

ЯКІ ХАРЧІ ТА СОН — ТАКЕ Й ЗДОРОВ'Я



Основи здоров'я

5 клас

Вчитель: Андрєєва Ж.В.

Пригадай!

- Що найбільше впливає на наше здоров'я?
- Що ми можемо змінити, щоб його покращити?



Здоровий спосіб життя — це наш вибір гармонійного розвитку

Зберегти здоров'я та досягти
добробуту нам допоможе знання і
дотримання правил здорового способу
життя.

Їх виконують, щоб не хворіти, успішно
навчатись, жити довго та щасливо.



Доберіть до правил здорового способу життя відповідні твердження.

Збалансоване харчування	А. Дарувати позитивні емоції іншим, ставитися доброзичливо до оточуючих, щоб мати гарний настрій і дружні стосунки.
Доброзичливе спілкування	Б. Обливатися водою, обтиратися вологим рушником, ходити босоніж для зміцнення імунітету.
Дотримання розпорядку	В. Доглядати за тілом, волоссям, ротовою порожниною, бути охайним/охайною.
Загартовування	Г. Заняття 3-5 разів на тиждень, щоденні прогулянки зміцнюють поставу, розвивають м'язи.
Активний відпочинок, фізична культура	Д. Робити все вчасно: навчатись, відпочивати, спати.
Гігієна	Е. Обмежувати фастфуд та солодощі, вживати їжу з поживними речовинами та вітамінами. Харчуватися регулярно та різноманітно.

Добери до малюнків, позначених цифрами,
відповідні правила здорового способу життя з
попереднього завдання.



Як самостійно оцінити власний фізичний розвиток

Головний показник стану фізичного розвитку — це самопочуття. Якщо ми маємо гарні настрої, апетит, сон і добре почуваємося, то можна вважати, що ми «у нормі».

Наша унікальність проявляється не тільки в певних здібностях, а й у тому, що всі не можуть мати однакові масу та зріст. Адже в нас різна спадковість, традиції харчування в родині, фізичні навантаження і стан здоров'я.

Якщо якісь показники стану фізичного здоров'я чимось турбують, то варто звернутися по консультацію до лікарів, але не панікувати.



Що таке збалансоване харчування і здоровий сон

Щоб бути здоровим/здоровою в будь-якому віці важливе збалансоване харчування. Але у твоєму віці, коли ти швидко ростеш і навчаєшся слід ретельно дотримуватись норм споживання продуктів для повноцінного забезпечення організму білками, жирами, вуглеводами, вітамінами та мікроелементами.

Добре, коли ми вживаємо багато овочів та фруктів, каші, молочні продукти. Важливо пити достатньо води. Якщо ми дотримуємось розпорядку дня, то й харчуємось регулярно. За цим треба слідувати.



Проаналізуй малюнок. Хто з дітей замовив корисну їжу? Кому варто змінити свої харчові вподобання? Чи потрібно відмовлятися від фастфуду?



Коли гарно повеселилися з друзями та подругами на шкільному святі, відчуваємо піднесення настрою. Проте згодом настає втома, і ми маємо гарно відпочити.





- *Що є найкращим відпочинком для всього організму?*
- *Скільки годин на добу мають спати учні й учениці 5 класу?*
- *О котрій годині слід вклатися спати?*

Лягати спати, прокидатись, їсти, відпочивати,
навчатись бажано в один і той самий час.

Дотримання розпорядку дня сприяє нормальному
розвитку нашого організму.



Одягаюся, зважаючи на погоду

Чинниками, що також впливають на наше здоров'я є клімат і стан довкілля.

Щоб цей вплив був позитивним, необхідно одягатись відповідно до погоди. Бо в Україні протягом року різні погодні умови.



Знайди відповідну погоду для певної місцевості в різні пори року.

Зимові гори

Весняний степ

Ліс пізньої осені

тепло та волого

спекотно та волого

холодно, похмуро та вітряно

спекотно та сухо

холодно та вітряно

Літнє море

Літня пустеля

У холодну погоду обираємо одяг, що утримує тепло, і тепле взуття.

У спеку, навпаки, щоб уникнути перегрівання надаємо перевагу просторому одягу із легких тканин і відкритому взуттю.





- Зараз у всьому світі «модно» дотримуватися здорового способу життя: відмовлятись від куріння та вживання алкоголю, багато рухатись, споживати здорову їжу.
- Цінність здоров'я залишається актуальною, адже його не можна придбати, тож треба зберігати і покращувати власними зусиллями.

Продовжи речення:

«Щоб зміцнювати здоров'я потрібно...»,
«Здорове харчування — це споживання...»



ЗАПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ

- Як спосіб життя може вплинути на результати навчання?
- Чому людині необхідні здоровий сон і збалансоване харчування?
- Виміряй свій зріст та масу тіла. Можеш звернутись до медичного кабінету або зробити це вдома з дорослими. Занотуй показники та обговори їх з дорослими.
- Проаналізуй свої харчові звички. Чи є вони здоровими? Чи дотримуєшся ти збалансованого харчування? Чому?

Творче завдання

- Розпитай рідних чи знайомих про їхні улюблені українські страви. Склади список таких страв та оціни, вони корисні чи шкідливі. Оформи його у вигляді лепбуку «Страви української кухні».
- Завдання надсилайте на освітню платформу Human або на ел. адресу - zhannaandreeva95@ukr.net

