

Я досліджую світ

Сьогодні

Урок

Всім.pptx
Нова українська школа



**Як харчування впливає на
здоров'я людини.**

***Дослідження: «Послухаємо своє
тіло»***


Сьогодні

Урок

Всім.pptx
Нова українська школа



Мета: продовжувати формування вміння культури харчування, слідувати за своїм здоров'ям; формувати позитивне ставлення до здорового харчування та корисних продуктів; 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.



Станьте, діти, всі рівненько,
Посміхніться веселенько.
Настрій на урок взяли,
Працювати почали!

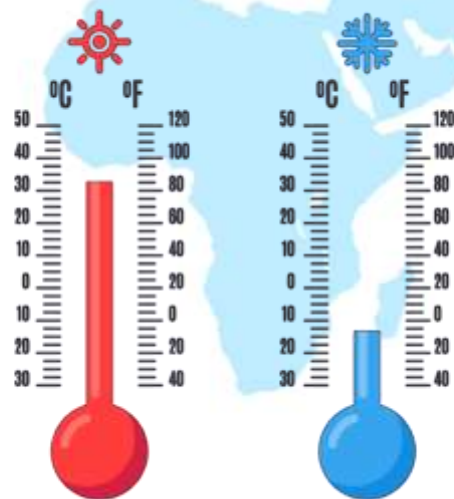


LIVE

Привіт, друзі!
А яка зараз пора року?
Який місяць?
Яке сьогодні число?



Мої вітання!
Яким було вранці небо?
Що стосовно опадів?
Кому відома температура повітря?



Як називають прийом їжі ранком, удень і ввечері?

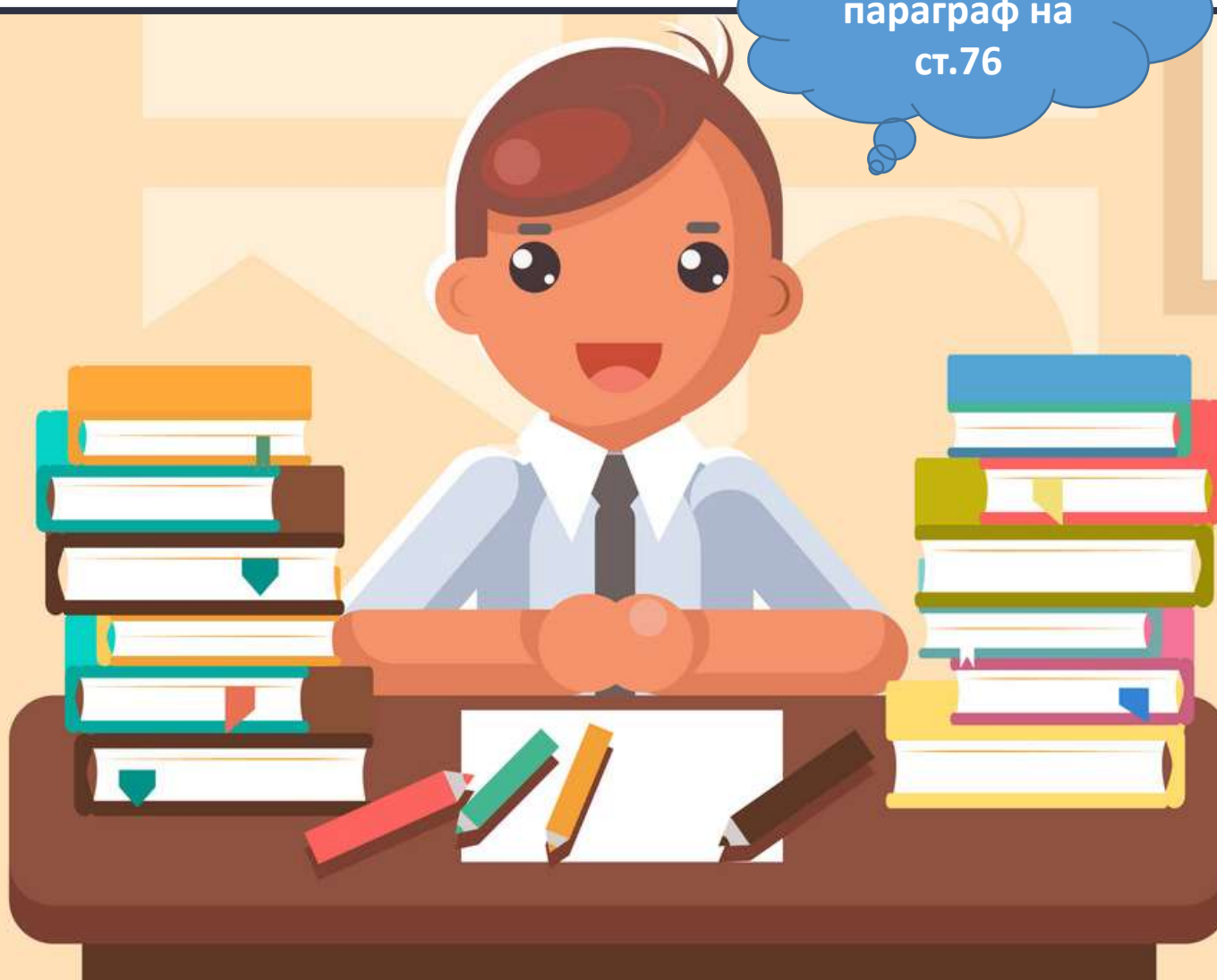
Чи є у вас улюблена страва?

Скільки разів на день ви їсте?

Якій їжі віддаєте перевагу?



Прочитайте
параграф на
ст.76



Здорове харчування —
харчування, яке забезпечує
здоров'я людини.



1. Потрібно привчати себе до різних смаків. Щоби звикнути до нових продуктів, інколи потрібно скуштувати їх 7-12 разів.
2. Їжте разом та без телевізора. Вживання їжі перед телевізором сприяє вибору менш безпечних та корисних продуктів.
3. Встановіть регулярний режим харчування. Це стосується як сніданку, обіду та вечері, так і проміжних перекусів.
4. Потрібно пити достатньо води.



Кількість води, рекомендована для споживання, залежить від багатьох факторів: рівня фізичної активності, температури повітря тощо. Головний орієнтир - почуття спраги. Водночас слід нагадувати постійно пам'ятати про пиття.

Загальні рекомендації щодо питного режиму:

діти від 1-4 років від 2-4 склянок;

діти 4-8 років: 5 склянок;

діти 9 -13 років: 7-8 склянок;

14 і більше: від 8 до 11 склянок.

Денну норму води можна отримати не тільки споживаючи воду, але і з харчових продуктів.



Чи подобається вам їсти в компанії?

У чому відмінність, коли ви їсте наодинці і поруч із рідними або друзями?



Сьогодні

Всім.ррtх
Нова українська школа



VIDEO



Перегляд відео



Взято з каналу «Смішарики Україна». Оригінальне посилання <https://www.youtube.com/watch?v=pnaduq8Z8JE>

Вам знадобляться: гнучка трубка завдовжки 50 см, дві лійки та скотч.

Виконуйте послідовно

1. Приєднайте за допомогою скотчу лійки до обох кінців гнучкої трубки.
2. Прикладіть одну лійку до вуха, а другу – до свого шлунка.
Порада: виконайте це дослідження перед їжею та після неї.
3. Що змінилося у звучанні вашого шлунка?
4. Зробіть висновок.

Сьогодні

Всім.рртіх
Нова українська школа

Фізкультхвилинка



Сьогодні

Робота в зошитах

Завдання 1

Розгадай ребус. Склади речення з розгаданим словом.



Завдання 2

Розглянь малюнок в зошиті. Скільки правил харчування порушено? Запиши.

Діти приймають їжу на ходу, а не у відведеному місці.

Не можна переїдати, тому що це негативно впливає на самопочуття.

У раціоні присутні шкідливі продукти.

Треба слідкувати за культурою.



Завдання 3

Доповни поради щодо правильного харчування. Підкресли ті з них, яких ти дотримуєшся.

- Зменшуй споживання солі.
- Віддавай перевагу цільнозерновим продуктам перед хлібом з білого борошна.
- Їж більше овочів.
- Не їж багато цукру.
- Контролюй розмір порцій.
- _____
- _____

Завдання 4

Обведи зображення продуктів, які поліпшують пам'ять. По допомогу звертайся до додаткових джерел інформації.





Здорове харчування
допомагає вашому тілу
рости й зміцнюватися.

Більшість солі в нашій дієті ми не отримуємо із сільнички. Ми отримуємо її з оброблених харчових продуктів, таких, як супи і соуси, і ще одного винуватця, який приховує надлишок солі, замаскувавшись за своїм смаком - це піца! Один шматочок може мати понад 600 міліграмів солі, а це майже половина солі, потрібної людині за день.





**Повторити тему на
сторінках 76-77, друк.
зошит стр. 30-31.**



Не забувайте, будь ласка, надсилати виконані завдання для перевірки вчителів на освітню платформу для дистанційного навчання HUMAN. Робіть це систематично.

Чого ви навчились на
уроці?

Що найбільше вас
вразило чи здивувало під
час уроку?



Що нового ви сьогодні
дізнались?

Чи було вам важко? Якщо
так, то що саме?

Продовжіть речення.
Тепер я знаю, що ...