

Клас: 3-А

Предмет: Я досліджую світ

Вчитель: Бубир Л.В.

Тема: Яка ціна здоров'я. Здоровий спосіб життя.

**Мета:** ознайомити дітей із поняттям «емоції», формувати вміння використовувати способи саморегуляції з метою корекції негативних емоцій та агресивних тенденцій поведінки молодших школярів; 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.

Робота за підручником с.50-52.

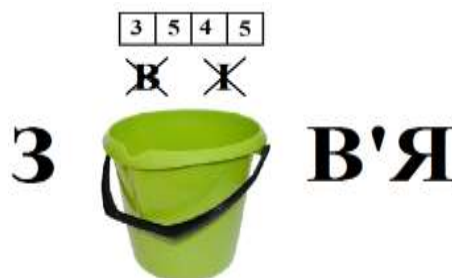
### Опорний конспект для учня

#### 1. Фенологічні спостереження. Вправа «Синоптик».

*Дайте характеристику сьогоднішньому дню.*



#### 2. Розгадай ребус.



### 3. Пригадай, що таке самопочуття і від чого залежить самопочуття людини.

Самопочуття — загальний показник тілесного і емоційного стану нашого організму, який складається з конкретних відчуттів і загальних почувань. На самопочуття мають вплив навколишнє середовище, спілкування, харчування, сон тощо. Всі ці фактори безупинно впливають на людину.

Сьогодні ми поговоримо, як піклуватися про своє самопочуття. А значить про своє здоров'я. Що значить вести здоровий спосіб життя.

Запам'ятай! **Здоров'я** — найголовніше багатство людини. Ось чому, зустрічаючи людину, ми говоримо «Здрастуйте!», «Доброго вам здоров'я!», «Здоровенькі були!». Здавна люди знали правила здорового способу життя.

**Здрастувати** — бути здоровим та щасливим; жити у добробуті.  
**Здоров'я** — стан організму, коли людина почувається чудово та не хворіє.  
**Здоровий спосіб життя** — спосіб життя людини, спрямований на збереження здоров'я, зміцнення організму.

### 4. За схемою поясни, як саме здоровий спосіб життя впливає на організм людини.



5. Прочитай параграф підручника на ст. 51 і ти дізнаєшся, як на самопочуття людини впливають фізичні навантаження, заняття спортом, загартування.

## 6. Поміркуй.

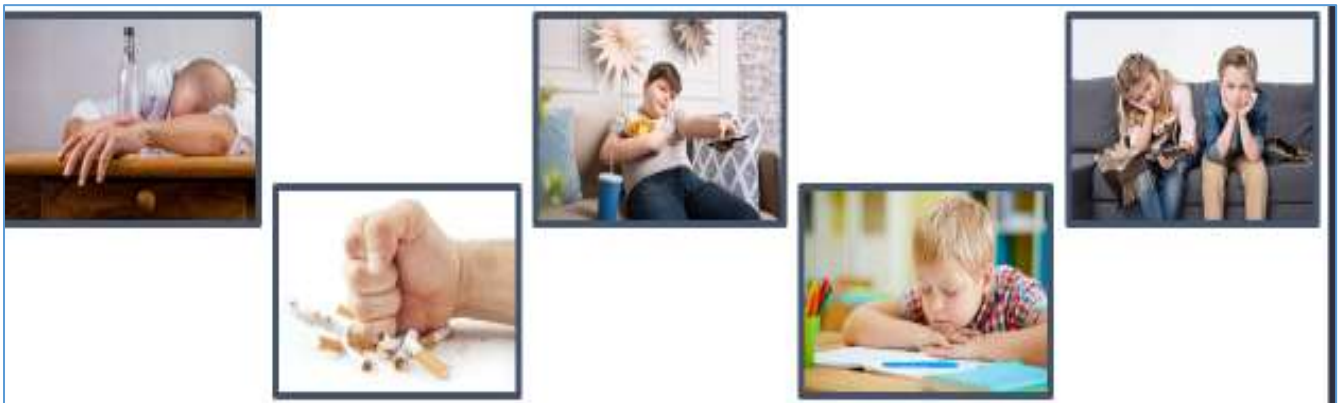
Чи доводилося вам чути звернення або самим запитувати:

- ✓ «Як ви почуваєтеся? Чи все у вас гаразд?».
- ✓ Про що хочуть дізнатися ті, хто запитує?

Турбуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, помічати зміни в організмі дуже важливо. Це допомагає вчасно виявити серйозні хвороби, тоді їх найлегше вилікувати. На наше самопочуття впливає велика кількість чинників.

Що може впливати на наш настрій та самопочуття?

На ст. 51 згадуються не тільки **корисні**, а й **шкідливі** звички, які на жаль є у людей. Шкідливі звички дуже шкодять нашому здоров'ю та самопочуттю.



Значну роль у нашому житті відіграють **емоції**. Вони також впливають на наші відчуття.



Наведіть приклади подій чи вчинків, коли ви відчували страх або гнів.





## 7. Робота з підручником ст. 52.

Подивившись на людське обличчя, на її жести – інколи одразу можна сказати, які емоції вона зараз відчуває. Спробуйте і Ви відгадати емоції за слайдами 18 – 24. **Отже, емоції можна виразити:**



Вправа «Кулачки» допоможе навчитися Вам контролювати власні емоції та змінювати їх на кращі.

Всім, рпгх  
Мій улюблений шкільний день

Сьогодні  
19.04.2022

Вправа «Кулачки»

Потрібно вміти знижувати рівень емоційного напруження.

Станьте прямо, опустіть руки вздовж тулуба; дуже сильно стисніть кулаки, потім повільно їх розслабте. Зверніть увагу на відмінність між відчуттями у напруженому стані й розслабленому. Так, під час розслаблення кисті можливе легке поколювання.

Ця вправа дозволяє стримати перший імпульс, який спонукає до фізичної агресії.

## 8. Чи знаєш ти, що...

Відчуття любові та турботи з боку оточуючих поліпшує самопочуття. Сміх — найкращі ліки, а ще сміх продовжує життя. Навіть лікарі неодноразово помічали користь від усмішок і сміху своїх пацієнтів. А ще усмішка може поліпшити ваш настрій.



## 9. Виконай завдання у робочому зошиті с.23.

**Відправ результат виконаного завдання учителю:**

1. На освітню платформу для дистанційного навчання HUMAN
2. На електронну адресу [liliya.bubyr@ukr.net](mailto:liliya.bubyr@ukr.net)



Бажаю успіхів!  
1000.com