

Я досліджую світ

Я і моє здоров'я

Сьогодні
05.03.2025



Дата: 05.03

Клас: 1 – А

Вчитель: Фербей В.М.



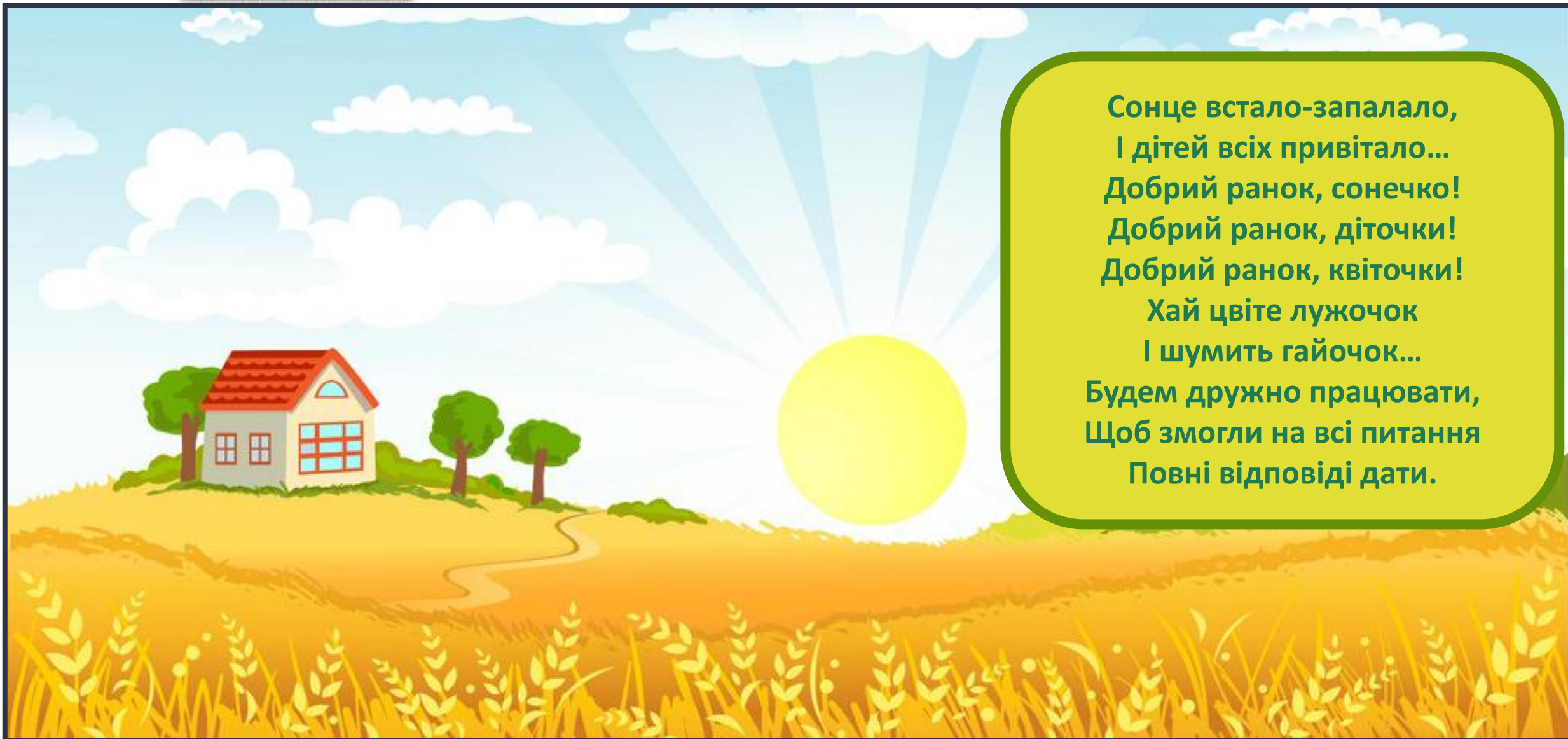
Тема. Корисна їжа. Яка вона?
Повторення. Прогулянка шкільним
подвір'ям



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.

Сьогодні
05.03.2025

Організація класу



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.

Сьогодні
05.03.2025

Поміркуй. Розгадай ребус.



В О Д А

Чи є вода корисною для організму людини?

Сьогодні
05.03.2025

Поміркуйте.

Як ви розумієте приказку:

**Вода-водиця
усьому
живому
цариця?**



Чи може вижити людина без води?

Сьогодні
05.03.2025

Слухаємо. Розповідаємо.



Вода необхідна всьому живому. Чи потрібна вода тваринам, рослинам?

Сьогодні
05.03.2025

Хвилинка - цікавинка



Вода — це найпоширеніша речовина на Землі.

Сьогодні
05.03.2025

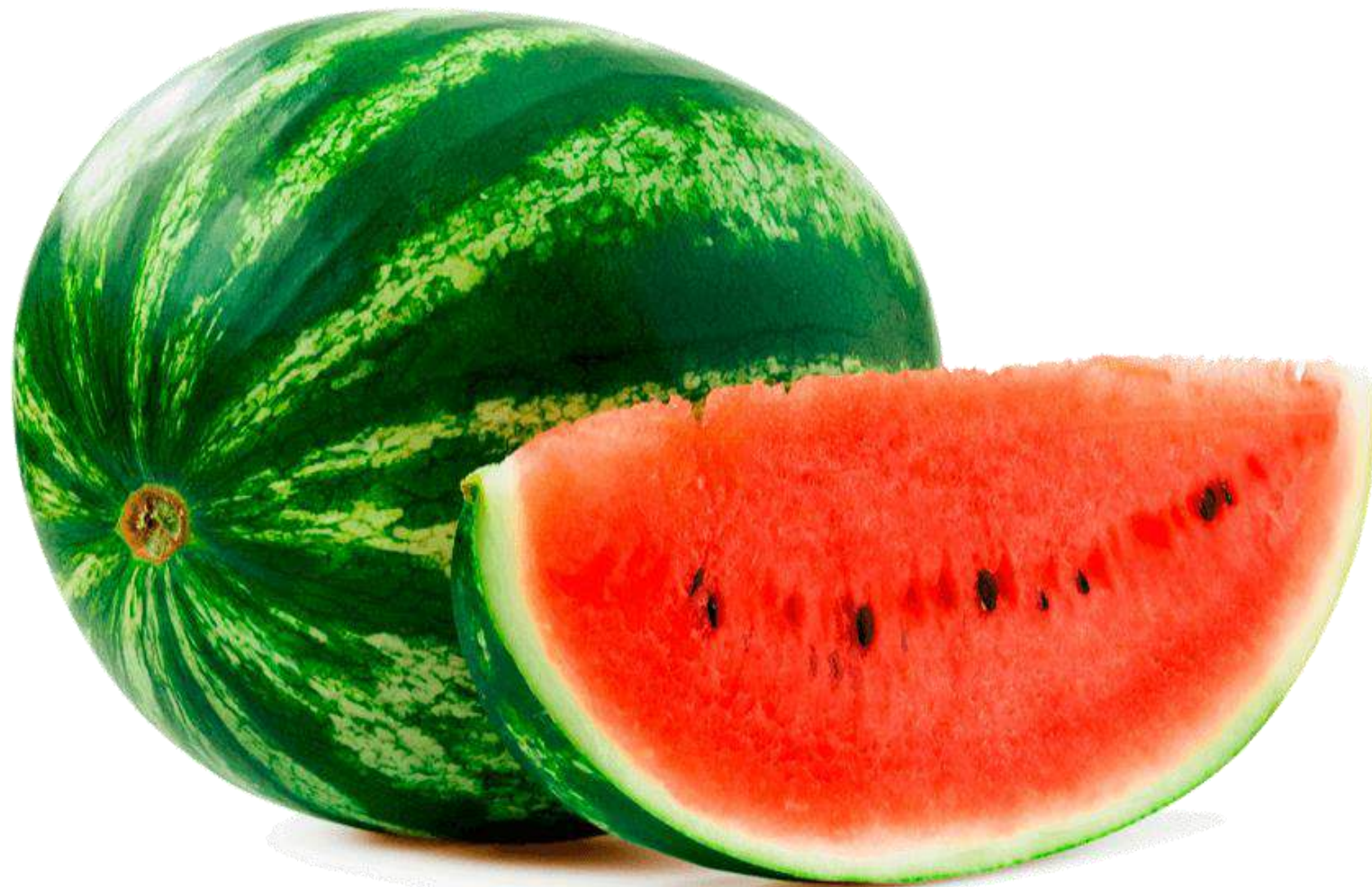
Хвилинка - цікавинка



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

Сьогодні
05.03.2025

Хвилинка - цікавинка



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

Сьогодні
05.03.2025

Хвилинка - цікавинка



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

Сьогодні
05.03.2025

Хвилинка - цікавинка



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

Сьогодні
05.03.2025

Хвилинка - цікавинка



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 понижується.

Сьогодні
05.03.2025

Хвилинка - цікавинка



22 березня святкується День водних ресурсів.

Сьогодні
05.03.2025

Візьміть до уваги.



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



Краще всього починати день зі склянки води.

Сьогодні
05.03.2025

Візьміть до уваги.



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



Скільки склянок води ви щодня випиваєте?

Сьогодні
05.03.2025

Візьміть до уваги.



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



Що ви любите пити?

Сьогодні
05.03.2025

Візьміть до уваги.



Вода міститься в
перших стравах.
Назвіть їх.



Чи вживаєте ви перші страви?

Сьогодні
05.03.2025

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?

Сьогодні
05.03.2025

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
увіковічити улюблені страви у скульптурі.

Якій страві ти встановив би пам'ятник?



Сьогодні
05.03.2025

Міркуємо.



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

Сьогодні
05.03.2025

Міркуємо.



- | | |
|---|----------------------------------|
| ✗ | Їм надмірно |
| ✓ | Полюбляю сухофрукти |
| ✓ | Їм малими порціями |
| ✗ | Полюбляю дуже жирну їжу |
| ✗ | Їм забагато солодощів |
| ✗ | П'ю багато газованих напоїв |
| ✓ | Полюбляю рибу |
| ✗ | Їм нерегулярно 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.

Сьогодні
05.03.2025

Міркуємо.



А

Стан здоров'я не зміниться

Б

Стан здоров'я поліпшиться

В

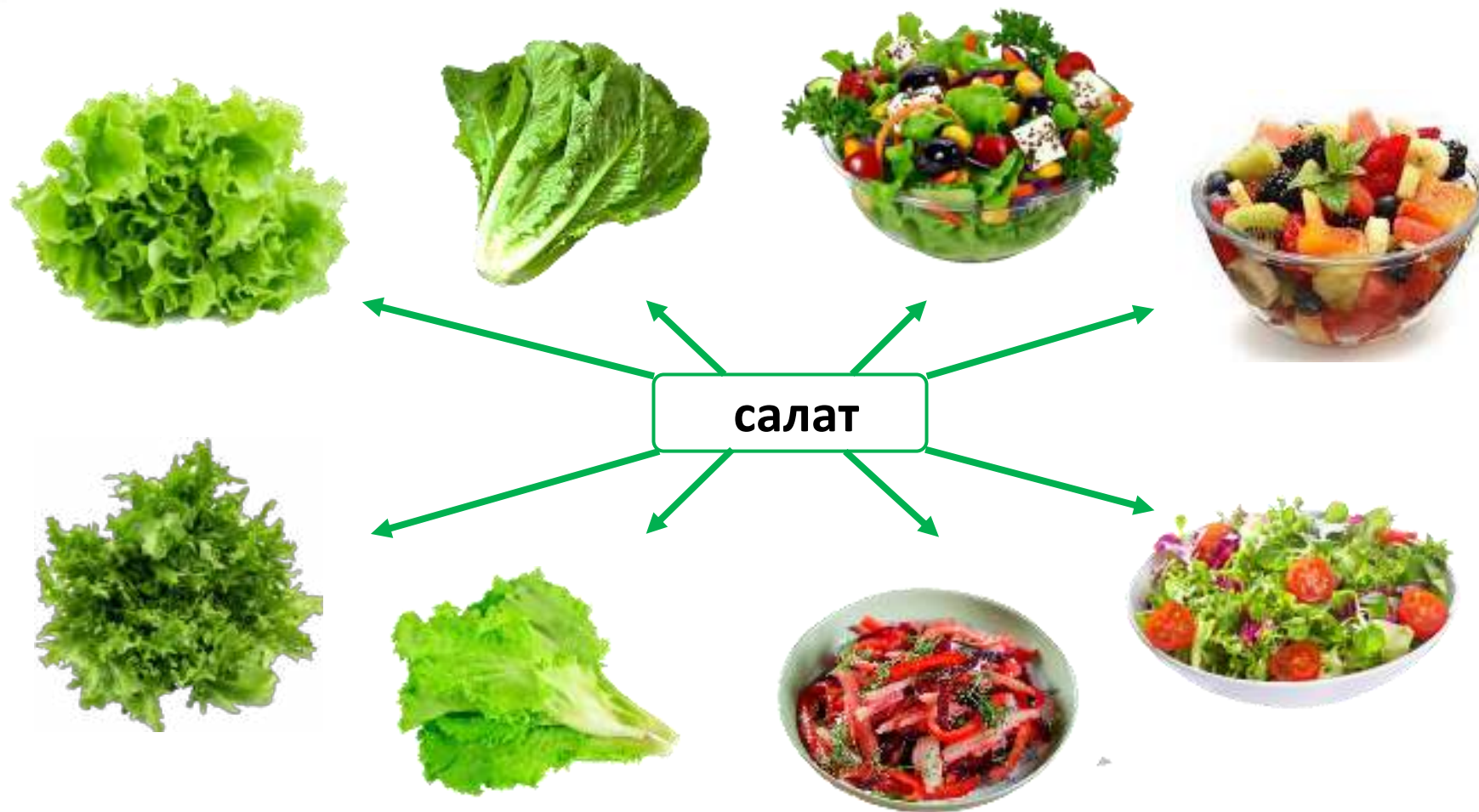
Стан здоров'я погіршиться



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

Сьогодні
05.03.2025

Слухаємо. Розповідаємо.



Поміркуй, що таке салат.

Сьогодні
05.03.2025

Досліджуємо.

Попроси дорослих навчити тебе готувати овочевий чи фруктовий салат.



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

Сьогодні
05.03.2025

Пограємо.



Чи корисно це вживати?

Плескай, якщо «ТАК»

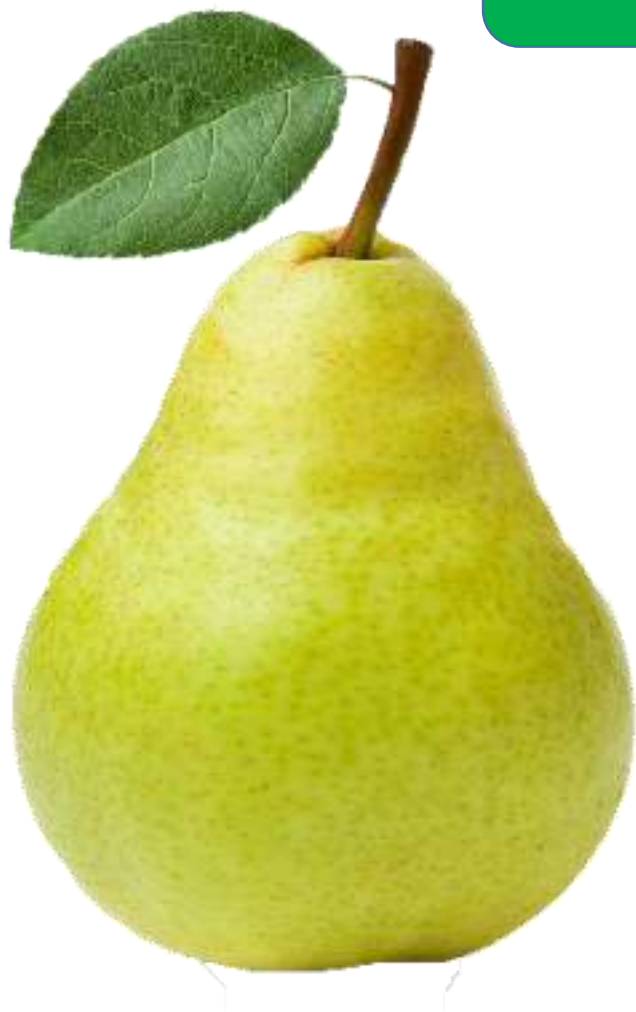
Замри, якщо «НІ»



Сьогодні
05.03.2025

Пограємо.

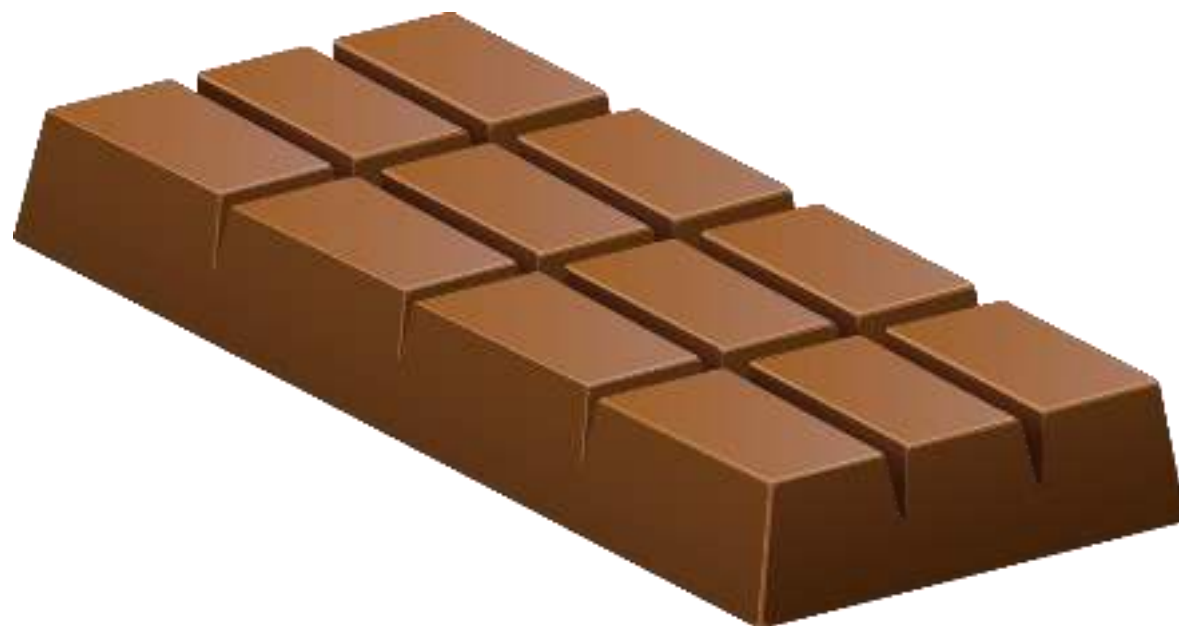
Чи корисно це вживати?



Сьогодні
05.03.2025

Пограємо.

Чи корисно це вживати?



Сьогодні
05.03.2025

Пограємо.

Чи корисно це вживати?



Сьогодні
05.03.2025

Пограємо.

Чи корисно це вживати?



Сьогодні
05.03.2025

Пограємо.

Чи корисно це вживати?



Сьогодні
05.03.2025

Пограємо.

Чи корисно це вживати?



Сьогодні
05.03.2025

Пограємо.

Чи корисно це вживати?



Сьогодні
05.03.2025

Пограємо.

Чи корисно це вживати?



Сьогодні
05.03.2025

Ви впорались!

Молодці!



Надавайте перевагу

корисній їжі.

Не забувайте щодня

ПИТИ ВОДУ.





Рекомендовані тренувальні вправи

Підручник ст. 47 - 48.

Сьогодні
05.03.2025

Online завдання

Відскануй QR-код або
натисни жовтий круг!



Сьогодні
05.03.2025

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

