

Урок: я досліджую світ

ТЕМА. *Чим корисна їжа. (с.81 – 83)*

Опорний конспект уроку

I. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ

- Яке харчування ми називаємо збалансованим?
- Назвіть основні групи харчових продуктів?
- Які поживні речовини містяться в харчових продуктах?
- Що таке вітаміни?
- Скільки разів на день ви споживаєте їжу?
- Якій їжі віддаєте перевагу?



II. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ УРОКУ

- Здогадайтеся, якою буде тема нашого уроку?
- Сьогодні ви дізнаєтесь, чим корисна для нашого організму їжа.

III. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ.

1. Робота за підручником (с.81)

- Зроби висновок з прочитаного;
- Які продукти мають тваринне та рослинне походження?
- Чому так продукти називаються?

Продукти харчування поділяються:

Рослинного походження

Тваринного походження



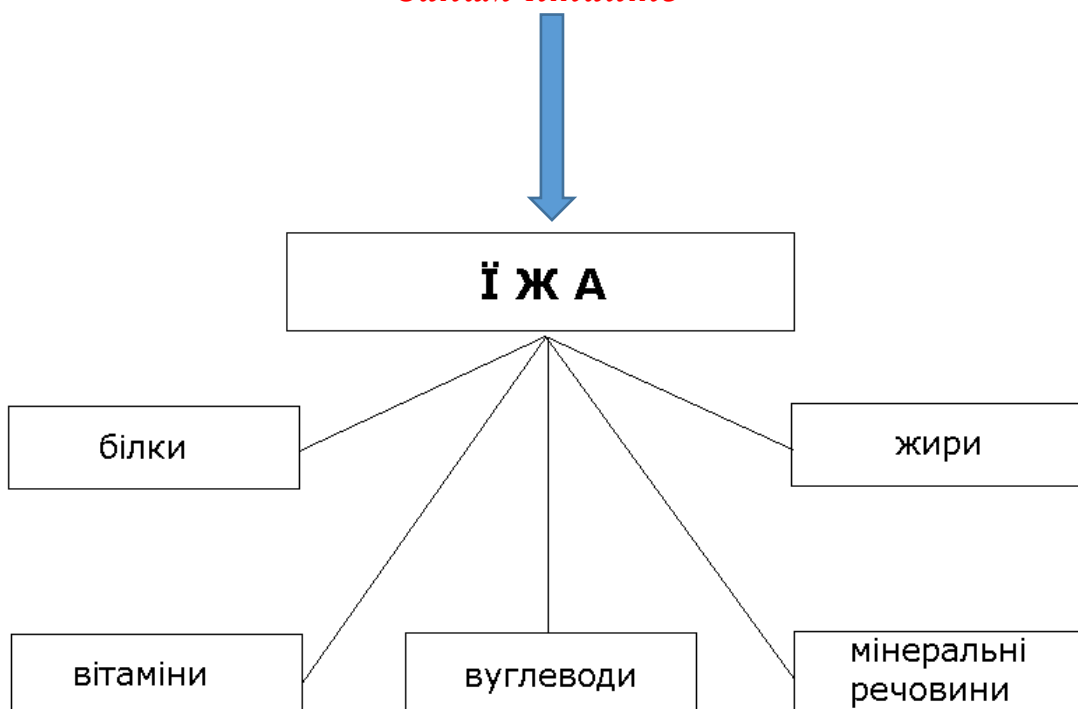
2. Перегляд відео «Поживні речовини: білки, жири, вуглеводи і вітаміни»

- Людині необхідно їсти для того, щоб жити. З їжею людина отримує поживні речовини. Але від того, що вона споживає, залежить її розвиток, настроїв, самопочуття. Тому, щоб бути здоровими, дуже важливо правильно харчуватися.

<https://www.youtube.com/watch?v=aHmlAN8AfDg>

3. Робота за таблицею «Складові їжі»

Запам'ятайте



4. Засвоєння знань про поживні речовини.

- Розглянь уважно схеми і запам'ятай продукти, які повинні бути в твоєму харчуванні.

Білки		Забезпечують організм будівельним матеріалом для клітин
Вуглеводи		Основне джерело енергії для організму; сприяють кращій роботі серця, м'язів, мозку
Жири		Забезпечують організм енергією

- Вживай вітаміни щодня і будеш завжди здоровим.

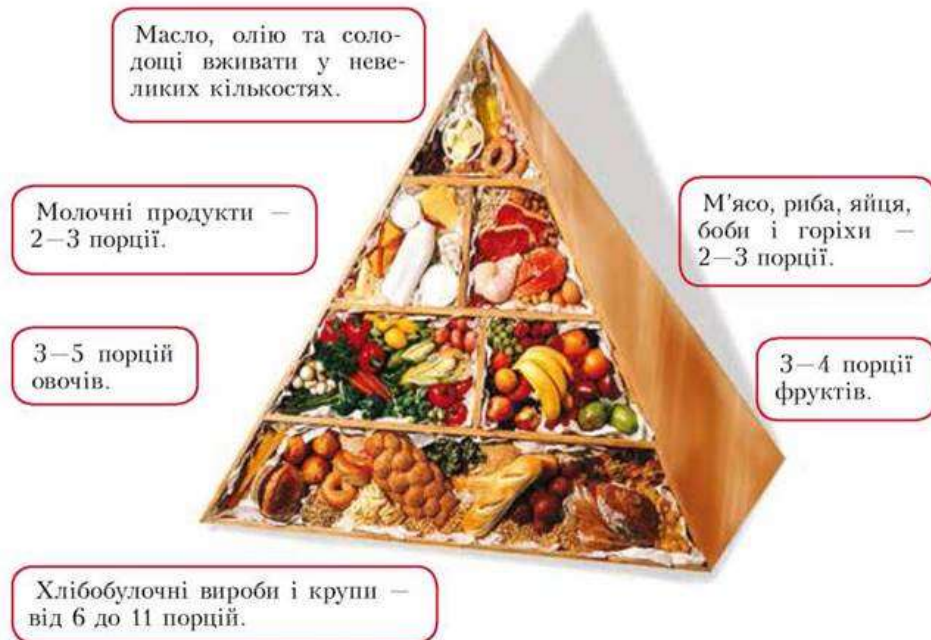
Вітамін А		Для здорової шкіри та волосся, гостроти зору, росту кісток і міцності зубів
Вітаміни групи В		Для нормальної діяльності нервової системи людини
Вітамін С		Підвищує опірність організму хворобам; сприяє загоюванню ран
Вітамін D		Для росту та формування кісток і зубів (особливо в дитячому віці); утворюється в організмі під дією сонячного світла

5. Робота за підручником (с.83)

- Прочитайте текст про значення води для організму людини.

Робота за діаграмою:

- Що таке здорове харчування людини?



- За діаграмою назвіть продукти, які потрібно вживати найбільше, і ті, вживання яких слід обмежити.

IV. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

С. 81-83, опрацювати статтю.