

Сьогодні  
26.04.2023

Урок  
№61

Дата: 01.05.2023  
Клас: 5 – А,Б  
Предмет: Пізнаємо природу  
Вчитель: Капуста В.М.



**Здоровий спосіб життя та що таке тарілка здоров'я.  
Традиції здорового способу життя в Україні.  
Повторення. Повітря. Властивості повітря.**

## Мета уроку:

- навчити учнів розуміти поняття здорового способу життя, ознайомити з поняттям «тарілка здоров'я»;
- вивчити традиції здорового способу життя в Україні та надати рекомендації щодо підтримки здорового способу життя; збагачувати активний словник відповідно до тематики тижня; розвивати самостійне мислення, вміння досліджувати, уяву, доказове та зв'язне мовлення, пам'ять, увагу, дрібну моторику, критичне мислення, навички вільного спілкування;
- виховувати пізнавальний інтерес, естетичний смак.

Сьогодні  
26.04.2023

## Організація класу



Встали, дітки, всі рівненько,  
Посміхнулися гарненько,  
Настрій на урок взяли  
Й працювати почали.



## Повторення. Повітря. Властивості повітря.

Наша Земля оточена повітряною оболонкою – **атмосферою**.

Повітря заповнює весь вільний простір. Воно є у воді й на суходолі, за бортом літака та у глибокій шахті, у ґрунті й у гірських породах, у різних предметах й у рослинах. Повітря є у тілі людини і тварин.

Повітря слабо проводить тепло. Повітря, має масу. Як і всі гази, його можна стиснути.

Повітря нагрівається від нагрітої сонцем поверхні землі. Тому тепліше повітря – біля земної поверхні, а з підняттям угору воно охолоджується.

Нагріваючись, повітря розширюється, стає менш щільним, а тому легким.

Тепле легке повітря піднімається вгору, а холодне повітря більш щільне і важке, тому воно опускається.

**Здоров'я - найбільший скарб, запорука успіху в усіх починаннях і щасливого життя.**

Зберегти і зміцнити здоров'я тобі допоможуть правила здорового способу життя:

раціональне харчування,  
особиста гігієна,  
режим дня і сну,  
рухова активність,  
загартування,  
підвищення рівня культури і знань.



**Ми дуже часто чуємо, що здоров'я — це одна з найважливіших цінностей у нашому житті. Тож ми повинні про нього піклуватися, вести здоровий спосіб життя і в разі потреби, звертатися до лікаря. А як дізнатися про стан власного здоров'я? Також потрібно "прислухатися" до свого тіла та настрою».**



Сьогодні  
26.04.2023

Проаналізуй своє самопочуття за цими запитаннями;

У тебе зараз щось болить?

Є апетит чи їсти не хочеться?

Ти відчуваєш спокій,  
врівноваженість чи  
знервованість?

Чи легко тобі виконувати фізичну  
роботу?

Гарний настрій чи поганий?

Тобі хочеться гратися і спілкуватися з  
іншими?



Сьогодні  
26.04.2023

За схемою поясніть, як саме здоровий спосіб життя впливає на організм людини



Сон



Позитивні емоції



Особиста  
гігієна



Правильне  
харчування

Здоровий  
спосіб життя



Руховий режим



Корисні звички



Сьогодні  
26.04.2023

## Бесіда «Що впливає на здоров'я»

**За даними досліджень  
Всесвітньої організації  
здоров'я, наше здоров'я  
залежить:**

**спадковість – 20%**

**рівень медичної  
допомоги – 10%**

**екологічні умови – 20%**

**спосіб життя – 50%**

**Спосіб життя –**  
найважливіший фактор, що  
визначає стан здоров'я.  
Люди, які ведуть здоровий  
спосіб життя, залишаються  
здоровими до глибокої  
старості.



Сьогодні  
26.04.2023

7 квітня відзначають Всесвітній день здоров'я



**Їжа забезпечує організм  
людини поживними  
речовинами, необхідними  
для побудови тіла й  
отримання енергії.**



Поживні речовини потрібні для росту кісток, розвитку тканин і органів, включно із мозком. Вони слугують «будівельним матеріалом» для твого організму і є джерелом енергії для його нормальної роботи.

Щоб почуватися добре, потрібно щодня отримувати достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних елементів.

Таке харчування називають **збалансованим**

Уяви всю свою щоденну їжу разом на одній великій тарілці. Тут і перша страва, і каша з м'ясом або рибою, солодощі й молоко, а поряд – фрукти та овочі. Усе це треба з'їсти, звісно, не відразу, а впродовж дня. Який вигляд повинна мати така тарілка, щоб твоє харчування було збалансоване?



Сьогодні  
26.04.2023

Зразок для здорового, збалансованого харчування, яке має бути на наших тарілках на сніданок, обід і вечерю.



**Тарілка здоров'я:**

- 1– овочі;
- 2 – фрукти;
- 3 – білки;
- 4 – зернові продукти





**Поживні речовини** - це  
речовини продуктів  
харчування, які для організму  
людини мають харчову та  
енергетичну цінність.

Сьогодні  
26.04.2023

Гімнастика для очей

# Гімнастика ДЛЯ ОЧЕЙ

Сьогодні  
26.04.2023

Основу наших продуктів харчування становлять такі речовини



**Білки**

**Жири**

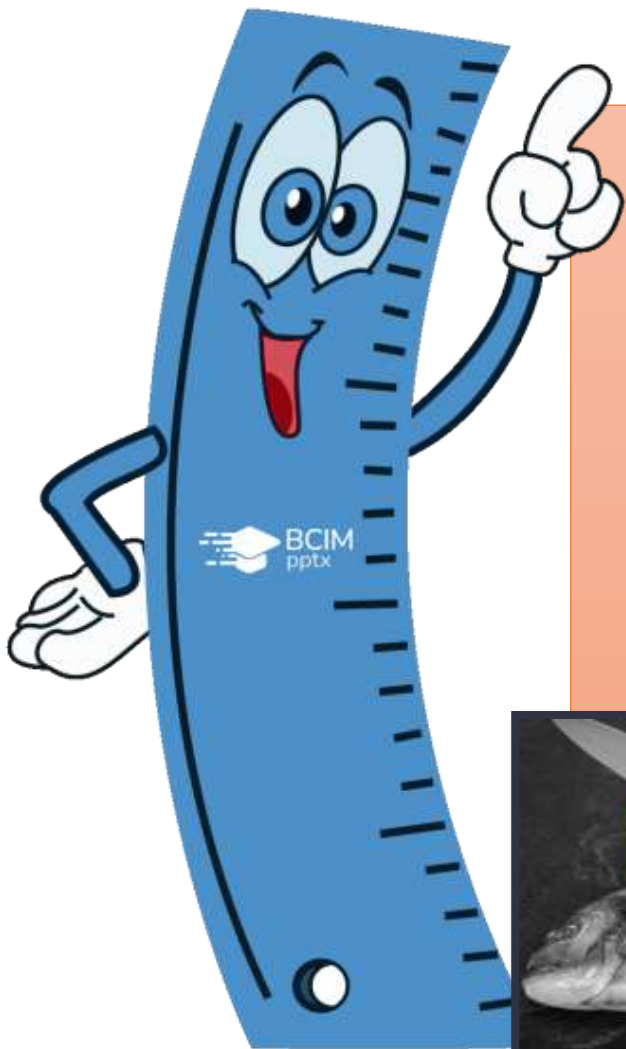
**Вуглеводи**

Сьогодні  
26.04.2023

## Білки



**Кожна клітина нашого тіла містить у собі білки. Вони будують наше тіло , важливі для руху, захисту організму від інфекцій, транспорту речовин по організму, утворюють ферменти.**





**Це також складова нашого тіла.  
Саме вони дають нам величезну  
кількість тепла.**







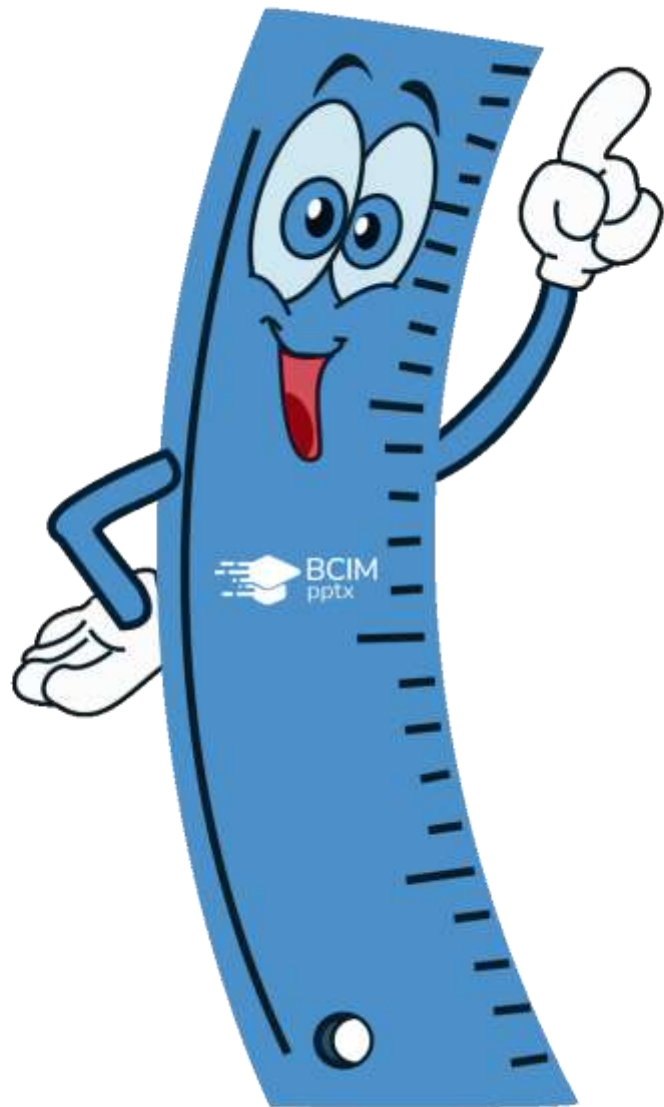
Ці речовини дають  
нам **енергію** для  
роботи органів.





Сьогодні  
26.04.2023

## Вода



**У травленні важлива функція належить воді. Без неї не відбувалося б перетворення їжі на речовини, необхідні організму людини. А клітини б не отримували поживних речовин.**



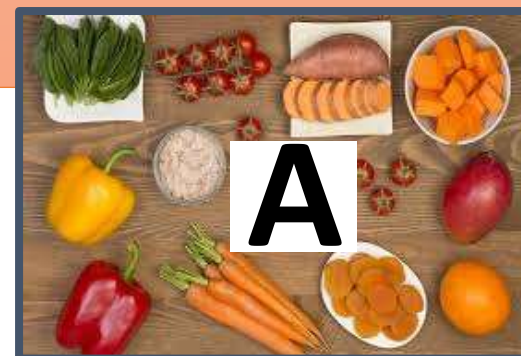


D

**Потрібні в дуже малих  
кількостях, дуже необхідні для  
багатьох процесів в організмі.**



# E



# A



**Важливою умовою здоров'я козаків була їжа - проста, різноманітна, поживна і смачна. Для пиття та приготування їжі козаки використовували джерельну воду. Вони майже не хворіли на інфекційні хвороби, бо готували страви з великою кількістю дикого часнику - черемші і цибулі - сарани, використовували пряно-смакові рослини: хрін, кріп, кмин, м'яту, калган.**





## «Козацьке здоров'я»

Фізичне здоров'я козаків формувалось завдяки способу життя воїна і було важливою умовою самого життя козака, бо слабка фізично людина не виживала в ті часи в степу. Купалися запорожці у водоймах не тільки влітку, а й восени, а дехто – і всю зиму.

Важливою умовою здоров'я козаків була їжа – проста, різноманітна, поживна і смачна. Для пиття та приготування їжі козаки використовували джерельну воду.

Запорожці полюбляли бобові (горох, боби, сочевицю, квасолу), овочі (капусту, буряки, редьку, моркву, огірки, гарбузи), фрукти та ягоди (яблука, вишні, сливи, малину), мед. Продукти вони квасили, солили, в'ялили і сушили, а з молока робили сир та масло.

**Сьогодні  
26.04.2023**

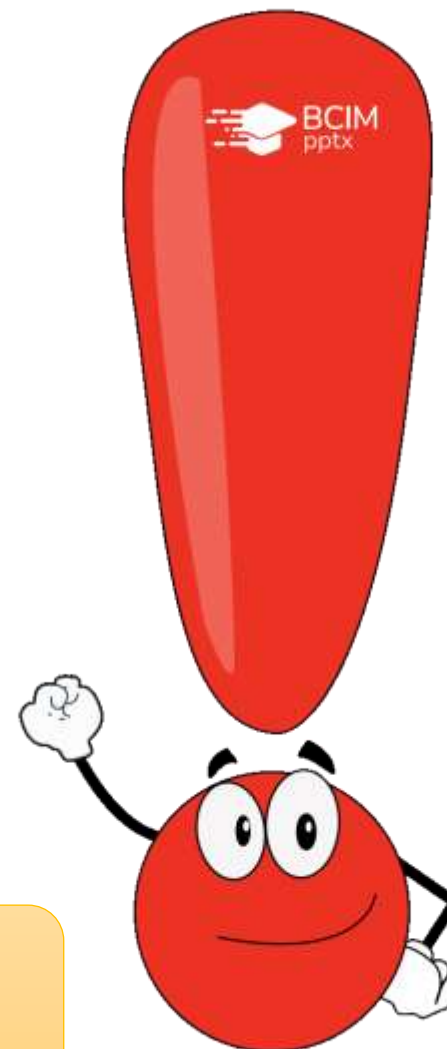
## Пам'ятка «Здоровий спосіб життя»

**Не переїдайте, харчуйтеся різноманітно.**

**Найкраща ваша звичка - фізичне  
навантаження і рух.**

**Загартовуйтеся у різних природних  
умовах.**

**Будьте приязними та дружелюбними,  
радійте життю.**





Зберегти і зміцнити здоров'я можна, дотримуючись правил здорового способу життя.

Складові здорового способу життя – це раціональне харчування, дотримання особистої гігієни, режиму дня і сну, рухова активність, загартовування, підвищення рівня культури і знань.

Щоб організм нормально розвивався і функціонував, треба харчуватися збалансовано.



Сьогодні  
26.04.2023

Домашнє завдання



Підручник с.231-234  
читати і переказувати.

Зворотній зв'язок Human або  
ел. пошта [valentinakapusta55@gmail.com](mailto:valentinakapusta55@gmail.com)



# Використані джерела

- <https://vsimpptx.com/author/piznayemo-prirodu-d-bida-t-gilberg-ya-kolisnik-5-klas>

Підручник <https://pidruchnyk.com.ua/1718-piznaiemo-pryrodu-bida-5-klas.html>