

Я досліджую світ

Сьогодні
01.04.2025

Урок
№79

Всім.ррtх
Нова українська школа



Чим корисна їжа

Всім прітх
Моя у...

Сьогодні

Дата: 01.04.2025

Клас: 3-А

Урок: ЯДС

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. **Чим корисна їжа. Повторення. Чому ґрунти потребують охорони.**

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
01.04.2025

Організація класу



Усміхнися всім навколо:

**небу, сонцю, квітам,
людям.**

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

Сьогодні
01.04.2025

Ранкове коло



Сьогодні
01.04.2025

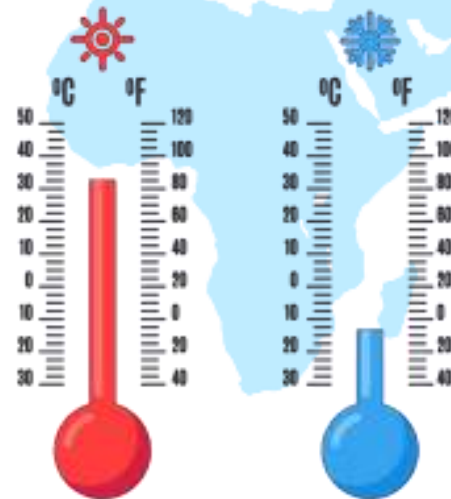
Програма «Як відчуває себе ненька Україна?» в прямому ефірі

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?



Скільки разів на день ви споживаєте їжу?

Діти виявляють природну потребу їсти невеликими порціями («клювати» їжу) протягом дня. Однак по досягненні певного віку дитина звикає споживати їжу певним чином. На те, як багато, часто і що саме ми їмо впливає безліч чинників — від традицій сім'ї і країни, до генетики. Недавні дослідження вказують на частковий генетичний вплив на індивідуальну частоту прийомів їжі.

Частота прийомів харчування залежить від наявності хвороб й особистих уподобань в їжі.



Сьогодні
01.04.2025

Поміркуйте

Якій їжі віддаєте перевагу? Чому?

Корисна їжа



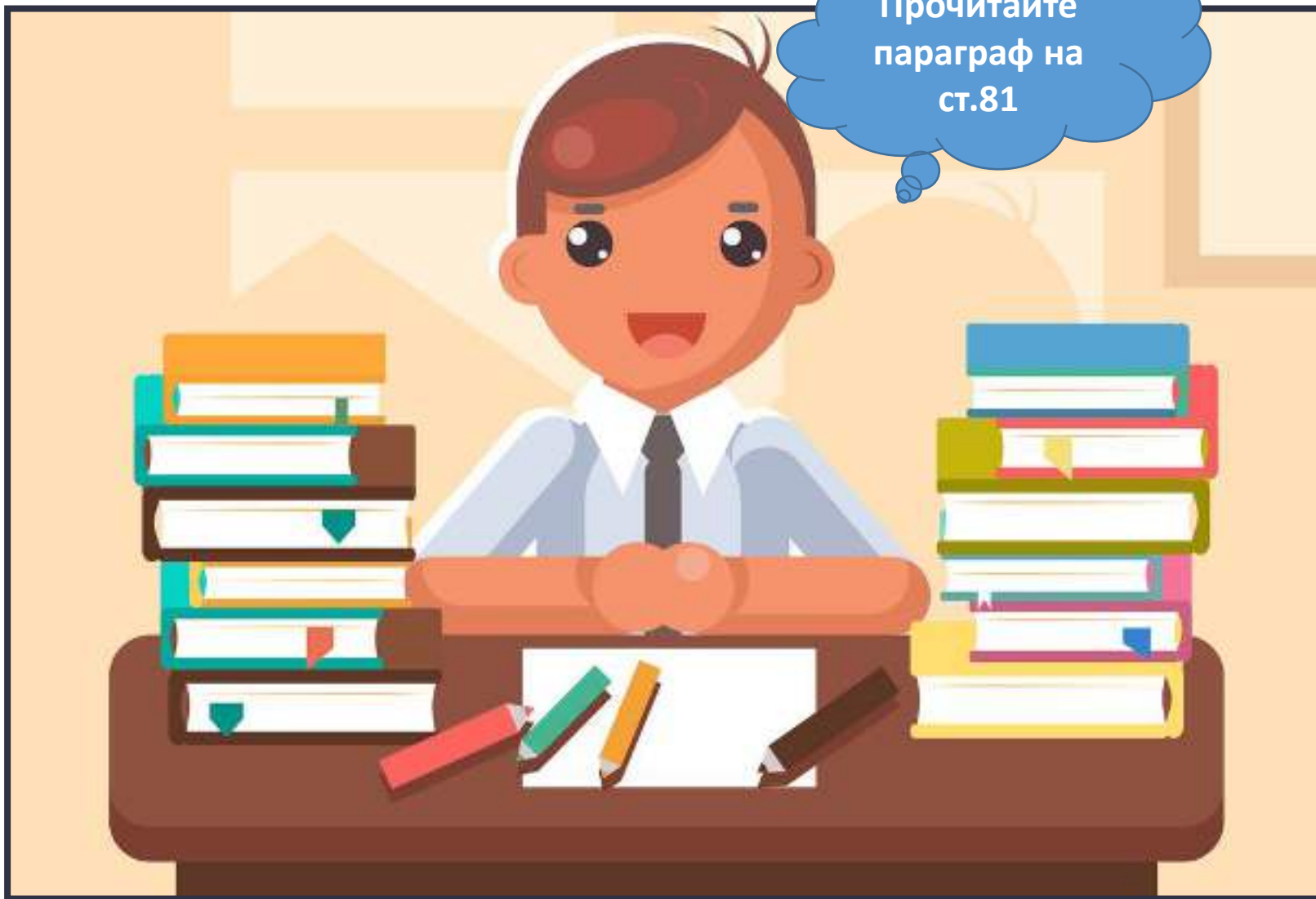
Шкідлива їжа



Сьогодні
01.04.2025

Робота з підручником

Прочитайте
параграф на
ст.81



Назвіть продукти, що мають рослинне походження.

Які продукти мають тваринне походження?

Чому продукти саме так називають?

Продукти
рослинного
походження



Продукти
тваринного
походження



Сьогодні
01.04.2025

Рухлива вправа



Сьогодні
01.04.2025

Робота з підручником

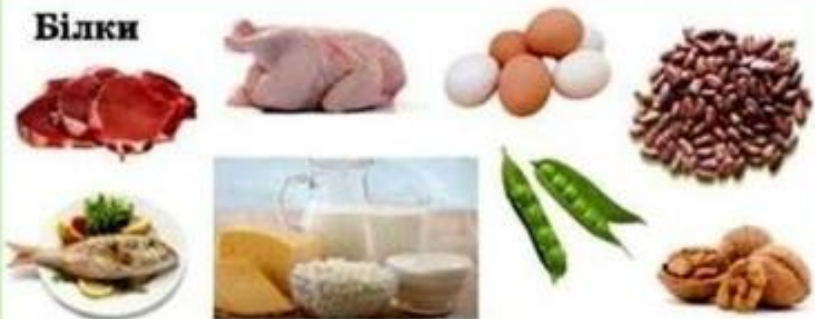
Прочитайте
параграф на
ст.82



Сьогодні
01.04.2025

Робота зі схемою

Білки



Забезпечують
організм
будівельним
матеріалом
для клітин

Жири



Забезпечують
організм енергією

Вуглеводи



Основне
джерело енергії
для організму;
сприяють
кращій роботі
серця, м'язів,
мозку

Сьогодні
01.04.2025

Вітаміни

Вітаміни потрібні для збереження та зміцнення здоров'я. Майже всі продукти містять певну кількість вітамінів. Їх багато у фруктах і овочах. Вітаміни прискорюють різні процеси в організмі. За нестачі вітамінів людина відчуває втому і може захворіти.

Вітаміни групи



Він необхідний для нормального розвитку і росту дитини. А ще він корисний для зору і робить нашу шкіру здоровою і еластичною.



Вітаміни групи



Він потрібен для нормальної роботи всього організму. Також він допомагає залишатися нам здоровими і захищає від різних інфекцій.



Сьогодні
01.04.2025

Вітаміни

Вітаміни групи



Він потрібен для нормального обміну речовин у нашому організмі та для роботи печінки і нервової системи. Також він добре впливає на очі.



Вітаміни групи

Сприяють росту, допомагають травленню, нормалізують роботу м'язів, серця, нервової системи, потрібні для краси нашої шкіри та волосся.



Вітаміни групи



Його ще називають “вітаміном сонця”, бо за умов достатнього перебування на сонці, він утворюється в шкірі під дією сонячних променів. Він потрібен для росту і укріплення кісток а також підтримує нашу імунну систему.



Сьогодні
01.04.2025

Робота з підручником

Прочитайте
параграф на
ст.83



РЕЖИМ ДНЯ ДИТИНИ 5-10 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ПИТНОГО РЕЖИМУ



Сьогодні
01.04.2025

Фізкультхвилинка

<https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM>



Сьогодні
01.04.2025

Завдання 1

Вибери і познач  правильну відповідь.

Їжа:

- ☒ дає енергію і зігріває.
- ☐ прикрашає стіл.
- ☐ сприяє переїданню.
- ☒ збагачує організм поживними речовинами.

Завдання 2

Обведи «зайве» в кожному ряду. Запиши, чим корисна ця їжа.



Фрукти й овочі багаті на поживні речовини.



Ці продукти є джерелом білка, насичених жирів, вітаміну В, фосфору.

Сьогодні
01.04.2025

Завдання 3

З'єднай лініями групи продуктів харчування і назви тих речовин, яких у цих продуктах найбільше.



ВУГЛЕВОДИ



БІЛКИ

ЖИРИ





Для здорового харчування їжа має бути різноманітною та надходити в організм у достатній кількості. Правильне харчування забезпечує організм усіма поживними речовинами. Не слід переїдати. Фрукти та овочі є основою здорового харчування.

Моркву спочатку вирощували не заради солодкого кореня, а для отримання ароматної зелені та зерен, які використовували як ліки та спеції. Португальці, наприклад, виробляють і продають морквяний джем. Німці та французи вважають соуси із моркви делікатесними.



Сьогодні
01.04.2025

Повторення. Чому ґрунти потребують охорони. Поміркуй

Як ви думаєте, що руйнує ґрунт?

Ґрунти руйнуються під дією природних чинників і господарської діяльності людини.

Природні чинники



Чинники, які руйнують ґрунти



Діяльність людини

Повністю відновити втрачений або зруйнований ґрунт неможливо ані добривами, ані обробкою. Ґрунт відновлює сама природа, причому дуже повільно. При густому рослинному покриві й за сприятливих умов для виникнення шару ґрунту завтовшки 1-2 см потрібно близько 500 років. Зате зруйнувати ґрунт можна дуже швидко. Тому охорона ґрунту – завдання всього людства.

Сьогодні
01.04.2025

Домашнє завдання



Повторити тему на сторінках
81-83.

*Короткий запис у щоденник
с.81-83.*

Фотозвіт надсилати на освітню
платформу Human.

Успіхів у навчанні!

Сьогодні
01.04.2025

Рефлексія «Все в твоїх руках»

Яким був твій настрій?
Яке завдання
сподобалось
найбільше?

Що ти сьогодні
виконав? Яких
результатів досяг?

Про що нове ти сьогодні
дізнався? Які знання
отримав?

Чим ти сьогодні допоміг
іншим? Чи покращилися
сьогодні твої стосунки з
оточуючими?

Які труднощі ти сьогодні
відчув?
Над чим ще потрібно
подумати?



Сьогодні
01.04.2025

Рефлексія. Оберіть собі таку квітку, яка відповідає вашій активності на уроці,
вашій старанності та уважності



**Урок мені дуже
сподобався**



**Я ще не
визначився**



**Урок мені не
сподобався**