

Я досліджую світ

Сьогодні  
14.11.2022

Урок  
№71

*Всім.pptx*  
Нова українська школа



# Чому важливо поєднувати працю і відпочинок

Сьогодні  
14.11.2022

Організація класу

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



Сьогодні  
14.11.2022

Ранкове коло.





Сьогодні  
14.11.2022

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

LIVE

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



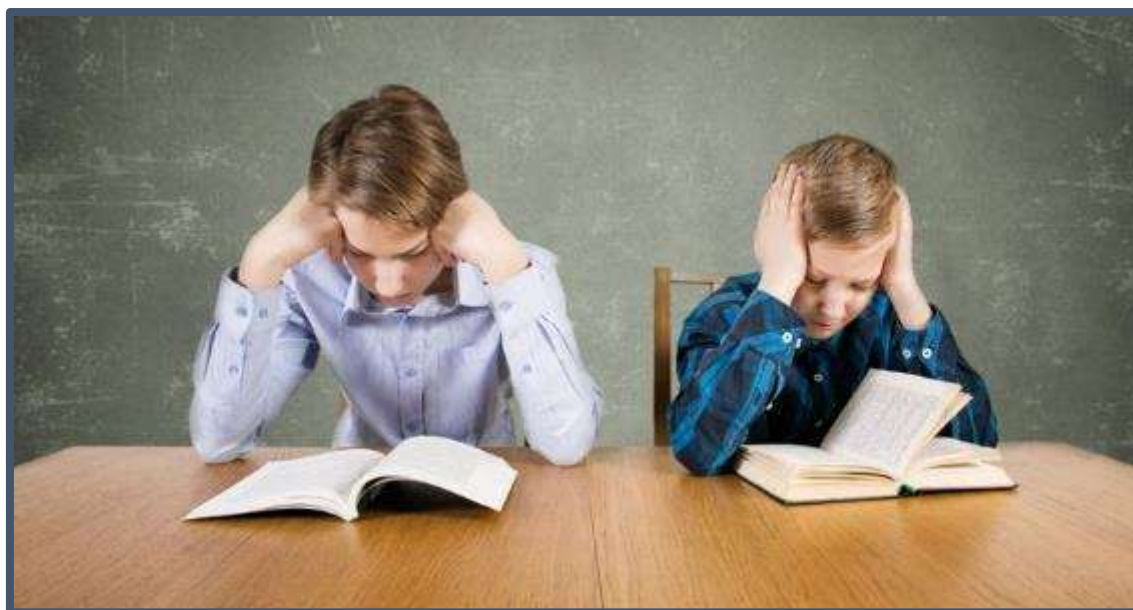
Мої вітання!  
Яким було вранці небо, коли ми  
йшли до школи?  
Що стосовно опадів?  
Кому відома температура повітря?



Сьогодні  
14.11.2022

Пригадайте

Що ви любите більше – працювати чи відпочивати? Чому?



Сьогодні  
14.11.2022

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.64



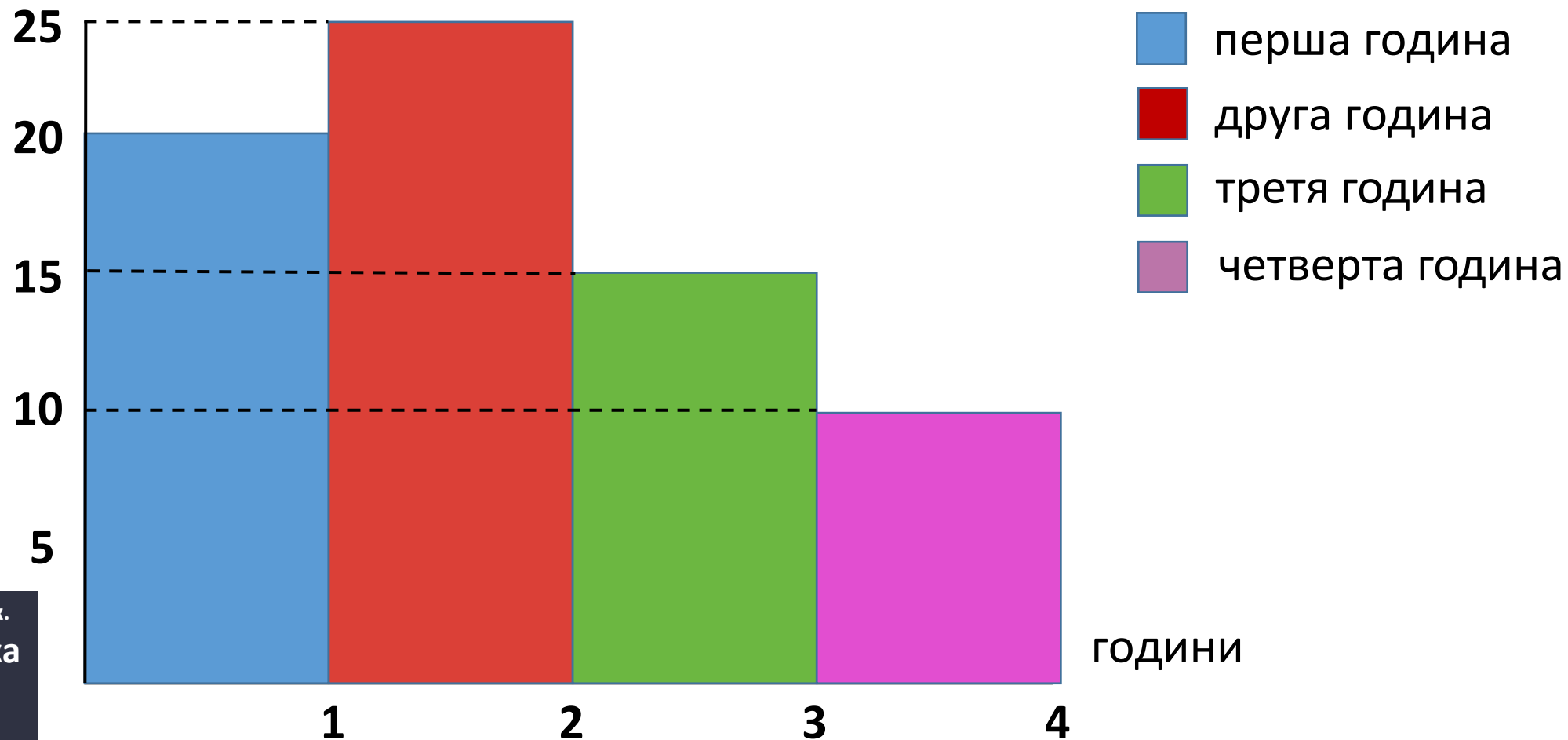
**Втóма** — тимчасове  
зниження працездатності  
організму або органа  
внаслідок інтенсивної або  
тривалої роботи.



Сьогодні  
14.11.2022

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

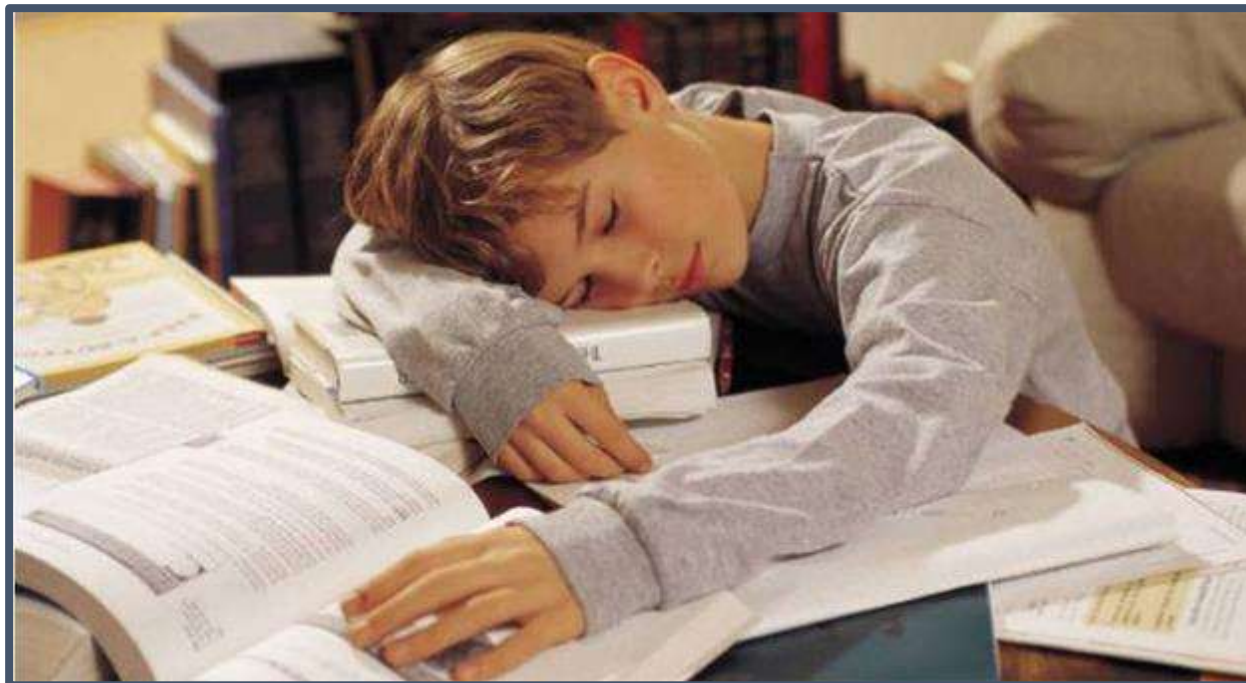
кількість слів





Як подолати втому?

Що потрібно зробити, щоб працездатність  
підвищилася?



Сьогодні  
14.11.2022

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.64-65



Сьогодні  
14.11.2022

## Рухлива вправа





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  
14.11.2022

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



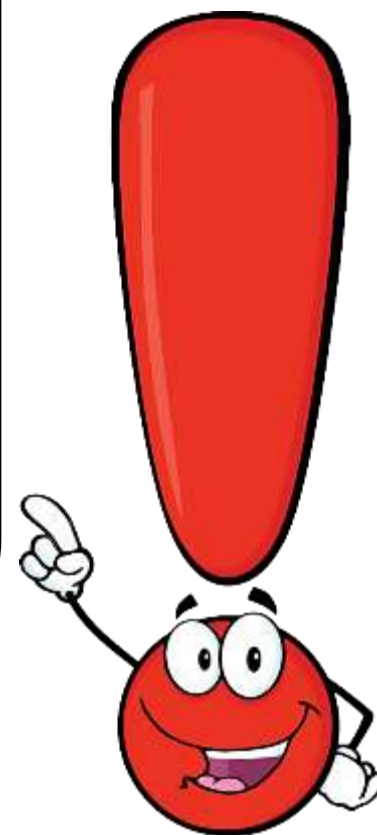
Д



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?





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



Сьогодні  
14.11.2022

Поміркуйте

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  
14.11.2022

Робота в зошитах

## Завдання 1

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





Сьогодні  
14.11.2022

Робота в зошитах

## 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.



Сьогодні  
14.11.2022

Робота в зошитах

## Завдання 6

Розгадай ребуси. Склади з розгаданими словами речення.



праця

Праця перетворила мавпу на людину.



відпочинок

Моя сім'я дуже любить активний відпочинок на природі.





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.





Сьогодні  
14.11.2022

Домашнє завдання



**Повторити тему на  
сторінках 64-67**

*Короткий запис у  
щоденник  
с.64-67*

Сьогодні  
14.11.2022

## Рефлексія «Загадкові листи»

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

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...

