

Я досліджую світ

Сьогодні  
17.03.2025

Урок  
№74

*Всім.rptx*  
Нова українська школа



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

***Дослідження: «Послухаємо своє  
тіло»***

Всім прітх  
Моя у...

Сьогодні

Дата: 18.03.2025

Клас: 3-А

Урок: ЯДС

Вчитель: Мугак Н.І.

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

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.



Сьогодні  
17.03.2025

Ранкове коло



Сьогодні  
17.03.2025

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?





Сьогодні  
17.03.2025

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  
17.03.2025

## 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  
17.03.2025

## Рухлива вправа



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



Сьогодні  
17.03.2025

## 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  
17.03.2025

## 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  
17.03.2025

## 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

Перегляд відео

1

Всім.рртіх  
Нова українська школа



VIDE



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

Сьогодні  
17.03.2025

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  
17.03.2025

## Фізкультхвилинка

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



Сьогодні  
17.03.2025

18 березня

## Як харчування впливає на здоров'я людини

Запиши **поради 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.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Обведи зображення продуктів, які поліпшують пам'ять. По допомогу звертайся до додаткових джерел інформації.



Сьогодні  
17.03.2025

## Завдання 1

Розгадай ребус. Склади речення з розгаданим словом.



їжа

Моя мама готує дуже смачну їжу.

## Завдання 2

Які правила харчування порушено?

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.







Здорове харчування  
допомагає вашому тілу  
рости й зміцнюватися.

Сьогодні  
17.03.2025

Чи знаєте ви, що...

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  
**17.03.2025**

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

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

**Відкрити онлайнове інтерактивне  
завдання**

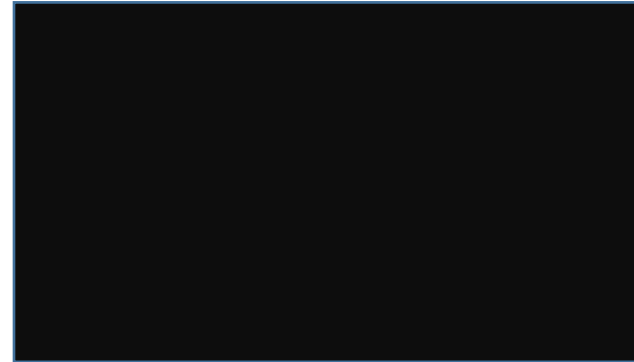
*Корисна  
копалина*

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



*Родовище-  
Карпати*

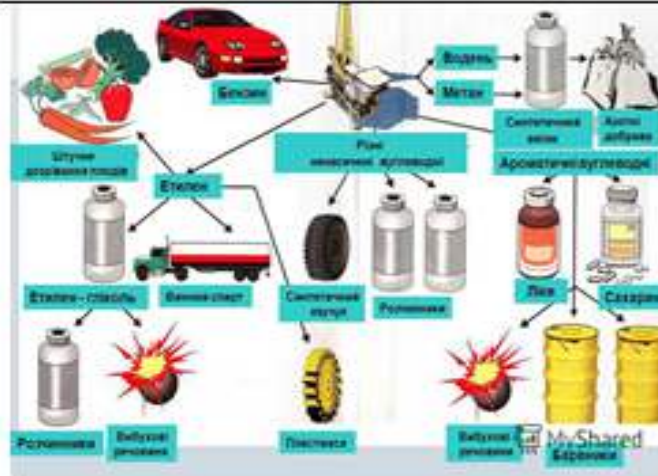
*Легша за  
воду*




*Масляниста  
темно-бура  
рідина*



*Бурові  
установки,  
свердловини*





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

Сьогодні  
17.03.2025

Домашнє завдання



**Короткий запис у  
щоденник  
с.76-77.**

**Фотозвіт надсилати на  
освітню платформу  
Human.**

**Успіхів у навчанні!**

Сьогодні  
17.03.2025

## 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 ...