

Корисний відпочинок



*Інтегрований курс
«Здоров'я, безпека та добробут»*

На цьому уроці ми розглянемо:

- що таке стрес і, що його спричиняє;
- проаналізуємо, що допомагає знизити рівень стресу;
- з'ясуємо, який відпочинок є активним, а який — пасивним;
- обговоримо умови здорового сну;
- дослідимо вплив медіа на здоров'я

Стрес і здоров'я

Стрес — це стан фізичного і психологічного напруження організму внаслідок реальної чи уявної загрози життю і здоров'ю.

По черзі продовжте речення:

«для мене найкращий відпочинок — це...»



Який відпочинок обрати



Умови здорового сну



Лягати
спати
в один і той
самий час

Вимикати
ґаджети
перед
сном



Провітрювати
кімнату

Спати при
температурі
18—20 °C



Перейдіть за QR-кодом і подивіться
мультфільм «Чому ми спимо»



Вплив медіа на здоров'я

Медіа — це засоби, за допомогою яких ми отримуємо інформацію

Вимикайте на ніч звук та інтернет

Обмежте сповіщення в налаштуваннях

Встановіть собі обмеження за часом (щонайбільше 1 година на день)

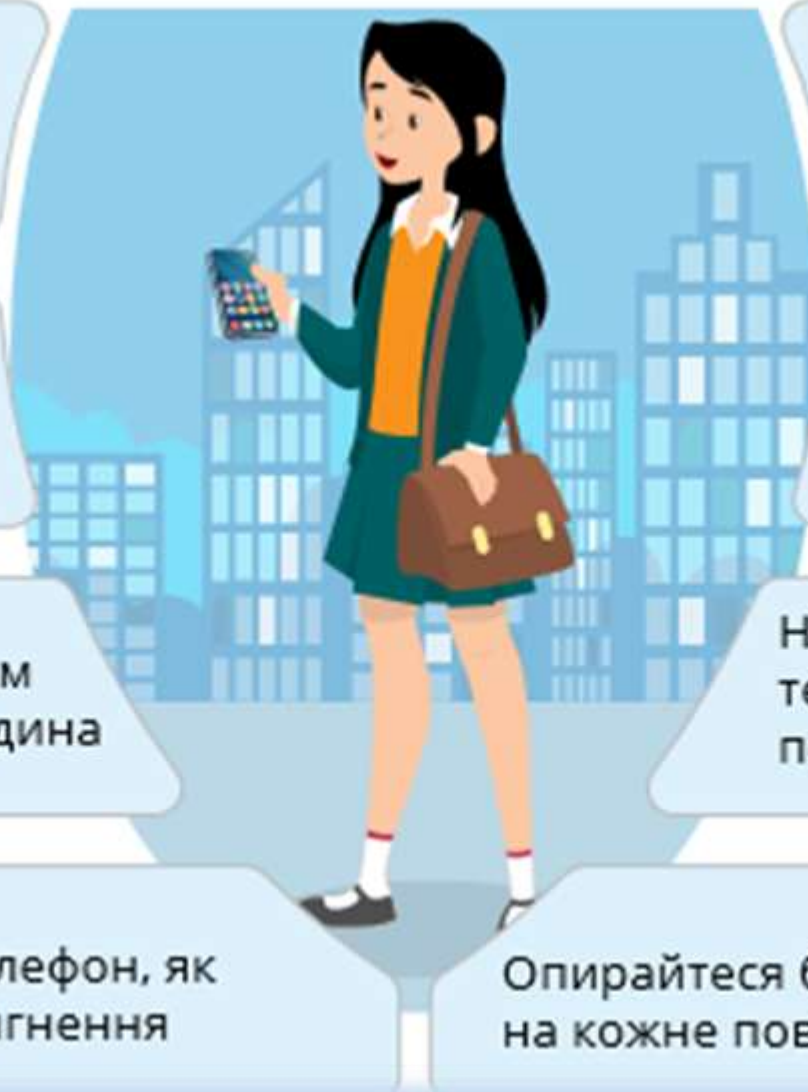
Використовуйте телефон, як винагороду за досягнення

Повідомте друзям, коли ви буваєте в мережі

На деякий час віддавайте телефон дорослим

Не користуйтеся телефоном перед сном

Опирайтеся бажанню відповідати на кожне повідомлення



Домашнє завдання:

1. Які види відпочинку тиобираєш для конкретної пори року, а які підходять для будь-якої пори?
2. Чи згоден ти з висловом: «Ранок зустрічай гімнастикою, а вечір проводжай прогулянкою»? Поясни чому.

Зворотній зв'язок:

Human;

Електронна адреса - **zhannaandreeva95@ukr.net**