

Я досліджую світ



№53

*Всім.pptx*  
Нова українська школа

# Як ми пересуваємось.

**Мета:** розширити і систематизувати знання дітей про опорно-рухову систему, призначенням та дією; розуміти цінність природи для життя людей, залежність якості життя людей від стану навколишнього середовища; розвивати увагу, мислення, мовлення.

Сьогодні  
20.01.2023

Пригадай, як треба правильно сидіти? Чи завжди ви дотримуетесь цих правил?



## 6 ПОРАД ЯК ПРАВИЛЬНО СИДІТИ ЗА СТОЛОМ ПІД ЧАС РОБОТИ:

1. Держіть спину рівно.
2. Не закидайте ногу на ногу, ваші стопи мають твердо стояти на підлозі.
3. Коліна під столом повинні бути зігнуті під кутом 90 градусів, а відстань до крісла має рівнятися розміру вашого кулака.
4. Стіл має бути на 2-3 см вище від рівня ліктів, плечі розслаблені, руки повинні бути зігнуті під кутом 90 градусів.
5. Не варто часто використовувати підлокітники, якщо вони розташовані не під правильним кутом.
6. Час від часу робіть собі перерви, щоб трошки розім'ятися.

Сьогодні  
20.01.2023

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.19



**Постáва** —це звична поза  
(вертикальне положення  
тіла) для людини у спокої і  
під час руху.



Сьогодні  
20.01.2023

Розглянь малюнки. Яких правил сидіння за столом не дотримуються учні?





Сьогодні  
20.01.2023

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.20



Чи повинна людина стежити за своєю поставою?

Яким чином необхідно сидіти за партою або столом?

Як слідкувати за поставою під час ходьби?

Як впливають фізичні навантаження на м'язи?

Що відбувається з кістками, які недостатньо міцні?

Між третьокласниками почалася дискусія. Одні притримувалися думки, що важку сумку краще нести у правій руці, тільки потрібно щоби рука підпочивала. Інші стверджували, що сумку слід нести, змінюючи руки, то у правій, то в лівій. Яка ваша думка? Поясніть.

Вагу понад три кілограми, навіть якщо вона видається вам легкою, варто розділити в обидві руки рівномірно. Якщо нема можливості нести сумки в двох руках, то кожні три хвилини міняйте руки.



Продемонструйте  
правильну поставу під час  
сидіння та ходьби з  
портфелем. Не забувайте  
так робити постійно!



## Як потрібно піднімати з підлоги важкі речі?

Піднімати сумки будь-якої ваги потрібно не нахиляючись вперед, а присідаючи, залишаючи спину прямою, та напружуючи таз і ноги. Приблизно так, як штангісти піднімають вагу. Якщо ж вам незручно присідати, то нахиліться, але зробіть це усім корпусом, зберігаючи прямою спину. Основна умова при піднятті важкого — ніколи не згинати хребет.



# Чи впливає професія людей на гарну поставу? Як саме?



Сьогодні  
20.01.2023

Перегляд відео



VIDEO



Сьогодні  
20.01.2023

Робота в зошитах

## Завдання 1

Хто з дітей правильно несе портфель і дбає про свою поставу? Обведи.



## Завдання 3

Поясни, як ти розумієш вислів: «Рух – це життя!»

Регулярні фізичні прави та фізична активність допомагає  
багатьом системам та органам людського тіла працювати краще  
і дуже сильно зменшує ризик виникнення багатьох  
захворювань.



Сьогодні  
20.01.2023

Робота в зошитах

## Завдання 4

Склади і запиши поради Михайлику.

**ДОТРИМУЙСЯ ПОРАД, І ТВОЄ ТІЛО БУДЕ ЗДОРОВЕ І  
КРАСИВЕ!**

1. Дотримуйся правильного режиму праці та відпочинку.
2. Постійно займайся спортом та виконуй фізичніправи.
3. Правильно та раціонально харчуйся.
4. Слідкуй за своєю поставою.
5. Уникай поганих звичок.





Від скелета і м'язів залежить постава людини.

Щоб виробити гарну поставу, треба стежити за тим, як ви сидите і ходите; займатися фізичною працею та фізкультурою. Спорт і правильна постава зміцнюють кістки і м'язи. Тому для їхнього розвитку важливо щоденно мати фізичне навантаження та здорове харчування.



Досі неможливо порахувати точну кількість кісток у тілі людини. Кістки — найміцніші органи в організмі. Міцність кісток залежить від їхньої форми. Науковці провели експеримент і довели, що стегнова кістка людини, якщо її розташувати вертикально, витримує вантаж масою 1500 кг (стільки само важить найлегший легковий автомобіль).

Сьогодні  
20.01.2023

Домашнє завдання



**П.с.19-22.  
З.с.7 (завд.1-3),  
с.8 (завд.4).**