

Я досліджую світ

Сьогодні
06.03.2025

Урок
№69

Всім.pptx
Нова українська школа



Чому важливо поєднувати працю і відпочинок

Всім привіт
Дата: 06.03.2025

Сьогодні

Дата: 06.03.2025

Клас: 3-А

Урок: ЯДС

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. **Чому важливо поєднувати працю і відпочинок. Повторення. Чому вода потребує охорони.**

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
06.03.2025

Організація класу

Станьте, діти, всі рівненько,
Посміхніться веселенько.
Настрій на урок взяли,
Працювати почали!



Сьогодні
06.03.2025

Ранкове коло.



Сьогодні
06.03.2025

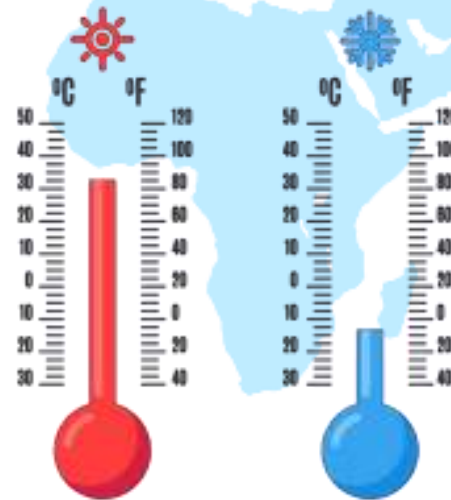
Програма «Як відчуває себе ненька Україна?» в прямому ефірі

LIVE

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



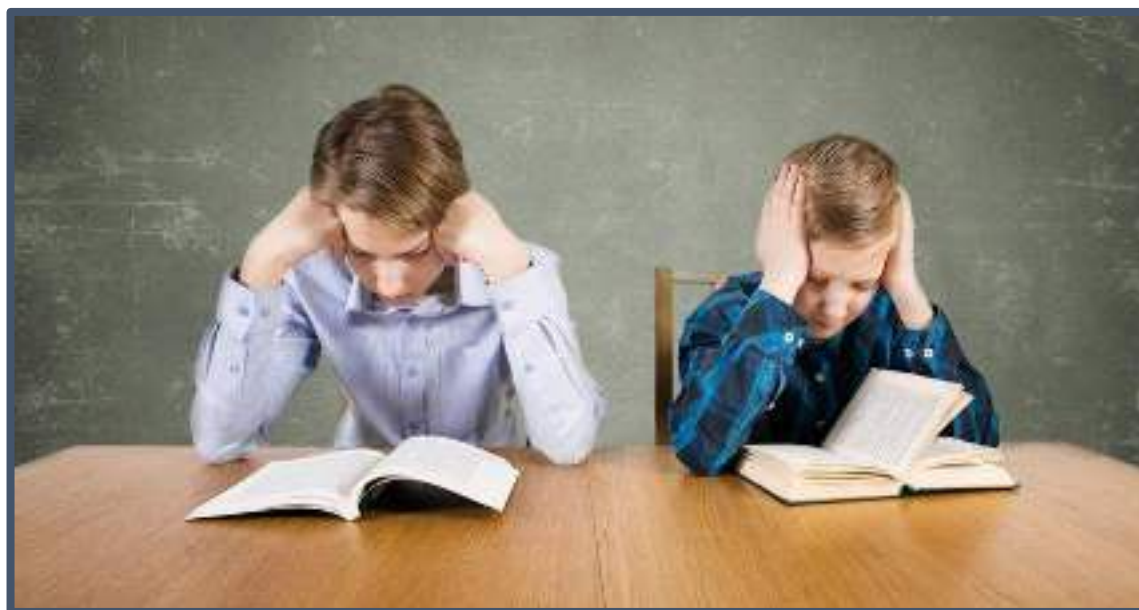
Мої вітання!
Яким було вранці небо, коли ми
йшли до школи?
Що стосовно опадів?
Кому відома температура повітря?



Сьогодні
06.03.2025

Пригадайте

Що ви любите більше – працювати чи відпочивати? Чому?



Сьогодні
06.03.2025

Робота з підручником

Прочитайте
параграф на
ст.64



Працюючи чи навчаючись, людина стомлюється. На яких уроках ви відчуваєте втому?

Важливим чинником відновлення працездатності є дотримання правильного режиму, тобто чергування праці та відпочинку. Якщо правильно організувати свій день, це допоможе легше подолати фізичні й розумові навантаження, у вас завжди буде час на заняття, ігри та відвідування гуртків і секцій.

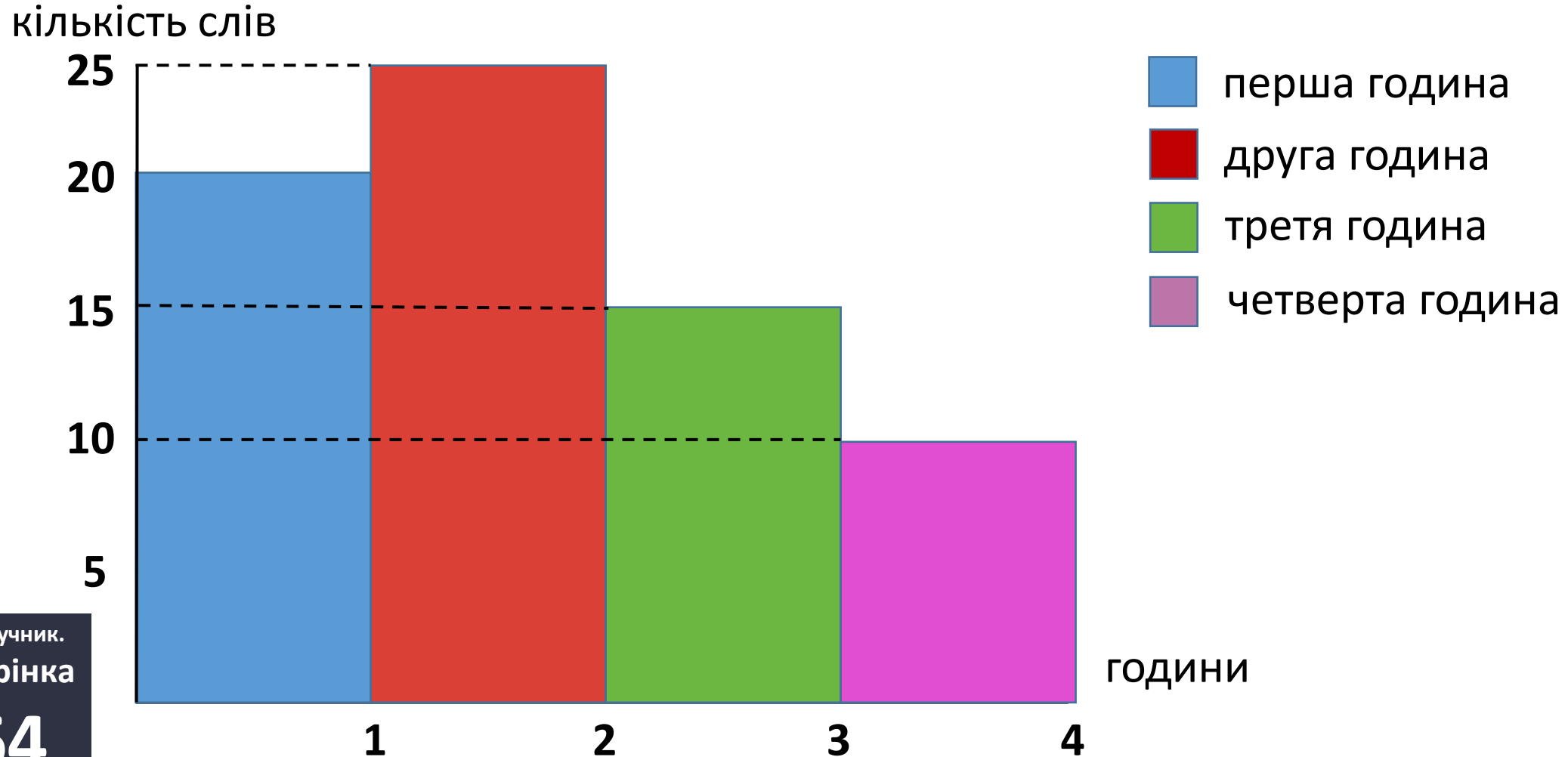


Втóма — тимчасове
зниження працездатності
організму або органа
внаслідок інтенсивної або
тривалої роботи.



Сьогодні
06.03.2025

Розгляньте діаграму, яка відображає результативність навчання людини, що вивчає іноземну мову. З'ясуйте, скільки пар слів людина запам'ятовує впродовж кожної наступної години навчання.

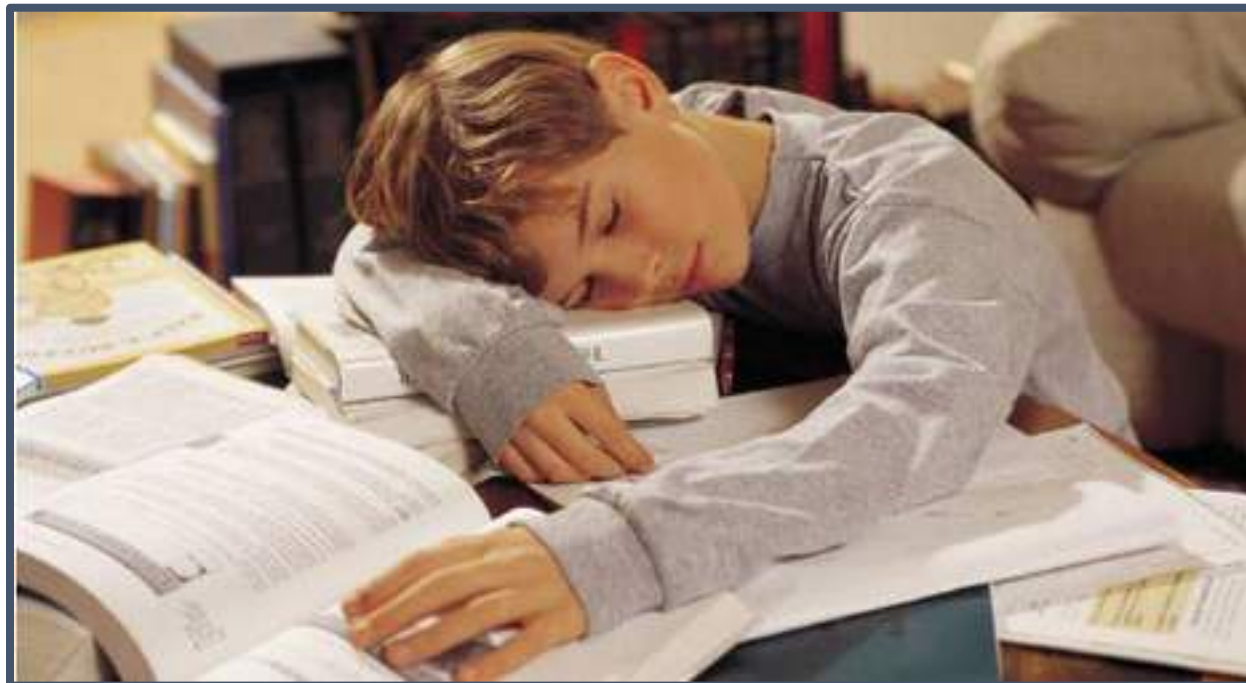


Сьогодні
06.03.2025

Поміркуйте

Як подолати втому?

Що потрібно зробити, щоб працездатність
підвищилася?





У здорових людей втома виникає через надмірне навантаження. У цьому разі втому «лікують» відпочинком. Режим праці та відпочинку — необхідна умова підвищення працездатності. Простий спосіб профілактики втоми під час роботи чи навчання — перерви для відпочинку та фізкультхвилинки.



Чому в школі уроки чергують з перервами?

Чи однакова тривалість перерв?

Після якого уроку перерва найтриваліша?



Для правильної організації свого відпочинку в дорослих щотижня є два вихідні дні, а щороку – відпустка.

Який час (дні) для відпочинку та відновлення сил мають учні в школі протягом тижня та календарного року?



Сьогодні
06.03.2025

Які із зображених видів відпочинку належать до активного, а які — до пасивного? Доповніть ці переліки. Відповіді зафіксуйте в зошиті на с.26

А



Б



В



Г



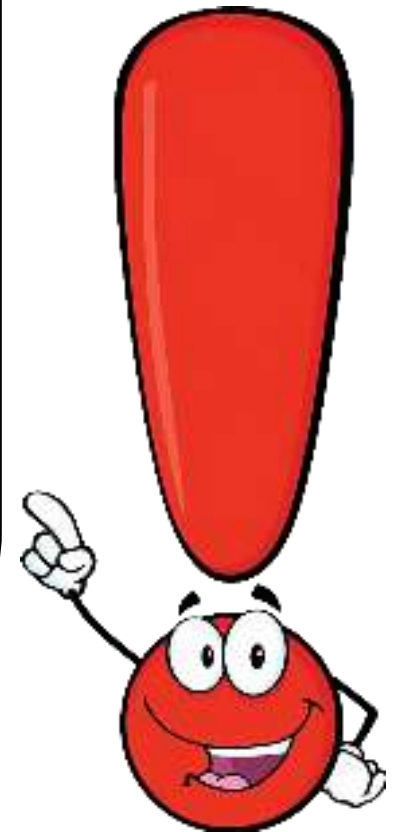
Д



Е



Пасивний відпочинок дуже важливий, але ним не можна зловживати. Фізичні вправи поліпшують роботу організму, емоційний стан, підвищують працездатність.



Який вид відпочинку потрібно обирати?

Від чого залежить вибір?

Який є вашим найулюбленішим?



Фізі́чне відновлення — це застосування фізичних вправ і відпочинку для відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності. Найкраще відбувається на природі.



Чи робите ви ранкову гімнастику?

Продемонструйте декілька вправ, які ви виконуєте вранці.

Після ранкової гімнастики доцільно віддати перевагу водним процедурам: прохолодному душу або обливанню водою. Не варто забувати й про вечірні прогулянки перед сном, які мають включати дихальні вправи.



Як вам вдається протягом тижня поєднувати працю і відпочинок?

Як проводить вільний час ваша сім'я?

Якому виду відпочинку віддає перевагу?



Сьогодні
06.03.2025

Фізкультхвилинка



Сьогодні
06.03.2025

Завдання 1

Розгадай ребуси. Склади з розгаданими словами речення.



праця

Праця перетворила мавпу на людину.



відпочинок

Моя сім'я дуже любить активний відпочинок на природі.



Сьогодні
06.03.2025

Завдання 2

У комп'ютер потрапив вірус, який знищив букви на позначення голосних. Спробуй відновити ушкоджені речення.

- Бережи одежу знова, а здоров'я змолоду.
- Здоров'я - всьому голова.

Завдання 3

Якому виду відпочинку надаєш перевагу ти? Познач ✓. Запиши аргумент.

☐

активному

☐

пасивному



Завдання 4

Познач  правильні твердження.

У моєму розпорядку мають бути тільки уроки.

☐ Так

☒ Ні

Свій час потрібно планувати.

☒ Так

☐ Ні

Розпорядок дня можна змінювати.

☐ Так

☒ Ні

У моєму розпорядку мають чергуватися праця і відпочинок.

☒ Так

☐ Ні

Зміни неправильні (хибні) твердження так, щоб вони стали правильними (істинними).

Запиши змінені твердження.

У моєму розпорядку мають бути не тільки уроки, а й відпочинок.

Потрібно дотримуватися свого розпорядку дня. Він може змінюватися в процесі дорослішання дитини.





Для збереження високої
працездатності потрібно
дотримуватися правильного
режиму праці та відпочинку.
Це два способи
життєдіяльності, які взаємно
доповнюють і змінюють один
одного.

Ходіння босоніж покращує роботу майже всіх м'язів, стимулює кровообіг у всьому організмі, підвищує розумову діяльність. Морське повітря допомагає позбутися безсоння. Дивитися на блакитне море, чути звук хвиль – усе це створює позитивні відчуття, емоції та поліпшує самопочуття.



Вода – безцінний скарб планети Земля. Її значення важко оцінити. Леонардо да Вінчі називав воду "соком життя". Існує теорія, що життя вперше зародилося у воді, тому вважають, що вода - скарбниця життя.



Люди, використовуючи природні багатства Землі, зокрема воду й водойми, на жаль, забруднюють їх шкідливими викидами. Це становить під загрозу «здоров'я» і маленьких джерел, і найбільших річок, озер, і навіть Світового океану.



Пам'ятайте !

**Берегти і охороняти природу – значить
берегти Батьківщину!**



Сьогодні
06.03.2025

Домашнє завдання



**Опрацювати матеріал
підручника на с.64-66.**

**Фотозвіт надсилати на
освітню платформу Human.**

Успіхів у навчанні!

Сьогодні
06.03.2025

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)

