***Розробка уроку інтегрованого курсу за підручником «Здоров’я, безпека та добробут» для 5 класу за програмою НУШ. Автори: Т.Воронцова, В.Пономаренко, І. Лаврентьєва, О. Хомич .***

Підготувала : вчитель Боярського академічного ліцею «Інтелект» Юрчук О.В.

 Тема: **Керування часом**

**Мета:** пояснити учням про необхідність планування часу, створення розпорядку робочого та вихідного дня, враховуючи всі важливі елементи здорового способу життя, розпізнавати «крадіїв часу».

**Очікувані результати**: учні називають вигоди від планування часу і негативні наслідки неорганізованості; виділяють час виконання домашнього завдання, для розваг і домашніх обов’язків; створюють чек-лист і сплановують свої справи на тиждень; самостійно створюють та реалізовують короткострокові плани щодо досягнення успіху в навчанні, спорті, побуті.

**Обладнання**: мультимедійний комплект.

 **ХІД УРОКУ.**

**Слайд 2**

1. **Організація класу.** Доброго ранку діти! - Яке сьогодні число? - Який місяць? Що у нас за віконечком, чи світить в нього сонечко? - Який настрій? (Бойовий!?).
* Уже дзвінок нам дав сигнал (дзвоню дзвіночком), працювати час настав, то ж і ми часу не гаймо, роботу швидко починаймо!
* Хто у нас сьогодні запізнився на урок? Хто не розрахував свій час?
* Всі прийшли вчасно! Молодці!
* Отже, не гаємо часу починаємо працювати активно, плідно, організовано!
1. Для підняття настрою давайте переглянемо відео про Дмитрика, який «дуже любив» вчасно приходити до школи.

**Слайд 3** Відео про Дмитрика

* Чи дійсно Дмитрик вчасно приходив до школи?
* Чим він займався в школі? Чи можна його назвати вихованим?
* Чому йому було нудно і в школі, і вдома?
* Був у нього розпорядок дня? Як ви вважаєте?
* Що таке розпорядок дня ви ще знаєте з 1 класу. Давайте разом розташуємо по порядку режимні моменти.
* Давайте умовно домалюємо на годиннику стрілочки ()
1. **Актуалізація опорних знань.**

**Слайд 4**

 Основна тема сьогоднішнього уроку «Керування часом». Ми обговоримо такі теми: - крадії часу; - тайм-менеджмент; - щоденник; - чек- лист. Ви познайомитесь: - як спланувати свої справи; - виділяти час для занять і домашніх обов’язків ; - створити чек-лист; - проаналізуєте, які заняття є крадіями часу.

**Слайд 5**

Що можна зробити за 1 хвилину? (Діти називають свої варіанти) - Можна написати в зошиті сьогоднішню дату, класна робота!? Візьміть ручки , час пішов (запускаю годинник). Встигаєте? Хто встигає, можна й тему уроку записати. – Час закінчився . Хто не встиг?

***Обговорення що за хвилину можна зробити***. (***Розповіді про свої досягнення.)*** - Всі люди відчувають цінність хвилин та секунд коли, наприклад, чекають “Швидку допомогу”, викликану до хворого. - Або коли на місце пожежі спішать працівники МНС. - Людина також цінить час, коли запізнюється на потяг, не встигає щось зробити. - Іноді не вистачає якоїсь найменшої хвилини! От якби забрати цю хвилину в того, хто її змарнував та передати тому, кому вона потрібна! Але, на жаль, так не буває.

1. **Вивчення нового матеріалу**.

Демонстрація навчальної презентації. ***\* Робота з підручником***. **Слайд 6**

 ***Важливі та неважливі справи*** . Секунда за секундою, хвилина за хвилиною, година за годиною спливає час…А куди він спливає , залежить від вас. Прочитати цікаву книжку , навчилися танцювати або чистити картоплю – час витрачено на добру, корисну справу. А коли цілий день грали у комп’ютерні ігри, то потім дивуєтеся: куди ж подівся час? І не можете пригадати, бо його змарновано, викрадено з вашого життя. Щоб не гаяти дорогоцінний час, потрібно вміти розставляти пріоритети, тобто визначати, які справи є дуже важливими, а які – неважливими.. Найважливіші справи пов’язанні, звичайно, зі здоров’ям, родиною, навчанням. Важливі справи пов’язані з друзями, тваринами , хатньою роботою. Неважливі справи – це справжні крадії часу (тривала гра на комп’ютері, довгі розмови по телефону, перегляд «Тік-току» тощо). Час треба приділяти найважливішим і важливим справам . а неважливі справи самі заповнять проміжки між ними.

***Розглянемо перелік справ Олександри (***мал..26). Давайте обговоримо, чи вона правильно розподілила їх на найважливіші, важливі й неважливі. (обговорення )

**Слайд 7 *Практичне завдання*:**  За допомогою першого QR-коду завантажте бланк , складіть свій перелік справ і розподіліть їх на категорії.

**Слайд 8** За другим QR-кодом визначте, які заняття є крадіями часу . (Обговорення)

**Пора зробити гімнастику для очей.**

 **Слайд 9 відео гімнастики.**

Наші очі трошки відпочили. А ми продовжуємо працювати з підручником.

**Слайд 10 Давайте розглянемо зразок плану на день Олега, (мал..27)**

Обговорення: - О котрій годині Олег встав? Скільки часу пішло на підйом і сніданок? А скільки він приділив привітанню бабусі? - О котрій заняття починаються в школі? О котрій Олег приходить додому? - Скільки витрачає на виконання домашніх завдань? О котрій він лягає спать? Скільки годин він проспить, якщо наступного дня він знову встане о 7-00? **(10 год)**

* **Які справи були у чек-листі ( списку справ**)? ( Вигуляти собаку, гра на скрипці, полити квіти, зібрати наплічник)

**Слайд 12 Перегляд відео про тайм-менеджмент.**

Хто запам’ятав з відео що таке тайм-менеджмент? З ангійської - час і керування – керування часом.

 Ми живемо у динамічному світі, іноді нам не вистачає 24 години на добу. Тому кожному важливо розвивати навички керування часом.

**Практична робота за підручником:**

На ст.75 за QR-кодом завантажте бланк і складіть план на тиждень.

 **Закріплення вивченого.**

**Слайд 13** Перевірте свій розклад за допомогою крос-тесту на с. 76

**Слайд 14** Що треба запам’ятати!?

* У вашому віці треба спати не менш як 8 годин на добу.
* Щодня пити 7-8 склянок води.
* Харчуватися дітям вашого віку потрібно 3-4 рази.
* Розраховувати час, щоб залишався вільний час для розваг і улюблених справ.

**Слайд 15** **Підсумок уроку**. Мозаїка завдань до теми.

Назвіть які справи марнують час, а які є корисними : приготувати перекус, годинами сидіти в інтернеті, читати книжку. Приміряти одяг мами (брата), **постійно робити селфі, пилососити.**

**Слайд 16** Оберіть справи для ефективного планування часу: спати не менше 8 годин, але не більше 10, половину дня витрачати на ігри, цілий день навчатися, харчуватися 3-4 рази на день, 1-2 години витрачати на розваги.

**Слайд 17** Скільки у середньому склянок води випив Олег за тиждень? Скільки спав недостатньо? На вашу думку , з чим пов’язані зміни настрою Олега?

**Домашнє завдання: повторити** матеріал параграфу ( ст.. 73-77)

**Слайд 18** Складіть « Мій топ-5» з порад для ефективного тайм-менеджменту. Закінчіть його найкориснішою ідеєю.

**Слайд *Не витрачай час даремно, це матеріал, з якого зроблене життя***

 **19 Рефлексія** Я можу розпізнавати крадіїв часу. Я умію складати розпорядок дня. Я знаю як раціонально використовувати свій час. Я хочу навчитися керувати часом.

 **Слайд 20** Не витрачай час даремно, це матеріал, з якого зроблене життя

 **Слайд 21** Цікаві факти про час

1. Хоча в одній хвилині 60 секунд, в одній
2. секунді 1000 мілісекунд.
3. Неправильно говорити «скільки часу?». Варто говорити тільки «котра година?».
4. Людина в середньому засинає протягом 7 хвилин.
5. Всі моргання наших очей за один день прирівнюється до того, як ніби ми закрили очі на 30 хвилин.
6. Людина в середньому витрачає 25 років на сон.

Всі ми маємо пам’ятати про цінність часу! Адже він нам даний один раз для нашого життя, й іншого не буде. Тому час треба берегти та витрачати тільки на те, що має сенс.

**Успіхів у керуванні часом!!!**

**Джерела:** 1. Підручник «Здоров’я, безпека та добробут» для 5 класу за програмою НУШ. Автори: Т.Воронцова, В.Пономаренко, І. Лаврентьєва, О. Хомич . 2. Навчальна програма на основі модельної програми інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» та етики, затверджена педагогічною радою БАЛ «Інтелект» 3. Розробки уроків інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» для 5 класу за програмою НУШ. Автори: Т.Воронцова, В.Пономаренко, І. Лаврентьєва, О. Хомич . 4. НУШ. Тиждень 24 «Час. Як керувати часом». Омельчук Н.І. Розробка уроку. 5. Відео, картинки – Інтернет, Ютуб.