

Я досліджую світ

Я і моє здоров'я

Сьогодні  
04.03.2025



Дата: 04.03

Клас: 1 – А

Вчитель: Фербей В.М.



**Тема. Корисна їжа. Яка вона?**  
**Повторення. Кімнатні рослини.**

*Сформувати уявлення про корисні продукти харчування; учити правильно харчуватися; 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.*





**Сіли рівно, озирнулись,  
Один одному всміхнулись.  
Якщо добре працювати –  
Вийдуть гарні результати.  
Тож не гаємо ми час,  
Бо знання чекають нас!**

Сьогодні  
04.03.2025

Поміркуй. Розгадай ребуси.



Я Б Л У К О



Ц У К Е Р К А

Який з цих продуктів є корисним?



Сьогодні  
04.03.2025

Поміркуй. Назвіть зображені продукти.

Як їх можна назвати одним словом?



**фрукти**



**овочі**

Фрукти, ягоди й овочі містять велику кількість корисних речовин.

Сьогодні  
04.03.2025

Візьміть до уваги.



**Фрукти й овочі перед їжею потрібно ретельно мити!**

Сьогодні  
04.03.2025

Слухаємо. Розповідаємо.

Назвіть одним словом те, що зображено на фото.



Яка їжа корисна для людини? А яка — шкідлива? Поясніть чому.



**Сьогодні**  
**04.03.2025**

**Візьміть до уваги.**



**Від корисної їжі залежить ріст,  
розвиток і здоров'я людини.**

**Їжа має давати організму поживні  
речовини, вітаміни та воду.**

**Важливо харчуватися різноманітно,  
щоденно вживаючи якомога  
більше корисних продуктів, щоб  
отримувати необхідну кількість  
вітамінів та мінералів.**



**Які продукти ти вживаєш щодня?**



Сьогодні  
04.03.2025

Відгадайте загадку.

Звідки беруться продукти харчування?



Чи доводилось вам збирати овочі чи фрукти?

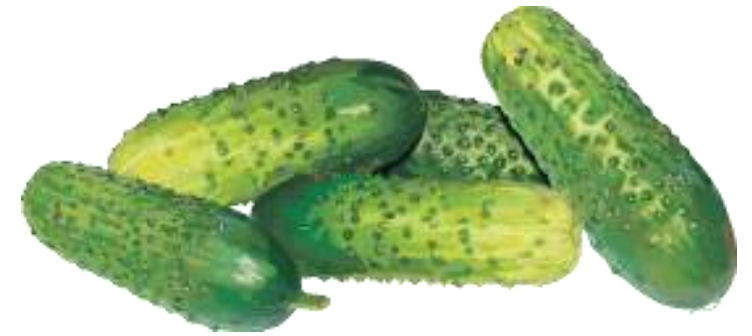
Сьогодні  
04.03.2025

Хвилинка – цікавинка.

Відгадай загадку



Як на грядці під листок  
Закотився чурбачок –  
Зеленець гарненький,  
Смачний овоч маленький.



**О Г І Р О К**

Сприяє здоров'ю кісток.  
Покращує здоров'я серцево-судинної системи.  
Поліпшує травлення. Позитивно впливає на втрату ваги.

Сьогодні  
04.03.2025

Хвилинка – цікавинка.

Відгадай загадку



Під ногами у саду  
Стиглу ягідку знайду.  
Треба низько нахилиться,  
Щоб зірвати ...



**ПОЛУНИЦЮ**

Сприяє покращенню пам'яті.  
Підвищує опір організму різним хворобам.  
Є джерелом вітаміну С. Полуніця корисна для серця

Сьогодні  
04.03.2025

Хвилинка – цікавинка.

Відгадай загадку



Кажуть, щоб хвороб не знати,  
Треба всім мене вживати.  
Може, ви мене й з'їсте,  
Тільки сльози проллєте.



**ЦИБУЛЯ**

Овоч багатий вітаміном С.  
Зміцнює імунітет. Сприяє засвоєнню заліза.  
Цибуля підвищує щільність кісток. Цибуля має антибактеріальні властивості.



Сьогодні  
04.03.2025

Хвилинка – цікавинка.

Відгадай загадку



Зелені сережки  
На гіллі висіли,  
На сонечці підсмажились  
І почервоніли.



**В И Ш Н Я**

Поліпшує якість сну.  
Містять вітаміни та мінеральні речовини.  
Приносять користь здоров'ю серця. Вишня чудово очищує організм.

Сьогодні  
04.03.2025

Хвилинка – цікавинка.

Відгадай загадку



Під землею народилась  
І для борщика згодилась.  
Мене чистять, ріжуть, труть,  
Смажать, варять і печуть.



**КАРТОПЛЯ**

Сприяє посиленій розумовій роботі.

Регулює тиск, швидко виводить воду, знімає набряки, знижує кислотність.  
Для тих, у кого алергія, картопля стає незамінним дієтичним продуктом.

Сьогодні  
04.03.2025

Хвилинка – цікавинка.

Відгадай загадку

Мовби на одній нозі.

Він зростає на лозі.

Подивись скоріш в віконце —

Грона сповнені всі сонця!

Кожен скуштувати рад

Соковитий...



**В И Н О Г Р А Д**

Виноград забезпечує профілактику захворювань серця, є натуральним очисником, допомагає організму впоратися з вірусами та інфекціями. Вітаміни групи В допомагають боротися зі стресом і загострюють концентрацію уваги.

Сьогодні  
04.03.2025

Поміркуй.



продукти харчування

Що зображено на фото? Назви одним словом.



Сьогодні  
04.03.2025

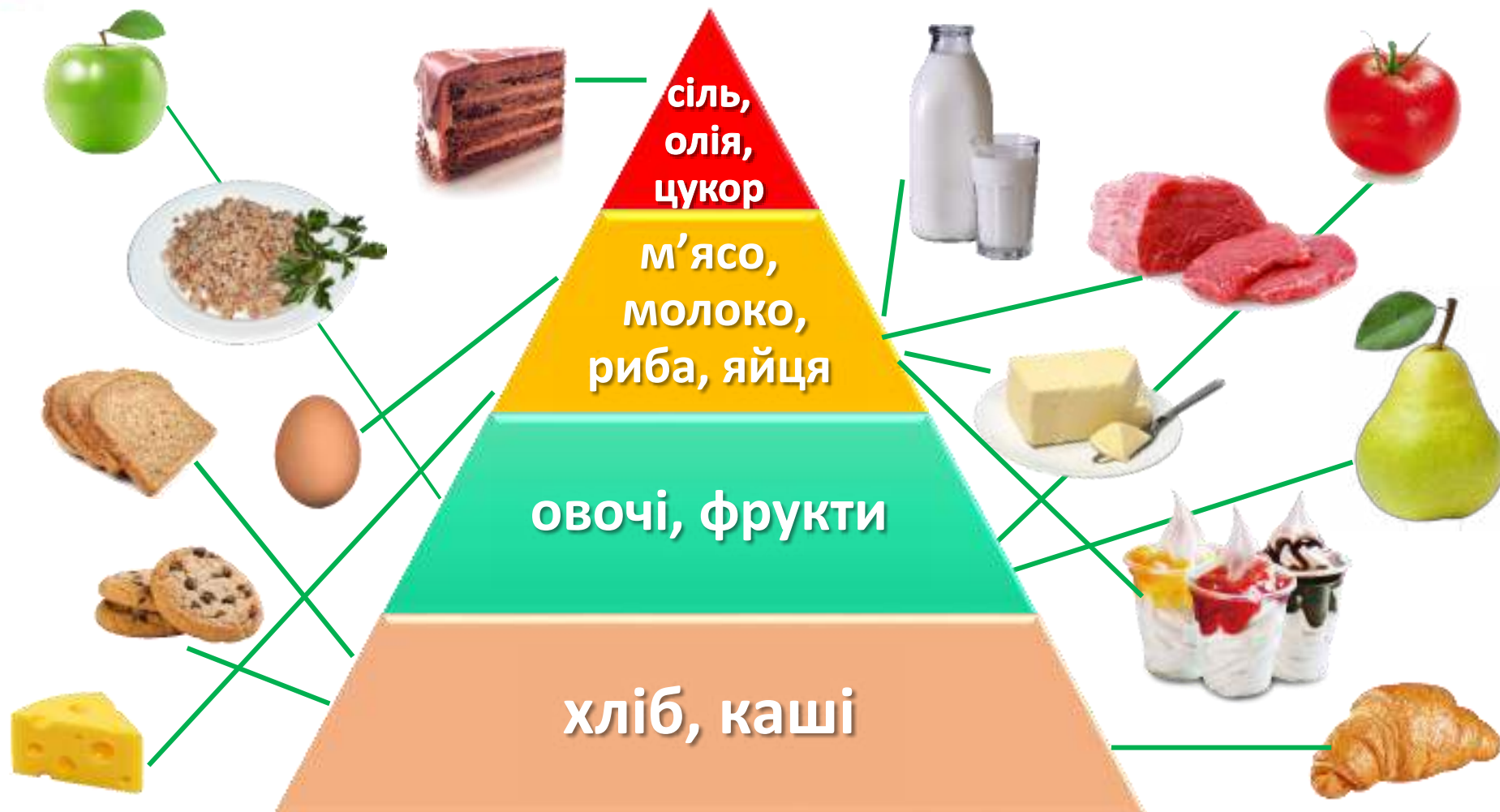
Слухаємо. Розповідаємо.



Назви блюда зображені на малюнку. Обведи ті, які готують у твоїй родині.

Сьогодні  
04.03.2025

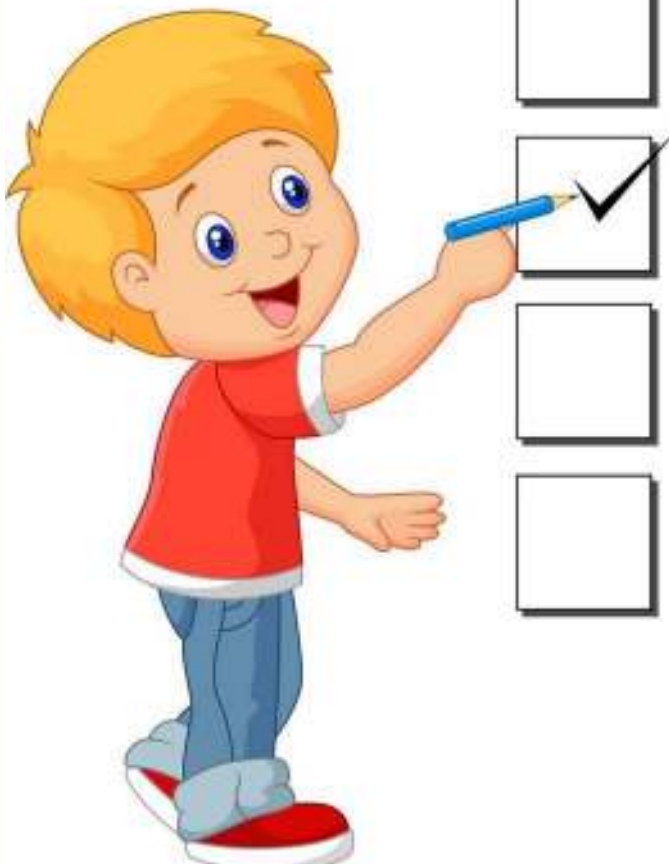
Міркуємо.



Установіть відповідність між продуктами харчування та назвами груп.

Сьогодні  
04.03.2025

Міркуємо.



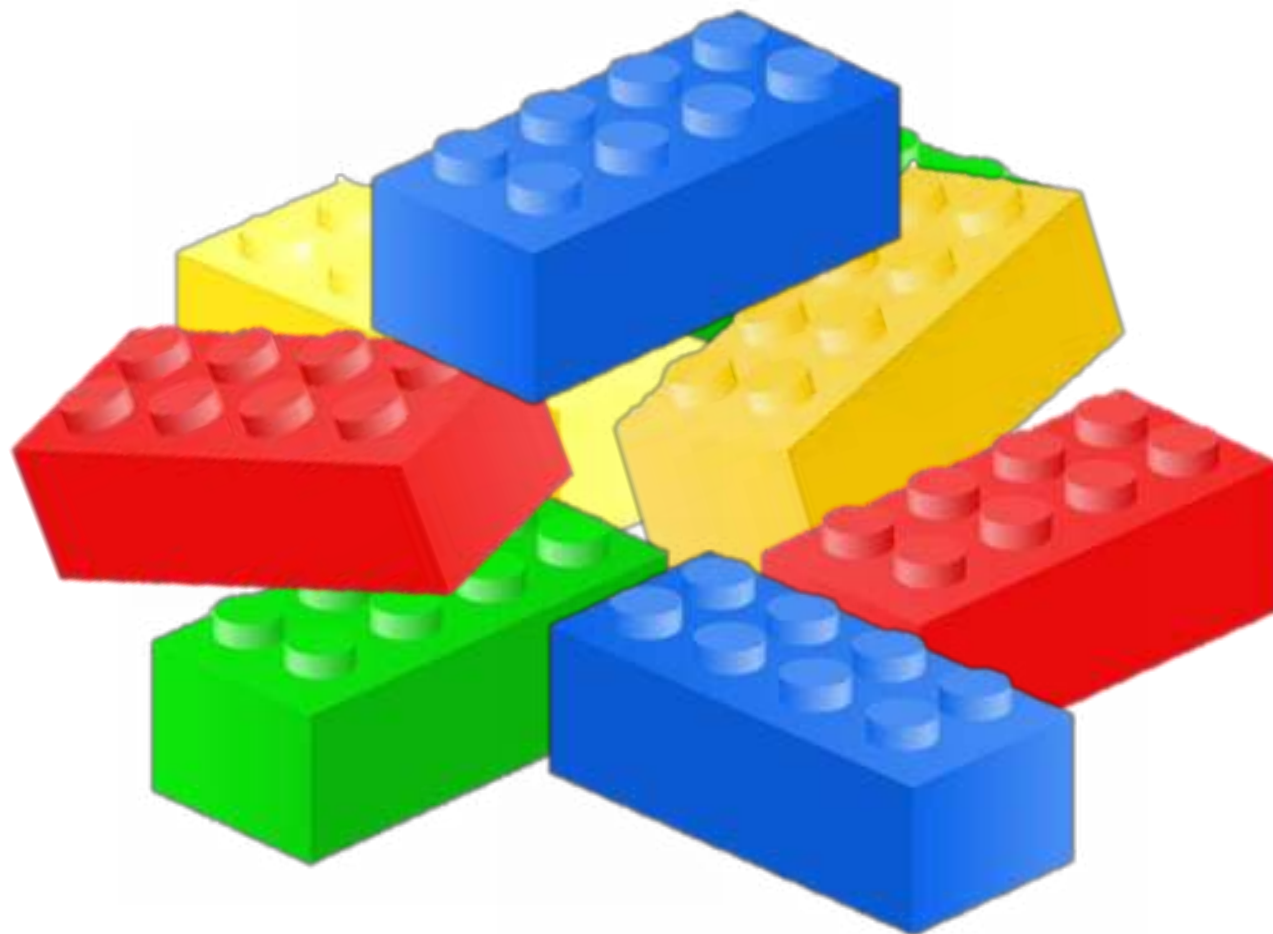
Познач корисну їжу. Поясни свій вибір.



Сьогодні  
04.03.2025

Приготуй LEGO.

Пограємо



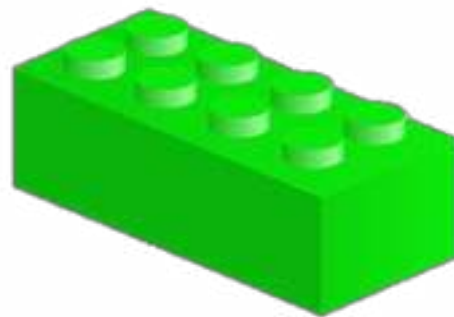


Сьогодні  
04.03.2025

Поміркуй та дай відповідь за допомогою LEGO.

Корисно / НЕкорисно?

**КОРИСНА**  
їжа

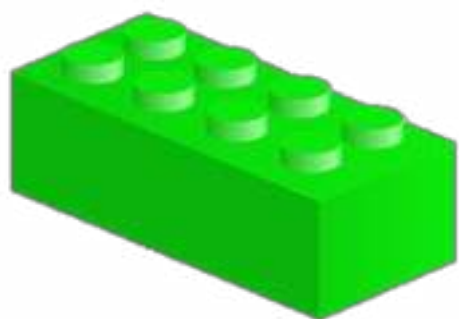


**НЕКОРИСНА**  
їжа



Сьогодні  
04.03.2025

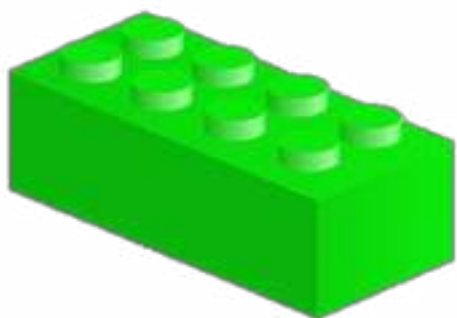
Поміркуй та дай відповідь за допомогою LEGO.



Корисно чи некорисно?

Сьогодні  
04.03.2025

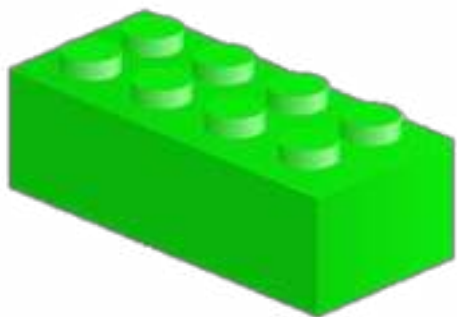
Поміркуй та дай відповідь за допомогою LEGO.



Корисно чи некорисно?

Сьогодні  
04.03.2025

Поміркуй та дай відповідь за допомогою LEGO.

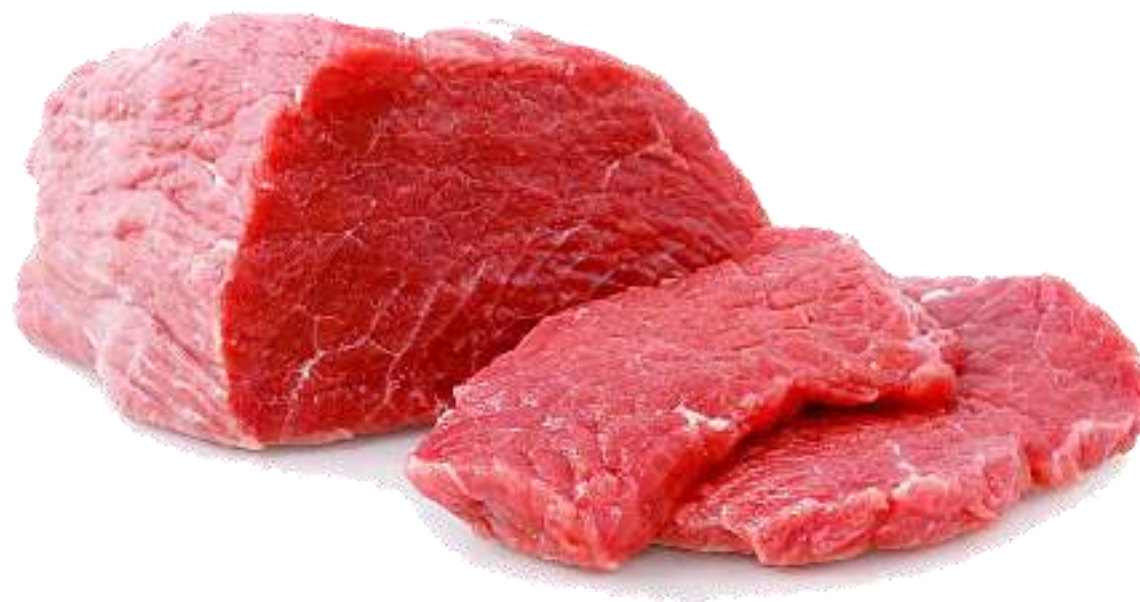
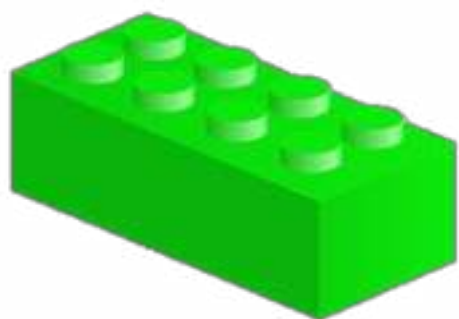


Корисно чи некорисно?



Сьогодні  
04.03.2025

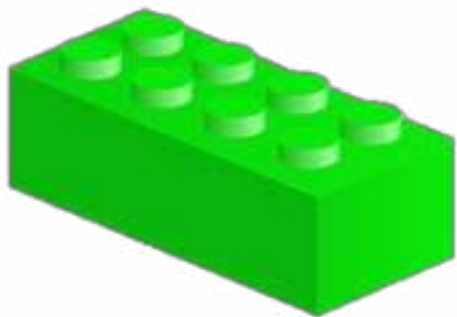
Поміркуй та дай відповідь за допомогою LEGO.



Корисно чи некорисно?

Сьогодні  
04.03.2025

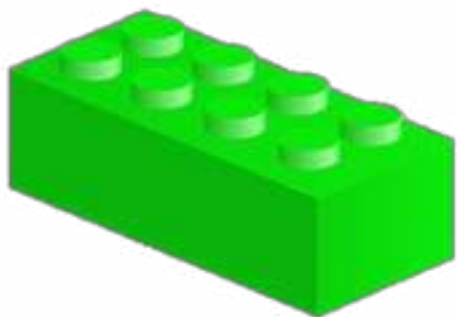
Поміркуй та дай відповідь за допомогою LEGO.



Корисно чи некорисно?

Сьогодні  
04.03.2025

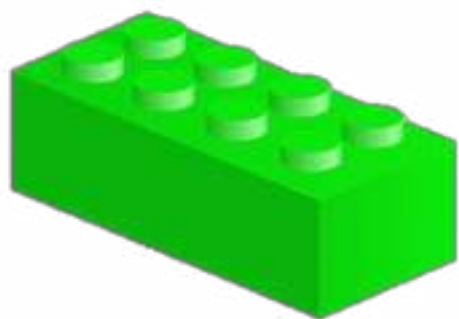
Поміркуй та дай відповідь за допомогою LEGO.



Корисно чи некорисно?

Сьогодні  
04.03.2025

Поміркуй та дай відповідь за допомогою LEGO.

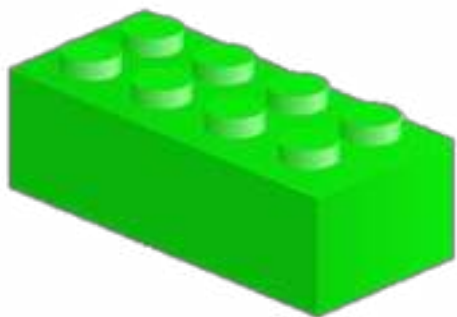


Корисно чи некорисно?



Сьогодні  
04.03.2025

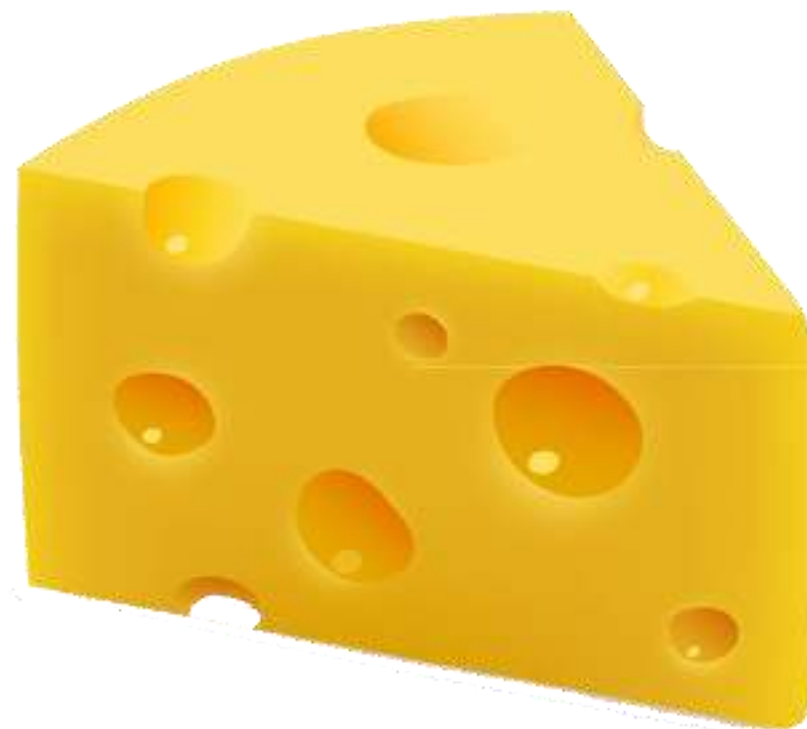
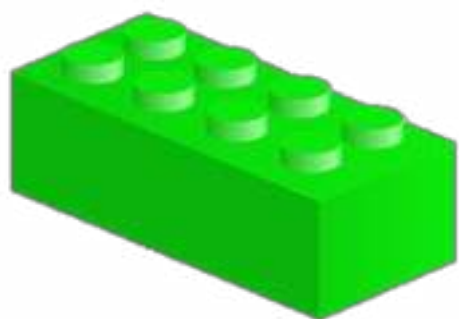
Поміркуй та дай відповідь за допомогою LEGO.



Корисно чи некорисно?

Сьогодні  
04.03.2025

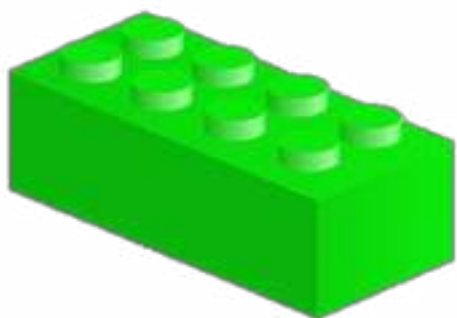
Поміркуй та дай відповідь за допомогою LEGO.



Корисно чи некорисно?

Сьогодні  
04.03.2025

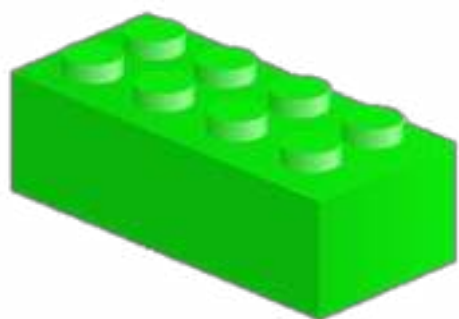
Поміркуй та дай відповідь за допомогою LEGO.



Корисно чи некорисно?

Сьогодні  
04.03.2025

Поміркуй та дай відповідь за допомогою LEGO.



Корисно чи некорисно?



Сьогодні  
04.03.2025

Ви впорались!





**Надавайте перевагу корисній їжі.**

**Не забувайте щодня пити воду.**





*Рекомендовані тренувальні вправи*

**Підручник ст. 46 - 47.**

**Друкований зошит ст. 15.**

Сьогодні  
04.03.2025

Online завдання

Відскануй QR-код або  
натисни жовтий круг!





Сьогодні  
04.03.2025

Рефлексія. Оберіть відповідну цеглинку LEGO

Цеглинку LEGO підійміть, зустріч нашу оцініть.

