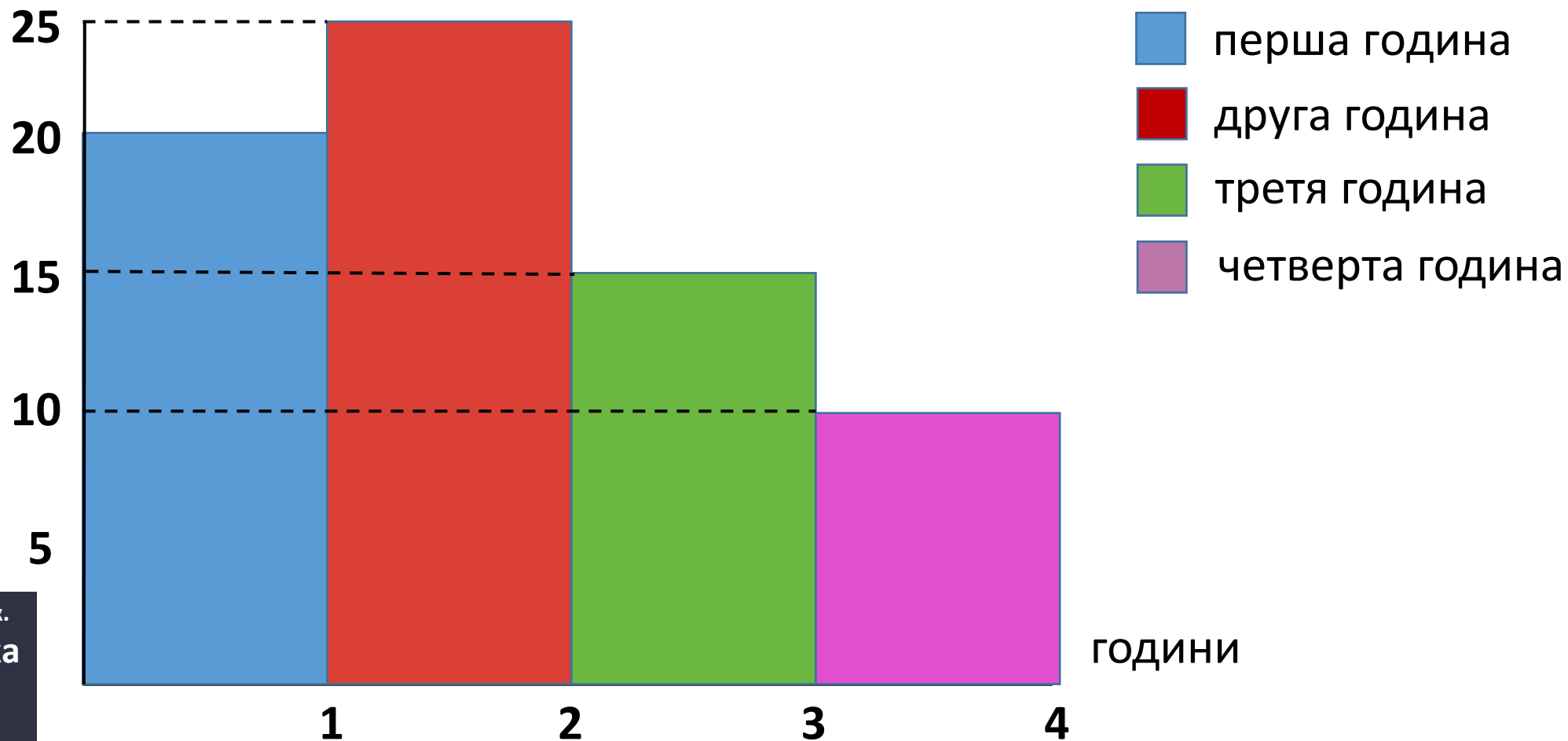


**Втóма** — тимчасове  
зниження працездатності  
організму або органа  
внаслідок інтенсивної або  
тривалої роботи.



Розгляньте діаграму, яка відображає результативність навчання людини, що вивчає іноземну мову. З'ясуйте, скільки пар слів людина запам'ятовує впродовж кожної наступної години навчання.

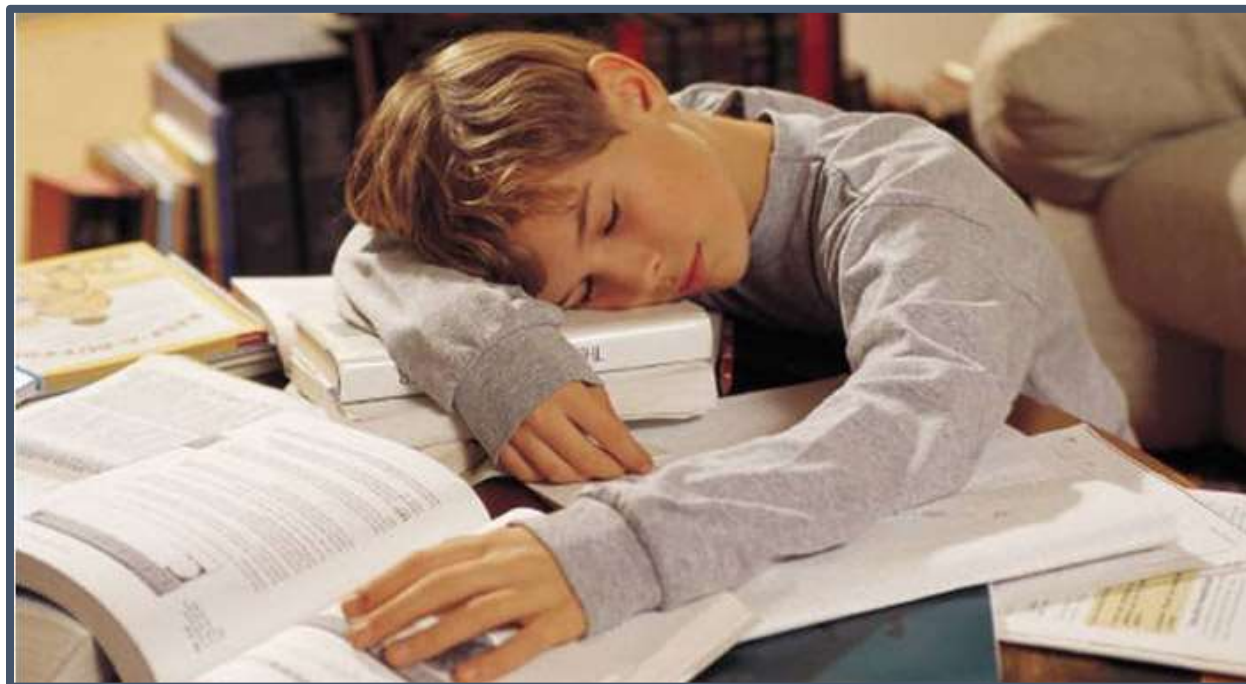
кількість слів





Як подолати втому?

Що потрібно зробити, щоб працездатність  
підвищилася?



Чому в школі уроки чергують з перервами?

Чи однакова тривалість перерв?

Після якого уроку перерва найтриваліша?



Для правильної організації свого відпочинку в дорослих щотижня є два вихідні дні, а щороку – відпустка.

Який час (дні) для відпочинку та відновлення сил мають учні в школі протягом тижня та календарного року?





Які із зображених видів відпочинку належать до активного, а які — до пасивного? Доповніть ці переліки. Відповіді зафіксуйте в зошиті на с.26

А



Б



В



Г



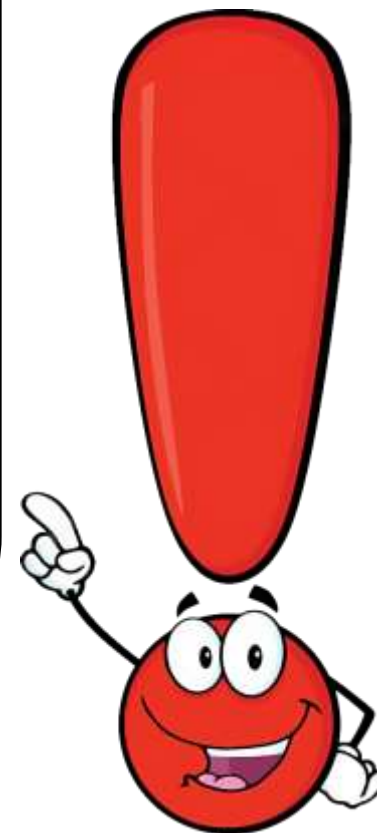
Д



Е



Пасивний відпочинок дуже важливий, але ним не можна зловживати. Фізичні вправи поліпшують роботу організму, емоційний стан, підвищують працездатність.





Який вид відпочинку потрібно обирати?

Від чого залежить вибір?

Який є вашим найулюбленішим?



**Фізі́чне відновлення** — це застосування фізичних вправ і відпочинку для відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності. Найкраще відбувається на природі.



Чи робите ви ранкову гімнастику?

Продемонструйте декілька вправ, які ви виконуєте вранці.

Після ранкової гімнастики доцільно віддати перевагу водним процедурам: прохолодному душу або обливанню водою. Не варто забувати й про вечірні прогулянки перед сном, які мають включати дихальні вправи.



Як вам вдається протягом тижня поєднувати працю і відпочинок?

Як проводить вільний час ваша сім'я?

Якому виду відпочинку віддає перевагу?





Сьогодні

Всім.ррtх  
Нова українська школа

## Фізкультхвилинка





## Завдання 1

У комп'ютер потрапив вірус, який знищив букви на позначення голосних. Спробуй відновити ушкоджені речення.

- Б\_р\_ж\_ \_д\_ж\_ зн\_в\_, \_ зд\_р\_в'\_ зм\_л\_д\_.
- Зд\_р\_в'\_ - всь\_м\_ г\_л\_в\_.

## Завдання 3

Якому виду відпочинку надаєш перевагу ти? Познач ✓. Запиши аргумент.

☐

активному

☐

пасивному



## Завдання 4

Познач  правильні твердження.

У моєму розпорядку мають бути тільки уроки.

☐ Так

☐ Ні

Свій час потрібно планувати.

☐ Так

☐ Ні

Розпорядок дня можна змінювати.

☐ Так

☐ Ні

У моєму розпорядку мають чергуватися праця і відпочинок.

☐ Так

☐ Ні

Зміни неправильні (хибні) твердження так, щоб вони стали правильними (істинними).  
Запиши змінені твердження.

У моєму розпорядку мають бути не тільки уроки, а й відпочинок.

Потрібно дотримуватися свого розпорядку дня. Він може змінюватися в процесі дорослішання дитини.



## Завдання 6

Розгадай ребуси. Склади з розгаданими словами речення.



\_\_\_\_\_

Праця перетворила мавпу на людину.



\_\_\_\_\_

Моя сім'я дуже любить активний відпочинок на природі.





Для збереження високої  
працездатності потрібно  
дотримуватися правильного  
режиму праці та відпочинку.  
Це два способи  
життєдіяльності, які взаємно  
доповнюють і змінюють один  
одного.



Ходіння босоніж покращує роботу майже всіх м'язів, стимулює кровообіг у всьому організмі, підвищує розумову діяльність. Морське повітря допомагає позбутися безсоння. Дивитися на блакитне море, чути звук хвиль – усе це створює позитивні відчуття, емоції та поліпшує самопочуття.







**Повторити тему на  
сторінках 64-67, друк.  
зошит стр. 26-27.**



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