

Дата: 21.03.22

Клас: 3 – Б

Предмет: ЯДС

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: **Чому важливо поєднувати працю і відпочинок.**

**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.

## Хід уроку

**Користуйтеся презентацією під час опрацювання даної теми уроку.**

### 1. Організаційний момент.

*Приготуйте, будь ласка, все, що потрібно для уроку: підручник, зошит, ручку, олівці.*

*Старанно працюйте. Не забувайте робити хвилинки відпочинку та релаксації під час уроку.*

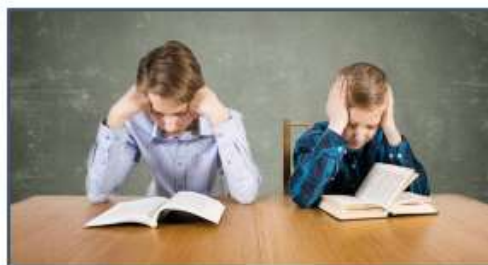
### 2. Актуалізація опорних знань

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

*Дайте характеристику сьогоднішньому дню.*

#### 2) Пригадайте.

Що ви любите більше – працювати чи відпочивати? Чому?



### 3. Повідомлення теми уроку.

*- Сьогодні ми будемо міркувати чому важливо поєднувати працю і відпочинок, дотримуватися розпорядку дня, слідкувати за своїм здоров'ям.*

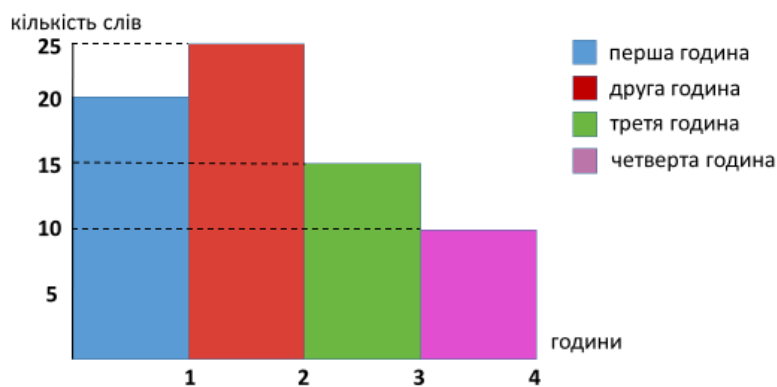
#### 4. Вивчення нового матеріалу.

1) Попрацюйте з підручником на ст. 64.

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

2) Розгляньте діаграму, яка відображає результативність навчання людини, що вивчає іноземну мову.

З'ясуйте, скільки пар слів людина запам'ятовує впродовж кожної наступної години навчання.



3) Поміркуйте:

Як подолати втому?

Що потрібно зробити, щоб працездатність підвищилася?



4) Попрацюйте з підручником ст.65.

Поміркуйте:

Чому в школі уроки чергують з перервами?

Чи однакова тривалість перерв?

Після якого уроку перерва найтриваліша?



## 5. Закріплення вивченого.

1) Які із зображених видів відпочинку належать до активного, а які — до пасивного? Доповніть цей перелік.



Пам'ятайте:

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

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

2) Поміркуйте:

Як вам вдається протягом тижня поєднувати працю і відпочинок?

Як проводить вільний час ваша сім'я?

Якому виду відпочинку віддає перевагу?



### 3) Робота в зошитах ст.26 - 27.

## 6. Підсумок

### 1) Висновок.

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

### 2) Чи знаєте ви, що...

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.



### 3) Домашнє завдання.

Підручник ст. 64 – 67, зошит ст. 26 – 27.

### 4) Вправа «Загадкові листи».

