

Я досліджую світ

Сьогодні
03.03.2025

Урок
№68

Всім.pptx
Нова українська шкolia



**Як зміцнювати своє
здоров'я. Загартування**

Всім привіт
Мова: укр

Сьогодні

Дата: 04.03.2025

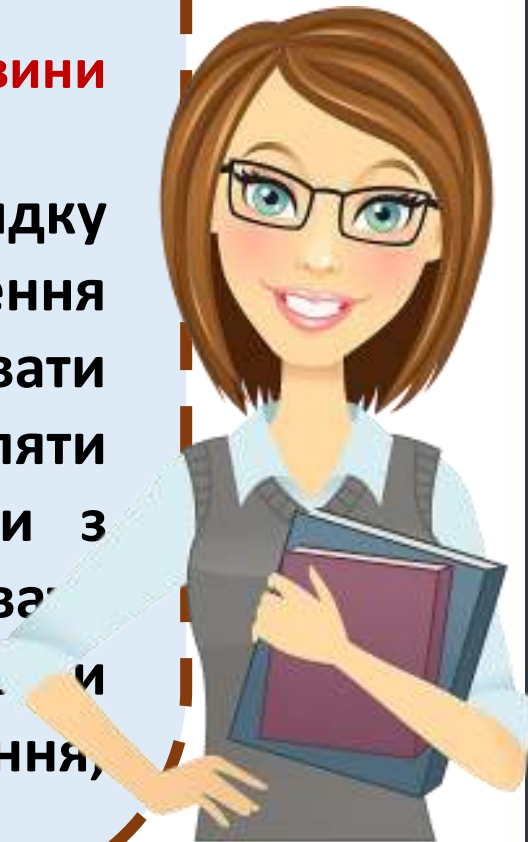
Клас: 3-А

Урок: ЯДС

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. **Як зміцнювати своє здоров'я. Загартування. Повторення. Які речовини розчиняються у воді.**

Мета: продовжувати формування вміння дотримуватися розпорядку дня, слідкувати за своїм здоров'ям; формувати позитивне ставлення до виконання фізичних вправ як запоруки здоров'я; виховувати прагнення до здорового способу життя; 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
03.03.2025

Ранкове коло.



Сьогодні
03.03.2025

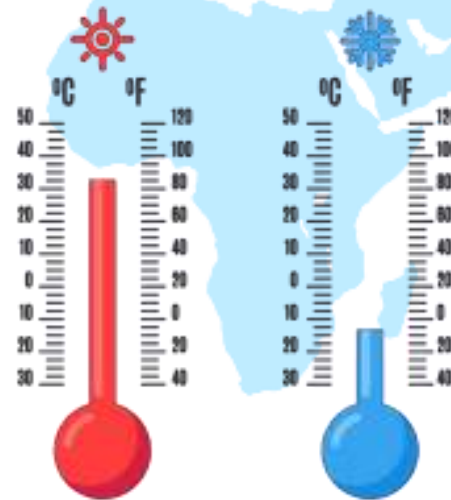
Програма «Як відчуває себе ненька Україна?» в прямому ефірі

LIVE

Привіт, друзі!
А яка зараз пора року?
Який місяць?
Яке сьогодні число?



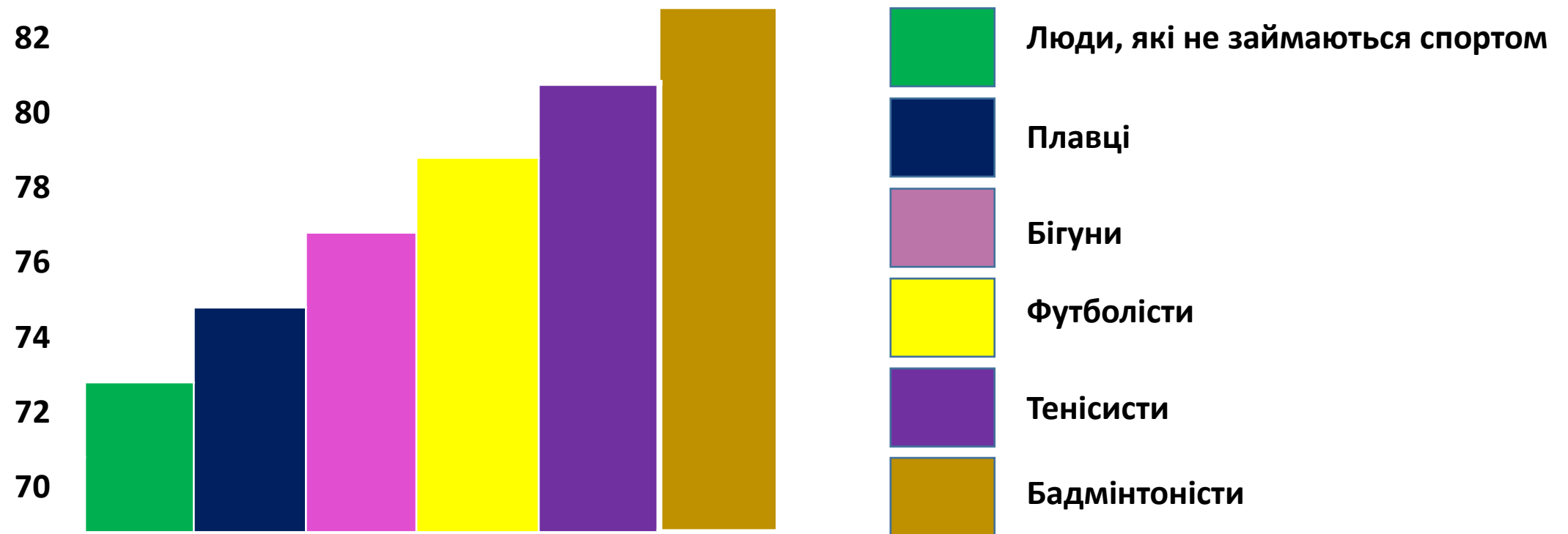
Мої вітання!
Яким було вранці небо, коли ми
йшли до школи?
Що стосовно опадів?
Кому відома температура повітря?



Сьогодні
03.03.2025

Заняття спортом сприяють збільшенню тривалості життя

Розгляньте діаграму і встановіть, які види спорту найефективніше впливають на тривалість життя



Сьогодні
03.03.2025

Робота з підручником

Прочитайте
параграф на
ст.62





Що ви робите для зміцнення і збереження свого здоров'я?

Загартована людина рідше хворіє на простудні захворювання. Для загартування потрібні сонце, повітря і вода. Проводити процедури для загартування потрібно поступово і дозовано. Душ з теплою водою поступово за кілька днів може ставати прохолоднішим, а згодом ще холоднішим. Добре загартовує купання у природних водоймах, але не забувайте дотримуватися норм і правил поведінки біля водойм. Такі процедури обов'язково повинні відбуватися за участі дорослих.

Довго перебувати на сонці — шкідливо. Пам'ятайте про головний убір. Перший раз потрібно загоряти не більше як 5–10 хв. Поступово час збільшуйте до 35 хв.

Намагайтеся частіше бувати на свіжому повітрі, грати в рухливі ігри, брати участь у походах. Дотримуйтеся цих правил постійно, щоб залишатися здоровим.



Сьогодні
03.03.2025

Методи загартовування

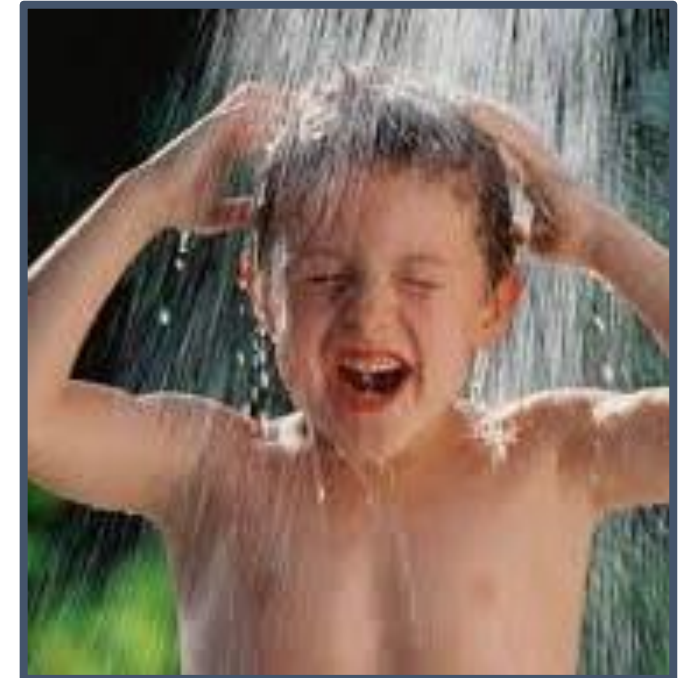
Обтирання



Обливання



Прийняття душі



Сьогодні
03.03.2025

Методи загартовування

“Ходіння по воді”



Ножні ванни



Контрастні ванни



Сьогодні
03.03.2025

Методи загартовування

Полоскання горла
холодною водою



Купання в річці,
озері, морі



Ходіння босоніж



Сьогодні
03.03.2025

Методи загартовування

Повітряна ванна



Сонячні ванни



Прогулянки на
свіжому повітрі



Що ви робите для зміцнення і збереження свого здоров'я.

**Важливе значення у підтримці здоров'я має спосіб життя:
відмова від шкідливих звичок, фізичне навантаження,
збалансоване харчування.**

**Основами здорового способу життя є
регулярне і цілеспрямоване
дотримання і виконання простих
правил.**



1. Відмовитись від шкідливих звичок.

До шкідливих звичок також належить жування жуйки, фаст-фуд замість повноцінного харчування.

2. Підтримувати м'язи у тонусі. Піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, зарядки вранці ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими. Припіть їздити ліфтом. Намагайтеся робити 10 000 кроків щоденно.

3. Загартовувати організм.

Щоб запобігти простуді й підвищити імунітет, є загартовування.

Моржування або обливання холодною водою взимку – це радикальні методи. Загартовування слід починати з прийому контрастного душу: три хвилини холодна вода, три – гаряча. Влітку можна обливатися холодною водою і купатися в джерелах.

4. Вживати здорову їжу.

Для деякого здорова їжа – це овочі та молоко на сніданок, обід і вечерю.

Але ж їжа має бути поживною, насиченою вітамінами і мінералами.

5. Позитивний настрій.

Не зациклюйся на невдачах і промахах. Завжди будь у гарному настрої, посміхайся частіше.

6. Правильний розпорядок дня.

Це, перш за все, 8-годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати і прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний. В ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника – це означає, що ви виспалися.

У яких справах ви можете надати підтримку й приділити увагу людям з інвалідністю?

Як ви розумієте слова «сила духу» і «сила волі»?

**Сила духу - моральна
якість людини, яка
полягає у стійкості та
витривалості людини.**

**Сила волі - це здатність
протистояти
короткочасним спокусам
заради довгострокових
цілей.**



Сьогодні
03.03.2025

Чому у вірша така невесела назва? Яких помилок припустився Петрик? Що ви йому порадите?

**Петрик в книжці прочитав:
«Щоб загартуватись,
слід холодною водою
вранці обливатись».**

**Вікна настіж відчинив
(хоч зима надворі)
і зубами цокотів
в шортах в коридорі.**

**Після горе-гартування, —
правду ніде діти, —
довелось гірку мікстуру
аж два тижні пити.**

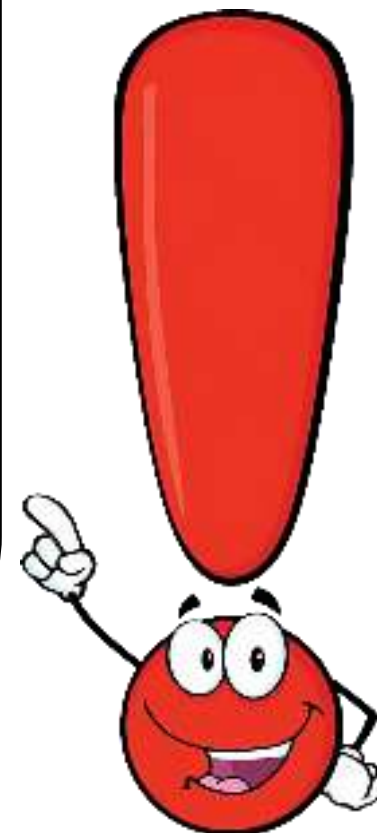
Леся Вознюк

**Хлопець довго не вагався,
проявив старання
і негайно приступив
до загартування.**

**Щоб підсилити ефект,
вмить загартуватись,
Петрик вирішив водою
в ванні обливатись.**



Фізичне навантаження корисне в міру. Надмірне фізичне навантаження збільшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань.



Сьогодні
03.03.2025

Фізкультхвилинка

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



Сьогодні
03.03.2025

Завдання 1

Познач ✓, чи існують вікові обмеження для загартовування. Доведи.

☐ Так

☒ Ні

Завдання 2

Яких правил загартування ти дотримуєшся? Познач ✓. Допиши свої правила.

- ☒ Привчай себе обливатися холодною водою.
- ☒ Часто провітрюй свою кімнату, не накривайся дуже теплою ковдрою.
- ☒ До загартування привчай свій організм поступово.
- ☐ Щодня роби ранкову зарядку.
- ☒ Не перегрівайся на сонці!
- ☒ Улітку купайся і плавай у штучних і природних водоймах.



Сьогодні
03.03.2025

Завдання 3

Хто несе відповідальність за твоє здоров'я? Відповідь підкресли.

мама

тато

я сам/сама

учитель

бабуся



Пам'ятайте, загартовування зменшує ризики захворіти. Поступове, систематичне і дозоване загартовування вберігає від застуд. Найкращими процедурами загартовування для школярів є рухливі ігри та прогулянки на свіжому повітрі.



Водні процедури — найдієвіший спосіб загартовування. Але застосовувати його треба розумно. Починайте з контрастних умивань і ополіскування ніг прохолодною (30°C) водою. Потім, знижуючи температуру води на 2°C в тиждень, доведіть її до $14\text{--}15^{\circ}\text{C}$. Після цього можна гартувати все тіло.



Вода – добрий розчинник. Усі речовини можна поділити на розчинні й нерозчинні у воді. Воду з розчиненою в ній речовиною називають розчином. Усі розчини прозорі. До природних розчинів належать: вода морів, океанів, солоних озер, мінеральних джерел.



Якщо частинки речовини у воді стають невидимими, то це **розчинна речовина** (розчин однорідний).

Якщо частинки плавають у воді або осідають на дно, то це **нерозчинна речовина**.

Сьогодні
03.03.2025

Домашнє завдання



Опрацювати матеріал підручника
на с.62-63.

Фотозвіт надсилати на освітню
платформу Human.

Успіхів у навчанні!

Сьогодні
03.03.2025

Рефлексія «Загадкові листи»

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...

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

