

Я досліджую світ

Сьогодні
14.11.2022

Урок
№70

Всім.pptx
Нова українська школа



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

Сьогодні
14.11.2022

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
14.11.2022

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

LIVE

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



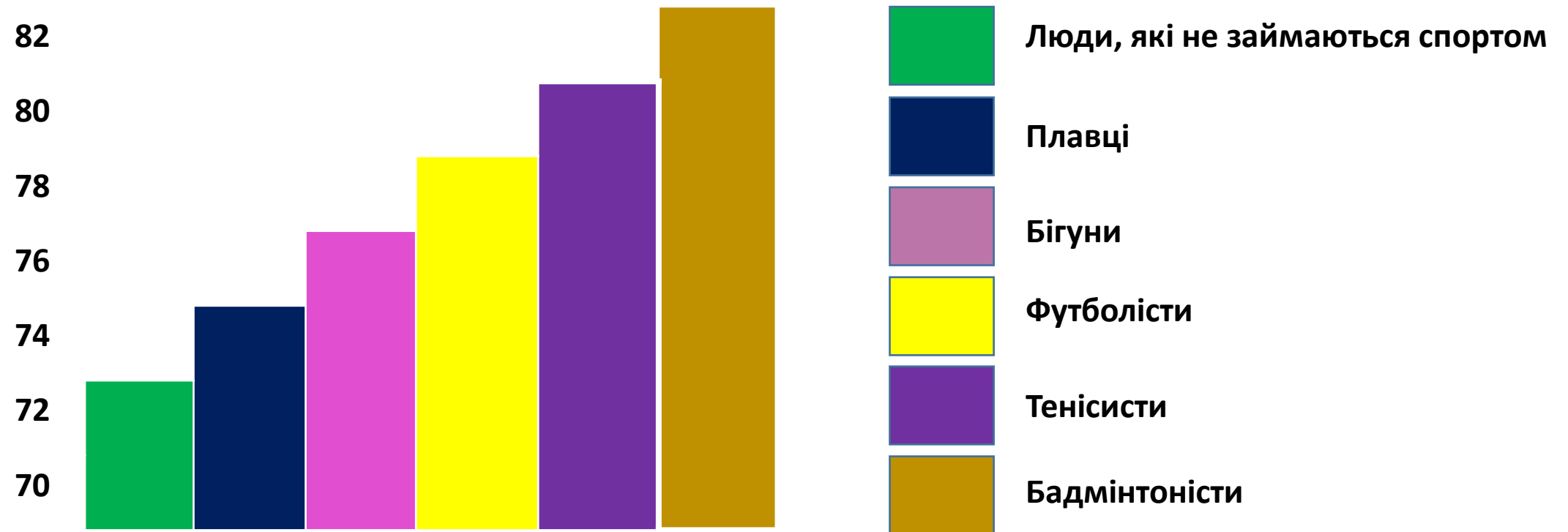
Мої вітання!
Яким було вранці небо, коли ми
йшли до школи?
Що стосовно опадів?
Кому відома температура повітря?



Сьогодні
14.11.2022

Заняття спортом сприяють збільшенню тривалості життя

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



Сьогодні
14.11.2022

Робота з підручником

Прочитайте
параграф на
ст.62



Сьогодні
14.11.2022

Методи загартовування

Обтирання



Обливання



Прийняття душі



Сьогодні
14.11.2022

Методи загартовування

“Ходіння по воді”



Ножні ванни



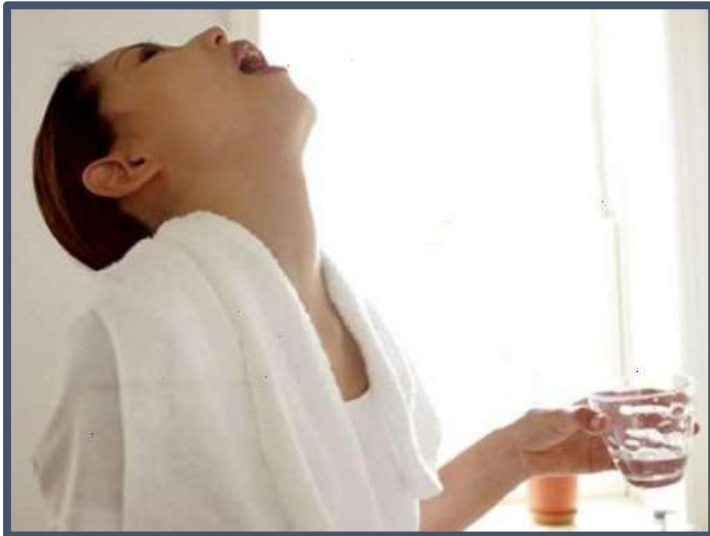
Контрастні ванни



Сьогодні
14.11.2022

Методи загартовування

Полоскання горла
холодною водою



Купання в річці,
озері, морі



Ходіння босоніж



Сьогодні
14.11.2022

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.



Сьогодні
14.11.2022

6 правил здорового способу життя:

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 декого здорова їжа – це овочі та молоко на сніданок, обід і вечерю. Але ж їжа має бути поживною, насиченою вітамінами і мінералами.

Сьогодні
14.11.2022

6 правил здорового способу життя:

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.

Сьогодні
14.11.2022

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.

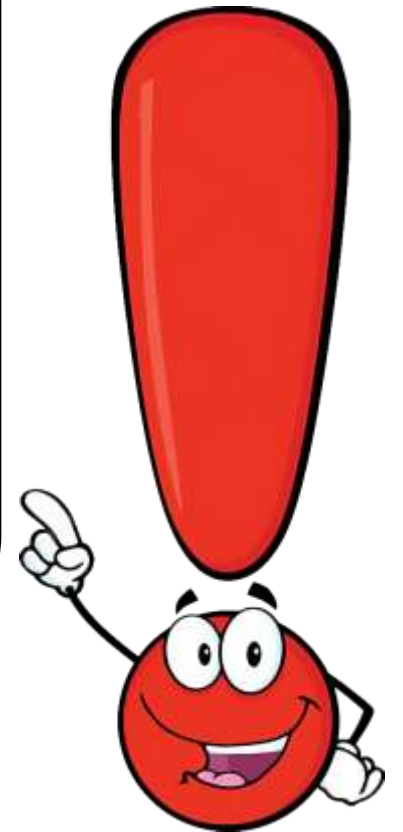
Леся Вознюк

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
14.11.2022

Робота в зошитах

Завдання 2

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

☐ Так

☒ Ні

Завдання 3

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
14.11.2022

Робота в зошитах

Завдання 4

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.



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...

