

Я досліджую світ

Сьогодні  
11.03.2024

# Урок № 77

*Всім.pptx*  
Нова українська школа



## Чим корисна їжа

Сьогодні  
11.03.2024

*Дата: 21.03.2024*

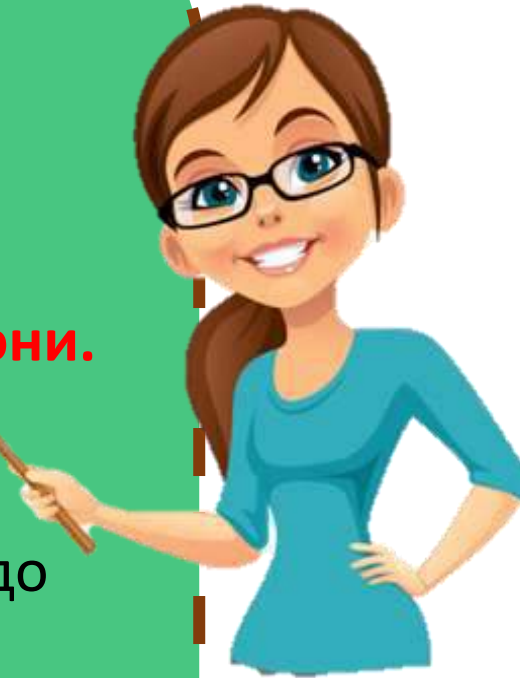
*Клас: 3-Б*

*Урок: ЯДС*

*Вчитель: Старікова Н.А.*

**Тема. Чим корисна їжа. Повторення. Чому ґрунти потребують охорони.**

**Мета:** продовжувати формування вміння культури харчування, слідкувати 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.





**Усміхнися всім навколо:**

**небу, сонцю, квітам,  
людям.**

**І тоді обов'язково  
день тобі веселим буде!**

Сьогодні  
11.03.2024

Ранкове коло





Сьогодні  
11.03.2024

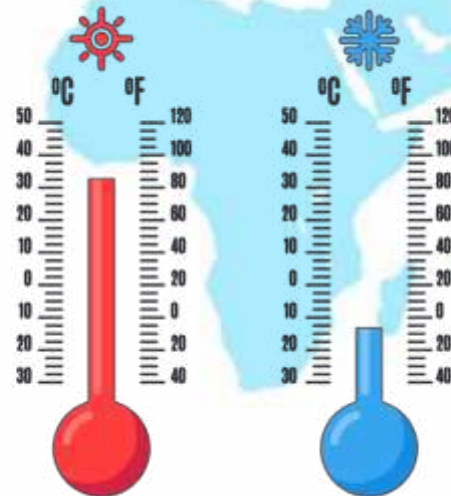
Програма «Як відчуває себе ненька Україна?» в прямому ефірі

LIVE

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



Мої вітання!  
Яким було вранці небо, коли ми  
йшли до школи?  
Що стосовно опадів?  
Кому відома температура повітря?



Скільки разів на день ви споживаєте їжу?

Діти виявляють природну потребу їсти невеликими порціями («клювати» їжу) протягом дня. Однак по досягненні певного віку дитина звикає споживати їжу певним чином. На те, як багато, часто і що саме ми їмо впливає безліч чинників — від традицій сім'ї і країни, до генетики. Недавні дослідження вказують на частковий генетичний вплив на індивідуальну частоту прийомів їжі.

Частота прийомів харчування залежить від наявності хвороб й особистих уподобань в їжі.



Сьогодні  
11.03.2024

Поміркуйте

Якій їжі віддаєте перевагу? Чому?

Корисна їжа



Шкідлива їжа



Сьогодні  
11.03.2024

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.81





Органи людського організму побудовані й функціонують завдяки їжі, яку ми їмо. Без неї життя людини неможливе. У їжі містяться не тільки речовини, потрібні для побудови організму, але й речовини, які дають енергію, потрібну для руху людини, для фізичної та розумової праці. Ми вживаємо їжу рослинного, тваринного походження, а також їстівні гриби.

Сьогодні  
11.03.2024

Поміркуйте

Назвіть продукти, що мають рослинне походження.

Які продукти мають тваринне походження?

Чому продукти саме так називають?

Продукти  
рослинного  
походження



Продукти  
тваринного  
походження





Сьогодні  
11.03.2024

## Рухлива вправа



Сьогодні  
11.03.2024

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.82





Організм людини з їжею отримує всі потрібні йому поживні речовини — жири, білки, вуглеводи, а також вітаміни.

**Білки** — речовини, які є основним «будівельним матеріалом» для організму людини. Особливо вони потрібні дітям для росту і розвитку. Найбільше білків міститься в м'ясі, рибі, яйцях, молоці, квасолі, сирі.

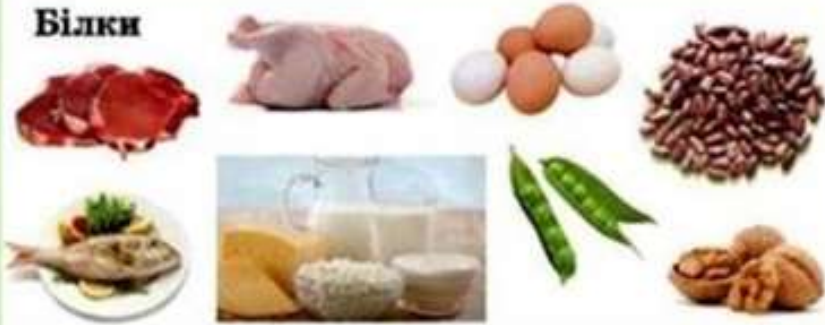
**Вуглеводи** — основний постачальник енергії для нашого тіла. На вуглеводи багаті хліб, картопля, макарони, кондитерські вироби, крупи.

**Жири** забезпечують організм енергією, необхідною для руху. Жири мають властивість накопичуватися в організмі як запас.

Сьогодні  
11.03.2024

## Робота зі схемою

### Білки



Забезпечують  
організм  
будівельним  
матеріалом  
для клітин

### Жири



Забезпечують  
організм енергією

### Вуглеводи



Основне  
джерело енергії  
для організму;  
сприяють  
кращій роботі  
серця, м'язів,  
мозку





**Вітаміни** потрібні для збереження та зміцнення здоров'я. Майже всі продукти містять певну кількість вітамінів. Їх багато у фруктах і овочах. Вітаміни прискорюють різні процеси в організмі. За нестачі вітамінів людина відчуває втому і може захворіти.

Якщо постійно вживати одноманітну їжу, сповільнюється ріст і порушуються в організмі людини процеси, важливі для життя. Надмірне вживання продуктів, які містять багато цукру, призводить до руйнування зубів, що ускладнює перетравлення їжі.

Сьогодні  
11.03.2024

## Вітаміни

Вітаміни потрібні для збереження та зміцнення здоров'я. Майже всі продукти містять певну кількість вітамінів. Їх багато у фруктах і овочах. Вітаміни прискорюють різні процеси в організмі. За нестачі вітамінів людина відчуває втому і може захворіти.

### Вітаміни групи



Він необхідний для нормального розвитку і росту дитини. А ще він корисний для зору і робить нашу шкіру здоровою і еластичною.



### Вітаміни групи



Він потрібен для нормальної роботи всього організму. Також він допомагає залишатися нам здоровими і захищає від різних інфекцій.





Сьогодні  
11.03.2024

## Вітаміни

### Вітаміни групи E



Він потрібен для нормального обміну речовин у нашому організмі та для роботи печінки і нервової системи. Також він добре впливає на очі.



### Вітаміни групи D



Його ще називають "вітаміном сонця", бо за умов достатнього перебування на сонці, він утворюється в шкірі під дією сонячних променів. Він потрібен для росту і укріплення кісток а також підтримує нашу імунну

### Вітаміни групи B



Сприяють росту, допомагають травленню, нормалізують роботу м'язів, серця, нервової системи, потрібні для краси нашої шкіри та волосся.



Сьогодні  
11.03.2024

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.83

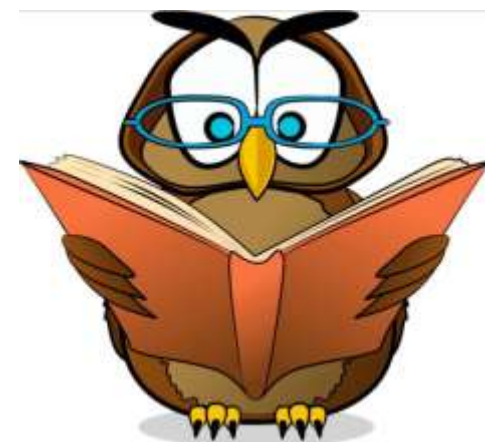


Важливе значення у харчуванні має вода. Вона становить більшу частину нашого організму і бере участь у всіх процесах в організмі. Вода потрібна для нормальної роботи нирок, завдання яких — постійне фільтрування крові й очищення її від шкідливих речовин. Якщо організму не вистачає води, виникає втома, головний біль, знижується активність. Тому не забувайте пити воду протягом дня.





## РЕЖИМ ДНЯ ДИТИНИ 5-10 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ПИТНОГО РЕЖИМУ





Сьогодні  
11.03.2024

Фізкультхвилинка

<https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM>



Сьогодні  
11.03.2024

Робота в зошитах

## Завдання 1

Вибери і познач  правильну відповідь.

Їжа:

- ☒ дає енергію і зігріває.
- ☐ прикрашає стіл.
- ☐ сприяє переїданню.
- ☒ збагачує організм поживними речовинами.

## Завдання 2

Обведи «зайве» в кожному ряду. Запиши, чим корисна ця їжа.



Фрукти й овочі багаті на поживні речовини.



Ці продукти є джерелом білка, насичених жирів, вітаміну В, фосфору.

Сьогодні  
11.03.2024

Робота в зошитах

## Завдання 4

З'єднай лініями групи продуктів харчування і назви тих речовин, яких у цих продуктах найбільше.



ВУГЛЕВОД  
И



БІЛКИ

ЖИРИ







Для здорового харчування їжа має бути різноманітною та надходити в організм у достатній кількості. Правильне харчування забезпечує організм усіма поживними речовинами. Не слід переїдати. Фрукти та овочі є основою здорового харчування.



Моркву спочатку вирощували не заради солодкого кореня, а для отримання ароматної зелені та зерен, які використовували як ліки та спеції. Португальці, наприклад, виробляють і продають морквяний джем. Німці та французи вважають соуси із моркви делікатесними.



Сьогодні  
11.03.2024

## Повторення. Чому ґрунти потребують охорони. Поміркуй

Як ви думаєте, що руйнує ґрунт?

Ґрунти руйнуються під дією природних чинників і господарської діяльності людини.

### Природні чинники



### Чинники, які руйнують ґрунти



### Діяльність людини

Сьогодні  
11.03.2024

Повторення. Чому ґрунти потребують охорони.

Повністю відновити втрачений або зруйнований ґрунт неможливо ані добривами, ані обробкою. Ґрунт відновлює сама природа, причому дуже повільно. При густому рослинному покриві й за сприятливих умов для виникнення шару ґрунту завтовшки 1-2 см потрібно близько 500 років. Зате зруйнувати ґрунт можна дуже швидко. Тому охорона ґрунту – завдання всього людства.



Сьогодні  
11.03.2024

Домашнє завдання



**Короткий запис у щоденник  
с.81-83, зош.-с.32 №1, №2,  
с.33 №4**

**Фотозвіт надсилати на освітню  
платформу Human**

**Успіхів у навчанні!**

**Сьогодні**  
**11.03.2024**

## Рефлексія «Все в твоїх руках»

Яким був твій настрій?  
Яке завдання  
сподобалось  
найбільше?

Що ти сьогодні  
виконав? Яких  
результатів досяг?

Про що нове ти сьогодні  
дізнався? Які знання  
отримав?

Чим ти сьогодні допоміг  
іншим? Чи покращилися  
сьогодні твої стосунки з  
оточуючими?

Які труднощі ти сьогодні  
відчув?  
Над чим ще потрібно  
подумати?



**Сьогодні**  
**11.03.2024**

**Рефлексія. Оберіть собі таку квітку, яка відповідає вашій активності на уроці,  
вашій старанності та уважності**



**Урок мені дуже  
сподобався**



**Я ще не  
визначився**



**Урок мені не  
сподобався**