

Я досліджую світ



УЧЕБНИК

*Всім.pptx*

Нова українська школа

# Яка ціна здоров'я. Корисні і шкідливі звички.

**Мета:** ознайомити дітей із поняттям «звичка», «лихослів'я», формувати вміння примножувати корисні звички; розвивати увагу, мислення, мовлення.

Сьогодні  
24.02.2023

Пригадайте, скільки має тривати сон дорослої людини. А в дітей?

Сон допомагає організму відтворити сили. Під час сну ви ще й ростете. Люди, які сплять занадто мало часу, почувають себе погано й менш активні. У них з'являється ризик розвитку безлічі хвороб. Це означає, що сон – важлива складова здоров'я.

Варто засинати і вставати в один і той самий час. Важливою умовою гігієни сну є зручна постіль, чисте та свіже повітря в кімнаті. Тому потрібно спати з відкритою кватиркою у будь-яку пору року й за будь-якої погоди.



Як називають звички, що зміцнюють здоров'я?

Звички, що зміцнюють здоров'я людини і свідчать про рівень її культури, називаються **корисними**.



**Зв́ичка** — це форма поведінки людей, що проявляється у схильності до повторення однакових дій у подібних ситуаціях (або — це те, що ви робите постійно).





Сьогодні  
24.02.2023

## Робота в зошитах



Наведіть приклади та запишіть у зошиті у два стовпчики (корисні та шкідливі) звички, продовжіть перелік: робити ранкову зарядку, обманювати, слухати музику, гризти нігті ...

Чому шкідливі звички називають «викрадачами» здоров'я?



Сьогодні  
24.02.2023

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.53-54



Сьогодні  
24.02.2023

Бесіда за змістом прочитаного

Що чекає на тих дітей, які мають шкідливі звички?

Чи є шкідливим пасивне куріння?

Який вплив на організм людини мають алкоголь та наркотики?

Яким чином на нас впливає наше оточення?

Що потрібно робити для того, щоб вести здоровий спосіб життя?



Сьогодні  
24.02.2023

Розгляньте малюнки і дайте відповіді на запитання



Галинка збирає портфель звечора.  
А Михайлик звик робити це вранці.



Прокинувшись, Михайлик ще пів години дрімає.  
А Галинка одразу встає і виконує ранкову гімнастику.



Потім Галинка вмивається, чистить зуби, одягається і з апетитом снідає. А Михайлик поспіхом збирає портфель. Через це він часто не встигає поснідати і йде до школи голодним.



Хто з дітей має більше корисних звичок? Яких саме?

Як ці звички можуть вплинути на їхнє здоров'я та успіхи у навчанні?

Чи шкодять здоров'ю лайливі слова? Чим вони погані?

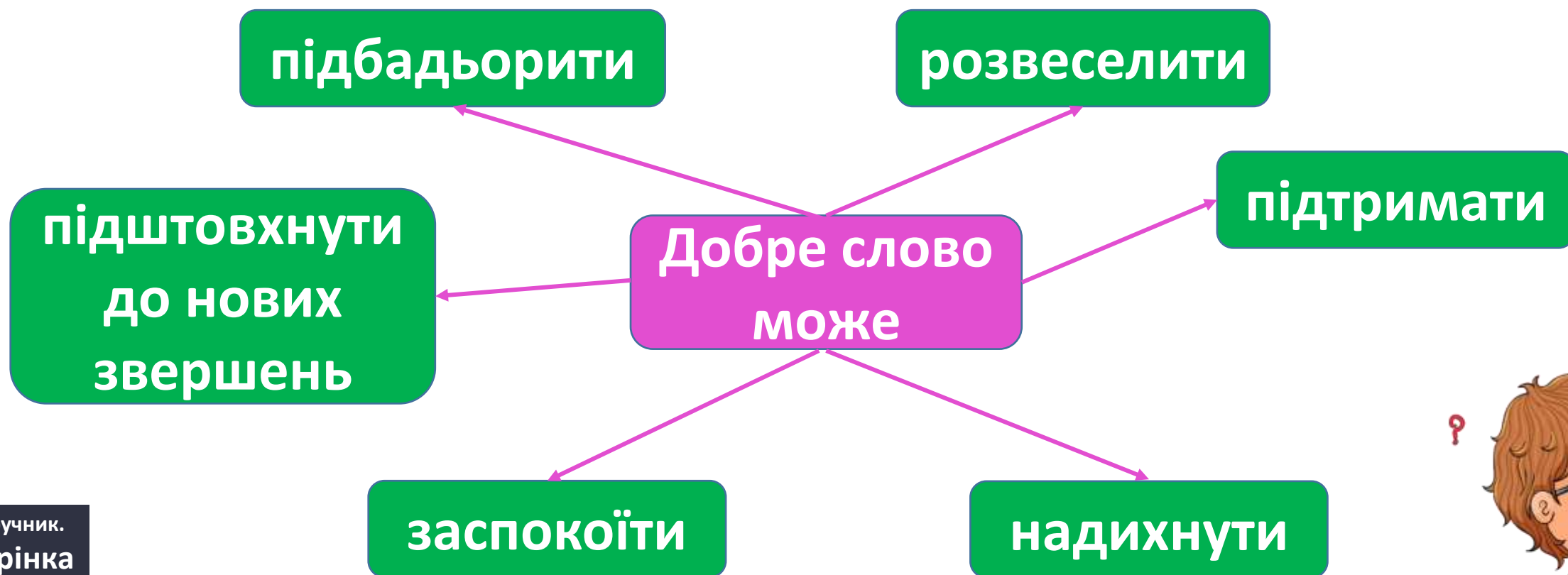


Завжди намагайтеся не лихословити, поведьтеся зі словами обережно і вдумливо, щоб нікого не образити!

**Лихослів'я** – вживання лайливих, грубих, недобррозичливих, соромітних слів.



Що можна зробити добрим словом? Обґрунтуйте свої думки.



Кожний громадянин у нашій країні має право на повагу до власної гідності. Це право записано в Конституції України. Лайка у громадських місцях порушує спокій громадян, тому її вважають дрібним хуліганством.

**Скажемо «Ні!» лайці та образам!**



Сьогодні  
24.02.2023

## Фізкультхвилинка





Обговоріть у групах, як ви розумієте висловлювання:

*«Гроші втратив – нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив – усе втратив».*



Сьогодні  
24.02.2023

Робота в зошитах

## Завдання 4

Прочитай вірш. Підкресли шкідливі звички **червоним** олівцем, здоровий спосіб життя – **зеленим**.

Шкідливі звички, мов би тінь,  
все ходять за тобою  
і так чекають на ту мить,  
щоб потягнуть з собою.

Наркотики і цигарки, спиртне  
– це просто страх,  
як ви подружитесь із ними –  
здоров'ю буде крах.

Здоров'я – основа усього на світі,  
здоровими бути бажають всі діти,  
для цього потрібно щоденно вмиватись,  
робити зарядку і тепло вдягатись.

Себе гартувати водою і сонцем.  
І солодко спати з відкритим віконцем.  
І їсти усе, що на стіл подають,  
бо страви нам росту і сил додають.

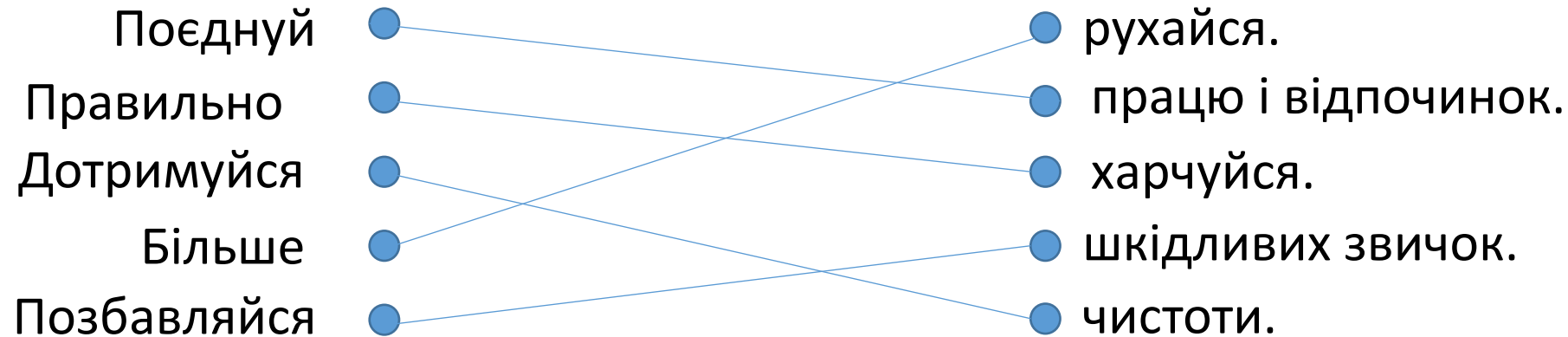


Сьогодні  
24.02.2023

Робота в зошитах

## Завдання 5

З'єднай лініями слова в лівому й правому стовпчиках так, щоб вийшли правила здорового способу життя.



## Завдання 6

Чи допоможе лайка досягти порозуміння між людьми? Познач ✓. Поясни свою позицію.

☐

Так

☒

Ні

☐

Частково



Головне багатство людини – її здоров'я. Воно значною мірою залежить від кожного з вас.  
Намагайтеся поводитися так, щоб набувати лише корисних звичок.  
Бережіть здоров'я з молодих літ, зміцнюйте та примножуйте його!



**Квіти** – найчудовіший  
витвір природи, який  
нам дарує радість.  
Учені – дослідники  
довели, що квіти  
ПОЗИТИВНО впливають  
на почуття та настрій.





Сьогодні  
24.02.2023

Домашнє завдання



**П.с.53-56.  
З.с.24 (завд.4-6).**