



06.12 5-Б Здоров'я, безпека та добробут Назаренко Т.В.

Тема. Корисний відпочинок.

Мета: навчити дітей розпізнавати ознаки стресу, обирати оптимальні способи відпочинку, створювати умови для здорового сну, зважено ставитися до проведення часу зі смартфоном і комп'ютером.

Здоров'я, безпека та добробут
5 клас

Сьогодні
05.12.2023

Урок
№013



Корисний відпочинок

Сьогодні
05.12.2023

Організація класу

Знову день почався, діти.
Всі зібрались на урок?

А урок наш незвичайний —
Грою всі його зовуть.

Тож пора нам поспішати —
Кличе в подорож дзвінок.

І щоби він був цікавим,
Ти активним мусиш бути.



Теми, які обговоримо:

У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про стрес і про те, що його спричиняє;
- проаналізуєте, що допомагає знизити рівень стресу;
- з'ясуєте, який відпочинок є активним, а який — пасивним;
- обговорите умови здорового сну;
- дослідите вплив медіа на здоров'я.

- стрес
- активний відпочинок
- пасивний відпочинок
- медіа
- релаксація



Сьогодні
05.12.2023

Робота з підручником



Стрес — це стан фізичного і психологічного напруження організму внаслідок реальної чи уявної загрози життю і здоров'ю.



Для мене найкращий відпочинок
— це...



Сьогодні
05.12.2023

Робота з підручником



Сьогодні
05.12.2023

Розгляньте мал. 40 і з'ясуйте, який відпочинок є активним,
а який — пасивним. Поясніть свою думку





Сьогодні
05.12.2023

Робота з підручником



Сьогодні
05.12.2023

Перейдіть за QR-кодом і подивіться мультфільм «Чому ми спимо»



VIDEO



- Що відбувається в мозку під час сну?
- Яку частину свого життя людина проводить уві сні?



Сьогодні
05.12.2023

Робота з підручником





Сьогодні
05.12.2023

Розгляньте мал. 42 та обговоріть, як зменшити час,
проведений зі смартфоном

Вимикайте на ніч
звук та інтернет

Використовуйте телефон, як
винагороду за досягнення

Повідомте друзям, коли ви
буваєте в мережі

Обмежте
сповіщення
в налаштуваннях

На деякий час
віддавайте телефон
дорослим

Встановіть собі
обмеження за часом
(щонайбільше 1 година
на день)

Не користуйтеся
телефоном перед сном

Опирайтеся бажанню
відповідати на кожне
повідомлення



Як можна зменшити негативний вплив медіа на здоров'я?



Сьогодні
05.12.2023

Домашнє завдання



**Повторити матеріал параграфу.
с.102-107.**

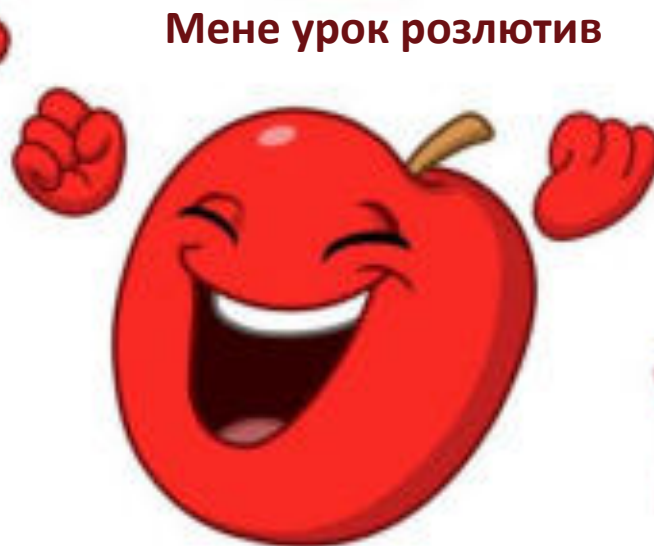
Переглянути вивчені теми,
підготуватися до тематичного
оцінювання.

Сьогодні
05.12.2023

Рефлексія «Яблучний настрій». Обери емотикон, який відповідає твоєму настрою в кінці уроку



Було складно та
нічого не зрозуміло



Більше сміху ніж навчання



Чекаю наступний урок