

# ПРЕДМЕТ “ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я”



## РОЗДІЛ № 2

Психічна і духовна  
складові здоров’я





# «ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я»

## МЕТА

### ДІЗНАТИСЯ ПРО:

- раціональний розподіл часу
- правильне облаштування робочого місця
- типи сприйняття інформації
- активне слухання
- вплив настрою на здоров'я
- значення спілкування для здоров'я
- правила спілкування з людьми
- співчуття та допомогу людям



## МЕТА

### НАВЧИТИСЯ:

- організовувати своє навчання
- складати розпорядок робочого і вихідного днів
- готуватися до контрольних робіт
- активно слухати на уроці
- працювати в групі
- створювати команду
- протидіяти виявам насильства серед учнів
- виявляти повагу до дорослих і ровесників
- виконувати правила добропорядності



## ЖИТТЄВИЙ РИТМ

- Відомо, що розумова і фізична активність людини змінюється протягом доби та тижня. Зазвичай, найвища ефективність розумової та фізичної праці при падає на 10–13 та 15–18 години.
- Братися за серйозні справи рекомендують удень з 11 до 17 години.
- Уночі з 2 до 4 години людина припускається помилок навіть під час розв'язування нескладних математичних задач.
- У середині тижня працездатність більша, а на початку і в кінці — менша. Для відпочинку та відновлення сил маємо суботу і неділю.



## ПОМІРКУЙ!

## Коли твоя активність найвища?

Таблиця 1

| Види діяльності          | Години доби |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|--------------------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
|                          | 1           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |   |
| Сон                      | ■           | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ■  | ■  | ■  | ■ |
| Навчання                 |             |   |   |   |   |   |   |   |   |    | ■  | ■  | ■  | ■  |    | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |    |    |    |   |
| Виконання фізичних вправ |             |   |   |   |   |   |   |   | ■ | ■  | ■  | ■  | ■  |    | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |    |    |    |    |   |
| Вживання їжі             |             |   |   |   |   |   |   | ■ |   |    |    |    |    | ■  |    |    | ■  |    |    | ■  |    |    |    |    |   |

# ТЕМА №1 «НАВЧАЙСЯ КОМФОРТНО»



*Організованість у навчанні — це вміння тримати в порядку своє робоче місце, розподіляти і берегти час, планувати й контролювати свої дії.*

- Привчи себе виконувати домашні завдання щодня в один і той самий час.
- Зосередься на виконанні завдань: прибери зі столу все зайве, вимкни телевізор, комп'ютер та радіо.
- Починай з предметів середньої складності, потім берися за складніші, залишивши легкі на кінець.
- Якщо матеріал, який треба вивчити, дуже великий або важкий, розбий його на окремі частини і опрацювай кожну частину окремо.
- Навчися користуватися словниками і довідниками.
- З'ясовуй значення незнайомих слів, знаходь потрібні факти та пояснення, правила, формули в довідниках.



## НАВЧАННЯ ВДОМА

- Не залишай підготовку до виступів, написання творів, виконання творчих робіт на останній день, оскільки такі завдання потребують багато часу. Готуйся до них заздалегідь, протягом кількох днів, розподіляючи навантаження рівномірно.
- Якщо в тебе є комп'ютер, навчися за його допомогою знаходити інформацію, обчислювати, оформляти творчі роботи тощо.
- У разі потреби звертайся по допомогу до дорослих або однокласників.



## ДОТРИМУЙСЯ ПРАВИЛ ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОЧОГО МІСЦЯ УЧНЯ

- Стіл потрібно встановити біля вікна.
- Зверни увагу, якою рукою ти пишеш: якщо правою, то світло на робочу поверхню має падати зліва, а якщо лівою — то справа.
- Якщо поставити стіл біля вікна неможливо, подбай про штучне освітлення. Найкраще для робочого столу підходить настільна лампа на гнучкій ніжці; світло повинно бути не дуже яскравим.
- Поверхня робочого столу має бути на рівні сонячного сплетіння.
- Потрібно сідати на всю поверхню стільця, спину тримати прямо, лікті на столі, ноги на підлозі.



# ТЕМА №1 «НАВЧАЙСЯ КОМФОРТНО»



## ? Завдання

Розглянь малюнки. Хто з дітей сидить правильно? А хто ні? Чому?



# Подумайте:



## Ситуаційні завдання

Максим і Павло — однокласники. Після школи вони швиденько дійшли додому. Максим пообідав, сховався до магазину за дорученням бабусі і зробив домашнє завдання з математики. Через годину він вийшов на подвір'я і погодував птахів. Далі Максим вивчив вірш з української літератури, виконав домашнє завдання з історії, склав портфель та пішов грати з хлопцями у футбол.

По дорозі Максим зустрів Павла, який повертався з рибалки, бо поспішав подивитися матч за участю улюбленої футбольної команди. Виконувати домашні завдання Павло планував після перегляду матчу.

Поясни, хто з хлопців правильно організував підготовку домашнього завдання? Обґрунтуй свою думку.



## § 6. НАВЧАЙСЯ КОМФОРТНО

### Сторінка 40 – 44.

- 1. Склади для себе розпорядок робочого і вихідного днів. Скористайся таблицею (*Таблиця 1, стор.41*)
- 2. Порівняй складені розпорядки. Чим вони відрізняються?
- 3. Допоможи скласти подібні розпорядки днів комусь із членів родини.
- 4. Оціни своє робоче місце вдома. Як його поліпшити? Обговори облаштування твого робочого місця з дорослими.