

Я досліджую світ

Сьогодні  
19.02.2024

Урок  
№65

*Всім.pptx*  
Нова українська школа



# Яка ціна здоров'я

Всім привіт  
Моя у...

**Сьогодні**

**Дата: 22.02.2024**

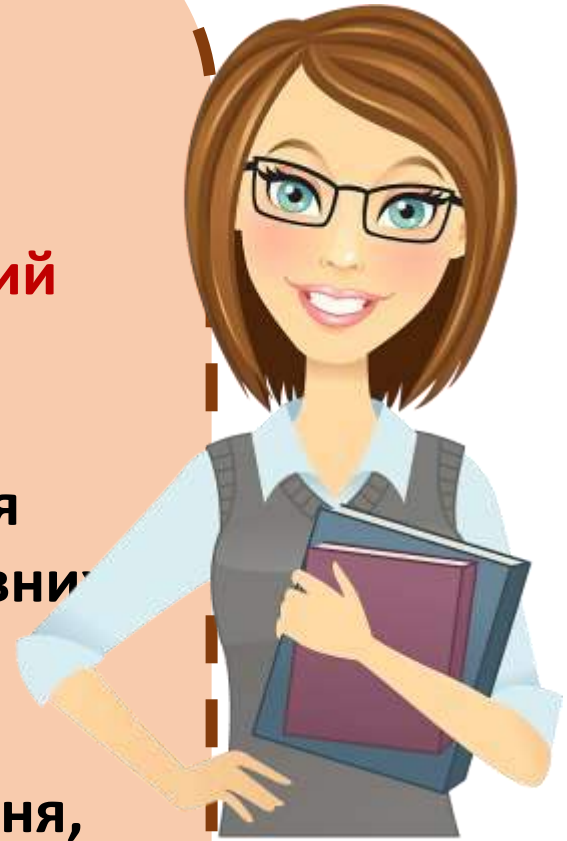
**Клас: 3-В**

**Урок: ЯДС**

**Вчитель: Таран Н.В.**

**Тема. Аналіз діагностувальної роботи. Яка ціна здоров'я. Здоровий спосіб життя. Повторення. Які тіла нас оточують і з чого вони складаються.**

**Мета: ознайомити дітей із поняттям «емоції», формувати вміння використовувати способи саморегуляції з метою корекції негативних емоцій та агресивних тенденцій поведінки молодших школярів; 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  
19.02.2024

## Організація класу



Пролунав вже наш дзвінок,  
Знов нас кличе на урок.  
Ви готові працювати?  
А на все відповідати?  
Тоді будем починати  
Пізнавати й працювати.  
Щоб усе на світі знати!





Сьогодні  
19.02.2024

Ранкове коло.



Сьогодні  
19.02.2024

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  
19.02.2024

Повторення. Які тіла нас оточують і з чого вони складаються.

# Тіло – все, що нас оточує





Сьогодні  
19.02.2024

Повторення. Які тіла нас оточують і з чого вони складаються.

ЯКІ ІЗ ЗОБРАЖЕНИХ ТІЛ НАЛЕЖАТЬ ДО ПРИРОДНИХ  
А ЯКІ — ДО РУКОТВОРНИХ?



Сьогодні  
19.02.2024

Повторення. Які тіла нас оточують і з чого вони складаються.



Розгляньте зображення тіл. Які між ними відмінності?



**Запам'ятай!**

**Речовина** — це те, з чого складається тіло. Кожне тіло утворюється з однієї або кількох речовин.

ФОРМА

КОЛІР

РОЗМІР

РЕЧОВИНА



Сьогодні  
19.02.2024

Розгадайте ребус

3	5	4	5
---	---	---	---

~~В~~

~~Ж~~

З



В'Я



Сьогодні  
19.02.2024

Розгадайте ребус

3	5	4	5
---	---	---	---

~~В~~ ~~Ж~~



~~В~~ і д р о =

3	5	4	5
д	о	р	о



Сьогодні  
19.02.2024

Розгадайте ребус

3	5	4	5
---	---	---	---

~~В~~ ~~Ж~~

З



В'Я



З + доро + в'я = здоров'я



**Самопочуття** — загальний показник тілесного і емоційного стану нашого організму, який складається з конкретних відчуттів і загальних почувань. На самопочуття мають вплив навколишнє середовище, спілкування, харчування, сон тощо. Всі ці фактори безупинно впливають на людину.



**Здоров'я** — найголовніше багатство людини. Ось чому, зустрічаючи людину, ми говоримо «Здрастуйте!», «Доброго вам здоров'я!», «Здоровенькі були!». Здавна люди знали правила здорового способу життя.



«Вітаю!»



«Здоровенькі  
були!»

**Здрáстувати** — бути здоровим та щасливим;  
жити у добробуті.

**Здорóв'я** — стан організму, коли людина  
почувається чудово та не хворіє.

**Здорóвий спóсіб життя** — спосіб життя  
людини, спрямований на збереження  
здоров'я, зміцнення організму.





Сьогодні  
19.02.2024

За схемою поясніть, як саме здоровий спосіб життя впливає на організм людини



Сон



Позитивні емоції



Особиста гігієна



Правильне харчування

Здоровий  
спосіб життя

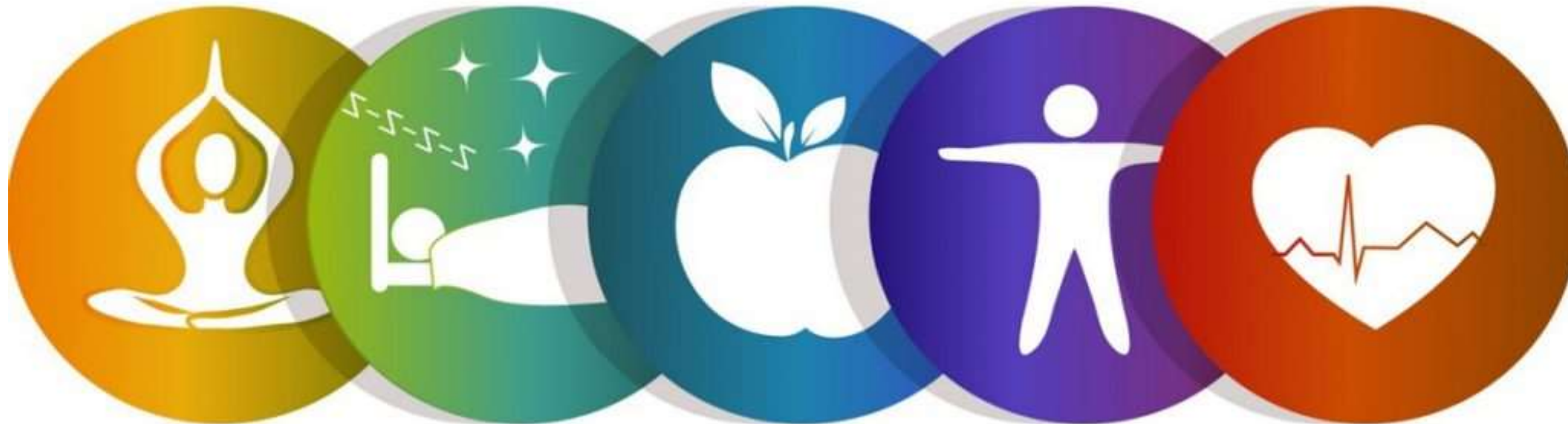


Руховий режим



Корисні звички

Ви вже знаєте, що на самопочуття людини впливають загартування, фізкультура, особиста гігієна, сон, правильне харчування. На настрій і здоров'я також впливають емоції та почуття. Не варто чекати, що хороший настрій сам з'явиться. Від вас залежить, яким він буде.



**Загартува́ння** - це тренування організму пристосовуватися до холоду та спеки, дощу та вітру, а також виховання здатності не захворіти у несприятливих умовах.

**Почуття́** — переживання, які людина відчуває в різних ситуаціях. Це радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо.





Сьогодні  
19.02.2024

## Рухлива вправа



Чи доводилося вам чути звернення або самим запитувати: «Як ви почуваетесь? Чи все у вас гаразд?». Про що хочуть дізнатися ті, хто запитує?



Турбуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, помічати зміни в організмі дуже важливо. Це допомагає вчасно виявити серйозні хвороби, тоді їх найлегше вилікувати.  
На наше самопочуття впливає велика кількість чинників.

Що може впливати на наш настрій та самопочуття?

Куріння і зловживання алкоголем змінюють поведінку й стан людини в гірший бік. Погіршують настрій, недосипання, малорухливий спосіб життя, відсутність цікавого дозвілля. Завадити цьому може тільки сила волі.





Що може спричинити в людини позитивні емоції?



Наведіть приклади подій чи вчинків, коли ви відчували страх або гнів.



Почуття, бажання, уподобання керують поведінкою людини й впливають на її здоров'я.

Якщо настрій гарний, хочеться спілкуватися з рідними, друзями, допомагати їм.

І навпаки: коли настрій поганий – ви відчуваєте роздратування, втрачаєте увагу на заняттях, часто помиляєтеся, пропадає бажання спілкуватися.

Ви уявляєте собі людину, яка ніколи не сміється, не плаче, не сердиться, не боїться? Мабуть ви скажете, що таких людей не буває. В різні моменти життя ми сміємося, радіємо, плачемо.

**Радість, сум, страх, здивування** – це емоції, те, як ми реагуємо на події.

Навіть зараз, коли ви слухаєте мене, у когось виникає цікавість чи здивування або ще якісь емоції.

Подивіться на наступні малюнки і назвіть емоцію.

Сьогодні  
19.02.2024

Навчіться розпізнавати емоції



**ПОДИВ**



Сьогодні  
19.02.2024

Навчіться розпізнавати емоції



**ЖАХ**

Сьогодні  
19.02.2024

Навчіться розпізнавати емоції



***ЦІКАВІСТЬ***

Сьогодні  
19.02.2024

Навчіться розпізнавати емоції



**РАДІСТЬ**

Сьогодні  
19.02.2024

Навчіться розпізнавати емоції



**СУМ**



Сьогодні  
19.02.2024

Навчіться розпізнавати емоції



**ГНІВ**

Сьогодні  
19.02.2024

Навчіться розпізнавати емоції



***ПРОВИНА***

Сьогодні  
19.02.2024

## Фізкультхвилинка

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



# Як люди виражають емоції, у чому емоції проявляються?



Жестами



Мімікою



Рухами



Силою голосу





Потрібно вміти знижувати рівень емоційного напруження.

Станьте прямо, опустіть руки вздовж тулуба; дуже сильно стисніть кулаки, потім повільно їх розслабте. Зверніть увагу на відмінність між відчуттями у напруженому стані й розслабленому. Так, під час розслаблення кисті можливе легке поколювання.

Ця вправа дозволяє стримати перший імпульс, який спонукає до фізичної агресії.

За допомогою міміки, жестів зобразіть  
настрій хлопчика.



Наш Сашко бува веселий, коли друзі всі в оселі.  
Наш Сашко бува сердитий, коли лоб його набитий.  
Наш Сашко сумний буває, коли іграшки немає.  
Наш Сашко, буває, плаче, коли хтось відніме м'ячик.  
Наш Сашко, бува, хитрує, коли фокуси майструє.  
А як його насварить – він ображений стоїть.  
Як незвичне щось побачить, то дивується одначе.  
А як чогось злякається – у куці ховається.

Дайте поради дітям у кожній ситуації. Продовжіть речення.

Юрко заздрив однокласнику Михайлику минулого року, коли той міг тричі підтягнутися на турніку. Цього року почав заздрити ще сильніше, оскільки Михайло вже став підтягуватися сім разів. Замість того, щоб заздрити, Юрко міг би...

Даринка мріє стати переможницею у грі в шахи, як її брат Тимко. Тимко читає книжки про шахи, грає у шахи з татком, а Даринка продовжує мріяти про перемоги, а могла б також ...



Сьогодні  
19.02.2024

Робота в зошитах

## Завдання 1

Відтвори прислів'я.

Було б здоров'я,	•	•	який він багатий.
Весела думка -	•	•	здоровий дух.
Здоровий не знає,	•	•	а щастя знайдеться.
У здоровому тілі -	•	•	половина здоров'я.

## Завдання 2

Познач  чинники, які шкодять здоров'ю.

Дотримання правил

гігієни



Недосипання



Заняття спортом



Переїдання



Недоїдання



Куріння



Рухливий спосіб  
життя



Уживання алкоголю



Здорове харчування



Уживання наркотиків



Повноцінний сон



Уживання овочів і  
фруктів





Сьогодні  
19.02.2024

Робота в зошитах

## Завдання 3

Хто з дітей дбає про своє здоров'я? Обведи.



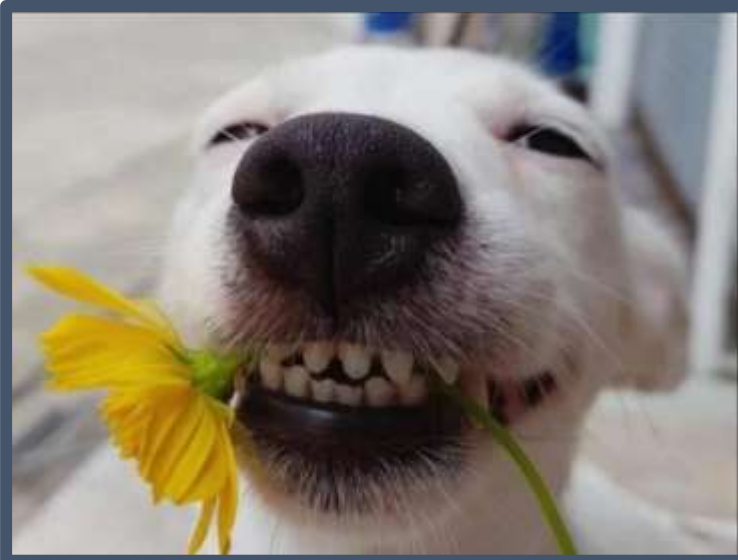


Головне багатство людини – її здоров'я.  
Воно значною мірою залежить від кожного  
з вас.

Людина виглядає більш привабливою і  
почуває себе краще, коли посміхається,  
радіє і не дуже красиво – коли сердиться,  
гнівається, плаче.

Тому, запам'ятайте, людину прикрашають  
лише позитивні емоції!

Відчуття любові та турботи з боку оточуючих поліпшує самопочуття. Сміх — найкращі ліки, а ще сміх продовжує життя. Навіть лікарі неодноразово помічали користь від усмішок і сміху своїх пацієнтів. А ще усмішка може поліпшити ваш настрій.



<https://wordwall.net/uk/resource/36316500/%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1-%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F>

0:02 ✓ 0

# ЗДОРОВ'Я - ЦЕ



А  НАЙЦІННІШИЙ  
СКАРБ  
ЛЮДИНИ

Б  ПРАВИЛА  
ПОВЕДІНКИ

В  ТІЛО ЛЮДИНИ

1 з 10



Сьогодні  
19.02.2024

## Домашнє завдання



Опрацювати матеріал підручника  
на с.50-52, виконати завдання в  
зошиті на с.23.

*Короткий запис у щоденник*  
**с.50-52, зош. с.23**

Виконати інтерактивне завдання.

Фотозвіт надсилати на освітню  
платформу Human.

**Успіхів у навчанні!**

Сьогодні  
19.02.2024

## Рефлексія «Загадкові листи»

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

Сьогодні  
на уроці  
я навчився/  
навчилася...

На уроці  
я  
запам'ятав/  
запам'ятала  
...

Найкраще  
мені  
вдалося...

Найбільше  
мені  
сподобалося  
...

Урок  
завершую з  
настроєм...

Труднощі  
виникали...

