

Я досліджую світ

Сьогодні  
13.03.2024

Урок  
№74

*Всім.pptx*  
Нова українська школа



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

**Дослідження: «Послухаємо своє  
тіло»**

Сьогодні  
13.03.2024

*Дата: 14.03.2024*

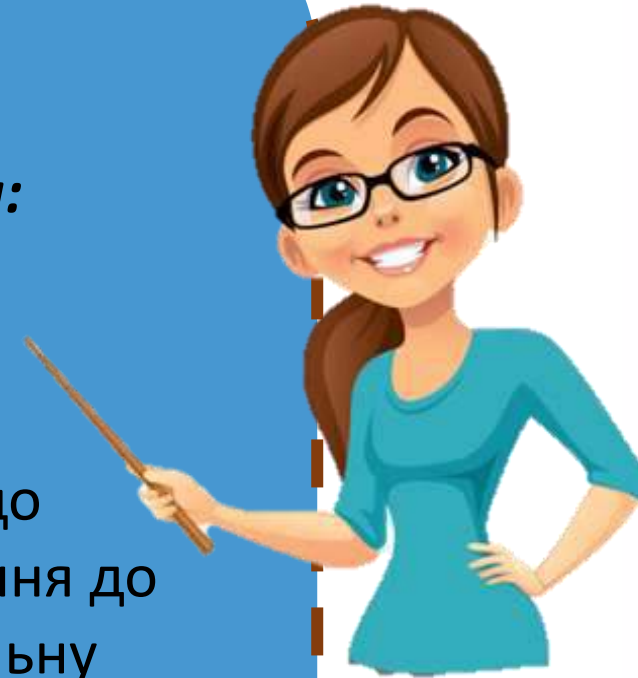
*Клас: 3-А*

*Урок: ЯДС*

*Вчитель: Юшко А.А.*


**Тема.** Як харчування впливає на здоров'я людини. Дослідження: «Послухаємо своє тіло». Повторення. Які добувають корисні копалини.

**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.



Сьогодні  
13.03.2024

Емоційне налаштування



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



Сьогодні  
13.03.2024

Ранкове коло





Сьогодні  
13.03.2024

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?



Сьогодні  
13.03.2024

Пригадайте

Як називають прийом їжі ранком, удень і ввечері?

Чи є у вас улюблена страва?

Скільки разів на день ви їсте?

Якій їжі віддаєте перевагу?



Сьогодні  
13.03.2024

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.76







Харчування, так само як і рухова активність, істотно впливає на здоров'я, працездатність і тривалість життя людини. Ще в давнину люди помітили, що через неправильне харчування діти погано ростуть і розвиваються, дорослі хворіють, швидко втомлюються і погано працюють.

Правильне та здорове харчування — запорука здоров'я кожної людини. Обіди на ходу, всухом'ятку, пізній прийом їжі, недоїдання або переїдання є ознаками неправильного харчування. Це негативно впливає на самопочуття: може бути здуття, нудота, важкість у шлунку, порушення апетиту тощо. Усе це дає відчуття дискомфорту.



Останній прийом їжі має бути не пізніше ніж за три години до сну. Запам'ятайте, почуття насиченості виникає через 20 хвилин після початку вживання їжі.

Атмосфера, у якій ми їмо, також має велике значення. Приємна музика, гарне сервірування, невеликі порції сприяють кращій роботі шлунка. За столом неприпустимі сварки та суперечки. Поміркуйте чому.





Сьогодні  
13.03.2024

## Рухлива вправа



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





Сьогодні  
13.03.2024

## Рекомендації, що стосуються здорового харчування

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.



Сьогодні  
13.03.2024

## Вода – обов'язковий елемент здорового раціону

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  
13.03.2024

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.77





Їжте з іншими, коли це можливо. Вживання їжі з іншими людьми має емоційні переваги.

Їда перед телевізором або комп'ютером чи з книжкою часто призводить до безглузлого переїдання.

Після їди корисна спокійна прогулянка, а от активно займатися спортом — неприпустимо.

Завжди слід пам'ятати, що ваше самопочуття і зовнішній вигляд безпосередньо залежать від якості і кількості їжі, яку ви вживаєте.

Сьогодні  
13.03.2024

Перегляд відео



VIDEO



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



Сьогодні  
13.03.2024

Проведіть експеримент «Послухаємо своє тіло»

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  
13.03.2024

## Фізкультхвилинка

[https://www.youtube.com/watch?v=0meG5Pn\\_iOI](https://www.youtube.com/watch?v=0meG5Pn_iOI)



Сьогодні  
13.03.2024

Робота в зошитах

## Завдання 1

Розгадай ребус. Склади речення з розгаданим словом.



їжа

Моя мама готує дуже смачну їжу.

## 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.





Сьогодні  
13.03.2024

Робота в зошитах

### 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.





Сьогодні  
**13.03.2024**

*(щоби відкрити інтерактивне завдання, натисніть на помаранчевий прямокутник)*

<https://learningapps.org/watch?v=p80fyayw520>

**Відкрити онлайнове інтерактивне  
завдання**

13.03.2024

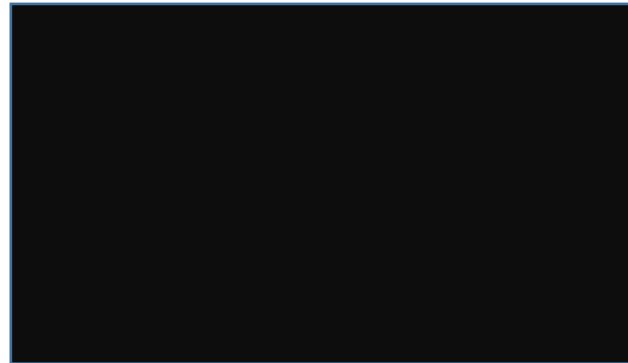
## Повторення. Які добувають корисні копалини.

*Корисна  
копалина*

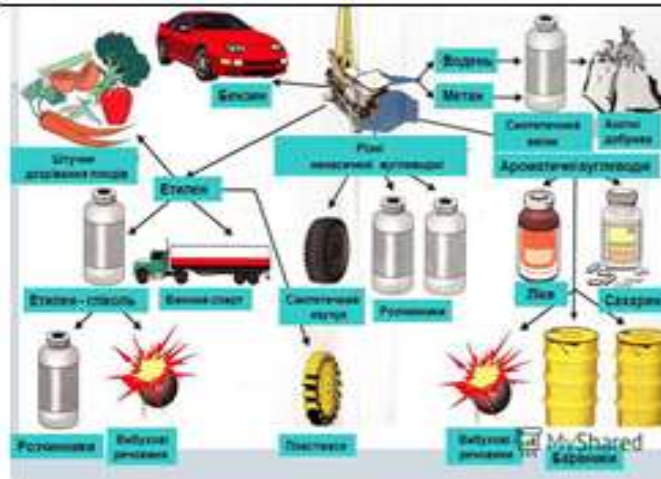
*Легша за  
воду*

*Масляниста  
темно-бура  
рідина*

*Горюча, горить  
кіптявим  
полум'ям, багато  
тепла*



*Родовище-  
Карпати*



*Бурові  
установки,  
свердловини*

<p><b>Складна корисна копалина</b></p>	<p>Польовий шпат (червоний), кварц (світло-сірий), слюда (чорний)</p>	<p><b>Назва означає «зерно»</b></p>
		<p>Використовують для облицювання будівель, станцій метро</p> 
<p>Родовище – Дніпропетровська область</p>	<p><b>Нерудні, будівельні</b></p>	<p>Відкритий спосіб добичі- кар'єр</p> 



Сьогодні  
13.03.2024

Домашнє завдання



**Короткий запис у щоденник**  
**с.76-77, зош. с.30-31 №5**

**Фотозвіт надсилати на**  
**освітню платформу**  
**Нитан або ел. пошту**  
**[allayushko123@gmail.com](mailto:allayushko123@gmail.com)**

**Успіхів у навчанні!**

Сьогодні  
13.03.2024

## Вправа «Інтерв'ю»

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 ...