

Сьогодні  
29.04.2024

Урок  
№63

Дата: 03.05.2024

Клас: 5 – А,Б

Предмет: Пізнаємо природу

Вчитель: Капуста В.М.



Режим дня, або як все встигнути.  
Здоровий сон та емоційний інтелект.  
Повторення. Небезпечні природні  
явища.

## Мета уроку:

- навчити учнів ефективно організовувати свій режим дня для досягнення максимальної продуктивності та збереження здоров'я;
- ознайомити з правильними принципами здорового сну та його впливом на фізичне та психічне здоров'я;
- дати учням базові знання про емоційний інтелект та його важливість для успішної соціалізації та досягнення мети.

Сьогодні  
29.04.2024

Організація класу



**Весела пісенька дзвіночка  
Покликала нас на урок,  
Я бачу ваші милі личка  
І очі з безліччю думок.**

**Сьогодні  
29.04.2024**

**Прочитай вірш**

**Радість, горе, здивування,  
Смуток, спокій, хвилювання –  
Це емоції, мій друже  
І вони важливі дуже.  
Як корисні позитивні:  
Сміх і радість, спокій теж!  
Злість і смуток – негативні.  
За емоціями стеж!  
Швидко негативний настрій  
Зіпсує здоров'я, знай.  
Не сумуй, жартуй, всміхайся,  
Завжди добрий настрій май!**





Сьогодні  
29.04.2024

## Розглянь малюнок, розкажи про розпорядок дня школярів

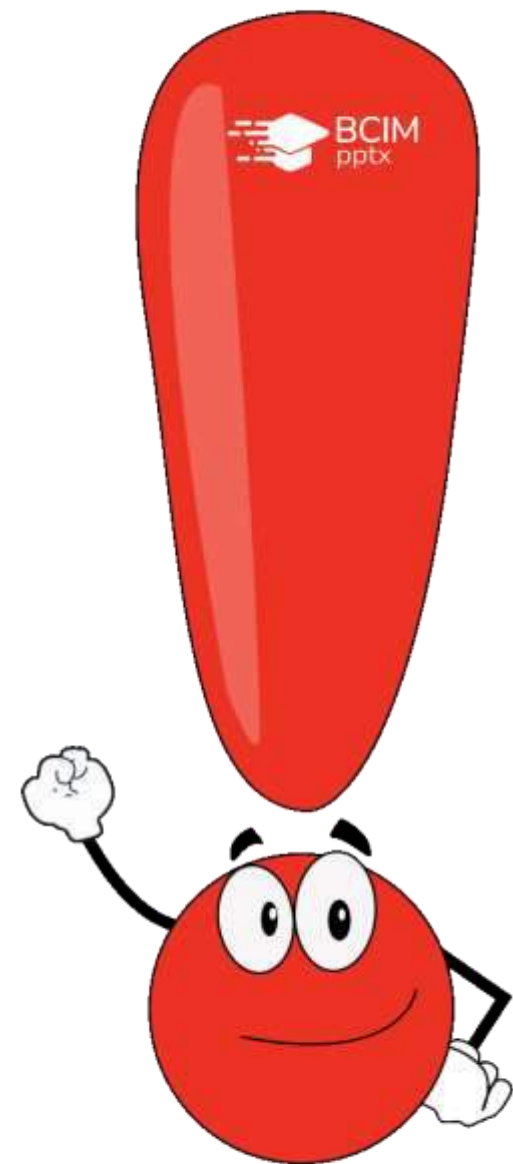
Наше здоров'я залежить від багатьох чинників. Деякі з них (екологічний стан природи, спадковість) важко або зовсім неможливо контролювати. Але чимало факторів залежать від нашого способу життя.



**Розпорядок дня** – це  
правильне чергування  
різних видів діяльності  
впродовж дня.



Щоб багато встигнути зробити  
та чогось навчитися, важливо  
вміти правильно розподілити  
свій час, виробити зручний  
розпорядок дня.



Сьогодні  
29.04.2024

## Робота в підручнику

Розглянь  
малюнок №243  
та прочитай  
текст.



Доба має 24 години. 10 годин припадає на сон, 8 годин – на навчання та виконання домашнього завдання, 1 година – на дорогу, 1 година – на прогулянку. І ще 2 години на щоденні рутини (їжа, прибирання, душ, магазин, допомога батькам тощо). Залишилось 2 години: подивитися фільм, почитати книжку, пограти на комп'ютері, пошукати щось в інтернеті та соціальних мережах, поспілкуватися з друзями.



Сьогодні  
29.04.2024

## Як усе встигнути?

**Хронофаги** - пожирачі часу. Вони бувають **контрольовані** (телебачення, комп'ютерні ігри, соціальні мережі, читання, мобільний телефон) та **неконтрольовані** (затори на дорогах, черги в магазинах).



Сьогодні  
29.04.2024

## Гімнастика для очей

VIDEO



На першому місці серед **хронофагів** –  
телевізор та інтернет. Виключити ці джерела  
інформації з життя не можна, але можна  
обмежити час.

Замисліться про здоров'я, адже тривале сидіння  
за монітором погіршує зір та поставу.

Щоб усе встигнути, треба навчитися планувати  
день, керувати своїм часом та правильно  
розподіляти його. Записуй свій план у  
звичайному зошиті.

Крім щоденних планів, учись складати перелік  
довгострокових справ чи подій. Заздалегідь  
обмірковуй, чого б хотілося досягти і що  
встигнути.



Подумай, на що  
ти витрачаєш  
свій час  
упродовж дня.



Що є твоїми  
хронофагами? Які з  
них контрольовані?  
Як можна  
зменшити їхній  
вплив?



Сьогодні  
29.04.2024

Чому хлопчик на малюнку втомлений? Що ви йому порадите?



**Кращий спосіб  
відпочити і  
відновити сили  
— це сон.  
Під час сну діти  
ростуть швидше.**



**Сон корисний для людини. Дітям потрібно спати не менше ніж 10 годин уночі та 1 годину вдень. Слід лягати спати і вставати в один і той самий час.**



Сьогодні  
29.04.2024

Робота в підручнику



Розгляньте та  
обговоріть таблицю.  
Скільки годин  
потрібно спати  
людям різного віку?




Сьогодні  
29.04.2024

Скільки часу триває ваш нічний сон? Скільки триває навчальний день?  
Порадьтеся з дорослими і зробіть висновок: чи достатньо часу ви спите,  
проводите часу на свіжому повітрі тощо.



## Що таке здоровий сон

Таблиця 6. Скільки годин потрібно спати людям різного віку

Вік			Рекомендована кількість годин сну на добу
	Новонароджені	0–3 місяці	14–17 годин
	Немовлята	4–12 місяців	12–16 годин, включно з дрімотою
	Малюки	1–2 роки	11–14 годин, включно з дрімотою
	Діти дошкільного віку	3–5 років	10–13 годин, включно з дрімотою
	Діти шкільного віку	6–12 років	9–12 годин

Наш організм має потребу у сні (таблиця 6). Вона схожа на потребу в їжі. Відсутність сну людині зносити навіть важче, ніж голод.

Сон – основна складова здорового життя. Під час сну знижується здатність нервової системи відповідати на зовнішні подразники, вповільнюється частота дихання, відновлюються сили, організм відпочиває. Постійне недосипання призводить до дратівливості, погіршення пам'яті, загострення захворювань, зниження реакції, ожиріння, а в подальшому і до важких захворювань.



**Емоційний інтелект** – це  
здатність людини усвідомлювати  
та розуміти власні емоції та  
емоції людей навколо.



Сьогодні  
29.04.2024

Емоції – це твої почуття, переживання, хвилювання.

На все, що нас оточує, у нас виникають певні емоції.



Сьогодні  
29.04.2024

Які бувають емоції?

**Позитивні**



Сьогодні  
29.04.2024

Які бувають емоції?

**Негативні**



Сьогодні  
29.04.2024

Розкажи, яку емоцію відчують діти?

**Коли ти  
радієш?**





Сьогодні  
29.04.2024

Розкажи, яку емоцію відчують діти?

**Коли ти  
сумуєш?**





Сьогодні  
29.04.2024

Розкажи, яку емоцію відчують діти?

**Коли ти  
відчуваєш  
страх?**



Сьогодні  
29.04.2024

Розкажи, яку емоцію відчувають діти?

**Коли ти  
сердишся?**



Сьогодні  
29.04.2024

Розкажи, яку емоцію відчувають діти?

**Що тебе  
дивує?**



Сьогодні  
29.04.2024

Розкажи, яку емоцію відчують діти?

Що тебе  
цікавить?





Сьогодні  
29.04.2024

Розкажи, яку емоцію відчувають діти?

**Чи співчуваєш  
ти іншим?**







## **Стежте за своїми емоціями**

- **Частіше запитуйте себе:  
«Що я відчуваю?»;**
- **ведіть щоденник  
емоцій, у який записуйте  
свої переживання**

Сьогодні  
29.04.2024

## Поради щодо розвитку емоційного інтелекту



**Стежте за емоціями інших**

- **Обговорюйте з друзями свої та їхні переживання;**
- **намагайтеся поставити себе на місце співрозмовника**



# РУХЛИВА

# ВПРАВА



Веселий сміх  
– здоров'я.







**Сміятися - корисно для здоров'я. Зазвичай з кожним подихом ми вдихаємо приблизно пів літра повітря, а коли сміємося - півтора літра! Завдяки сміху організм краще насичується киснем. Тож фраза «Сміх продовжує життя» - чистісінька правда.**

**Як плач впливає на  
наш організм?**





**Під час плачу виділяються спеціальні гормони - ендорфіни, які втамовують біль. Їх називають гормонами щастя, бо вони виділяються і тоді, коли нас переповнює радість. Тож не стримуй себе, коли тобі сумно і хочеш поплакати.**

Сьогодні  
29.04.2024

Підсумуємо

**Найкраще наш організм  
відновлюється під час  
сну.**

**Щоб бути здоровим,  
треба дотримуватись  
розпорядку дня.**





Сьогодні  
29.04.2024

Домашнє завдання



**Підручник §63, с. 240-243,  
опрацювати, скласти конспект.**

**Зворотній зв'язок** Human або ел. пошта  
[valentinakapusta55@gmail.com](mailto:valentinakapusta55@gmail.com)



# Використані джерела

- <https://vsimpptx.com/author/piznayemo-prirodu-d-bida-t-gilberg-ya-kolisnik-5-klas>

Підручник <https://pidruchnyk.com.ua/1718-piznaiemo-pryrodu-bida-5-klas.html>