

**Дата:01.04.22**

**Клас :3-А**

**Предмет :ЯДС**

**Вчитель: Довмат Г.В.**

**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.

**Обладнання:** мультимедійний комплект

### **Хід уроку**

#### **1. Організація класу**

Створення позитивного психологічного клімату класу.

#### **2. Мотивація навчальної діяльності**

#### **3. Актуалізація опорних знань**

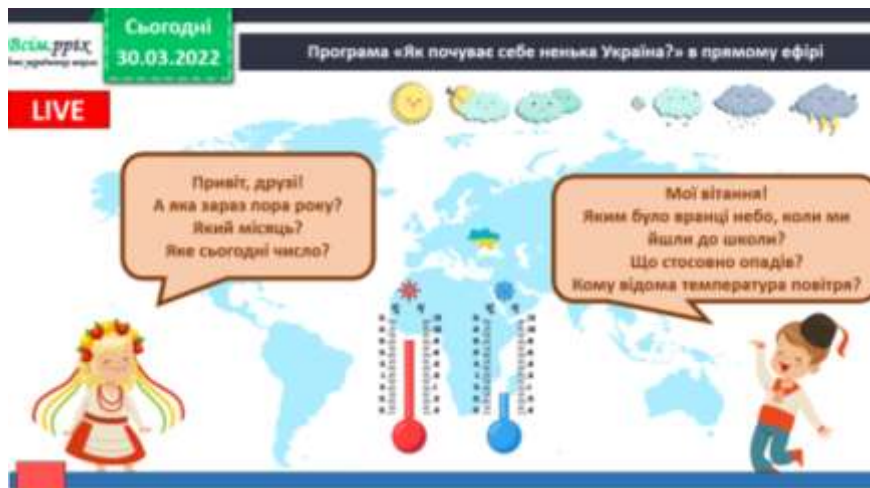
#### **4. Вивчення нового матеріалу**

Організація класу.

Ранкове коло.



Фенологічні спостереження.



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?*

Робота з підручником с.76.

Рухлива вправа.

[https://www.youtube.com/watch?v=8G87kg9s1HM&ab\\_channel=CreativeTeacher](https://www.youtube.com/watch?v=8G87kg9s1HM&ab_channel=CreativeTeacher)

Словникова робота.

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

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.**

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.***



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.***

Поміркуйте.

Робота з підручником с.77.

Перегляд відео.

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

Фізкультхвилинка.


<https://www.youtube.com/watch?v=3rnbMxCaSDI>

Робота в зошитах.

Сьогодні 30.03.2022 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.

Діти приймають їжу на ходу, а не у відведеному місці.

Не можна переїдати, тому що це негативно впливає на самопочуття.

У раціоні присутні шкідливі продукти.

Треба слідкувати за культурою.

Завдання 30

Сьогодні 30.03.2022 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.

Завдання 28



## 5. Підсумок

Висновок.

*Здорове харчування допомагає вашому тілу рости й зміцнюватися.*

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.

Інтерактивна вправа.

<https://learningapps.org/watch?v=p80fyayw520>

Домашнє завдання.

**Повторити тему на сторінках 76-77.**

## 6. Рефлексія

Вправа «Інтерв'ю».



Сьогодні  
30.03.2022

Рефлексія. Вправа «Відкритий мікрофон».



- Сьогодні я прочитав (ла) про...
- Було цікаво дізнатися...
- Було складно...
- Я зрозумів(ла), що...
- Тепер я зможу...
- Я навчився(лася)...
- У мене вийшло...
- Я зміг (змогла)...