

Дата: 31.03.22

Клас: 3 – Б

Предмет: ЯДС

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: **Як харчування впливає на здоров'я людини. Дослідження: «Послухаємо своє тіло»**

**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.

## Хід уроку

**Користуйтеся презентацією під час опрацювання даної теми уроку.**

### 1. Організаційний момент.

*Приготуйте, будь ласка, все, що потрібно для уроку: підручник, зошит, ручку, олівці.*

*Старанно працюйте. Не забувайте робити хвилинки відпочинку та релаксації під час уроку.*

### 2. Актуалізація опорних знань

#### 1) Фенологічні спостереження. Вправа «Синоптик».

*Дайте характеристику сьогоднішньому дню.*

#### 2) 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?



### 3. Повідомлення теми уроку.

- *Сьогодні ми поговоримо про те, як харчування впливає на здоров'я людини, на наше з вами здоров'я.*

### 4. Вивчення нового матеріалу.

1) Прочитайте параграф підручника на ст. 76.

2) Словничок:



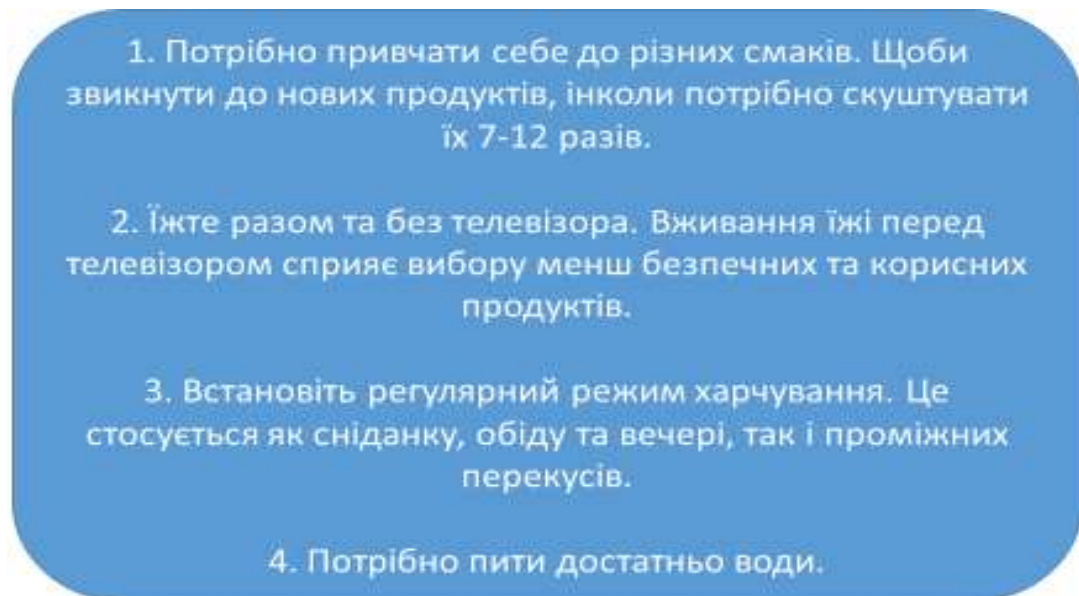
3) Проведіть експеримент «Послухаємо своє тіло».

*Проведіть дослід за описом на ст. 77.*

*Зробіть висновок.*

### 5. Закріплення вивченого.

1) Прочитайте рекомендації, що стосуються здорового харчування.



2) **Запам'ятайте:** 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.



### 3) Робота з підручником.

*Прочитайте параграф на ст.77*

### 4) Перегляньте відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=pnaduq8Z8JE>

### 5) Робота в зошитах ст. 30 – 31.

## 6. Підсумок

### 1) Висновок.



Здорове харчування  
допомагає вашому тілу  
рости й зміцнюватися.

### 2) 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.



4) Домашнє завдання.

Підручник ст. 76-77. Зошит ст. 30 – 31.

5) Вправа «Інтерв'ю».

