

**01.11.2023**

**Основи здоров'я**

**5 клас**

**Стрембицька Л.А.**

**Адаптуємося до основної школи**

**На цьому уроці ви:**

- 1) проаналізуєте зміни у навчанні в основній школі;
- 2) з'ясуєте, хто ви: митці чи мислителі;
- 3) обговорите, для чого потрібно вчитися;
- 4) дізнаєтеся, як опанувати складний предмет.

## **ЗМІНИ У НАВЧАННІ**

В основній школі ви відчули багато змін, з'явилися нові предмети та вчителі/вчительки. Пристосуватися до цих змін непросто. Дехто навіть почав гірше навчатися. Але це нормально. Щоб адаптуватися до основної школи, потрібен час. Цей процес зазвичай триває від 3 до 6 місяців.

## **ДО ЧОГО МИ БІЛЬШ СХИЛЬНІ**

Ви, мабуть, не раз помічали, що хтось має хист до математики, хтось легко вивчає іноземні мови, а про когось кажуть, що він чи вона народилися з пензлем у руках або з лижами на ногах.

### **ЯК НЕ ЗАКОПАТИ ТАЛАНТ У ЗЕМЛЮ**

У Біблії переказано чимало притч. Одна з них пояснює, як люди мають розпоряджатися тим, що вони отримали від Бога, — своїми здібностями й талантами.

Вона розповідає про господаря, який, вирушаючи у військовий похід, роздав срібні монети (таланти) своїм робітникам. Кожен отримав різні суми: один — п'ять таланти, другий — два, а третій — один. Господар звелів кожному використати гроші для справи.

Повернувшись із походу, він покликав робітників до себе, щоб дізнатися, як вони розпорядилися грошима. Перший і другий сказали, що вигідно вклали їх і примножили його багатство удвічі. За це вони отримали винагороду. А третій робітник чи то побоювався ризикувати, чи то полінувався. Коли він отримав талант, то закопав його в землю, а відтак викопав і приніс, щоб повернути господарю.

Тоді чоловік сказав присутнім: «Заберіть у нього монету й віддайте тому, в кого їх десять».

«Пане, — зауважили йому, — це несправедливо, він уже має десять монет».

«А я кажу вам, що тому, хто має, буде додано ще. А від того, хто не має, забереться геть усе».



• Що означає вислів «закопати талант у землю»?

Від чого залежать наші здібності?

Відомо, що ліва півкуля головного мозку відповідає за операції з літерами та числами, тобто за наше вміння читати, обчислювати й логічно мислити. Її умовно можна назвати мислителем.

А права півкуля відповідальна за уяву, здатність орієнтуватися в просторі, розпізнавати складні об'єкти й людські обличчя. Її можна назвати митцем.

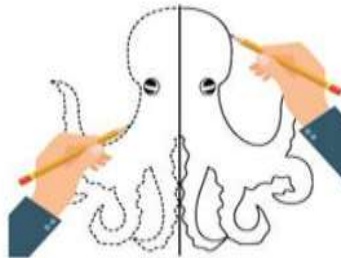
Проведемо дослід, який допоможе з'ясувати, яка з півкуль головного мозку у вас активніша. Вправи виконуйте швидко, не замислюючись

## РОЗВИВАЄМО МІЖПІВКУЛЬНУ ВЗАЄМОДІЮ

# РОЗВИВАЄМО МІЖПІВКУЛЬНУ ВЗАЄМОДІЮ

Щоб обидві півкулі головного мозку взаємодіяли між собою, корисно писати лівою рукою, якщо ви правша, і навпаки, а також виконувати спеціальні вправи.

- Намалюйте восьминога одночасно обома руками (мал. 23).



### ЯК ПОДРУЖИТИСЯ З НАВЧАЛЬНИМ ПРЕДМЕТОМ

Це легко добре навчатися зі свого улюбленого предмета. А як подружитися, до прикладу, із математикою, коли не маєте до неї здібностей? Та насправді шкільну програму розроблено не для геніїв. Для її засвоєння достатньо старанності й трохи терпіння. Дослухайтеся до такої поради: «Цікавтеся предметом, аж доки він зацікавить вас».

«Для чого це мені? — питає хтось. — Я хочу стати зіркою естради. Математика мені не знадобиться».

Але це не так. Математика потрібна кожній людині. Адже математика навчає не лише обчислювати, а й логічно мислити, наводити чіткі аргументи, пояснювати свою думку. Без таких умінь у житті не обійтися.

<b>Математика:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- обчислювати;</li><li>- логічно мислити;</li><li>- наводити чіткі аргументи;</li><li>- пояснювати свою думку.</li></ul>	<b>Здоров'я, безпека та добробут:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-</li><li>-</li></ul>
<b>Мистецтво:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-</li><li>-</li></ul>	<b>Українська мова:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-</li><li>-</li></ul>

### МОЗАЙКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність.

- 1) права півкуля
- 2) ліва півкуля
- А) відповідає за операції з літерами та числами
- Б) відповідальна за уяву, здатність орієнтуватися в просторі

2. Визначте, які твердження є фактами, а які — судженнями.

- Математика — цариця наук.
- Корисно виконувати вправи на взаємодію півкуль головного мозку.
- Якщо людина хоче стати перукарем, математика їй не знадобиться.

3. Оберіть вправи для розвитку лівої півкулі головного мозку (1), правої (2), міжпівкульної взаємодії.

- А) читати
- Б) слухати музику
- В) писати не тією рукою, якою звикли
- Г) розв'язувати головоломки
- Д) малювати одночасно обома руками