

15.11.2023

Стрембицька Л.А.

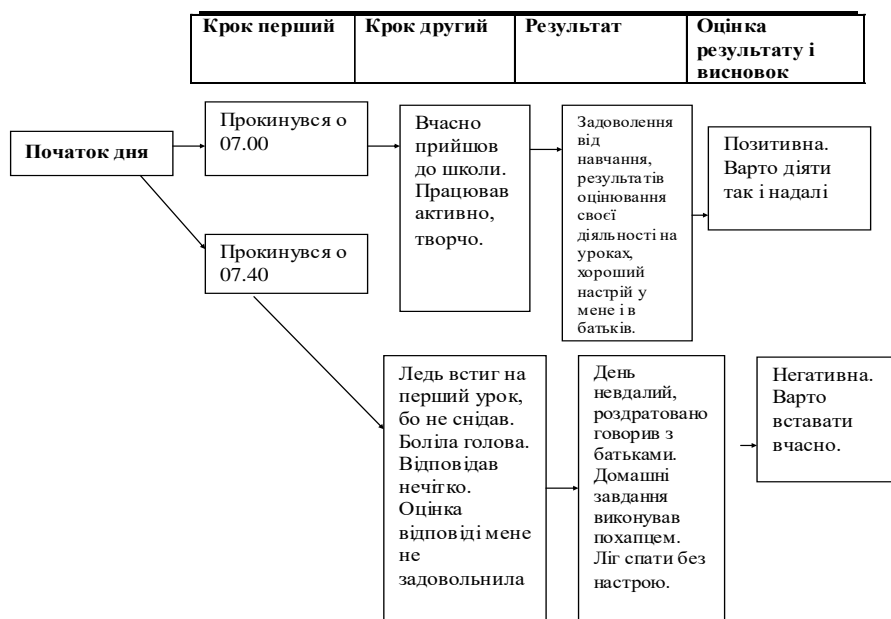
Урок з основ здоров'я у 5 класі

Тема уроку: **Учимося самостійно!**

Мета :

- онаяомити учнів з основними принципами раціонального розподілу часу;
- учити облаштовувати своє робоче місце; дотримуватися режиму дня;
- сприяти формуванню життєвих навичок планування часу з урахуванням усіх правил здорового способу життя; швидкого виконання домашніх завдань;
- організовувати робоче місце для навчання;
- розвиватиздоров'яформууючу компетентність, санітарно – гігієнічні навички;
- мотивувати учнів до дбайливого ставлення до свого здоров'я.

Крок за кроком: “Початок дня”



Життєві навички , які ви і здобудете сьогодні на уроці допоможуть вам :

- навчитися розподіляти правильно свій час протягом дня;
- більше встигати;
- уникати витрачання часу;
- правильно організовувати робоче місце для навчання.

Після уроків ви приходите додому , хочете подивитися телевізор , погратися, але потрібно вивчити вірш, прочитати твір...і нерідко буває так, що ви не встигаєте.

І не тільки ви маєте багато справ, уподобань, а й дорослі мають теж безліч справ, обов'язків.

- А чи багато їх?

- Якими ж видами діяльності протягом дня займаються дорослі та школярі ?

Рациональний розпорядок дня – це чіткий розпорядок дня , який передбачає певну тривалість діяльності і відпочинку та чергування їх протягом доби з урахуванням статево – вікових та індивідуальних особливостей людини.

Якщо , ви будете дотримуватися розпорядку дня, - спати, їсти, гуляти, читати, робити уроки завжди в один і той же час, - вашому організму буде легко працювати, і ви почуватиметеся здоровими й бадьорими. Режим дня – суворий і мудрий поради́ник.

ЗАПАМ'ЯТАЙ !!!

1. У твоєму віці треба спати не менше як 9-8 годин на добу.
2. Ти маєш харчуватися 3-4 рази на день.
3. Щодня в тебе має залишатися час для розваг і улюблених справ.



- Як ви розумієте, що таке резерв часу?

Резерв часу – це час, який можна використати додатково: на відпочинок, на захоплення чи на додаткові заняття з улюблених предметів.

Обговорення

- А чи дотримуетесь ви режиму дня?

- Чи потрібно його дотримуватись?

Отже, дотримуючись режиму дня ми відпочиваємо і займаємось діяльністю.

- Як ви відпочиваєте?

Викрадачі часу

Телевізор

Ледарство

Режим дня

Спорт

Праця

Родина

Читання

Школа

Тривалий сон

Розмова по телефону

Улюблене заняття

Комп'ютер



Розглянути малюнок та

знайти дітей, які даремно марнують свій час.

Пам'ятка «Готую уроки сам»

1. Привчи себе виконувати домашні завдання в один і той самий

Приклад відповіді: (час, день, місяць.)

2. Починай з предметів..... складності. Потім берися за складніші. Залишивши легкі на кінець.

Приклад відповіді(середньої, складні, невеликої.)

3. Якщо матеріал, який треба вивчити, дуже великий або важкий, розбий його на.... частини і опрацювай окремо кожну частину.

Приклад відповіді:(окремі, великі.)

4. Навчися користуватися і довідниками.

Приклад відповіді: (словниками, плеєром.)

5. Якщо в тебе є компютер. Навчися за його допомогою знаходити,обчислювати. Оформляти творчі роботи.

Приклад відповіді:(інформацію, гриби, ігри.)

6. У разі потреби звертайся по допомогу до... або однокласників.

Приклад відповіді:(дорослих, президента, сусідів.)

ОБЛАШТУВАННЯ РОБОЧОГО МІСЦЯ

Щоб потрібна річ завжди була під рукою слід дотримуватися таких правил:

1. Організованість у навчанні.
2. Уміння тримати впорядку своє робоче місце.
3. Розподіляти й берегти свій час.
4. Планувати й контролювати свої дії.

Домашнє завдання.

Дайте письмову відповідь на питання:

- 1.Поясніть, як ви розумієте приказку: « Потрібну річ далеко не клади».
- 2.Для чого ми облаштовуємо своє робоче місце вдома?