***08.11.2023***

***5 клас***

***Основи здоров'я***

***Стрембицька Л.А.***

***Тема:Керуємо часом.***

***Мета*:** розвивати в учнів відчуття часу; учити орієнтуватися в ньому, берегти його; формувати усвідомлення необхідності раціонально використовувати свій час, час інших людей; учити дітей планувати та організовувати свій день, бути відповідальним у будь-якій діяльності; виховувати повагу до кожної хвилини свого часу та часу інших людей.

Відгадайте загадки.

Хто біжить без ніг? (Час.)

Що йде, але не рухається з місця? (Час.)

Сьогодні на уроці ми будемо вчитися орієнтуватися в часі,берегти його,також раціонально використовувати свій час,вчитися планувати та організовувати свій день.

***Казка «Час — наш друг»***

Далеко чи близько, давно чи кілька днів назад сталася з однією крихіткою пригода.Якось уранці Полінка й Оля прокинулися, не поспішаючи, збиралися до школи. Матуся підганяла: «Швидше, бо немає часу!». Молодша донечка подумала: «А куди ж він дівається?». Вона глянула вгору, вниз, праворуч, ліворуч, забувши про натягнуті лише на одну ніжку колготи.— Знову запізнюємось!Мама хутко допомогла Олечці, а Полінка вже чекала на них біля дверей. Дівчинка думала, що вона ще маленька, трохи марнує свій час, тому нічого не встигає. А от як виросте, хоча б до віку сестрички, усе зміниться.

— Що бентежило дівчинку?— Діти, а ви як уважаєте, куди дівається час?

— Чи можна його зупинити? А наздогнати?— Ви, напевно, часто чуєте від мами, тата або бабусі такі слова: «Чому ти так повільно робиш?», «Бережи свій час!», «Подивись, скільки часу збігло, а ти…» і вважаєте, що час може бігати?

* ***Вправа «Дослідники часу»***

— Ось перед вами годинник. Якщо довга (хвилинна) стрілка просунеться на одну поділку, мине одна хвилина. Пропоную, дивлячись на годинник, почекати, поки мине хвилина. Робити нічого не будемо, а просто посидимо і почекаємо. Увага! Почали… Все. Одна хвилина минула.

— А зараз візьміть олівці, за моїм сигналом намалюйте сонечко. Малюватимете протягом однієї хвилини. Увага! Почали… Закінчили роботу. Як ви гадаєте, діти, яка хвилина минула швидше?

— А насправді вони зовсім однакові — стрілка просунулась від поділки до поділки. Отже, коли нічого не робиш, здається, що час спливає дуже повільно. Є таке прислів’я: «Довгий день до вечора, якщо робити нічого». А коли робиш яку-небудь справу, час минає дуже швидко, а життя стає цікавішим, насиченим.

**За одну хвилину можна** витерти дошку, підмести клас, скласти книги в рюкзак, прочитати частину тексту, повторити правило, розв’язати кілька прикладів, подарувати гостям музичний сувенір.  
**За одну хвилину можна також:**  
1. Врятувати людське життя: не дати потонути та потрапити під транспорт, зробити штучне дихання, перев’язати кровотечу,винести з пожежі.  
2. Але можна з необережності або недбальства втратити життя чи отримати травму.  
3. Запізнитись на автобус, поїзд, літак.  
4. Запізнитись на урок і цілий урок простояти під дверима.

Отже хвилина, — це і багато і мало. З таких хвилинок складається людське життя. І ви повинні кожну хвилину використовувати з користю, щоб більше набути знань, більше вміти.Те, чому ви зараз навчаєтесь, знадобиться у вашому житті. А тому не варто марнувати часу на якісь непотрібні справи. Все треба робити швидко і якісно, щоб мати час для відпочинку. Час — дуже важлива величина і для планети, і для людини.— Отже, залежно від зацікавленості справою, час для людини протікає по-різному.

***Введення правила класу***

*Усе робитиму вчасно!*

— Запам’ятайте: час рухається тільки вперед, а тому потрібно вміти його цінувати і раціонально використовувати. Правильно розподілити свій час вам допоможе режим дня. Якщо ви дотримуватимете розпорядку дня — спатимете, їстимете, гулятимете, читатимете, готуватимете уроки завжди в один і той самий час, то вашому організму буде легко працювати, а ви почуватиметесь здоровими та бадьорими. І головне — ви все

— Якщо ви дотримуватимете режиму дня, своєчасно виконуватимете уроки, лягатимете спати, відпочиватимете на свіжому повітрі, цінуватимете кожну хвилину, то для вас життя буде лише в радість і кожен день буде вдалим.

- Яким справам ми приділяємо найбільше часу?

- Яким найменше?

-Чи можливо приділити достатньо уваги кожній із зазначених справ?

- Що для цього потрібно?

**-**Які види годинників ви знаєте?

Перегляд відео Олекскандр Авраменко «Час» <https://www.youtube.com/watch?v=zaTRsN-S5yg>

* Яке слово потрібно вживати у правій частині циферблату? «на»
* Яке у лівій частині? «за»

**Домашнє завдання:Встановіть час на годиннику із легоsystem та запишіть у зошит,побудувавши речення.**

****