

Я досліджую світ

Сьогодні
14.11.2022

Урок
№68

Всім.pptx
Нова українська школа



Яка ціна здоров'я – ч.2

Сьогодні
14.11.2022

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.



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



Як називають звички, що зміцнюють здоров'я?

Звички, що зміцнюють здоров'я людини і свідчать про рівень її культури, називаються **корисними**.



Чому шкідливі звички називають «викрадачами» здоров'я?



Сьогодні
14.11.2022

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
14.11.2022

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?

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

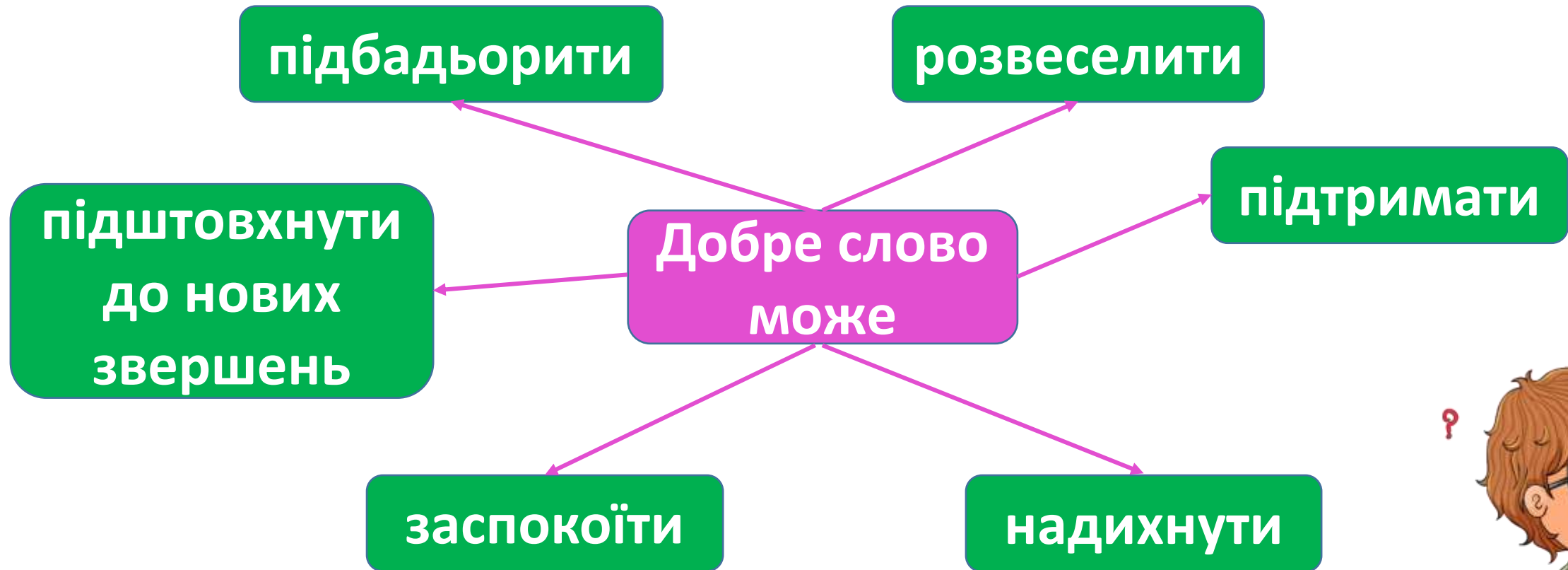


Завжди намагайтеся не лихословити, поведьтеся зі словами обережно і вдумливо, щоб нікого не образити!

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!



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
14.11.2022**

Рефлексія «Загадкові листи»

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

