

Я досліджую світ

Сьогодні
14.11.2022

Урок
№76

Всім.pptx
Нова українська школа



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

**Дослідження: «Послухаємо своє
тіло»**

Сьогодні
14.11.2022

Організація класу

Станьте, діти, всі рівненько,
Посміхніться веселенько.
Настрій на урок взяли,
Працювати почали!



Сьогодні
14.11.2022

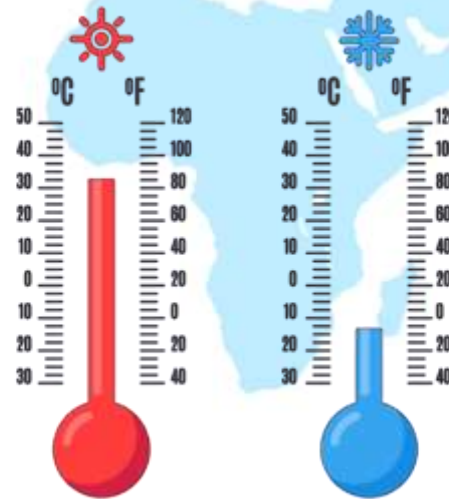
Програма «Як почуває себе ненька Україна?» в прямому ефірі

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
14.11.2022

Пригадайте

Як називають прийом їжі ранком, удень і ввечері?

Чи є у вас улюблена страва?

Скільки разів на день ви їсте?

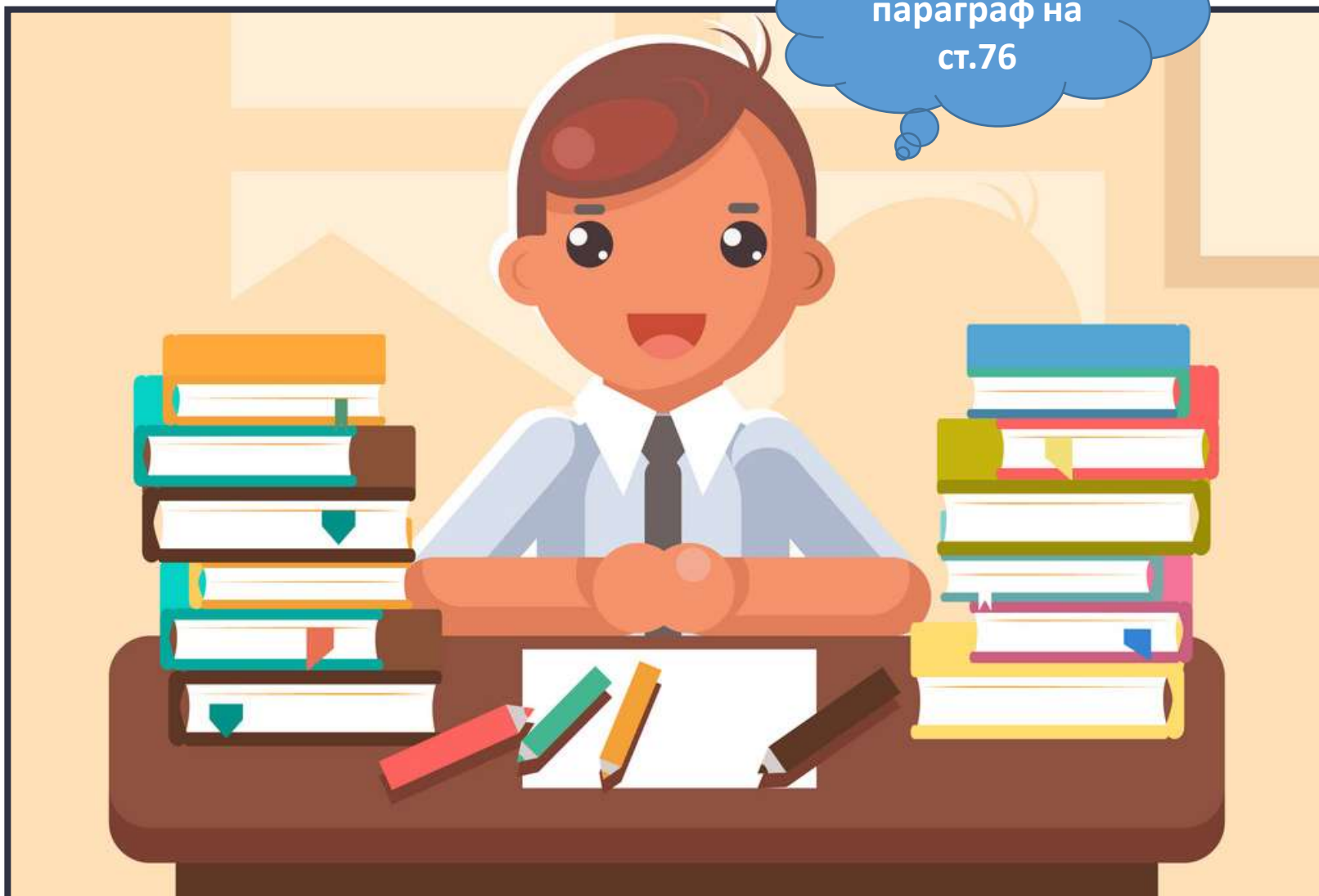
Якій їжі віддаєте перевагу?



Сьогодні
14.11.2022

Робота з підручником

Прочитайте
параграф на
ст.76



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



Сьогодні
14.11.2022

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
14.11.2022

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
14.11.2022

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.



Сьогодні
14.11.2022

Робота з підручником

Прочитайте
параграф на
ст.77



Сьогодні
14.11.2022

Робота в зошитах

Завдання 1

Розгадай ребус. Склади речення з розгаданим словом.



Їжа

Моя мама готує дуже смачну їжу.

Завдання 2

Розглянь малюнок в зошиті. Скільки правил харчування порушено? Запиши.

1. Діти приймають їжу не у відведеному місці.
2. У раціоні є шкідливі продукти.
3. Не слідкують за культурою.



Сьогодні
14.11.2022

Робота в зошитах

Завдання 3

Доповни поради щодо 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.
- _____
- _____

Завдання 4

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





Здорове харчування
допомагає вашому тілу
рости й зміцнюватися.

Сьогодні
14.11.2022

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
14.11.2022

Домашнє завдання



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

Сьогодні
14.11.2022

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 ...