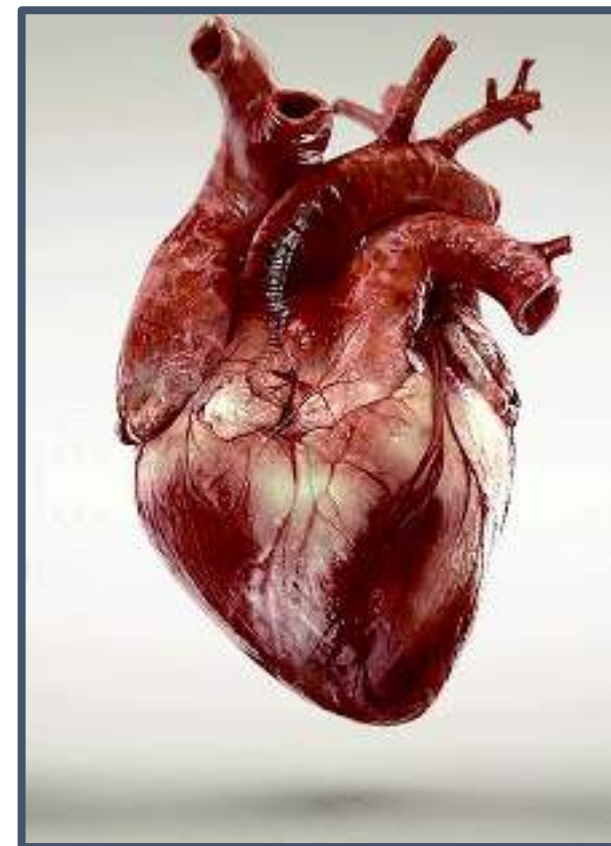


Я досліджую світ

Сьогодні
27.01.2025

Урок
№53

Всім.pptx
Нова українська шкoла



Як берегти і зміцнювати серце

Всім
Мені

Сьогодні

Дата: 28.01.2025

Клас: 3-А

Урок: ЯДС

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. **Як берегти і зміцнювати серце. Повторення. Чому сім'я – найголовніше в нашому житті**

Мета: розширити і систематизувати знання дітей про кровоносну систему, призначенням та дією; розуміти цінність природи для життя людей, залежність якості життя людей від стану навколишнього середовища; 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
27.01.2025

Емоційне налаштування



Сьогодні
27.01.2025

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

LIVE

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

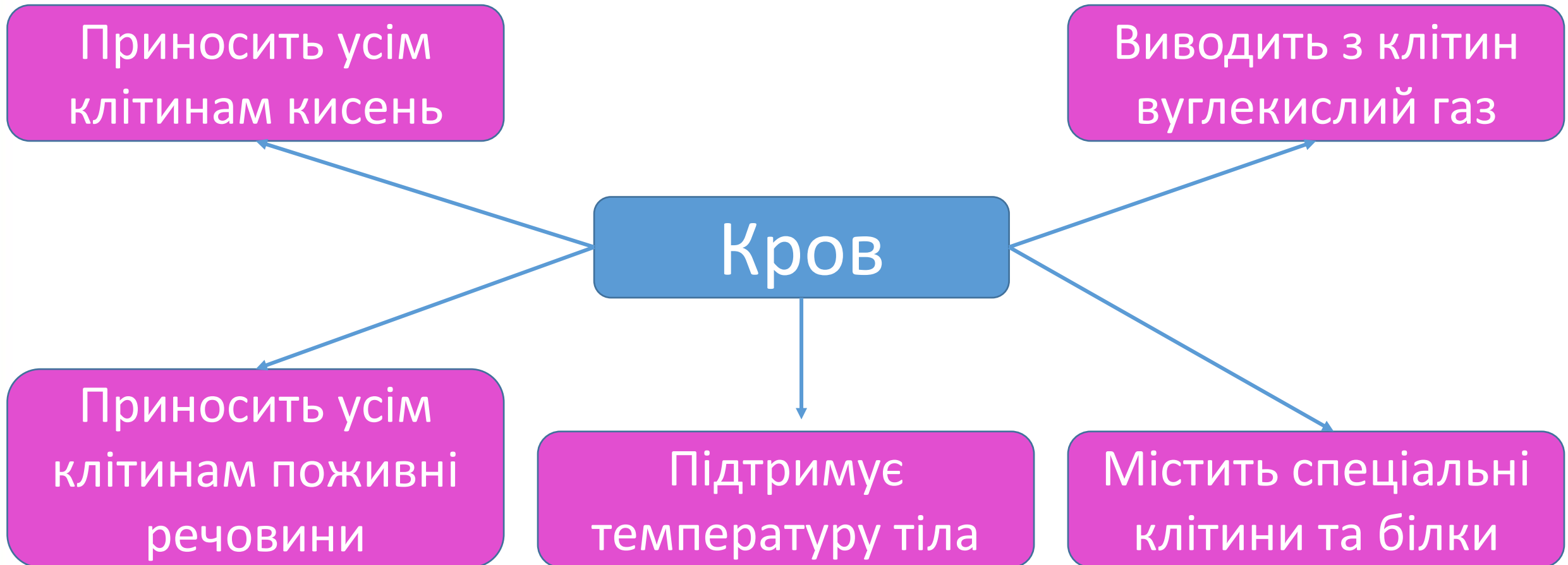


Мої вітання!
Яким було вранці небо, коли ми
йшли до школи?
Що стосовно опадів?
Кому відома температура повітря?



Від тоненьких капілярів,
Від судин: артерій, вен –
В організмі кров гуляє
По окремій із систем.
Ловить кисень від легень
І до серця віддає, CO₂ збере окремо
Та відводить, де він є.
Відгадати дуже просто:
Ця система **кровоносна**





Сьогодні
27.01.2025

Пригадайте. Блиц-опитування

Які органи утворюють кровоносну систему?

Серце та кровоносні судини

Які кровоносні судини є у людини?

Вени, артерії та капіляри

Для чого нам потрібне серце?

Серце перекачує кров по
всьому організму



Чи потрібно берегти та
зміцнювати своє серце?





Берегти серце не означає, що
його потрібно менше
навантажувати.

Для того, щоб мати міцне і
здорове серце, його треба
тренувати, розвивати.

Сьогодні
27.01.2025

Як зміцнювати серце?



Цьому сприяють фізичні навантаження і прогулянки на свіжому повітрі. Корисними є рухливі ігри.

Пам'ятайте, не можна бігати і працювати до знемоги, шкідливо курити і вживати алкоголь!

Сьогодні
27.01.2025

Запишіть поради: що потрібно робити, щоб серце було здоровим і міцним

Відмовтеся від поганих звичок



Стежте за масою свого тіла

Не переїдайте, харчуйтеся правильно: вживайте продукти, багаті на вітамін С



Рухайтесь, щоб зміцнити серце

Займайтеся спортом



Сьогодні
27.01.2025

Пригадайте

Яка маса серця дорослої людини?

300 г

Яка частота серця у здорової людини?

72-75 ударів / хвилину



Колібрі — найменші птахи на Землі. Вони більше схожі на бабок, ніж на представника пернатих.



Серце колібрі по відношенню до тіла - **найбільше** серед усіх живих істот на Землі. Воно займає до третини об'єму їх крихітного тіла.

Серце колібрі б'ється з шаленою швидкістю, від 500 ударів за хвилину в стані спокою та до 1200 під час польоту.



Хвороби серця лікує лікар
кардіолог. Для
прослуховування ударів серця
кардіологи користуються
інструментом — **стетоскопом**.

1. Де в організмі розміщене серце?

а) у центрі грудної клітки, трішки зміщене праворуч

б) з правої сторони грудної клітки

в) з лівої сторони грудної клітки

г) у центрі грудної клітки, трішки зміщене ліворуч

2. Познач всі правдиві твердження.

а) кров «бореться» з хвороботворними бактеріями

б) кров рухається завдяки роботі серця

в) серце не має м'язів

3. Великі кровоносні судини називаються:

а) артеріями і капілярами

б) капілярами та венами

в) артеріями та венами

4. У якій частині кровоносної системи кров віддає кисень:

а) в артеріях

б) у капілярах

в) у венах

5. У якому органі кров звільняється від вуглекислого газу:

а) у серці

б) в легенях

в) у судинах

6. Як зміцнювати серце?

а) берегти його і давати менше навантажень

б) займатися спортом

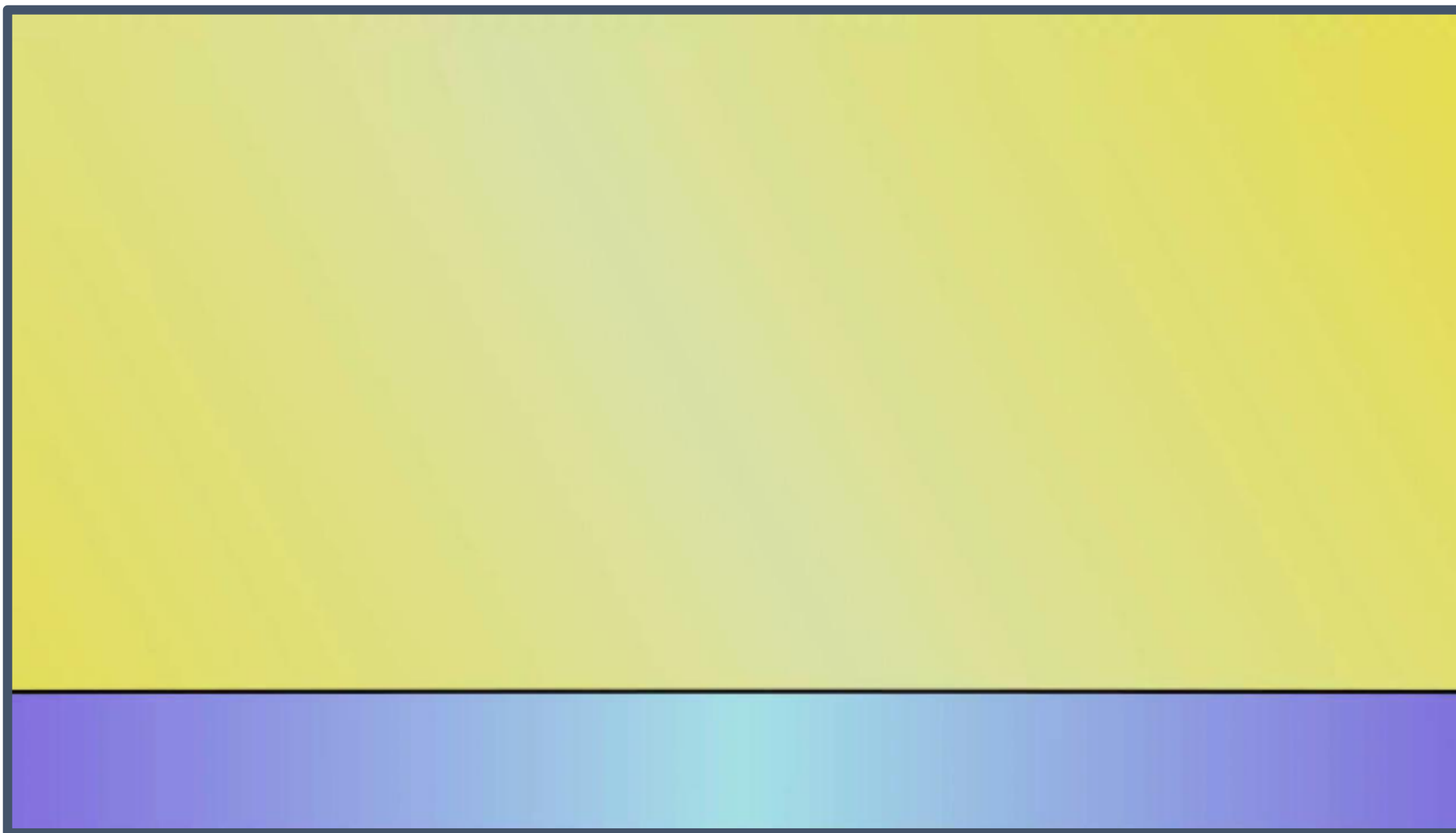
в) гуляти на свіжому повітрі

г) їсти їжу, багату на жири та вуглеводи

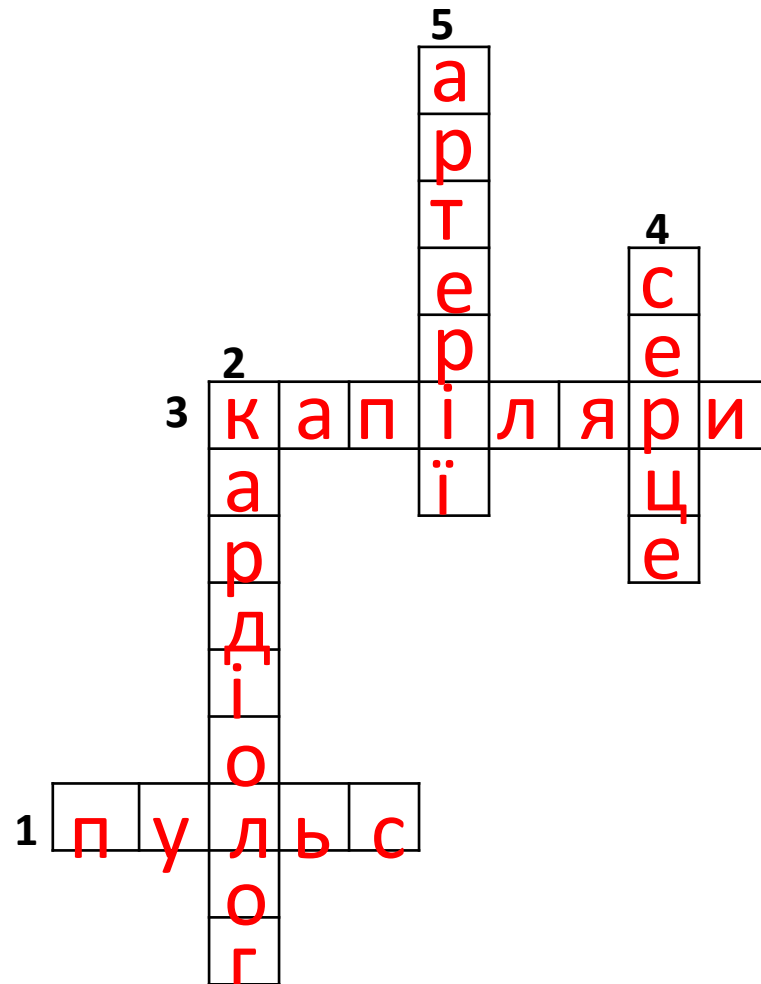
Сьогодні
27.01.2025

Фізкультхвилинка

https://www.youtube.com/watch?v=0meG5Pn_iOI



Розгадай кросворд.




1. Серцевий ритм людини
2. Лікар, який лікує хвороби серця.
3. Найтонші судини.
4. Орган, який переміщує кров в організмі.
5. Великі кровоносні судини.



Сьогодні
27.01.2025

28 січня

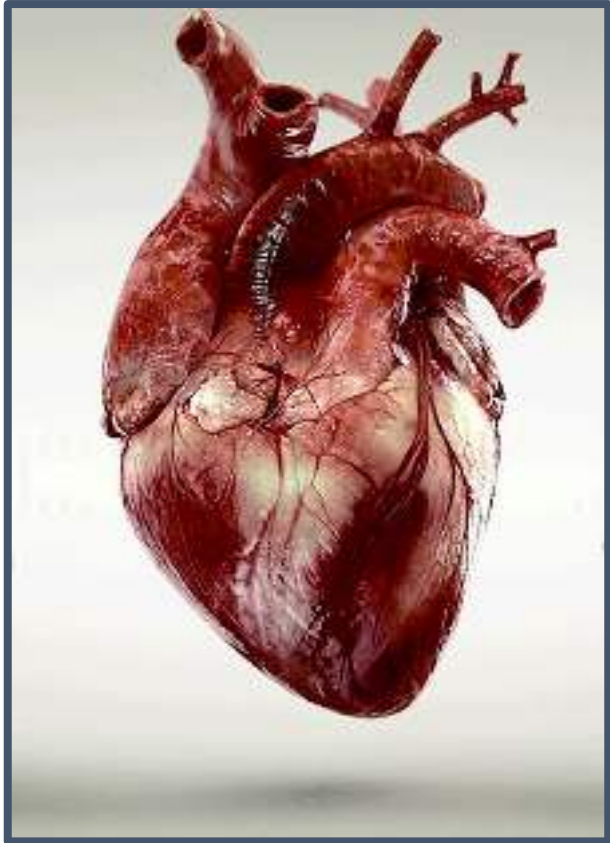
Як берегти і зміцнювати серце

Прочитай поради, дотримання яких допоможе зберегти серце здоровим. Познач  ті з них, яких ти дотримуєшся. Доповни своїми порадами.

- ☒ 1. Щодня не менше як 25-40 хвилин присвячувати різним видам фізичної активності (легкий біг, плавання, їзда на велосипеді).
- ☒ 2. Їсти здорову їжу.
- ☒ 3. Підтримувати здорову масу тіла.
- ☒ 4. Не курити.
- ☐ 5. Пийте достатню кількість води.
- ☐ 6. Достатньо відпочивайте. Діти повинні спати 9-12 годин на добу.



Кровоносну систему утворюють органи кровообігу – судини і серце. Серце – це м'яз. Тому для нормальної роботи його потрібно постійно тренувати.



За рік серце людини
робить близько 35
мільйонів ударів.

Сьогодні
27.01.2025

Домашнє завдання



**Короткий запис у
щоденник
с.25-26.**

**Фотозвіт надсилати на
освітню платформу
Human.**

Успіхів у навчанні!

Сьогодні
27.01.2025

Ромашка Блума

Просте питання. (Що?, Де?, Як?)

Що таке коло кровообігу?

Інтерпретуюче питання. (Чому?)

Чому ми повинні зміцнювати своє серце?

Практичне питання. (Як ми можемо ...?)

Як правильно виміряти пульс?

Оцінюче питання. (Порівняння)

Добре чи погано дотримуватися рухового режиму?

Творче питання. (З часткою «б»)

Які вправи ви робите, щоб зміцнювати своє серце?

Уточнюче питання. (Наскільки я зрозумів ...)

Чи кожен повинен уміти надавати першу допомогу?

