

Здоров'я, безпека  
та добробут

Сьогодні  
12.11.

Урок  
№10



## Харчування і здоров'я



Мета: передати учням знання про важливість збалансованого харчування та вплив різних продуктів на їхнє здоров'я, заохочувати учнів до активного способу життя, включаючи фізичну активність та здоровий сон, навчити учнів навичкам вибору та приготування здорової їжі, пояснити учням наслідки шкідливих звичок, таких як вживання алкоголю, куріння, або надмірне споживання цукру та солі, сприяти розвитку учнівської освіченості щодо того, як правильне харчування може вплинути на їхнє фізичне та психічне здоров'я, заохочувати учнів ділитися отриманими знаннями зі своєю сім'єю та друзями, сприяючи популяризації здорового способу життя.

Сьогодні  
12.11.

Організація класу. Вправа «Чи все взяли на урок?»



Голова – щоби думати.

Очі – щоби бачити.

Вуха – щоби чути.

Руки – щоби працювати.

Серце – щоби відчувати.

Як називають прийом їжі ранком, удень і ввечері?

Чи є у вас улюблена страва?

Скільки разів на день ви їсте?

Якій їжі віддаєте перевагу?



**Наведіть причини, чому люди  
мають їсти.**



**Назвіть ваші фізичні відчуття,  
емоції, здатність до навчання та  
іншої праці, коли ви:**

- страшенно голодні**
- з'їли надто багато;**
- смачно і в міру поїли.**





**«Поживні речовини необхідні  
для нормального росту і  
розвитку дитячого організму, в  
який вони потрапляють з їжею.  
Отже, потрібно знати, які  
продукти їх містять».**



## 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.**



## Вітаміни групи



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



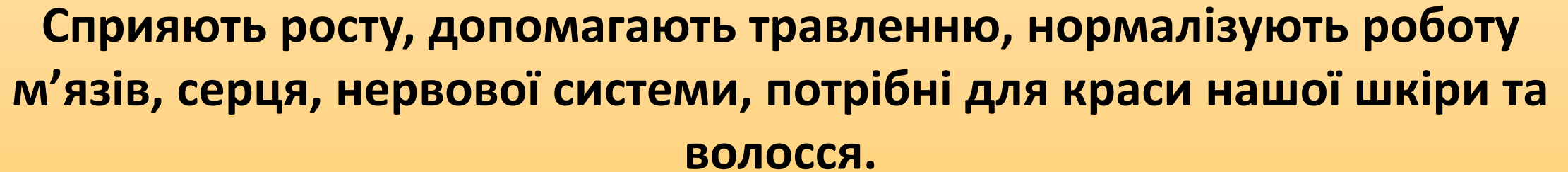
## Вітаміни групи



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  
09.11.

Основу наших продуктів харчування становлять три головні складові речовини



**Білки**

**Вуглеводи**

**Жири**

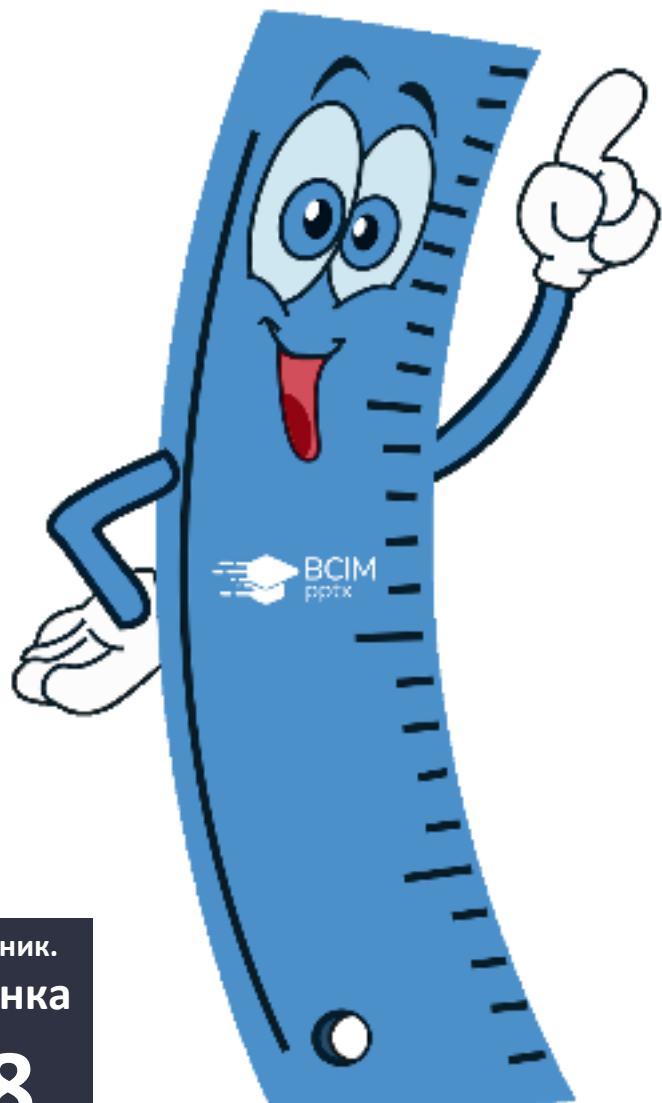


**Без білків людина не  
може жити. Кожна клітина  
нашого тіла містить у собі  
білки.**

Сьогодні  
12.11.

## Продукти, які містять білки

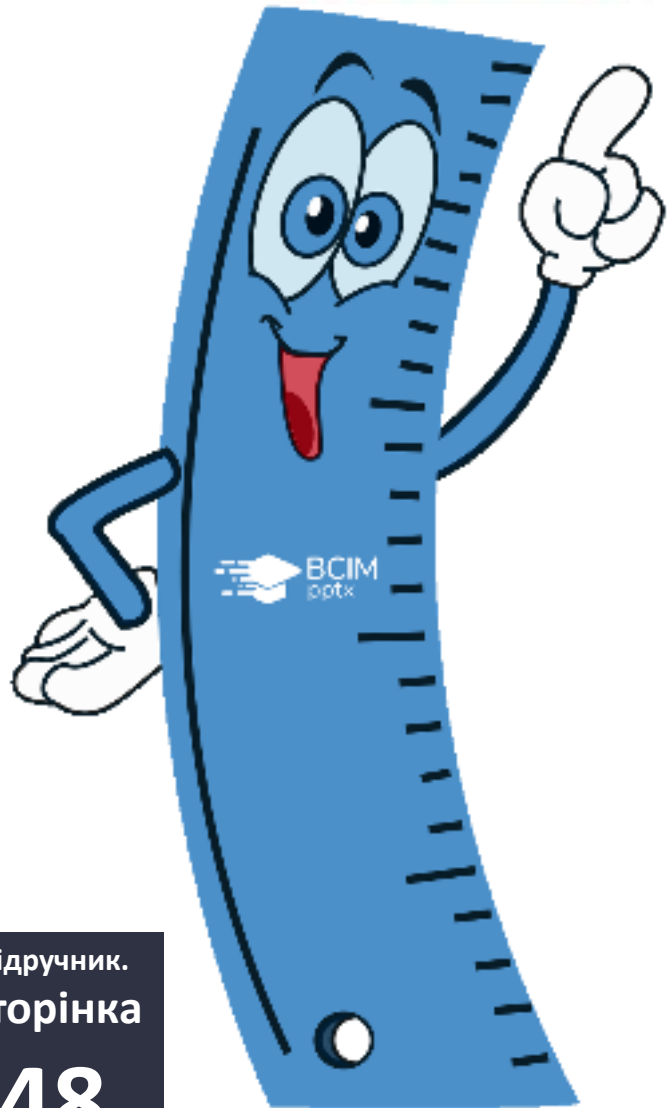




**Це також складова нашого тіла. Вони є одним з найголовніших джерел енергії. Саме вони дають нам величезну кількість тепла.**







**Вуглеводи містяться в продуктах у вигляді цукру і крохмалю. Ці речовини дають нам енергію для роботи органів.**

## Продукти, які містять вуглеводи







Сьогодні  
12.11.

Робота з підручником



**Опрацюйте розділ «Поживність і калорійність  
продуктів харчування»**



Сьогодні  
12.11.

Назви продукти, корисні для здоров'я. Доповни перелік.



Сьогодні  
12.11.

Назви продукти, шкідливі для здоров'я. Доповни перелік.





**«Поживні речовини необхідні  
для нормального росту і  
розвитку дитячого організму, в  
який вони потрапляють з їжею.  
Отже, потрібно знати, які  
продукти містять необхідні  
вітаміни».**



**Що впливає на особливості  
харчування?**





**Обговоріть:**

- Які порушення харчування у людей?
- Що ви могли б їм порадити?





**Ми їмо для того, щоб  
жити, а не живемо  
для того, щоб їсти.**

Сьогодні  
12.11.

Домашнє завдання



**Сторінки 46-50 читати і  
переказувати.**

*Короткий запис в  
щоденник  
с.46-50.*



**Харчування сучасної людини визначає її стан здоров'я протягом всього життя, безпосередньо впливає на благополуччя та тривалість життя.**

**Дотримання всією родиною збалансованої дієти та принципів здорового способу життя закладає основу їхнього здоров'я.**

Сьогодні  
12.11.

## Рефлексія «Обери свій фрукт». Назви враження від уроку

Цікаво



Нудно

Класно



Круто

Захопливо



Весело