

Я досліджую світ

Сьогодні  
06.02.2025

Урок  
№57

*Всім.pptx*  
Нова українська школа



# Збереження органів травлення. Правила споживання їжі

Всім привіт!  
Дата: 06.02.2025

**Сьогодні**

Дата: 06.02.2025

Клас: 3-А

Урок: ЯДС

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. **Збереження органів травлення. Правила споживання їжі**  
**Повторення. Що таке сімейний добробут**

Мета: розширити і систематизувати знання дітей про травну систему, призначенням та дією; розуміти цінність природи для життя людей, залежність якості життя людей від стану навколишнього середовища; 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**  
**06.02.2025**

Емоційне налаштування



**Усміхнися всім навколо:**

**небу, сонцю, квітам,  
людям.**

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

Сьогодні  
06.02.2025

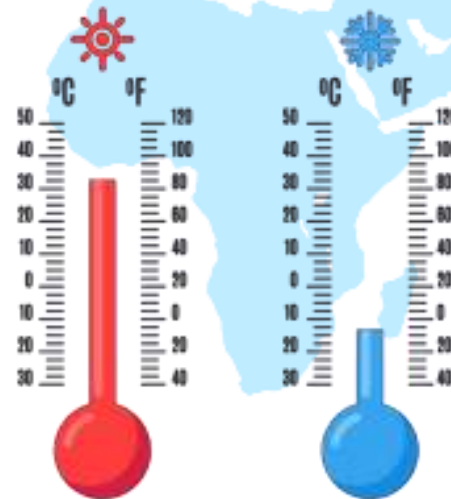
Програма «Як відчуває себе ненька Україна?» в прямому ефірі

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?



Як побудована травна система?

Які зміни відбуваються з їжею в органах травлення?

Навіщо людині потрібні поживні речовини?





Сьогодні  
06.02.2025

Розгляньте малюнки, на яких зображено різну їжу



Чим відрізняється одна їжа від іншої на поданих малюнках?

Чи є на малюнках їжа, яку ви не знаєте? Як ви гадаєте, вона є корисною чи ні?



Сьогодні  
06.02.2025

## Гра «Як ви відрізняєте корисну їжу від шкідливої?»

Корисно об'їдатися цукерками і тістечками.

ТАК

НІ

Ви повинні їсти 16 разів на день.

ТАК

НІ

Ви повинні вживати корисну та свіжу їжу, яка зберігає ваше здоров'я.

ТАК

НІ

Ви повинні їсти різноманітні продукти: м'ясо, рибу, молоко, овочі.

ТАК

НІ

Вам корисно їсти тільки макарони.

ТАК

НІ

Корисно їсти смажену масну їжу.

ТАК

НІ

Він і чорний, він і білий,  
І завжди він загорілий.  
Як до столу ми йдемо,  
То без нього не їмо.

Хліб





Рідке, а не вода,  
Не сіють, не печуть, не варять,  
а всі їдять і хвалять.

Молоко



Червоненькі кругляшки  
Почіплялись на гілки.  
Позбираю всі підряд,  
Буде добрий з них салат.



Помідори



Що то за голова,  
що тільки зуби й борода?

Часник



Солодкий, як мед,  
Білий, як сніг,  
У пошані у всіх;  
До рота попав, там і пропав.



Цукор



Щоб омлета вам зробити,  
Спершу треба нас розбити.

Яйця





Є перлова, є гречана,  
Рисова, а ще пшоняна.  
Заливаєм молоком,  
А немає – кип'ятком.

Каша



Які із відгаданих продуктів ви любите  
вживати в їжу?

Чи всі вони корисні?



Щоб постійно підтримувати весь свій організм і особливо травну систему, потрібно вживати в їжу білки, вуглеводи, жири, воду, вітаміни та мінерали. Саме вони складають основу правильного харчування.

Правильне харчування є невіддільною умовою повноцінної роботи травної системи.

**Правильне харчування** — це вживання різноманітних продуктів, які дають усі поживні речовини, необхідні для підтримання здоров'я.



Сьогодні  
06.02.2025

Для того, щоб добре працювала травна система, потрібно

1. Дотримуватися режиму харчування.

2. Стежити за чистотою рук.

3. Мити овочі і фрукти.

4. Харчуватися їжею рослинного і тваринного походження.

5. Добре пережовувати їжу.

Яких із цих правил ви дотримуетесь? Чи є ще правила, що доповнюють цей перелік? Назвіть їх



Сьогодні  
06.02.2025

Дотримуйся правил гігієни харчування

Їсти потрібно в  
один і той  
самий час.



Під час  
прийому їжі  
не розмовляй.



Сьогодні  
06.02.2025

Дотримуйся правил гігієни харчування

Не їж дуже  
гарячу або дуже  
холодну їжу.



Зберігай продукти  
у холодильнику та  
в призначених для  
цього місцях.



Ніколи не їж  
на ходу – це  
небезпечно!



Сьогодні  
06.02.2025

Яке значення для травлення мають зуби?

# Зуби здійснюють подрібнення їжі.

## Що ви знаєте про зуби?

Зуби – найтвердіші частини людського організму.



У дорослої людини 32 зуби.  
У дітей – молочні зуби. З 5 років молочні зуби поступово розхитуються і випадають. Їх місце займають постійні зуби

Після кожної їжі необхідно прополоскати рот водою кімнатної температури.



Не захоплюйся солодощами



Зуби треба чистити вранці і перед сном



Якщо у вас є проблема з  
травленням, слід  
звернутися до лікаря  
***гастроентерóлога.***





Сьогодні  
06.02.2025

## Фізкультхвилинка

<https://www.youtube.com/watch?v=4iLiiTWd2Xc>





Відгадай загадки. Склади речення з відгадками.

Їжу добре мелють зубки,  
далі – спеціальна трубка,  
потім шлунок вже чекає,  
все корисне перетравить.

**Через стравохід їжа потрапляє у шлунок.**

Фільтрувати кров та воду  
нам найбільша насолода!  
Ми отруту впізнаємо

**Головні органи виділення – нирки.**

Як же зветься трубка та?

Ось у загадки мета.

Це хіба сміттєпровід?

Ні, звичайний стравохід

та виводимо окремо.

У воді завжди, як рибки,  
невеличкі круглі нирки

Сьогодні  
06.02.2025

## 6 лютого

### Правила споживання їжі

Запиши  правильні твердження.

- ☒ Щоранку потрібно снідати.
- ☐ Корисно їсти смажену й копчену їжу.
- ☒ Не їжте перед сном.
- ☒ Бажано їсти в один і той самий час.
- ☐ Щодня слід вживати солодощі.
- ☒ Їжа має бути різноманітною.
- ☒ Потрібно віддавати перевагу овочам і фруктам.



Сьогодні  
06.02.2025

## Повторення. Що таке сімейний добробут

Правильно розподіляти гроші, щоб їх вистачило до наступного надходження грошей

Накопичувати гроші на відпустку чи дорогу річ



Для чого  
потрібний  
сімейний  
бюджет?

Виявити непотрібні витрати

Уникнути боргів

**Борг** – те, що потрібно повернути, наприклад гроші.

Щоб правильно розпоряджатися сімейним бюджетом, потрібно вести його облік, контроль і планування. Облік слід вести для підрахунків доходів і витрат. Контролювати гроші потрібно для того, щоб уникнути незапланованих витрат. Планування допомагає правильно розподіляти та витратити гроші.



Люди, які знають, як вести сімейний бюджет, краще харчуються, одягаються і різноманітніше проводять свій відпочинок. Знання сімейної економіки дає можливість людині усвідомити значущість своєї праці для поліпшення власного життя.



У травній системі їжа подрібнюється і перетравлюється.  
На поживні речовини в організмі людини їжа  
перетворюється під час травлення.  
Здорові зуби допомагають кращому травленню.





Емаль є найтвердішою тканиною в усьому організмі.

Зуби починають формуватися ще до того, як Ви народилися.

Відбитки зубів кожної людини такі ж унікальні, як і відбитки пальців.



Сьогодні  
06.02.2025

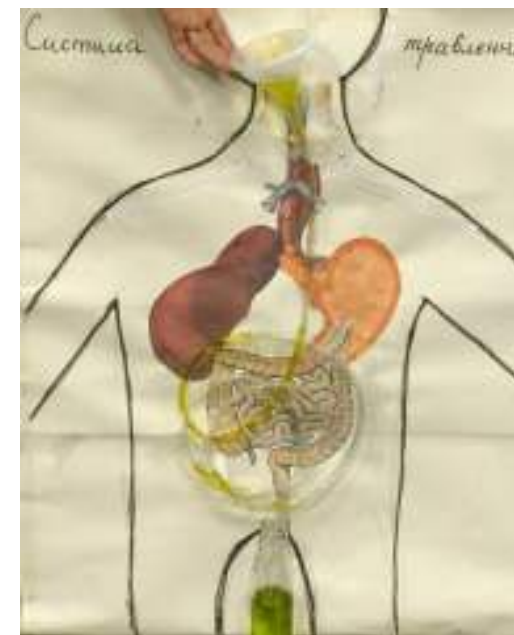
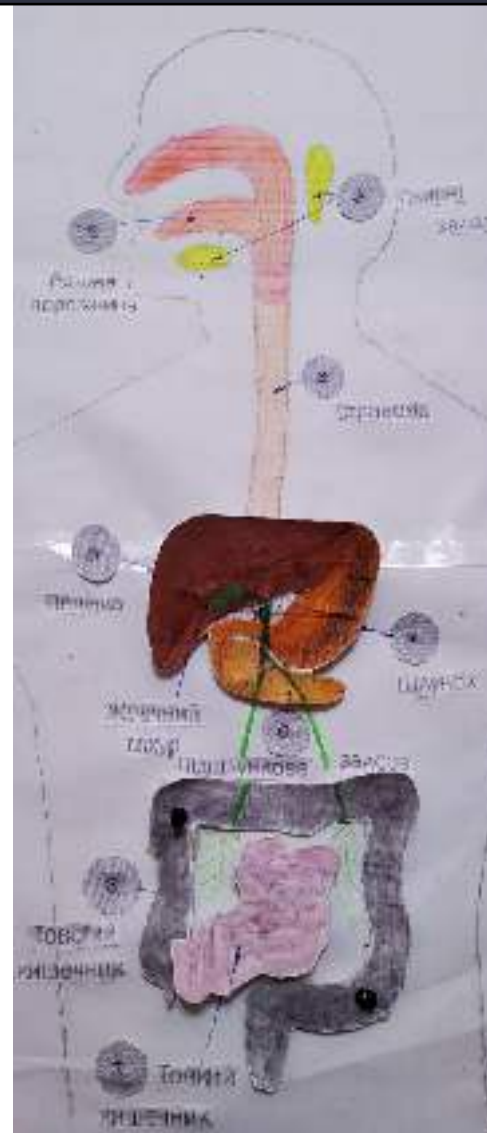
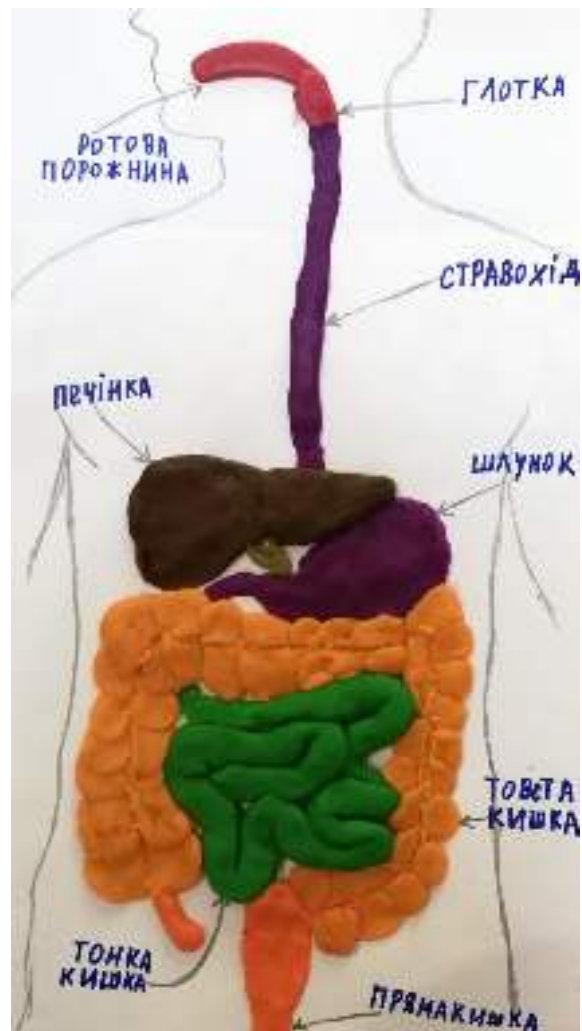
Домашнє завдання



**Короткий запис у щоденник**  
**Підручник с.33-34,**  
**творче завдання**  
**слайд 31.**

Фотозвіт надсилати на освітню  
платформу Human.  
**Успіхів у навчанні!**

## Творче завдання. Створи модель травної системи з підручних матеріалів



П

позиція

О

обґрунтування

П

приклад

С

судження



- Я вважаю, що ...
- Тому що ...

- Я можу довести це на прикладі ...
- Зважаючи на це, я роблю висновок про те, що ...





Сьогодні  
06.02.2025

Рефлексія. Оберіть смайлика, який відповідає вашому настрою та покажіть відповідну цеглинку лего.



**На уроці мені було  
нецікаво.**



**Я все зрозумів(ла).  
Урок сподобався.**



**Я нічого не  
зрозумів(ла) і з  
нетерпінням чекав(ла)  
закінчення уроку.**

