

Сьогодні  
05.03.2024



Дата: 05.03.24

Клас: 1 – Б

Предмет: Я досліджую світ

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Корисна їжа. Яка вона?

**Повторення. Досліджуємо властивості повітря.**

**Мета:** сформувати уявлення про корисну їжу; учити правильно харчуватися; засвоювати знання про корисні продукти; проводити спостереження та робити висновки; поповнювати словниковий запас вчити мовленнєвої культури; контролювати й оцінювати свої результати; вміти висловлювати рефлексивні й оцінні судження; формувати навички дбайливого ставлення до свого здоров'я; вчити правилам поведінки на природі; розвивати культуру міжособистих відносин, толерантну поведінку; вдосконалювати навички аналізу ситуації; розвивати діалогічне мовлення, пам'ять, увагу, логічне мислення, навички попередження травматизму.

Урок  
№70



Сонце встало-запалало,  
І дітей всіх привітало...  
Добрий ранок, сонечко!  
Добрий ранок, діточки!  
Добрий ранок, квіточки!  
Хай цвіте лужочок  
І шумить гайочок...  
Будем дружно працювати,  
Щоб змогли на всі питання  
Повні відповіді дати.



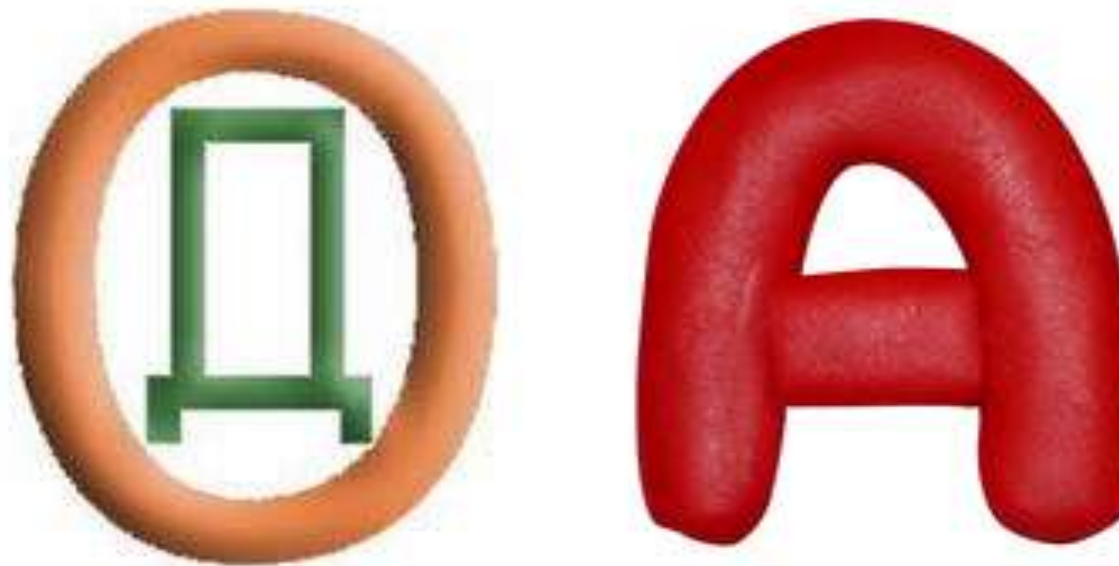
Повітря, наче ковдрою, огортає  
нашу Землю.

Воно прозоре, не має кольору й  
запаху, тому ми його не бачимо,  
але можемо відчувати.

Про існування повітря можна  
дізнатися за допомогою дослідів.



Поміркуй. Розгадай ребус.



В О Д А

Чи є вода корисною для організму людини?



Поміркуйте.

Як ви розумієте приказку:

**Вода-водиця  
усьому живому  
цариця**



Чи може вижити людина без води?







## Хвилинка - цікавинка

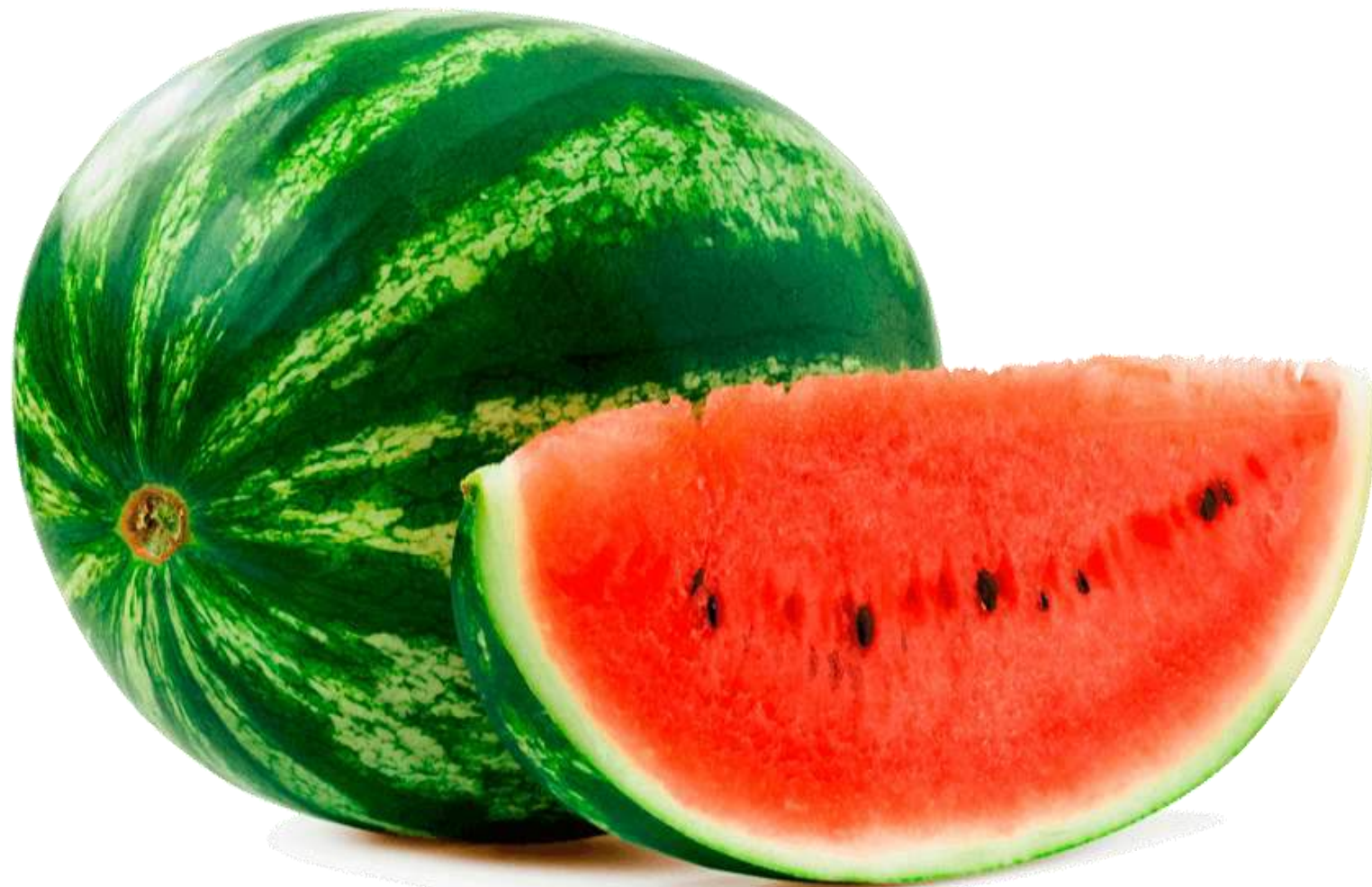


Вода — це найпоширеніша речовина на Землі.



Вода транспортує всі корисні речовини які потрапляють до організму людини з їжею, а також виводить з тіла шкідливі та отруйні речовини.





Коли ми їмо кавун то практично п'ємо воду, оскільки він до 93% складається з води.



Як не дивно, такий на перший погляд, сухий фрукт як банан на понад 75% також складається з води.





З двох яблук можна отримати 1 склянку соку. Яблучний сік є дуже корисним.





Голод і спрага — дуже схожі сигнали для мозку.  
Дуже часто коли ми відчуємо голод насправді організму потрібна вода.  
Якщо випити води до вживання їжі, апетит суттєво знижується.



22 березня святкується День водних ресурсів.

Візьміть до уваги.



Без їжі людина може  
прожити місяць, а без  
пиття — лише кілька днів.



Краще всього починати день зі склянки води.



Візьміть до уваги.



Упродовж дня слід  
випивати 6 склянок рідини,  
а у спеку — більше.



Скільки склянок води ви щодня випиваєте?

Візьміть до уваги.

Крім води, можна  
пити чай, сік, морс,  
КОМПОТ.



Що ви любите пити?

Візьміть до уваги.



Вода міститься в  
перших стравах.  
Назвіть їх.



Чи вживаєте ви перші страви?



Хвилинка – цікавинка.

Українці вміють не лише добре працювати, а й смачно поїсти.



Галушки, вареники, борщ — ці страви  
давно вже стали народними.

Які з цих страв ти куштував?

Хвилинка – цікавинка.

Хто ж не чув про полтавські галушки або ніжинські огірки?!



Пам'ятник галушці. Полтава



Пам'ятник огірку. Ніжин

Мешканці Полтави та Ніжина вирішили увіковічнити улюблені страви у скульптурі.

Якій страві ти встановив би пам'ятник?







Розгорніть зошити  
на сторінці 35 – 36.



Міркуємо.



Обведи їжу, яку обереш для себе. Поясни свій вибір.



## Міркуємо.

- ☒ ☐ Їм надмірно
- ☒ ☐ Полюбляю сухофрукти
- ☒ ☐ Їм малими порціями
- ☒ ☐ Полюбляю дуже жирну їжу
- ☒ ☐ Їм забагато солодоців
- ☒ ☐ П'ю багато солодкихгазованих напоїв
- ☒ ☐ Віддаю перевагу рибі
- ☒ ☐ Їм нерегулярно, швидко, великими порціями
- ☒ ☐ П'ю чисту воду
- ☒ ☐ Уживаю багато овочів та фруктів
- ☒ ☐ Полюбляю чипси, сухарики



Познач шкідливі звички. До кожної з них добери протилежні корисні звички.



Міркуємо.



**А**

Стан здоров'я не зміниться

**Б**

Стан здоров'я поліпшиться

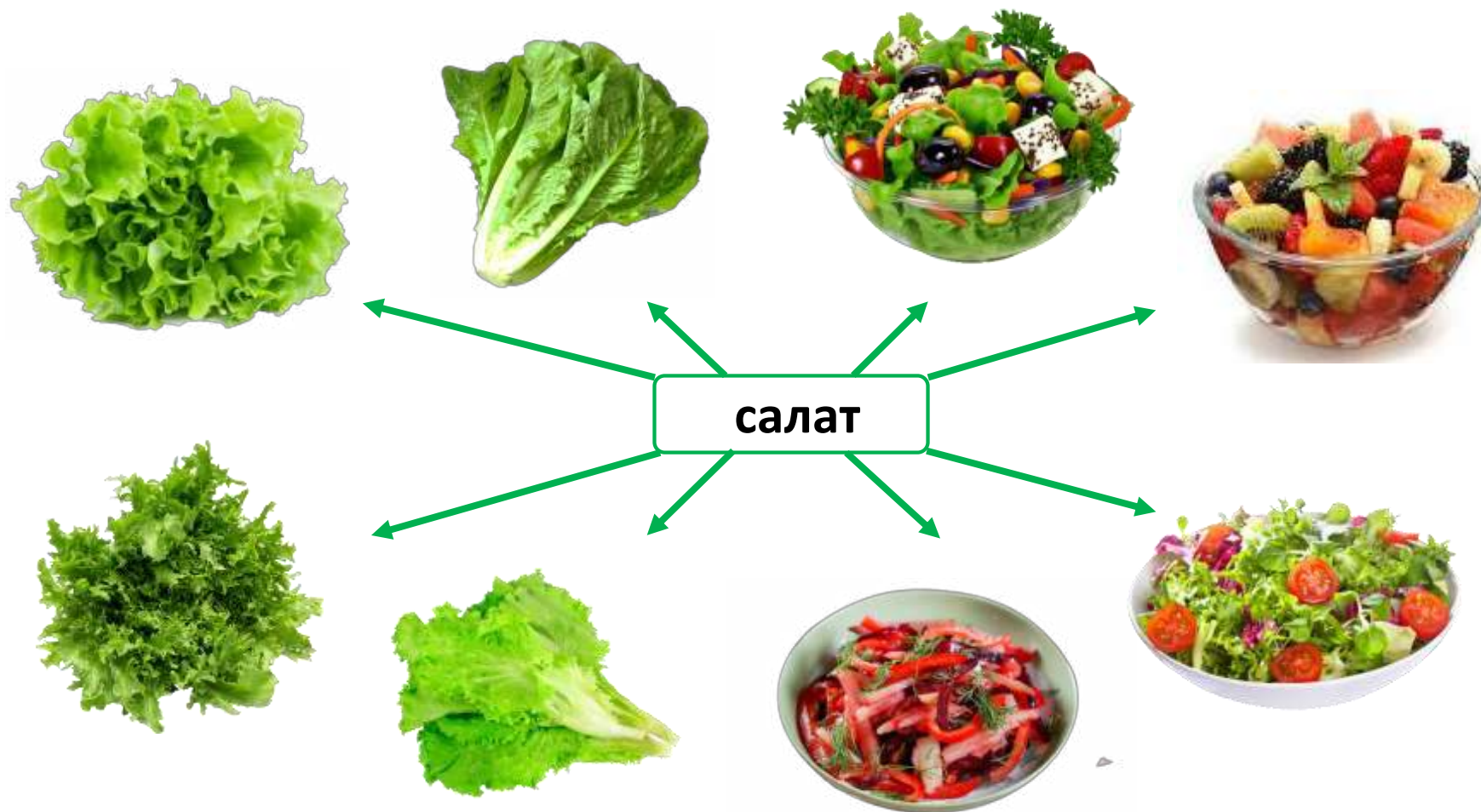
**В**

Стан здоров'я погіршиться



Що буде, якщо вживати тільки шкідливі продукти? Обведи букву.

Слухаємо. Розповідаємо.



Поміркуй, що таке салат.

Досліджуємо.

Попроси дорослих навчити тебе готувати овочевий чи фруктовий салат.



Напиши або намалюй продукти, з яких ти готуватимеш салат. Дай йому назву.





BCIM  
pptx



Пограємо.



Чи корисно це вживати?

Плескай, якщо «ТАК»

Замри, якщо «НІ»



Пограємо.

Чи корисно це вживати?





Пограємо.

Чи корисно це вживати?



Пограємо.

Чи корисно це вживати?



Пограємо.

Чи корисно це вживати?





Пограємо.

Чи корисно це вживати?



Пограємо.

Чи корисно це вживати?



Пограємо.

Чи корисно це вживати?





Пограємо.

Чи корисно це вживати?



Ви вперались!

# Молодці!



Надавайте перевагу

корисній їжі.

Не забувайте щодня

ПИТИ ВОДУ.







*Рекомендовані тренувальні вправи*

**Підручник ст. 47 - 48.**

**Друкований зошит ст. 35 – 36.**

**Придумай та намалюй пам'ятник  
своїї улюбленої страви.**

***Роботи надсилай у Нитан***

Відскануй QR-код або  
натисни жовтий круг!



Рефлексія. Вправа «Мій настрій».  
Розфарбуй малюнок відповідним кольором.







## Посилання для інтерактивного завдання:

<https://learningapps.org/watch?v=pa7med3zk22>

## Використані джерела:

<https://vsimpptx.com/author/ya-doslidzhuyu-svit-gilberg-t-g-tarnavska-s-s-gnatyuk-o-v-pavich-n-m-1-klas>