



08.11 5-Б Здоров'я, безпека та добробут Назаренко Т.В.

Тема. Керування часом.

Мета: пояснити дітям необхідність планування часу, навчити їх складати розпорядок дня з урахуванням усіх важливих елементів здорового способу життя.

Сьогодні
06.11.2023

*Урок
№009*



Керування часом



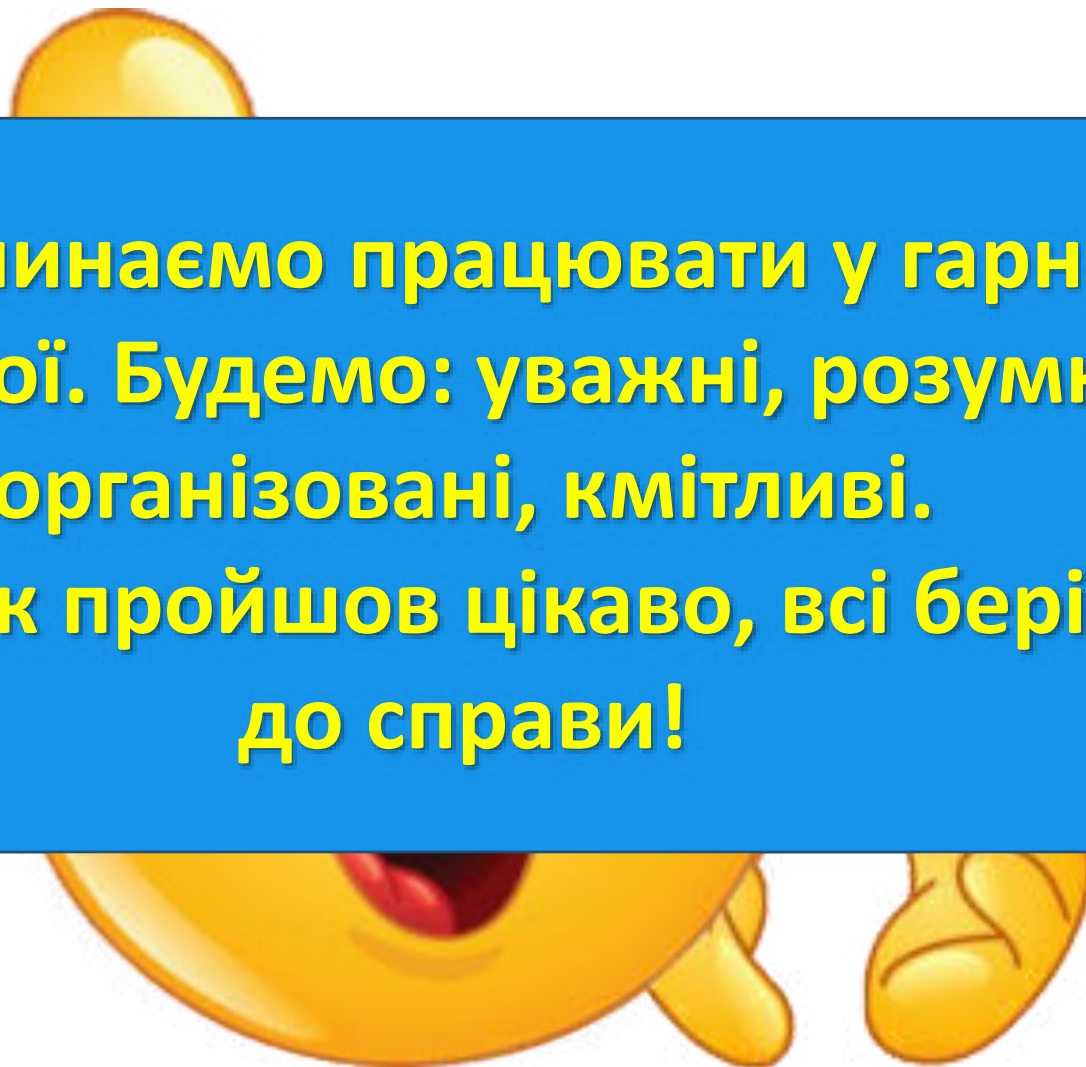
Усім, усім добрий день!
Геть з дороги, наша лінь!
Хай не заважає працювати
Гарним хлопцям і дівчатам

Сьогодні
06.11.2023

Психологічна налаштування на урок. Вправа «Спіймай настрої»



**Тож починаємо працювати у гарному
настрої. Будемо: уважні, розумні,
організовані, кмітливі.
Щоб урок пройшов цікаво, всі берімося
до справи!**



Теми, які обговоримо:

У цьому параграфі ви:

- сплануєте свої справи;
- створите чеклист;
- проаналізуєте, які заняття є крадіями часу.

- крадії часу
- тайм-менеджмент
- щоденник
- чеклист



За командою заплющіть очі рівно на одну хвилину. Коли, на вашу думку, хвилина мине, розплющіть очі і мовчки (щоб не заважати іншим) подивіться на положення моєї руки.

Якщо вона піднята вгору, минуло менше хвилини, якщо рука в середньому положенні — це рівно 1 хвилина; якщо опущена, минуло більше хвилини.



Розкажіть про один випадок зі свого життя, коли ви постраждали через свою неорганізованість.



Сьогодні
06.11.2023

Робота з підручником



Сьогодні
06.11.2023

Розгляньте перелік справ Олександри (мал. 26). Обговоріть, чи правильно вона розподілила їх на найважливіші, важливі й неважливі

Складіть перелік своїх справ

1. Прибрати кімнату
2. Пообідати
3. Зробити домашнє завдання
4. Виконати вправи на розтяжку
5. Подивитися мультфільм
6. Почитати книжку
7. Зробити селфі

Напишіть номери справ, які:

найважливіші - 2, 3, 4

важливі - 1, 6

неважливі - 5, 7

Опишіть, як ви можете дбати про найважливіші справи

Я можу приготувати перекус для всієї родини. А ще приділяти більше уваги навчанню.



Сьогодні
06.11.2023

Перегляд відео



VIDEO



ПРИТЧА ПРО ПРІОРИТЕТИ В ЖИТТІ

«Повна
Банка»



Сьогодні
06.11.2023

За допомогою першого QR-коду завантажте бланк, складіть свій перелік справ і розподіліть їх на категорії



СКЛАДИ ПЕРЕЛІК СВОЇХ СПРАВ

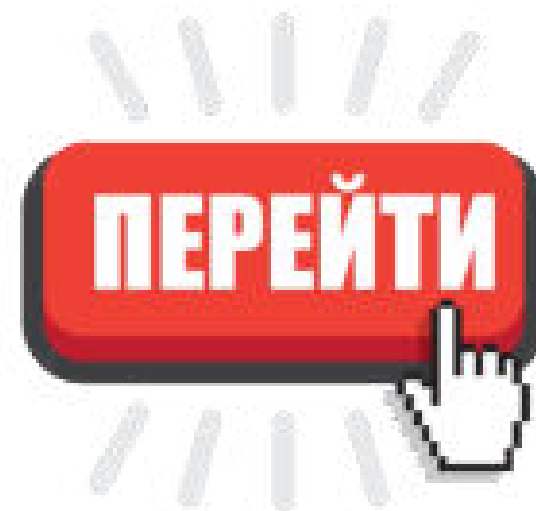
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	



НАПИСАТИ НОМЕРИ СВОЇХ СПРАВ, ЯКІ:

НАПЛАЧУЮТЬСЯ	
БЕЗПЛАТНО	
НЕ НАПЛАЧУЮТЬ	

ОПИСАТИ, ЯК ТИ МОЖЕШ ДІЯТИ ПРО НАПЛАЧУЮЧІ СПРАВИ

Сьогодні
06.11.2023

Перейдіть за другим QR-кодом і визначте, які заняття є крадіями часу

Відскануй QR-код або
натисни жовтий круг!






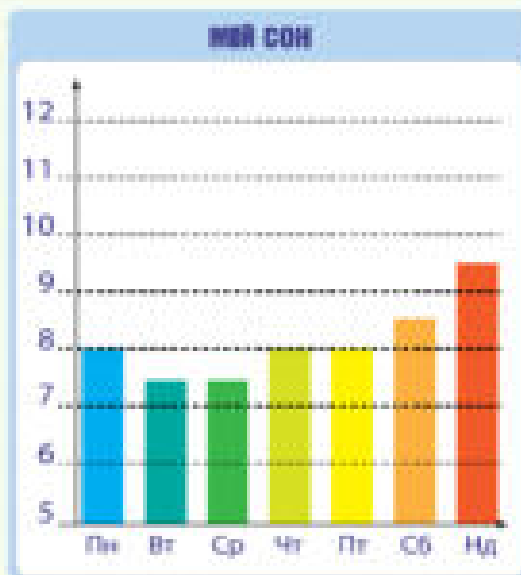
Сьогодні
06.11.2023

Робота з підручником



МЫ НАСТРЯ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
						

[illegible]

ПОНЕДІЛОК Дата
1 жовтня

ЧАС	СПРАВА
7:00	підйом, сніданок
7:30	привітати бабуся
8:30	школа
15:00	музична школа
17:00	домашні завдання
19:00	вечеря, відпочинок
21:00	сон

ЧЕКЛИСТ

- ☒ вигукати собаку
- ☒ 20 хв для гри на скрині
- ☒ пограти в біти
- ☒ зібрати палічки



Сьогодні
06.11.2023

Подивіться відео про тайм-менеджмент



VIDEO



TIME MANAGEMENT



[illegible]

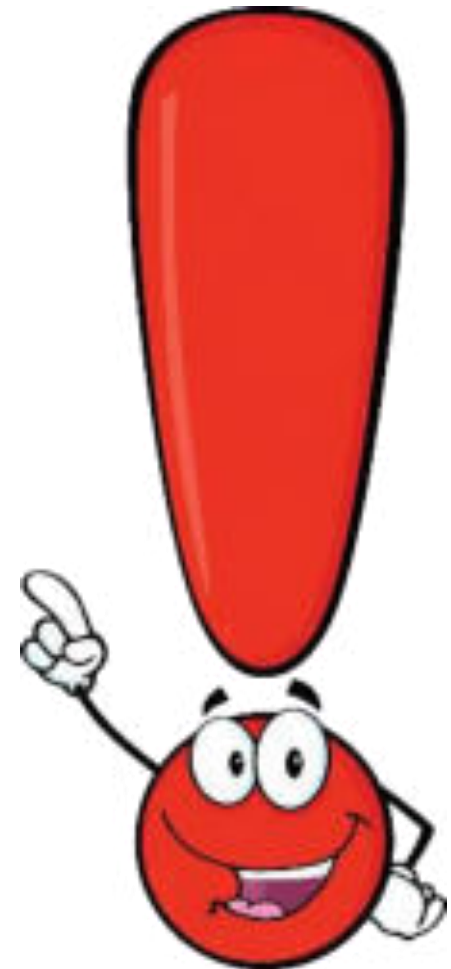
ПЕРЕЙТИ



Крос-тест «Для всього свій час»

1. Щоночі ви спите не більш як 7 годин (4), 8–9 годин (5) чи більш як 10 годин (6)?
2. Ви харчуєтеся 1–2 рази (7), 3–4 рази (8), більш як 6 разів на день (9)?
3. Щодня маєте достатньо вільного часу для відпочинку та ігор (10) або через надмірну зайнятість не можете собі цього дозволити (11)?
4. Цього часу недостатньо для сну (1).
5. Цього достатньо для нормального відпочинку (2).
6. Спати більш як 10 годин — це марнування дорогоцінного часу (1).
7. 1–2-разове харчування не є корисним. Ваш організм потребує великої кількості поживних речовин, які за один або два прийоми їжі йому важко засвоїти (2).
8. Добре. Якщо відчуваєте голод або спрагу між основними прийомами їжі, можна з'їсти яблуко, випити склянку соку (3).
9. Здоровим людям лікарі радять робити щонайменше тригодинну перерву між прийомами їжі. Але якщо ваша маса в нормі, покладайтесь на свій апетит (2).
10. Правильно. Навчання і домашні обов'язки не повинні забирати увесь ваш вільний час. Щодня у вас має бути одна-дві години для розваг та занять улюбленими справами (12).
11. Це неправильно. Ви неодмінно повинні мати вільний час для ігор і розваг. Дозвілля — необхідна складова вашого життя (3).
12. Молодці. Ви дісталися кінця.

- У вашому віці треба спати не менш як 8 годин на добу.
- Щодня пийте 7–8 склянок води.
- Ви повинні харчуватися 3–4 рази на день.
- Щодня у вас має залишатися вільний час для розваг і улюблених справ.



1. Назвіть, які справи марнують час, а які є корисними.

приготувати
перекус



годинами сидіти
в інтернеті



приміряти
мамин одяг



постійно робити
селфі



пилососити



читати книжку



2. Оберіть поради для ефективного планування часу

- А) спати не менш як 8 годин, але не більше ніж 10. +
- Б) половину дня витратити на ігри.
- В) цілий день навчатися.
- Г) харчуватися 3–4 рази на день. +
- Ґ) 1–2 години на день витратити на розваги. +



3. Розгляньте малюнок на с. 75 і дайте відповіді на запитання:

- Скільки у середньому склянок води випив Олег за тиждень? **40 склянок**
- Скільки днів Олег спав недостатньо? **2 дні**
- Як ви думаєте, з чим пов'язані зміни настрою Олега? **Неповноцінний сон**



4. Складіть список «Мій топ-5» з порад для ефективного тайм-менеджменту. Закінчіть його найкориснішою ідеєю.





**Повторити матеріал параграфу.
с.73-77.
(попрацюйте з
запропонованими бланками
«Щоденник», «Розставляємо
пріоритети»).**