



**29.11 5-Б Здоров'я, безпека та добробут Назаренко Т.В.**

**Тема. Рухова активність.**

**Мета:** ознайомити учнів з перевагами активного способу життя та наслідками малорухливого способу життя; вчити надавати першу долікарську допомогу, звертатись до необхідних служб відповідно до ситуації.

Здоров'я, безпека та добробут  
5 клас

Сьогодні  
28.11.2023

Урок  
№012



# Рухова активність

Сьогодні  
28.11.2023

## Організація класу

Знову день почався, діти.  
Всі зібрались на урок?

А урок наш незвичайний —  
Грою всі його зовуть.

Тож пора нам поспішати —  
Кличе в подорож дзвінок.

І щоби він був цікавим,  
Ти активним мусиш бути.



Пригадайте, що  
ми робили на минулому уроці.

Ми дізналися про канали сприйняття  
інформації людиною, тренувалися бути  
уважними слухачами, з'ясовували, як  
готуватися до контрольної та долати  
хвилювання.



Яку назву має третій розділ нашого  
підручника?

Прочитай, що будемо досліджувати у  
розділі.



Теми, які обговоримо:

- рухова активність
- чесні змагання
- допінги

У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про користь руху;
- дослідите наслідки малорухливого способу життя;
- потренуєтеся надавати першу допомогу при спортивних травмах;
- обговорите принципи чесного змагання.





Сьогодні  
28.11.2023

Робота з підручником



- Фізичні вправи допомагають підтримувати оптимальну масу тіла і сприяють формуванню правильної постави.
- Фізичні вправи збільшують щільність кісток та еластичність зв'язок.
- Помірні фізичні навантаження сприяють виділенню особливих речовин — ендорфінів, які називають «гормонами щастя».
- У тих, хто займається спортом, збільшується об'єм легень і тому всі органи краще забезпечуються киснем.
- Заняття спортом гартують волю, вчать досягати успіху, гідно переживати перемоги і поразки, працювати в команді.





Назвіть одну рухову активність,  
яка вам найбільше до вподоби.  
Чому?



Сьогодні  
28.11.2023

Робота з підручником



Сьогодні  
28.11.2023

Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео про те,  
чому людям потрібно рухатися



VIDEO



- Які докази підтверджують думку, що наше тіло створене для руху?
- Що відбувається з тілом, коли ми довго сидимо?
- Як малорухливий спосіб життя впливає на мозок і здатність до навчання?







Сьогодні  
28.11.2023

Робота з підручником





Упродовж семи днів щоранку виконуйте запропоновані на малюнку завдання.

Фотографуйте чи знімайте відео про ваші вправи.  
Поділіться своїми фотографіями та відео з друзями.

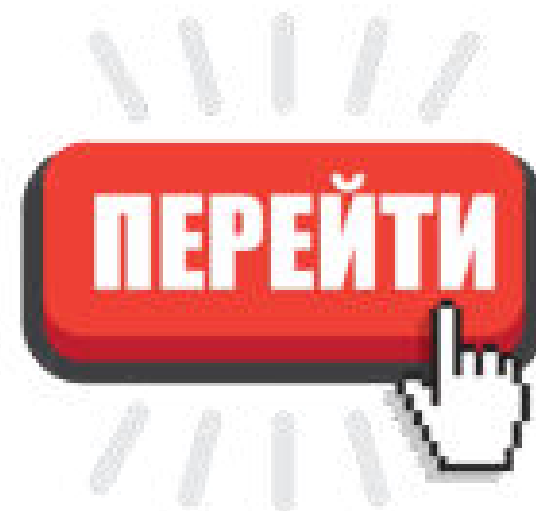
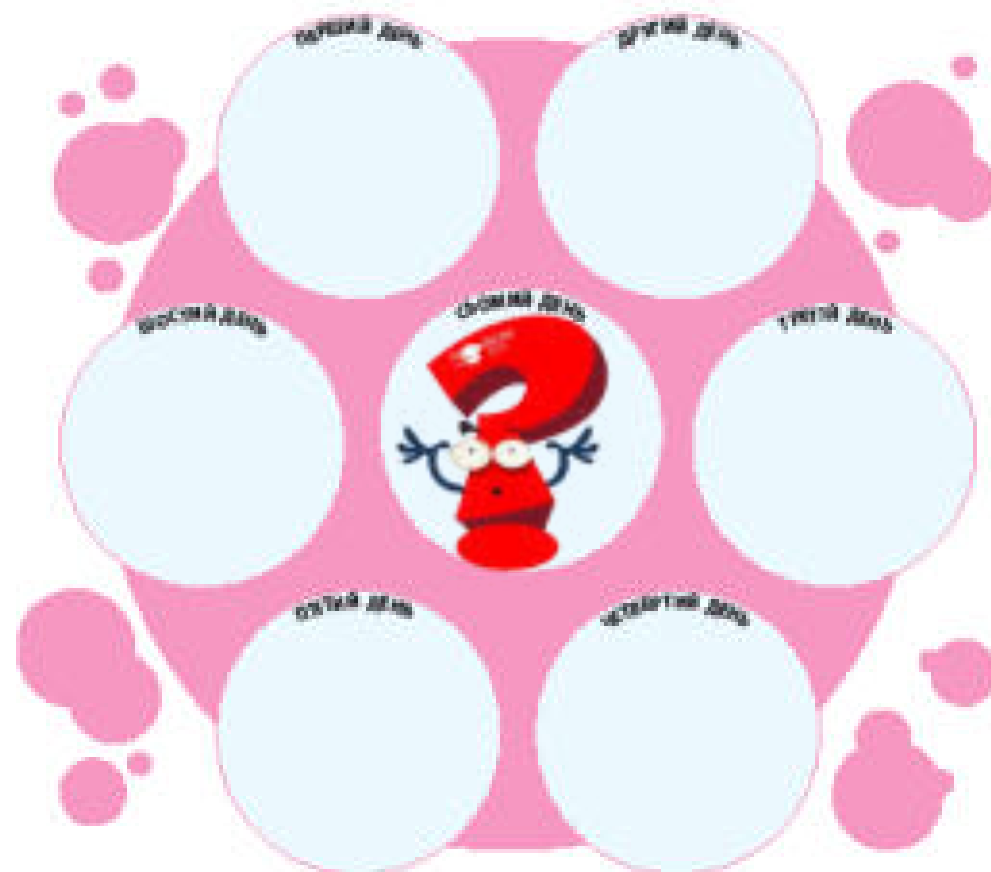


Сьогодні  
28.11.2023

Перейдіть за QR-кодом, завантажте бланк, заповніть його іншими вправами  
та продовжте челендж на наступний тиждень



## «Сім днів руху»



Сьогодні  
28.11.2023

Робота з підручником



- Які засоби захисту використовують для активного відпочинку?
- На чому ви вже вмієте кататися, а на чому ще хотіли б спробувати?
- Якими засобами ви користуєтесь?





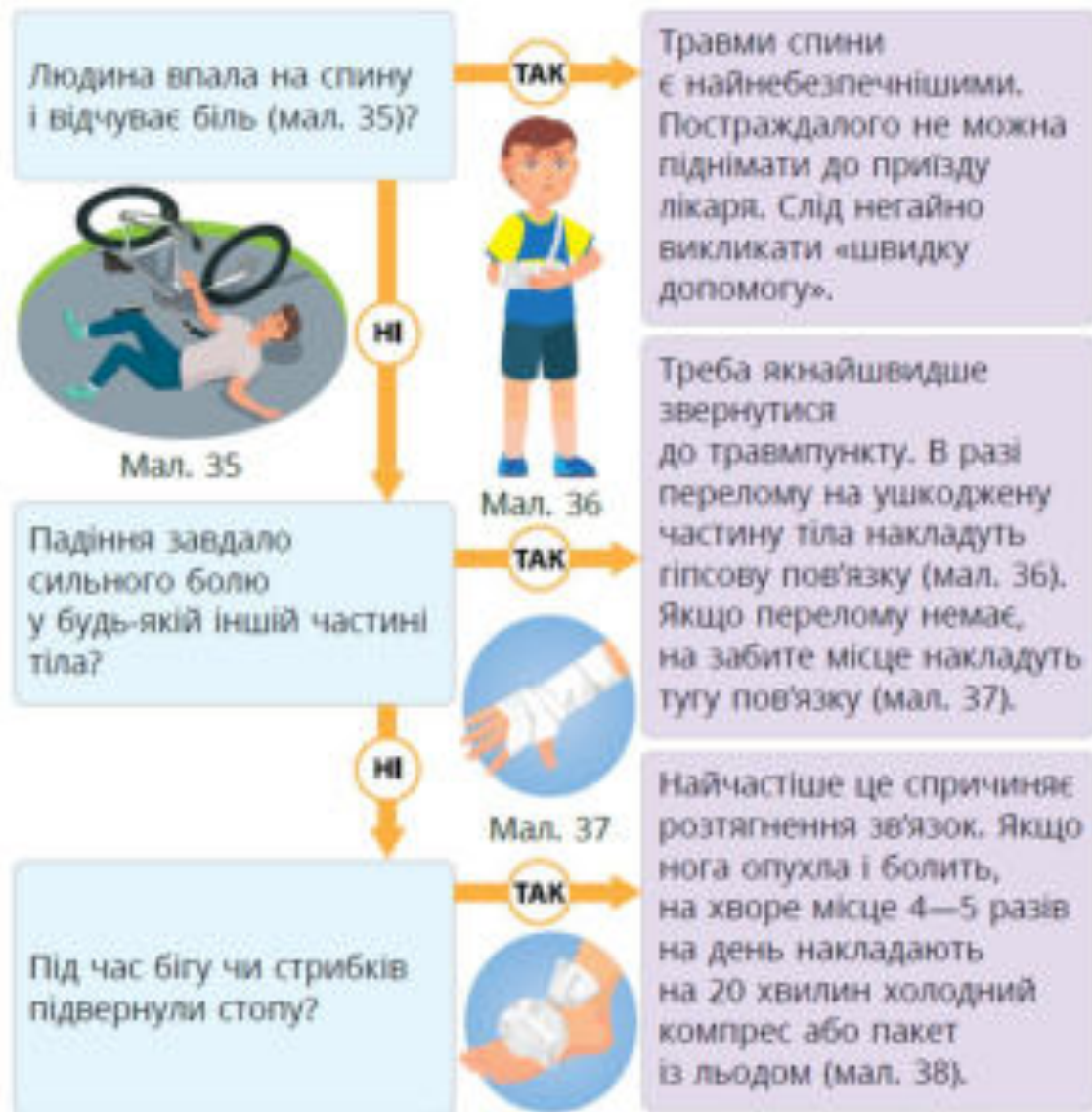
Сьогодні  
28.11.2023

Робота з підручником



Сьогодні  
28.11.2023

## За допомогою блок-схеми змодельюйте ситуацію надання першої домедичної допомоги





Сьогодні  
28.11.2023

Робота з підручником



- Що може статися внаслідок їх порушення?
- Чому важливо дотримуватися принципів чесного змагання у ваших іграх?



1. Оберіть види спорту, якими не  
рекомендовано займатися у вашому віці.

важка атлетика, атлетична  
гімнастика  
аеробіка



## 2. Визначте, які твердження хибні, а які — істинні.

- Якщо після падіння виник сильний біль у руці, необхідно звернутися до травмпункту.
- У разі перелому на ушкоджену частину тіла накладають гіпсову пов'язку.
- Якщо людина впала на спину і відчуває сильний біль, її потрібно швидко підняти.
- При розтягненні зв'язок на руку чи ногу накладають тугу пов'язку і прикладають холодний компрес.



### 3. Оберіть наслідки малорухливого способу життя.

Збільшення об'єму  
легень

Слабкість м'язів

Зміцнення кісток

Зниження мозкової  
активності

Гартування волі

Порушення постави

Підвищення рівня  
тривожності

Формування  
правильної постави

Збільшення  
еластичності зв'язок

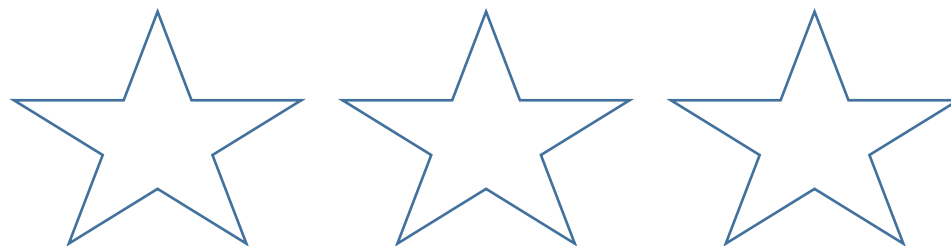




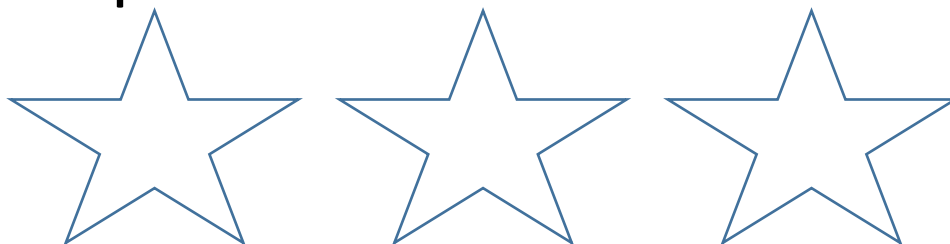
Я вмію надавати першу допомогу  
при спортивних травмах.



Я можу розказати про небезпеку допінгів і  
малорухливого  
способу життя.



Я завжди дотримуюся принципів  
чесного змагання.





Сьогодні  
28.11.2023

## Домашнє завдання



Роботу надсилайте на платформу Human, або електронну пошту [tnazarenko544@ukr.net](mailto:tnazarenko544@ukr.net)

**Бажаю успіхів!**

**Повторити матеріал параграфу.  
с.93-101.**

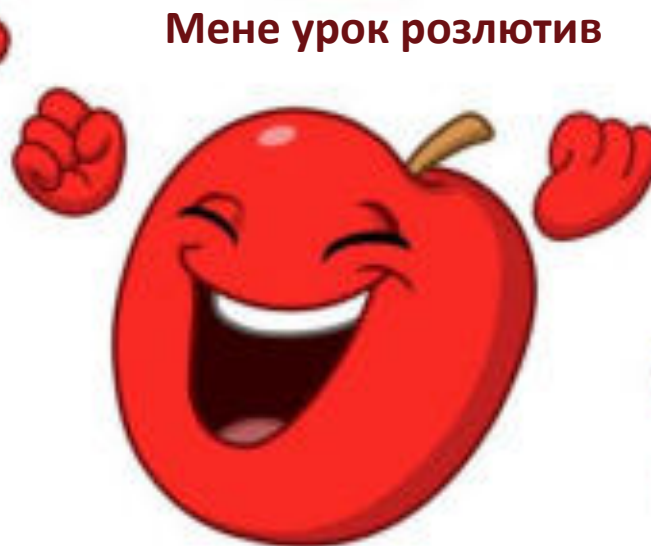
**Заповніть картку «Сім днів руху»  
с.96. Дотримуйтесь щоденного  
челенджу, надсилайте відео  
виконання вправ, вийде чудове  
спільне відео.**

Сьогодні  
28.11.2023

Рефлексія «Яблучний настрій». Обери емотикон, який відповідає твоєму настрою в кінці уроку



Було складно та  
нічого не зрозуміло



Більше сміху ніж навчання



Чекаю наступний урок