

§ 13. Корисний відпочинок



- СТРЕС • АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК
- ПАСИВНИЙ ВІДПОЧИНОК • МЕДІА
- РЕЛАКСАЦІЯ

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 І ЗДОРОВ'Я

Стрес — це стан фізичного і психологічного напруження організму внаслідок реальної чи уявної загрози життю і здоров'ю. Сильний і тривалий стрес (**дистрес**) спричиняє погане самопочуття.

ОЗНАКИ СТРЕСУ

- почуття постійного занепокоєння, тривоги, пригніченості
- труднощі з концентрацією уваги
- перепади настрою
- дратівливість або запальність
- неможливість розслабитися
- проблеми з апетитом (його відсутність або переїдання)
- порушення сну
- ломота і болі, особливо напруження м'язів
- діарея і запор
- почуття нудоти або запаморочення



СТРЕС І ЗДОРОВ'Я



Мал. 39. Способи релаксації

Розгляньте мал. 39 і назвіть те, що допомагає розслабитися і знизити рівень стресу.

- По черзі продовжте речення: «Для мене найкращий відпочинок — це...»
- Додайте у свій чеклист на кожен день одну вправу на релаксацію.

ЯКИЙ ВІДПОЧИНОК ОБРАТИ



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

Пограйте в гру. Об'єднайтесь у дві групи («активний» і «пасивний»). За дві хвилини напишіть якомога більше видів активного або пасивного відпочинку.

Далі команди по черзі називають по одному виду відпочинку.

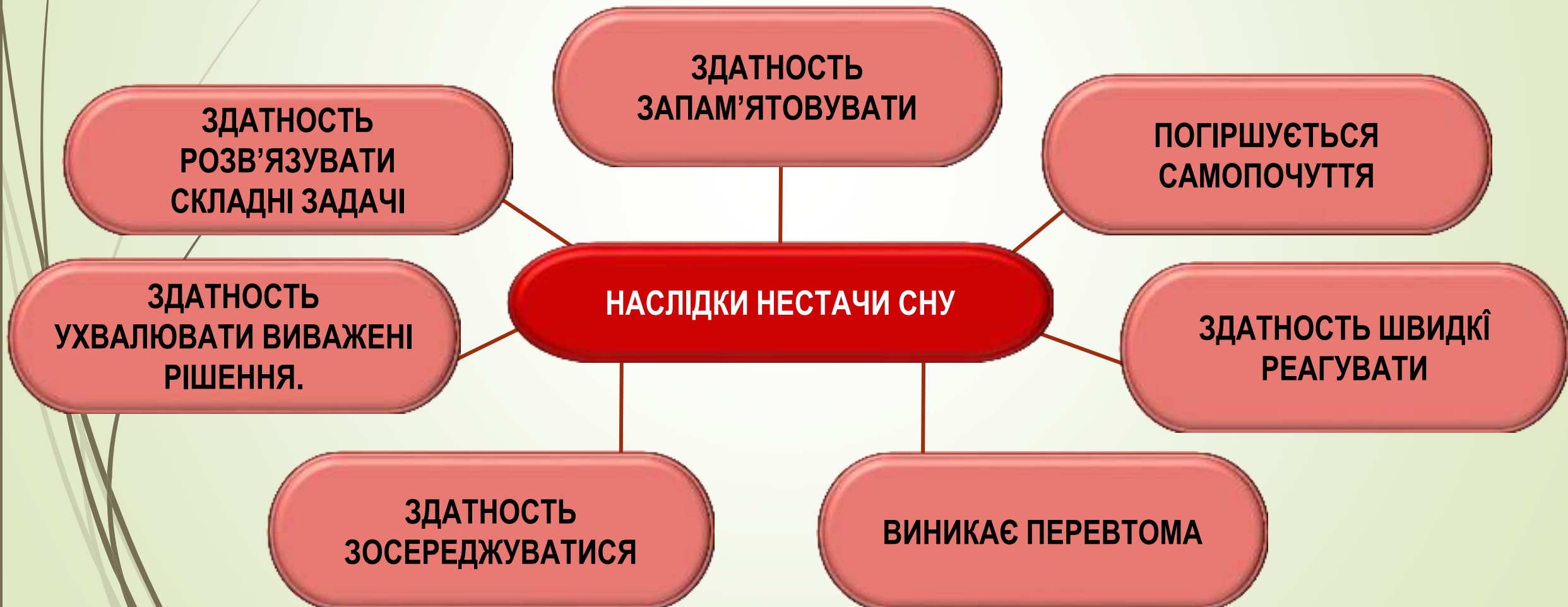
Виграє команда, яка закінчить останньою.

Мал. 40. Активний і пасивний відпочинок

УМОВИ ЗДОРОВОГО СНУ

НІЧНИЙ СОН — НАЙВАЖЛИВІШИЙ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ВИД ПАСИВНОГО ВІДПОЧИНКУ.

СЕРЕДНЯ ТРИВАЛІСТЬ СНУ ЩОНАЙМЕНШЕ 8,5 ГОДИНИ.



УМОВИ ЗДОРОВОГО СНУ

НІЧНИЙ СОН — НАЙВАЖЛИВІШИЙ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ВИД ПАСИВНОГО ВІДПОЧИНКУ.



Лягати
спати
в один і той
самий час

Вимикати
гаджети
перед
сном



Провітрювати
кімнату

Спати при
температурі
18—20 °C



Розгляньте мал. 41 і поясніть, чому важливо дотримуватись умов здорового сну.

- Перейдіть за QR-кодом і подивіться мультфільм «Чому ми спимо». Обговоріть:
- Що відбувається в мозку під час сну?
- Яку частину свого життя людина проводить уві сні?

Мал. 41. Умови здорового сну

ВПЛИВ МЕДІА НА ЗДОРОВ'Я

МЕДІА — ЦЕ ЗАСОБИ, ЗА ДОПОМОГОЮ ЯКИХ МИ ОТРИМУЄМО ІНФОРМАЦІЮ.



Вимикайте на ніч
звук та інтернет

Обмежте
сповіщення
в налаштуваннях

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

Використовуйте телефон, як
винагороду за досягнення

Повідомте друзям,
коли ви буваєте
в мережі

На деякий час
віддавайте телефон
дорослим

Не користуйтеся
телефоном
перед сном

Опирайтеся бажанню відповідати
на кожне повідомлення



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

- Проведіть мозковий штурм. Запишіть на дошці приклади позитивного і негативного впливу медіа на здоров'я.
- Обговоріть, як можна зменшити їхній негативний вплив.

Мал. 42. Вісім способів керувати своїм смартфоном

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Назвіть, який відпочинок активний, а який — пасивний.

Читання

Гра в шахи

Гра
в бадмінтон

Плавання

Лижна
прогулянка

Перегляд
телепередач

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

2. Якою має бути тривалість сну у вашому віці?

3. Оберіть те, що може запобігти перевтомі.

А) відпочинок
за комп'ютером

Б) недосипання

В) глибоке
дихання

Г) спілкування
з друзями

Ґ) активний
відпочинок

Д) тепла ванна

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

4. Назвіть те, що може перешкоджати нормальному сну.

провітрювання кімнати, шум автомобілів,
незручне ліжко, комфортна температура у кімнаті,
користування ґаджетами перед сном

5. Жирафа спить 2 години на добу, а африканський лев — 20 годин на добу. У скільки разів сон африканського лева довший, ніж сон жирафи?

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

6. Оцініть свої досягнення.

Я знаю, який відпочинок є активним, а який — пасивним.



Я можу назвати дії, які допомагають знизити рівень стресу.



Я можу розповісти про позитивний і негативний вплив медіа на здоров'я.

