



# Чому важливо поєднувати працю і відпочинок.

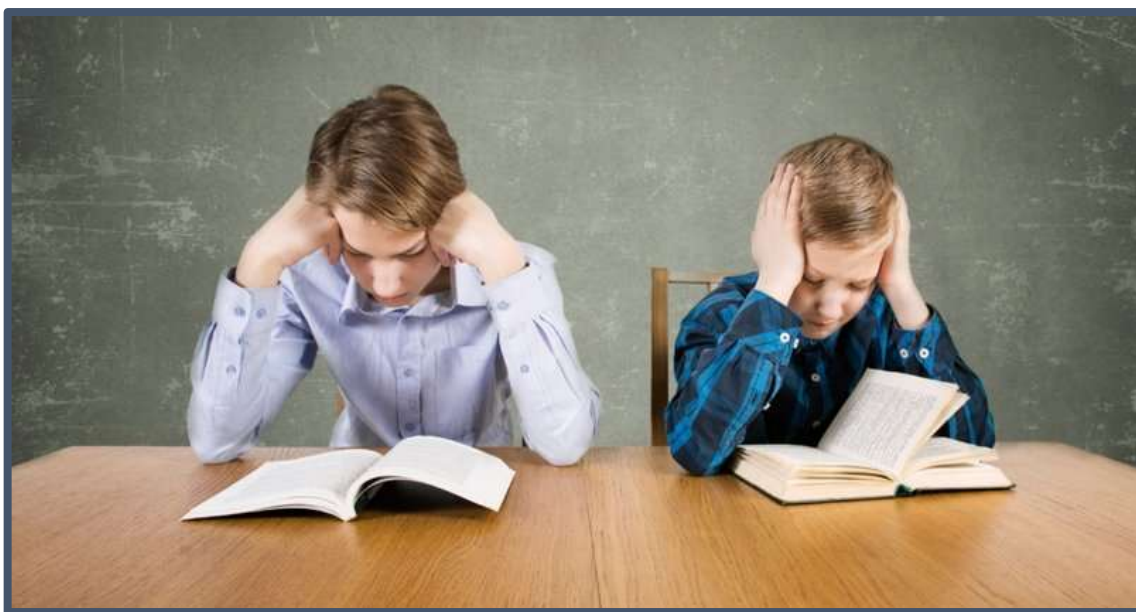
*Всім.pptx*  
Нова українська школа

**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; розвивати увагу, мислення, мовлення.

Сьогодні  
03.03.2023

Пригадайте

Що ви любите більше – працювати чи відпочивати? Чому?



Сьогодні  
03.03.2023

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.64



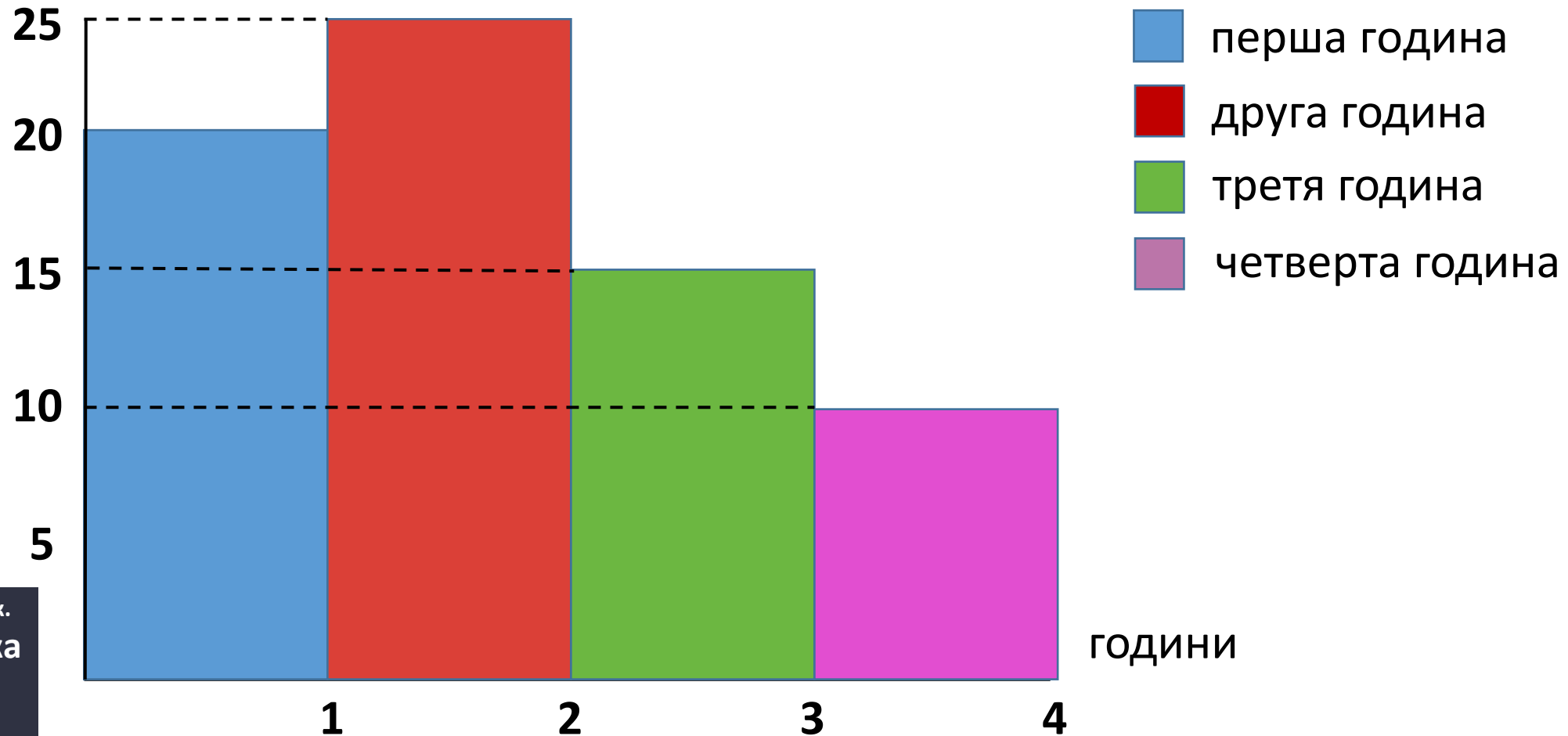
**Вто́ма** — тимчасове  
зниження працездатності  
організму або органа  
внаслідок інтенсивної або  
тривалої роботи.



Сьогодні  
03.03.2023

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

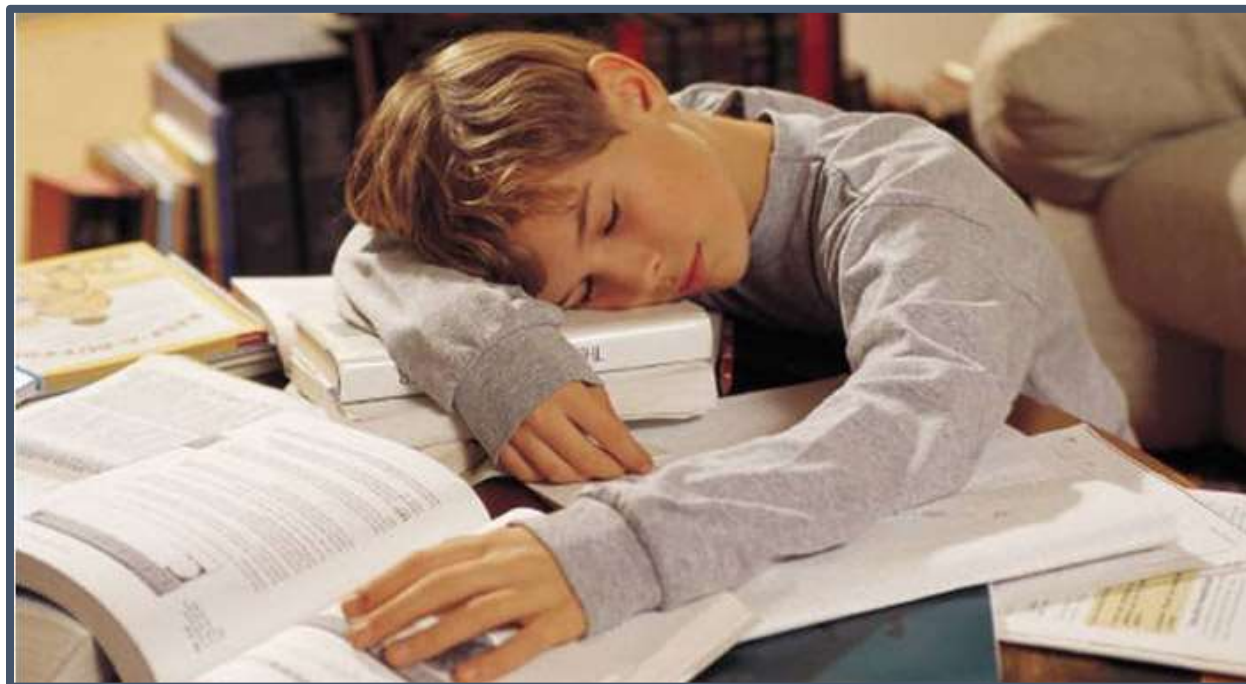
кількість слів





Як подолати втому?

Що потрібно зробити, щоб працездатність  
підвищилася?



Сьогодні  
03.03.2023

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.64-65



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?



Сьогодні  
03.03.2023

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



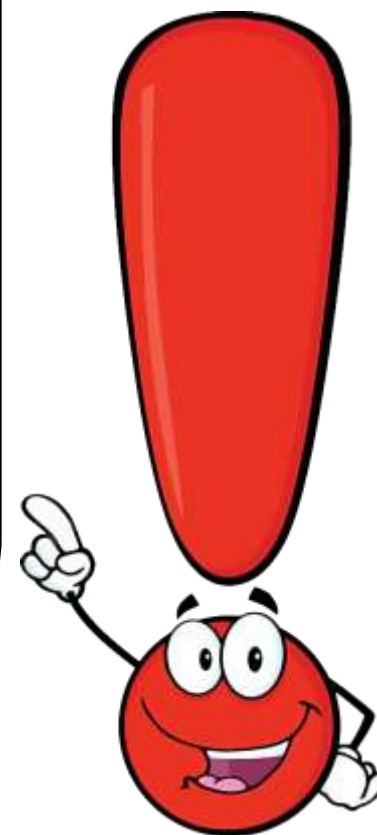
Д



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  
03.03.2023

Робота в зошитах

## Завдання 1

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

- Бережи одежу знова, а здоров'я змолоду.
- Здоров'я - всьому голова.

## Завдання 3

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

☐

активному

☐

пасивному



Сьогодні  
03.03.2023

Робота в зошитах

## 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.



Сьогодні  
03.03.2023

Робота в зошитах

## Завдання 6

Розгадай ребуси. Склади з розгаданими словами речення.



праця

Праця перетворила мавпу на людину.



відпочинок

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.



Сьогодні  
03.03.2023

Домашнє завдання



**П.с.64-67.  
З.с.26.**