

Я досліджую світ

Сьогодні  
28.02.2024

Урок  
№68

*Всім.pptx*  
Нова українська школа



**Як зміцнювати своє  
здоров'я. Загартування**

Всім прітх  
Нова укр  
Сьогодні

*Дата: 29.02.2024*

*Клас: 3-А*

*Урок: ЯДС*

*Вчитель: Юшко А.А.*

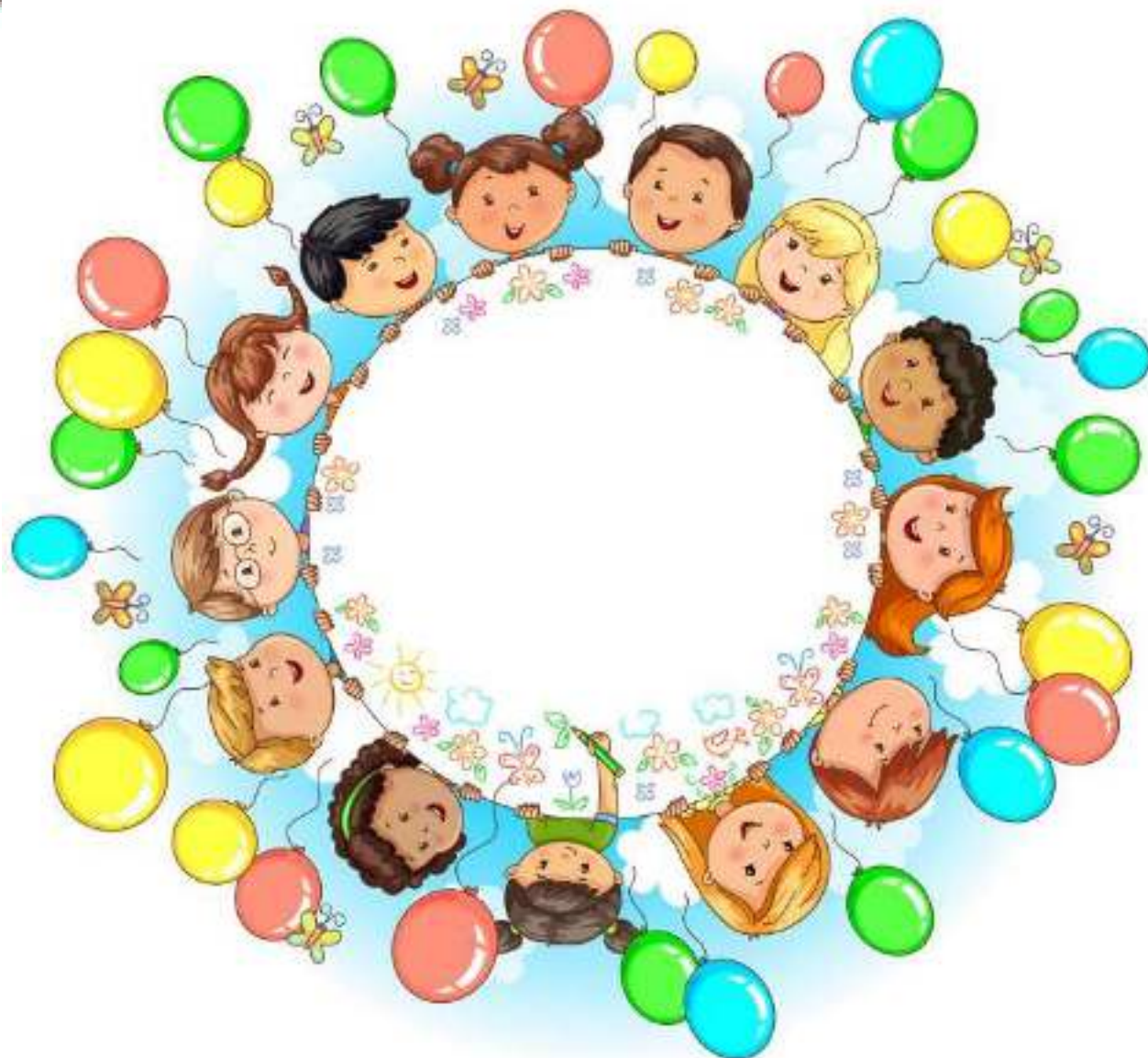
**Тема.** Як зміцнювати своє здоров'я. Загартування. Повторення. Які речовини розчиняються у воді.

**Мета:** продовжувати формування вміння дотримуватися розпорядку дня, слідкувати за своїм здоров'ям; формувати позитивне ставлення до виконання фізичних вправ як запоруки здоров'я; виховувати прагнення до здорового способу життя; продовжувати вчити виявляти пізнавальну активність на уроках, співпрацювати і взаємодіяти з іншими у різних ситуаціях (навчання, гра); продовжувати формувати вміння працювати у спільноті, дотримуючись правил; виховувати дружні стосунки в класі, спільноті, розвивати увагу, мислення, мовлення.



Сьогодні  
28.02.2024

Ранкове коло.





Сьогодні  
28.02.2024

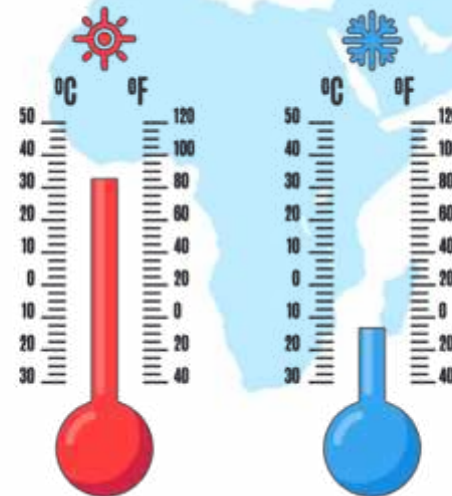
Програма «Як відчуває себе ненька Україна?» в прямому ефірі

LIVE

Привіт, друзі!  
А яка зараз пора року?  
Який місяць?  
Яке сьогодні число?



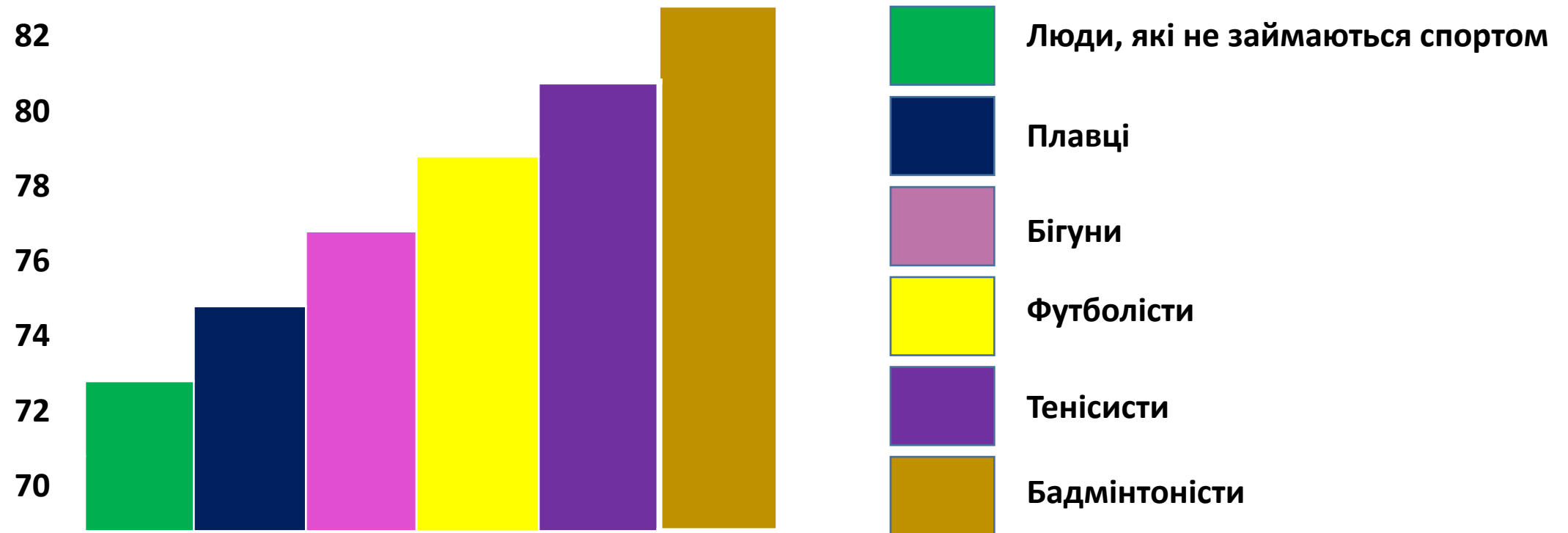
Мої вітання!  
Яким було вранці небо, коли ми  
йшли до школи?  
Що стосовно опадів?  
Кому відома температура повітря?



Сьогодні  
28.02.2024

Заняття спортом сприяють збільшенню тривалості життя

Розгляньте діаграму і встановіть, які види спорту найефективніше впливають на тривалість життя



Сьогодні  
28.02.2024

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.62





Що ви робите для зміцнення і збереження свого здоров'я?

Загартована людина рідше хворіє на простудні захворювання. Для загартування потрібні сонце, повітря і вода. Проводити процедури для загартування потрібно поступово і дозовано. Душ з теплою водою поступово за кілька днів може ставати прохолоднішим, а згодом ще холоднішим. Добре загартовує купання у природних водоймах, але не забувайте дотримуватися норм і правил поведінки біля водойм. Такі процедури обов'язково повинні відбуватися за участі дорослих.



Довго перебувати на сонці — шкідливо. Пам'ятайте про головний убір. Перший раз потрібно загоряти не більше як 5–10 хв. Поступово час збільшуйте до 35 хв.

Намагайтеся частіше бувати на свіжому повітрі, грати в рухливі ігри, брати участь у походах. Дотримуйтеся цих правил постійно, щоб залишатися здоровим.





Сьогодні  
28.02.2024

## Методи загартовування

Обтирання



Обливання



Прийняття душі



Сьогодні  
28.02.2024

## Методи загартовування

“Ходіння по воді”



Ножні ванни



Контрастні ванни



Сьогодні  
28.02.2024

## Методи загартовування

Полоскання горла  
холодною водою



Купання в річці,  
озері, морі



Ходіння босоніж





Сьогодні  
28.02.2024

## Методи загартовування

Повітряна ванна



Сонячні ванни



Прогулянки на  
свіжому повітрі



Що ви робите для зміцнення і збереження свого здоров'я.

**Важливе значення у підтримці здоров'я має спосіб життя:  
відмова від шкідливих звичок, фізичне навантаження,  
збалансоване харчування.**

**Основами здорового способу життя є  
регулярне і цілеспрямоване  
дотримання і виконання простих  
правил.**



## **1. Відмовитись від шкідливих звичок.**

До шкідливих звичок також належить жування жуйки, фаст-фуд замість повноцінного харчування.

**2. Підтримувати м'язи у тонусі.**  
Піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, зарядки вранці ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими. Припіть їздити ліфтом. Намагайтеся робити 10 000 кроків щоденно.



### **3. Загартовувати організм.**

**Щоб запобігти простуді й підвищити імунітет, є загартовування.**

**Моржування або обливання холодною водою взимку – це радикальні методи. Загартовування слід починати з прийому контрастного душу: три хвилини холодна вода, три – гаряча. Влітку можна обливатися холодною водою і купатися в джерелах.**

### **4. Вживати здорову їжу.**

**Для деякого здорова їжа – це овочі та молоко на сніданок, обід і вечерю.**

**Але ж їжа має бути поживною, насиченою вітамінами і мінералами.**

### **5. Позитивний настрій.**

**Не зациклюйся на невдачах і промахах. Завжди будь у гарному настрої, посміхайся частіше.**

**6. Правильний розпорядок дня.**  
Це, перш за все, 8-годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати і прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний. В ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника – це означає, що ви виспалися.

**У яких справах ви можете надати підтримку й приділити увагу людям з інвалідністю?**

**Як ви розумієте слова «сила духу» і «сила волі»?**

**Сила духу - моральна  
якість людини, яка  
полягає у стійкості та  
витривалості людини.**

**Сила волі - це здатність  
протистояти  
короткочасним спокусам  
заради довгострокових  
цілей.**





**Сьогодні**  
**28.02.2024**

**Чому у вірша така невесела назва? Яких помилок припустився Петрик? Що ви йому порадите?**

**Петрик в книжці прочитав:  
«Щоб загартуватись,  
слід холодною водою  
вранці обливатись».**

**Вікна настіж відчинив  
(хоч зима надворі)  
і зубами цокотів  
в шортах в коридорі.**

**Після горе-гартування, —  
правду ніде діти, —  
довелось гірку мікстуру  
аж два тижні пити.**

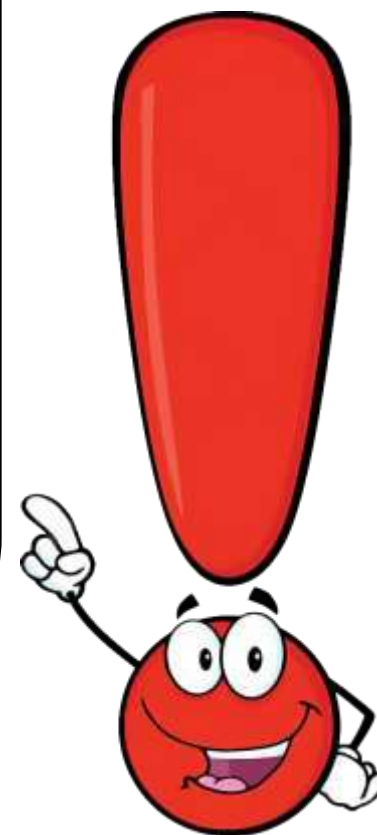
*Леся Вознюк*

**Хлопець довго не вагався,  
проявив старання  
і негайно приступив  
до загартування.**

**Щоб підсилити ефект,  
вмить загартуватись,  
Петрик вирішив водою  
в ванні обливатись.**



**Фізичне навантаження корисне в міру. Надмірне фізичне навантаження збільшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань.**



Сьогодні  
28.02.2024

## Фізкультхвилинка

<https://www.youtube.com/watch?v=ZLZA3g2N4VA>





Сьогодні  
28.02.2024

Робота в зошитах

## Завдання 2

Познач ✓, чи існують вікові обмеження для загартовування. Доведи.

☐ Так

☒ Ні

## Завдання 3

Яких правил загартування ти дотримуєшся? Познач ✓. Допиши свої правила.

- ☒ Привчай себе обливатися холодною водою.
- ☒ Часто провітрюй свою кімнату, не накривайся дуже теплою ковдрою.
- ☒ До загартування привчай свій організм поступово.
- ☐ Щодня роби ранкову зарядку.
- ☒ Не перегрівайся на сонці!
- ☒ Улітку купайся і плавай у штучних і природних водоймах.



Сьогодні  
28.02.2024

Робота в зошитах

## Завдання 4

Хто несе відповідальність за твоє здоров'я? Відповідь підкресли.

мама

тато

я сам/сама

учитель

бабуся



**Пам'ятайте, загартовування зменшує ризики захворіти. Поступове, систематичне і дозоване загартовування вберігає від застуд. Найкращими процедурами загартовування для школярів є рухливі ігри та прогулянки на свіжому повітрі.**





**Водні процедури** — найдієвіший спосіб загартовування. Але застосовувати його треба розумно. Починайте з контрастних умивань і ополіскування ніг прохолодною ( $30^{\circ}\text{C}$ ) водою. Потім, знижуючи температуру води на  $2^{\circ}\text{C}$  в тиждень, доведіть її до  $14\text{--}15^{\circ}\text{C}$ . Після цього можна гартувати все тіло.



Вода – добрий розчинник. Усі речовини можна поділити на розчинні й нерозчинні у воді. Воду з розчиненою в ній речовиною називають розчином. Усі розчини прозорі. До природних розчинів належать: вода морів, океанів, солоних озер, мінеральних джерел.



Якщо частинки речовини у воді  
стають невидимими, то це  
**розчинна речовина** (розчин  
однорідний).

Якщо частинки плавають у воді  
або осідають на дно, то це  
**нерозчинна речовина.**



Сьогодні  
28.02.2024

Домашнє завдання



**Опрацювати матеріал  
підручника на с.62-63,  
виконати завдання №2-4 в  
зошиті на с.25.**

***Короткий запис у щоденник  
с.62-63, зош. №2-4, с.25.***

**Фотозвіт надсилати на освітню  
платформу Human або ел. пошту**

**[allayushko123@gmail.com](mailto:allayushko123@gmail.com)**

***Успіхів у навчанні!***

Сьогодні  
28.02.2024

## Рефлексія «Загадкові листи»

Обери лист, який ти хочеш відкрити  
(щоби відкрити лист, натисніть на нього)

