

Я досліджую світ

Сьогодні  
27.02.2025

Урок  
№66

*Всім.pptx*  
Нова українська школа



# Яка ціна здоров'я. Корисні і шкідливі звички

Всім привіт!  
Нова у...

**Сьогодні**

**Дата: 27.02.2025**

**Клас: 3-А**

**Урок: ЯДС**

**Вчитель: Мугак Н.І.**

**Тема. Яка ціна здоров'я. Корисні і шкідливі звички. Повторення. Де ховається вода.**

**Мета: ознайомити дітей із поняттям «звичка», «лихослів'я», формувати вміння примножувати корисні звички; 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  
27.02.2025

## 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  
27.02.2025

Ранкове коло.



Сьогодні  
27.02.2025

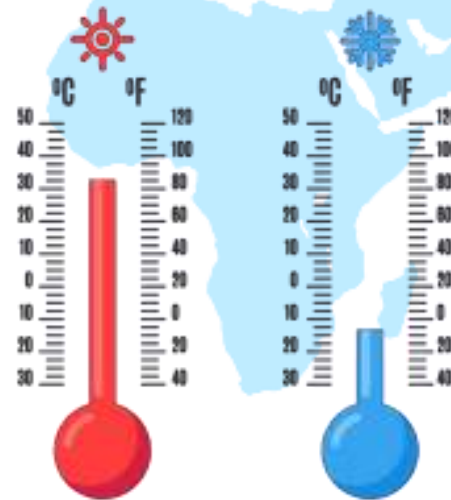
Програма «Як відчуває себе ненька Україна?» в прямому ефірі

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?





**Життя – це найцінніше , що має людина. Як ранок розпочинає день, так дитинство розпочинає життя. Ми любимо життя за те, що можемо насолоджуватися красою природи, радіти зустрічам з друзями, що рідні і близькі дарують нам свою любов і турботу, що кожного дня ми дізнаємось щось нове про світ, який нас оточує. Але для того , щоб всі плани здійснювалися треба бути здоровими.**





## Що впливає на здоров'я?



Сьогодні  
27.02.2025

Пригадайте, скільки має тривати сон дорослої людини. А в дітей?

Сон допомагає організму відтворити сили. Під час сну ви ще й ростете. Люди, які сплять занадто мало часу, почувають себе погано й менш активні. У них з'являється ризик розвитку безлічі хвороб. Це означає, що сон – важлива складова здоров'я.

Варто засинати і вставати в один і той самий час. Важливою умовою гігієни сну є зручна постіль, чисте та свіже повітря в кімнаті. Тому потрібно спати з відкритою кватиркою у будь-яку пору року й за будь-якої погоди.







Науковці з'ясували, що здоров'я людини і тривалість життя найбільше залежить від способу. Наш спосіб життя - це наші звички.

**Корисні**

- Зміцнюють імунітет;
- підвищують самооцінку;
- поліпшують стосунки.

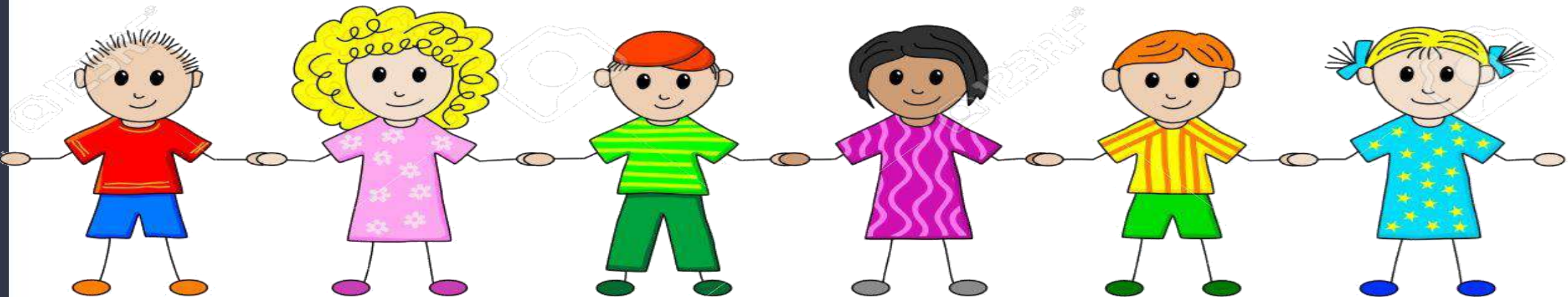
**Шкідливі**

- Загрожують здоров'ю;
- псують стосунки з іншими;
- порушують психічний стан.

**Зв́ичка** — це форма поведінки людей, що проявляється у схильності до повторення однакових дій у подібних ситуаціях (або — це те, що ви робите постійно).



Є звички - квіти, звички – як дуби,  
Є гарні звички, звички є погані.  
Вони сильніші за людей, а люди їх раби –  
Схиляють голови, неначе каторжани.





# Корисні звички та їх наслідки



Вітатися при зустрічі



Ввічлива поведінка, гарний настрій

Додержуватися Правил дорожнього руху



Убезпечення від травмування

Мити руки, звичка раціонально харчуватися



Убезпечення від багатьох хвороб

Чистити зуби



Здорові зуби

Робити зарядку, спати з відчиненою кватиркою, додержуватися розпорядку дня



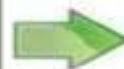
Бадьорість, загартованість, успішне навчання

Доброзичливо спілкуватися



Багато друзів, позитивне ставлення до тебе

Додержуватися правил особистої гігієни



Охайність, позитивне ставлення до тебе

Вимикати побутові електроприлади, закривати газові та водогінні вентилі




Безпека оселі



Чому шкідливі звички називають «викрадачами» здоров'я?

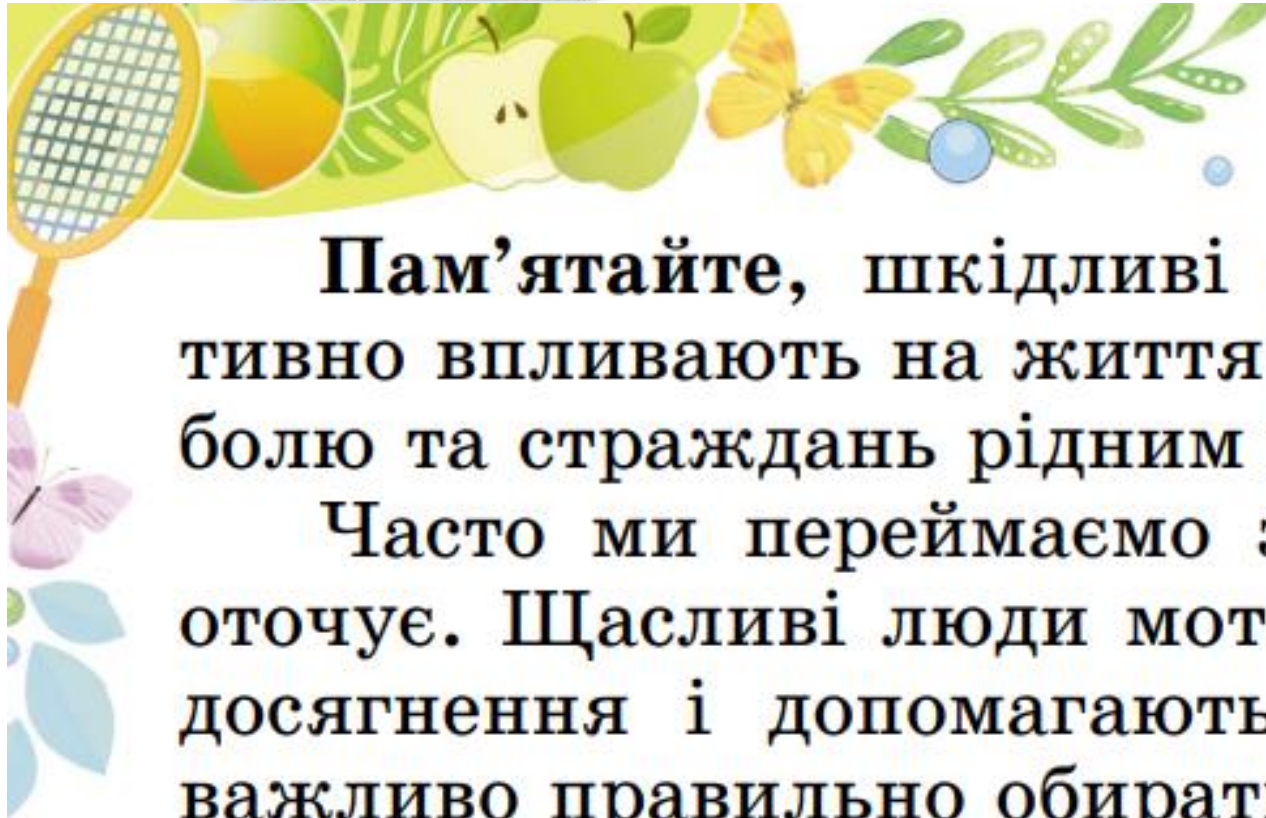




Діти, які починають курити, повільніше ростуть, швидше стомлюються, виконуючи роботу, гірше навчаються, частіше хворіють. Причиною цього є тютюновий дим, який містить отруту — нікотин та багато інших шкідливих речовин. Цей дим порушує роботу легень, серця, подразнює очі. Від куріння жовтіють зуби та нігті на руках. Шкідливим є також пасивне куріння, коли людина вдихає дим від чужих цигарок і від диму, що видихають курці.

Алкоголь, який міститься в спиртних напоях, порушує роботу всього організму. Особливо він небезпечний для дітей. Уживання наркотиків призводить до руйнування мозку й усього організму, і зрештою — до смерті.





**Пам'ятайте, шкідливі звички не тільки негативно впливають на життя і здоров'я, але завдають болю та страждань рідним і близьким.**

Часто ми переймаємо звички від тих, хто нас оточує. Щасливі люди мотивують інших на великі досягнення і допомагають стати кращими. Тому важливо правильно обирати своє оточення.

Для того щоб зберегти та зміцнити здоров'я, потрібно вести здоровий спосіб життя.

# Шкідливі звички та їх наслідки

Порушення Правил дорожнього руху



Травмування

Переїдання



Проблеми зі здоров'ям

Грубість у спілкуванні з дорослими й однолітками



Проблеми у спілкуванні

Неохайність, недбалість



Проблеми у спілкуванні

Грати в комп'ютерні ігри допізна



Перевтома, зниження гостроти зору

Куріння, вживання алкоголю



Хвороби





Сьогодні  
27.02.2025

Бесіда за змістом прочитаного

Що чекає на тих дітей, які мають шкідливі звички?

Чи є шкідливим пасивне куріння?

Який вплив на організм людини мають алкоголь та наркотики?

Яким чином на нас впливає наше оточення?

Що потрібно робити для того, щоб вести здоровий спосіб життя?

Сьогодні  
27.02.2025

Розгляньте малюнки і дайте відповіді на запитання



Галинка збирає портфель звечора.  
А Михайлик звик робити це вранці.



Прокинувшись, Михайлик ще пів години дрімає.  
А Галинка одразу встає і виконує ранкову гімнастику.



Потім Галинка вмивається, чистить зуби, одягається і з апетитом снідає. А Михайлик поспіхом збирає портфель. Через це він часто не встигає поснідати і йде до школи голодним.



Хто з дітей має більше корисних звичок? Яких саме?

Як ці звички можуть вплинути на їхнє здоров'я та успіхи у навчанні?

Сьогодні  
27.02.2025

## Фізкультхвилинка

[https://www  
.youtube.co  
m/watch?v=  
NtluEWvOZD  
M](https://www.youtube.com/watch?v=NtluEWvOZDM)

Чи шкодять здоров'ю лайливі слова? Чим вони погані?



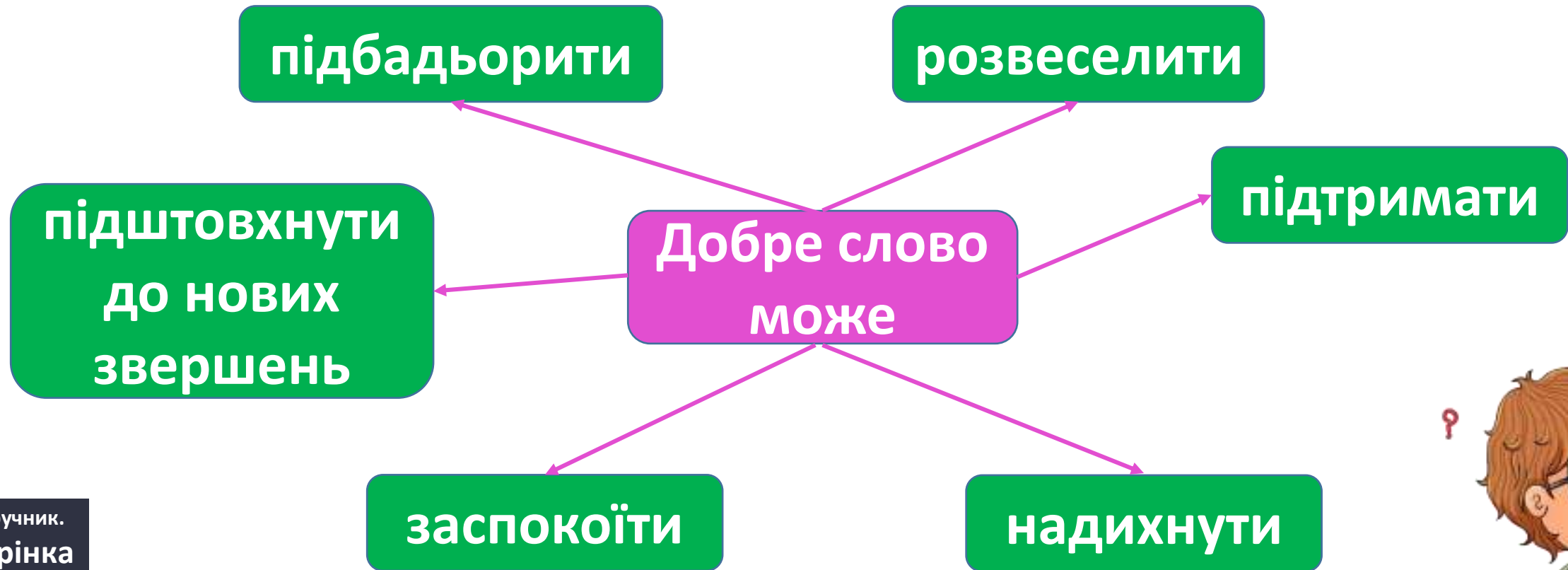
Завжди намагайтеся не лихословити, поведьтеся зі словами обережно і вдумливо, щоб нікого не образити!

**Лихослів'я** – вживання лайливих, грубих, недобррозичливих, соромітних слів.





Що можна зробити добрим словом? Обґрунтуйте свої думки.



Кожний громадянин у нашій країні має право на повагу до власної гідності. Це право записано в Конституції України. Лайка у громадських місцях порушує спокій громадян, тому її вважають дрібним хуліганством.

**Скажемо «Ні!» лайці та образам!**



Обговоріть у групах, як ви розумієте висловлювання:

«*Гроші* втратив – нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив – усе втратив».



## Завдання 1

Прочитай вірш. Підкресли шкідливі звички **червоним** олівцем, здоровий спосіб життя – **зеленим**.

Шкідливі звички, мов би тінь,  
все ходять за тобою  
і так чекають на ту мить,  
щоб потягнуть з собою.

Здоров'я – основа усього на світі,  
здоровими бути бажають всі діти,  
для цього потрібно щоденно вмиватись,  
робити зарядку і тепло вдягатись.

Наркотики і цигарки, спиртне  
– це просто страх,  
як ви подружитесь із ними –  
здоров'ю буде крах.

Себе гартувати водою і сонцем.  
І солодко спати з відкритим віконцем.  
І їсти усе, що на стіл подають,  
бо страви нам росту і сил додають.

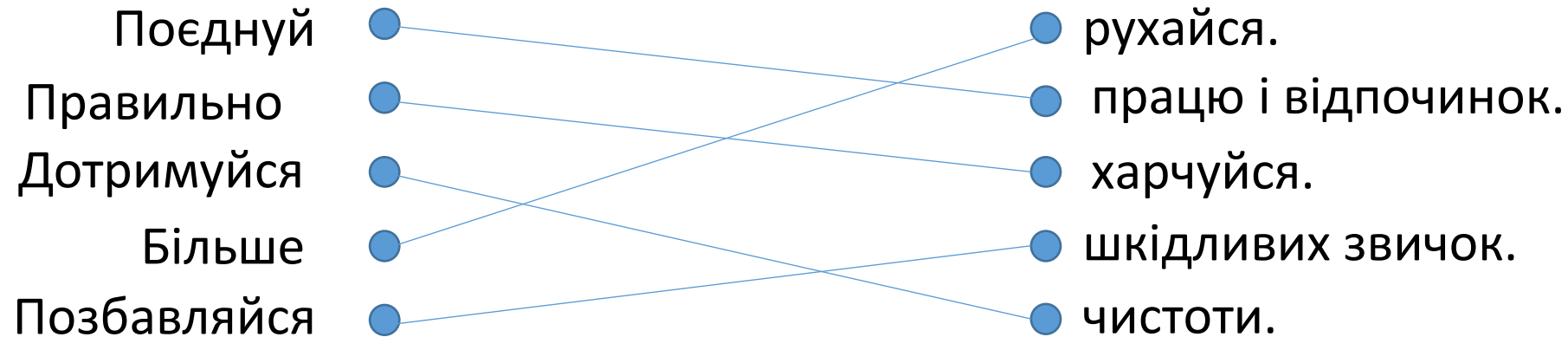




Сьогодні  
27.02.2025

## Завдання 2

З'єднай лініями слова в лівому й правому стовпчиках так, щоб вийшли правила здорового способу життя.



## Завдання 3

Чи допоможе лайка досягти порозуміння між людьми? Познач ✓ . Поясни свою позицію.

☐ Так

☒ Ні

☐ Частково



# Гра «Корисно-шкідливо»

Завжди говорити правду

Гризти нігті

Постійно мити руки перед їдою

Вранці та ввечері чистити зуби

Прибирати за собою

Викидати будь-де сміття

Завжди перебивати співрозмовника

Гойдатися на стільці

Дотримуватись режиму дня

Проводити весь вільний час за комп'ютерними іграми

Колупатися в носі

Обзивати і дражнити інших

Кожного ранку застеляти ліжко

Робити зарядку

Доглядати за взуттям і одягом

Довго дивитися телевізор

Облизувати пальці

Дотримуватися обіцянки

Плямкати і сьорбати під час їжі

Правильно харчуватися

Головне багатство людини – її здоров'я. Воно значною мірою залежить від кожного з вас.  
Намагайтеся поводитися так, щоб набувати лише корисних звичок.  
Бережіть здоров'я з молодих літ, зміцнюйте та примножуйте його!



Сьогодні  
27.02.2025

Чи знаєте ви, що...

**Квіти** – найчудовіший  
витвір природи, який  
нам дарує радість.  
Учені – дослідники  
довели, що квіти  
ПОЗИТИВНО впливають  
на почуття та настрій.





Без води неможливе існування життя на Землі.  
У природі вода міститься в океанах, морях, озерах,  
річках, болотах, льодовиках.  
Є й штучні водойми для зберігання води – ставки,  
водосховища і канали.  
Вода є також і в глибинах Землі, і на високих  
вершинах гір, і в повітрі.



Сьогодні  
27.02.2025

## Домашнє завдання



Опрацювати матеріал підручника  
на с.52-56.

*Короткий запис у щоденник  
с.52-56.*

Фотозвіт роботи надсилати на  
освітню платформу Human.

**Успіхів у навчанні!**

Сьогодні  
27.02.2025

## 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)

