

23.02. 3 – Б клас ЯДС Тема. **Яка ціна здоров'я. Здоровий спосіб життя.**

**Мета:** ознайомити дітей із поняттям «емоції», формувати вміння використовувати способи саморегуляції з метою корекції негативних емоцій та агресивних тенденцій поведінки молодших школярів; 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.

### Хід уроку

**Користуйтеся презентацією під час опрацювання даної теми уроку.**

#### 1. Організаційний момент.

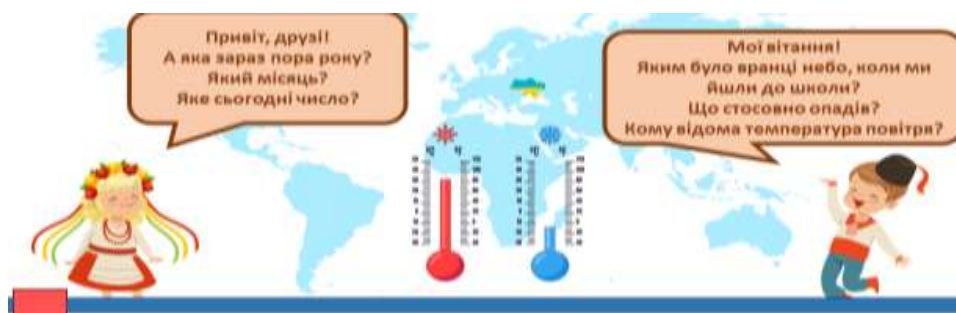
*Приготуйте, будь ласка, все, що потрібно для уроку: підручник, зошит, ручку, олівці.*

*Старанно працюйте. Не забувайте робити хвилинки відпочинку та релаксації під час уроку.*

#### 2. Актуалізація опорних знань

##### 1) Фенологічні спостереження. Вправа «Синоптик».

*Дайте характеристику сьогоднішньому дню.*



##### 2) Розгадайте ребус.



##### 3) Пригадайте, що таке самопочуття і від чого залежить самопочуття людини.

**Самопочуття** — загальний показник тілесного і емоційного стану нашого організму, який складається з конкретних відчуттів і загальних почувань. На самопочуття мають вплив навколишнє середовище, спілкування, харчування, сон тощо. Всі ці фактори безупинно впливають на людину.

### 3. Повідомлення теми уроку.

- Сьогодні ми поговоримо, як піклуватися про своє самопочуття. А значить про своє здоров'я. Що значить вести здоровий спосіб життя.

### 4. Вивчення нового матеріалу.

#### 1) Прочитай і запам'ятай:

**Здоров'я** — найголовніше багатство людини. Ось чому, зустрічаючи людину, ми говоримо «Здрастуйте!», «Доброго вам здоров'я!», «Здоровенькі були!». Здавна люди знали правила здорового способу життя.



**Здра́стувати** — бути здоровим та щасливим; жити у добробуті.

**Здо́ров'я** — стан організму, коли людина почувається чудово та не хворіє.

**Здо́ровий спосі́б житт́я** — спосіб життя людини, спрямований на збереження здоров'я, зміцнення організму.

#### 2) За схемою поясніть, як саме здоровий спосіб життя впливає на організм людини.



3) Прочитайте параграф підручника на ст. 51 і ви дізнаєтеся, як на самопочуття людини впливають фізичні навантаження, заняття спортом, загартування.

### 5. Закріплення вивченого.

#### 1). Поміркуйте:

Чи доводилося вам чути звернення або самим запитувати:  
«Як ви почуваетесь? Чи все у вас гаразд?».  
Про що хочуть дізнатися ті, хто запитує?



Турбуватися про своє здоров'я і здоров'я інших,  
помічати зміни в організмі дуже важливо. Це  
допомагає вчасно виявити серйозні хвороби,  
тоді їх найлегше вилікувати.  
На наше самопочуття впливає велика кількість  
чинників.

Що може впливати на наш настрій та самопочуття?

2) На ст. 51 згадуються не тільки **корисні**, а й **шкідливі звички**, які на жаль є у людей. Шкідливі звички дуже шкодять нашому здоров'ю та самопочуттю.



Значну роль у нашому житті відіграють **емоції**. Вони також впливають на наші відчуття.

Що може спричинити в людини позитивні емоції?



Наведіть приклади подій чи вчинків, коли ви відчували страх або гнів.



3) Робота з підручником ст. 52.

*Подивившись на людське обличчя, на її жести – інколи одразу можна сказати, які емоції вона зараз відчуває. Спробуйте і Ви відгадати емоції за слайдами 18 – 24.*

4) Отже, емоції можна виразити:





**5). Вправа «Кулачки» допоможе навчитися Вам контролювати власні емоції та змінювати їх на кращі.**

**6) Робота в зошитах ст. 23.**

## 6. Підсумок

1) Висновок.

Головне багатство людини — її здоров'я.  
Воно значною мірою залежить від кожного з вас.  
Людина виглядає більш привабливою і  
почуває себе краще, коли посміхається,  
радіє і не дуже красиво — коли сердиться,  
гнівається, плаче.  
**Тому, запам'ятайте, людину прикрашають  
лише позитивні емоції!**

2) Чи знаєте ви, що...

Відчуття любові та турботи з боку оточуючих поліпшує самопочуття. Сміх — найкращі ліки, а ще сміх продовжує життя. Навіть лікарі неодноразово помічали користь від усмішок і сміху своїх пацієнтів. А ще усмішка може поліпшити ваш настрій.



3) Домашнє завдання. *Підручник ст. 50 – 52, зошит ст. 23.*

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