

Я досліджую світ

Сьогодні

Урок

Всім.pptx
Нова українська школа



**Як зміцнювати своє
здоров'я. Загартування**

Сьогодні

Урок

Всім.pptx
Нова українська школа



Мета: продовжувати формування вміння дотримуватися розпорядку дня, слідувати 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.

LIVE

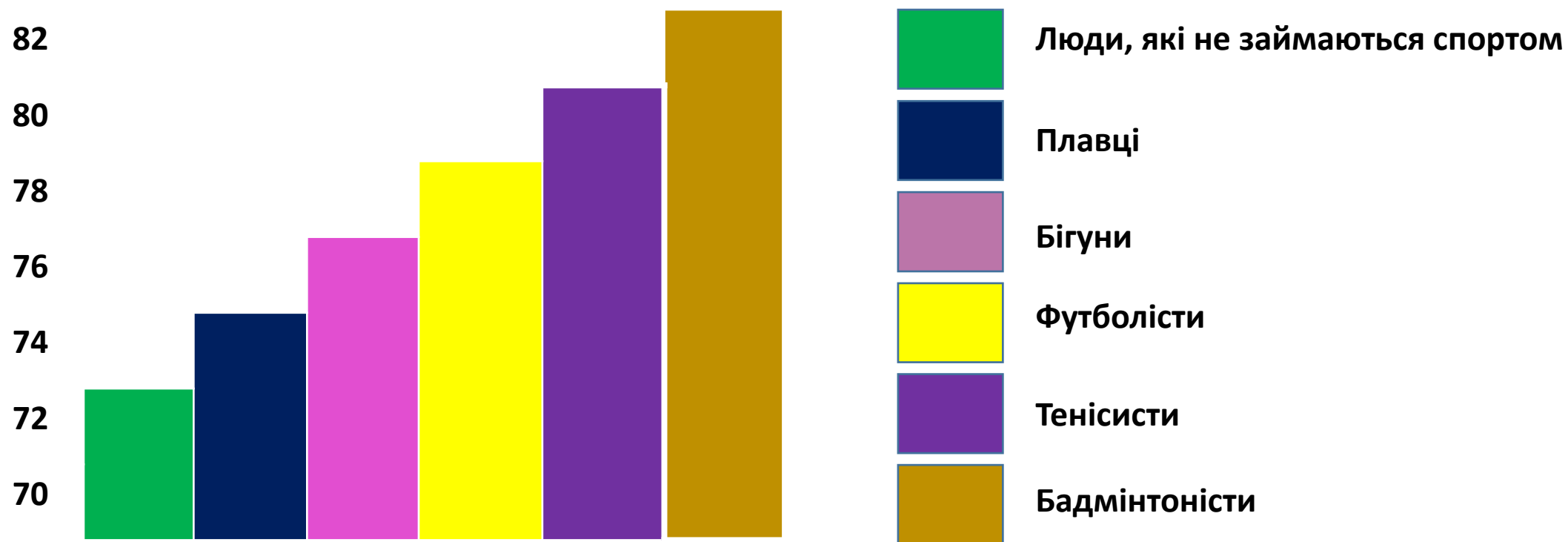
Привіт, друзі!
А яка зараз пора року?
Який місяць?
Яке сьогодні число?



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



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



Прочитайте
параграф на
ст.62-63



Всім.rp.ua
Нова українська школа

Сьогодні

Методи загартовування

Обтирання



Обливання



Прийняття душу



“Ходіння по воді”



Ножні ванни



Контрастні ванни

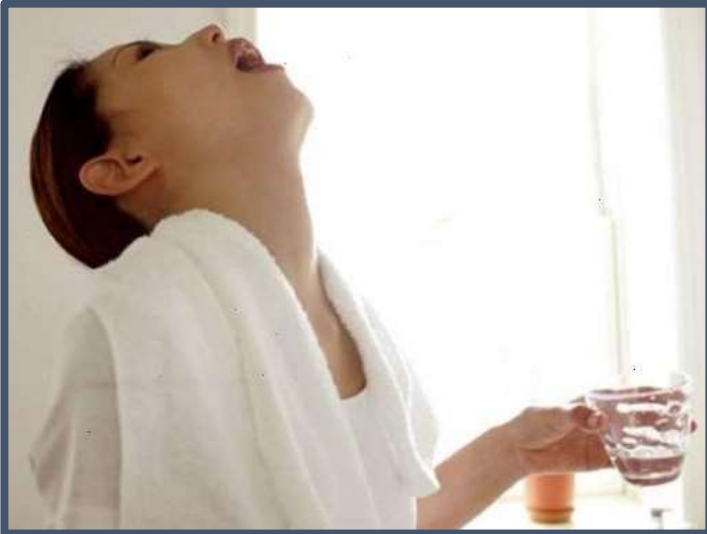


Всім.rptx
Нова українська школа

Сьогодні

Методи загартовування

Полоскання горла
холодною водою



Купання в річці,
озері, морі



Ходіння босоніж



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.



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.

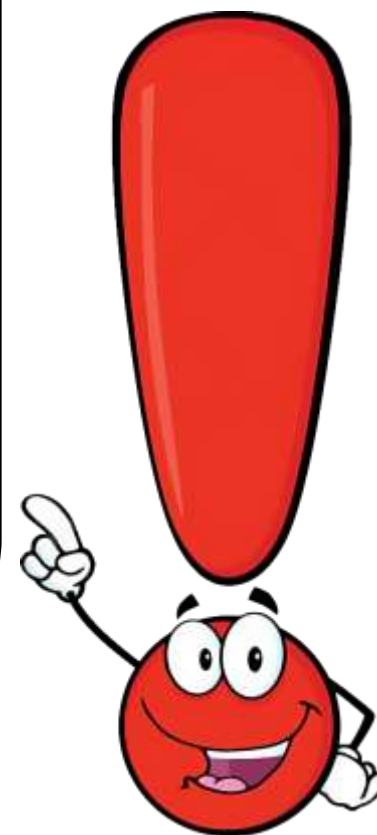
Леся Вознюк

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

Всім.рртіх
Нова українська школа

Фізкультхвилинка



Сьогодні

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.



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°C) водою. Потім, знижуючи температуру води на 2°C в тиждень, доведіть її до $14\text{--}15^{\circ}\text{C}$. Після цього можна гартувати все тіло.





**Повторити тему на
сторінках 62-63, друк.
зошит стр. 25**



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