



# Узагальнення і систематизація знань учнів.

## Діагностична робота з теми «Здоровий спосіб життя».

**Мета:** узагальнити знання учнів за темами «Здоровий спосіб життя»; розвивати спостережливість, вміння коригувати свої дії відповідно до ситуацій; продовжувати формувати вміння працювати у спільноті, дотримуючись правил; виховувати дружні стосунки в класі, спільноті, розвивати увагу, мислення, мовлення.

Сьогодні  
13.04.2023

Пригадайте

Яку назву має третій розділ нашого  
нового підручника?

Як називається загальна тема розділу,  
яку ми вивчали з вами?



Здоровий спосіб  
ЖИТТЯ.

Сьогодні  
13.04.2023

За схемою пригадайте, як саме здоровий спосіб життя впливає на організм людини



Сон



Позитивні емоції



Особиста гігієна



Правильне харчування

Здоровий  
спосіб життя



Руховий режим



Корисні звички

Сьогодні  
13.04.2023

Пригадайте

Зміцнюють  
м'язи тіла

Розвивають  
силу та  
витривалість

Збільшують  
ріст

Поліпшують  
настрій

Підвищують  
активність та  
працездатність

# Фізичні вправи



Розвивають  
здатність до  
фізичного  
розвитку

Заряджають  
енергією

Поліпшують  
поставу



Сьогодні  
13.04.2023

Пригадайте, які із зображених видів відпочинку належать до активного, а які — до пасивного? Доповніть ці переліки.

А



Б



В



Г



Д



Е



Сьогодні  
13.04.2023

Пригадайте назви екстрених служб. У яких випадках до них слід звертатися?

101



102



Служби  
оперативного  
реагування

103



104





Сьогодні  
13.04.2023

## Пригадайте види захворювань

Неінфекційні захворювання:  
*алергія, вади серця,  
гастрит та інші.*

Вони не передаються від  
хворої людини до здорової.

Інфекційні захворювання:  
*Грип, кір, скарлатина,  
дифтерія, туберкульоз,  
дизентерія та інші.*

Вони легко передаються від  
хворої людини до здорової.



Сьогодні  
13.04.2023

Робота в зошитах

## Завдання 1

Упиши пропущені слова в схемі «Спосіб життя», доповни прикладами.

### Праця

розумова

Наприклад:

читання,  
навчання,  
робота за  
комп'ютером

фізична

Наприклад:

робота на  
будівництві,  
робота в шахті,  
робота водія

### Відпочинок

активний

Наприклад:

похід,  
гра в теніс,  
катання на  
велосипеді

пасивний

Наприклад:

читання,  
перегляд  
телевізора,  
сон

### Їжа

корисна

Наприклад:

фрукти і овочі,  
соки,  
молочні  
продукти

шкідлива

Наприклад:

чипси,  
бургери,  
солодкі газовані  
напої





Сьогодні  
13.04.2023

Робота в зошитах

## Завдання 2

Познач  те, що є сигналом про можливість захворіти.

- ☒ У тебе підвищена температура (37 °C)
- ☒ Ти втратив/-ла апетит.
- ☒ У тебе поганий настрій.
- ☐ Ти в гарному настрої, сповнений/-на бадьорості.
- ☒ Ти відчуваєш напруження або біль у животі.
- ☒ Ти страждаєш від запаморочення або слабкості.
- ☒ У тебе свербіж, набряк або почервоніння на шкірі.



Сьогодні  
13.04.2023

Робота в зошитах

## Завдання 3

Допоможи дітям дати відповідь на запитання.



У чому відмінність між  
утратою грошей і втратою  
часу?



Гроші можна повернути, заробивши їх. А от  
втрачений час ми не зможемо повернути.  
Тому варто все робити вчасно!



## Діагностувальна робота:

Перевір свої знання з вивченого розділу.  
Пройди онлайн тестування за посиланням:

<https://naurok.com.ua/test/start/913290>

Результат тестування сфотографуй та надішли  
на Human чи вайбер.