

3°

На урок. Я досліджую світ.
Основи здоров'я
1 клас

Знаїмо

«СМАЧНІ» ЗАГАДКИ



Холодильник похвалився,
що на дім перетворився,
де смачна і свіжа
проживає _ _ _ _ .

Довго з тіста їх ліпили,
у окропі поварили.
Потім дружно ласували,
ще й сметанки додавали.



Морква, біб і цибулина,
бурячок і капуста,
ще й картопля - шусть у горщик.
Ну й смачний ми зварим _ _ _ _ _ .

Леся Вознюк

ЯКА ВОДА КОРИСНА

Порахуйте, скільки грудочок цукру міститься у склянці:

- солодкого газованого напою;
- простої води;
- чаю;
- узвару.



Узвар



Вода питна



Чай



Фруктовий сік



Солодкий газований напій

Щоб бути здоровим, треба пити чисту питну воду. Вода міститься у фруктах, овочах, напоях. Та не всі напої корисні. Солодкі напої містять забагато цукру. Це шкодить здоров'ю.

Найкорисніше
ПИТИ ЧИСТУ
ПИТНУ ВОДУ.



3

«Збери» лініями корисні продукти для свого шкільного сніданку.



3

Обведи зображення овочів. До каструлі «збери» ті дари осені, що потрібні для приготування борщу.



3

Що обов'язково потрібно зробити перед вживанням їжі?
Познач ✓ .



ДОСЛІДЖУЄМО ТАРІЛКУ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Пригадайте, що ви їли вчора.



Зразок:

сир, сухофрукти,
чай.

Продукти підкресліть так: овочі та бобові; фрукти та ягоди;
цільнозернові продукти, горіхи та насіння; молочні продукти;
м'ясо, риба, яйця.

Сніданок 1 _____

Сніданок 2 _____

Обід _____

Підвечірок _____

Вечеря _____

3

КОЖНОМУ ОВОЧУ ТА ФРУКТУ – СВІЙ ЧАС

Дослідіть овоч, фрукт чи ягоду. За потреби скористайтеся додатковими джерелами інформації.

Назва _____

Овоч, фрукт чи ягода? _____

Зовнішній вигляд (форма,
колір, який на дотик) _____

Смак _____

У якому місяці дозріває? _____

До яких страв входить? _____

Ваш малюнок



ЯК ПОВОДИТИСЯ ЗА СТОЛОМ? ЯК СЕРВІРУВАТИ СТІЛ?

Які ще правила поведінки за столом ти знаєш?

Намалюй свої знаки до правил.

Потренуйся сервірувати стіл за зразком.



Користуйся серветкою



Бери їжу маленькими шматочками



Не перебивай.
Чекай черги,
щоб висловити
думку



Жуй із закритим ротом



Не клади лікті на стіл.
Сиди прямо



Не критикуй їжу



Використовуй слова «дякую» і «будь ласка»



Їжа до рота,
а не рот до їжі



Допомагай прибирати зі столу

3

КОЖНОМУ ОВОЧУ ТА ФРУКТУ – СВІЙ ЧАС

Розв'яжіть кросворд.



1



2



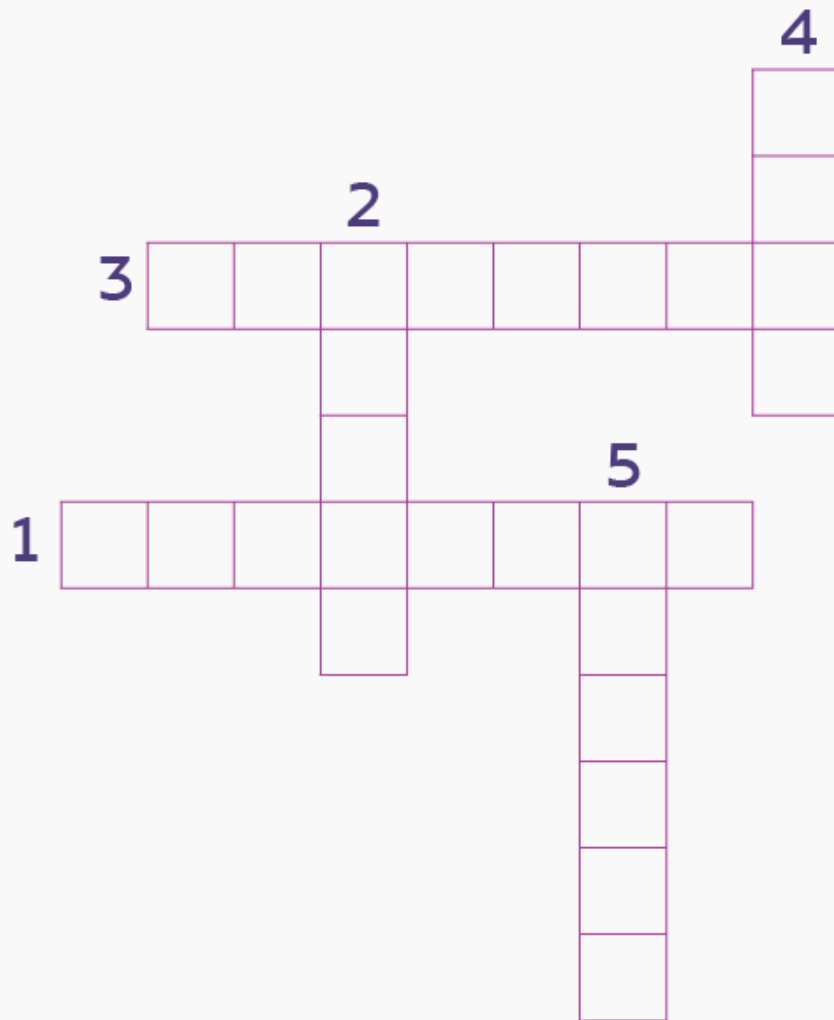
3



4



5

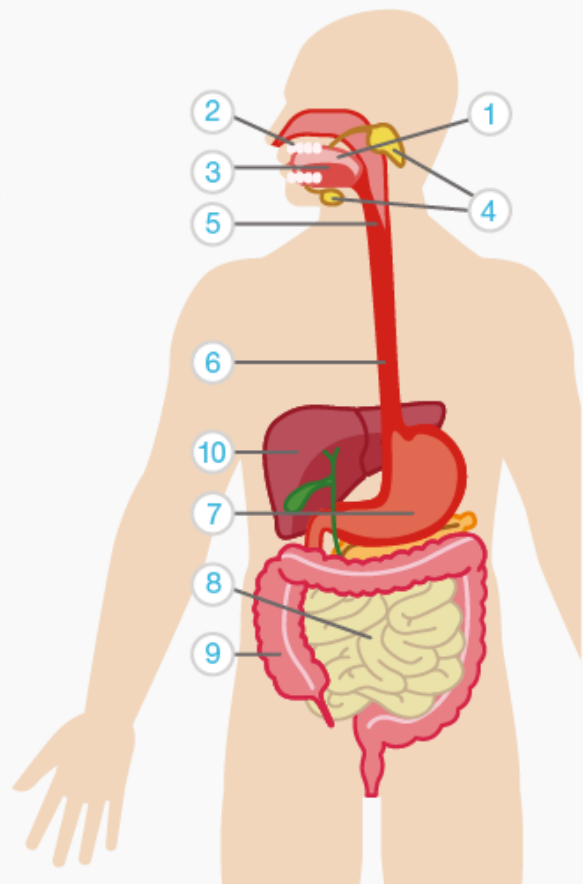


3

ШЛЯХ ЇЖИ

За допомогою схеми розкажи про шлях їжі. Чому, на твою думку, треба їсти повільно, добре пережовувати їжу?

Шлях їжі – 10 метрів



- 1 Рот
- 2 Зуби — кусають і жують
- 3 Язик — визначає смак, рухає їжу
- 4 Слина — змочує
- 5 Горло
- 6 Стравохід
- 7 Шлунок — може розтягуватися до 2 літрів
- 8 Тонкий кишківник
- 9 Товстий кишківник
- 10 Печінка — допомагає перетравлювати їжу

ХАРЧУЄМОСЯ ПРАВИЛЬНО

1 Поміркуй, для чого людині потрібна їжа.



2 Розкажіть одне одному, які продукти ви вживаєте щодня. Чому слід вживати різноманітну, якісну й корисну їжу? Які продукти шкідливі для здоров'я?



ХАРЧУЄМОСЯ ПРАВИЛЬНО

- 1** Складіть правила поведінки під час прийому їжі за поданими нижче знаками. Поміркуйте, чому не можна куштувати незнайомі продукти без дозволу дорослих.



- 2** Чи дотримуєшся ти режиму харчування, тобто їси 4–5 разів на день в один і той же час? Розкажи про свій режим харчування.

- 3** Розгляньте малюнки. Що відбулося спочатку, а що — потім? Складіть коротку розповідь.



3

ХАРЧУЄМОСЯ ПРАВИЛЬНО

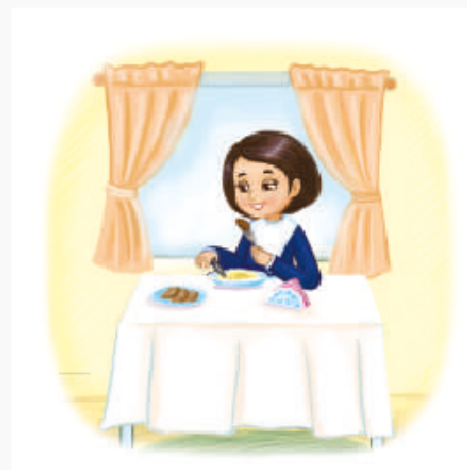
Познач (✓) зображення продуктів, корисних для здоров'я.



3

ХАРЧУЄМОСЯ ПРАВИЛЬНО

Обведи малюнок із зображенням дитини, яка правильно поводиться за столом.



3

ХАРЧУЄМОСЯ ПРАВИЛЬНО

Відшукай на малюнку овочі і розфарбуй.



3

ХАРЧУЄМОСЯ ПРАВИЛЬНО

Відшукай наліпки із зображенням страв, які ти вживаєш на сніданок, і наклеї їх. Чим вони корисні?



3

Я ВЧУСЯ РОЗПІЗНАВАТИ СМАК

Зіграй у гру «Впізнай і покажи».



Як дізнатися, який
виноград на смак
— солодкий чи
кислий?



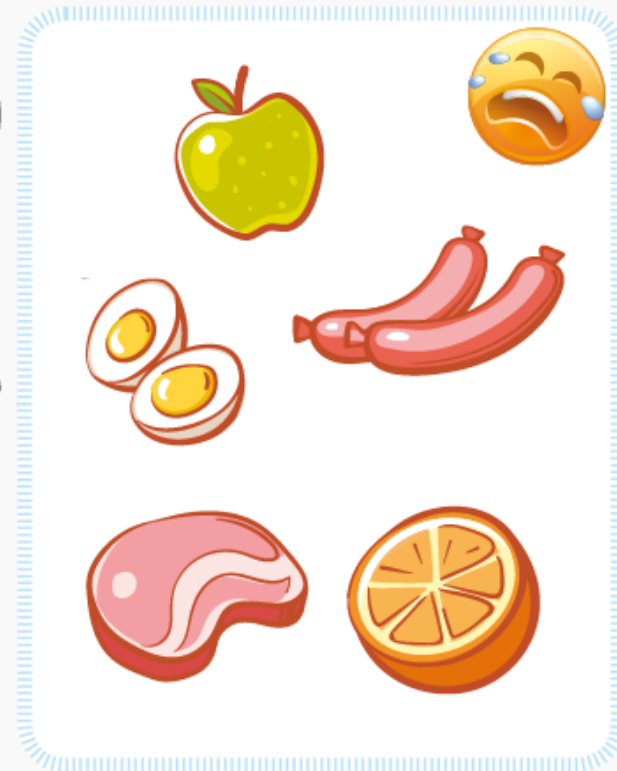
За допомогою язика ми
розрізняємо смак їжі — солодка вона
чи гірка, кисла чи солонка.



3

Я ВЧУСЯ РОЗПІЗНАВАТИ СМАК

Намалюй їжу, яка тобі дуже до смаку і яка зовсім не смакує.



ПІДГОТОВЛЕНО ЗА МАТЕРІАЛАМИ ВИДАНЬ:

- Підручник «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ», ч.2 та зошит дослідника до першої частини підручника з інтегрованого курсу для 1 класу «Я досліджую світ»/ О. М. Ващенко, Л. В. Романенко, К. А. Романенко. - Видавництво «Літера»;
- Підручник «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ»,ч.1 та робочий зошит до підручника /Будна Н.О., Гладюк Т.В., Заброцька С.Г., Шост Н.Б. - Видавництво «НК Богдан»;
- Підручник «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ» інтегрованого курсу для першого класу закладів загальної середньої освіти, ч.1 / О.В. Тагліна, Г.Ж. Іванова,. - Видавництво «Ранок»;
- Підручник «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ» інтегрованого курсу для 1 кл. закладів загальної середньої освіти, ч. 1 / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, О. Л. Хомич, І. В. Гарбузюк, Н. В. Андрук, К. С. Василенко.- Видавництво «Алатон»;
- Зошит-практикум інтегрованого курсу для 1 кл. закладів загальної середньої освіти «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ» , ч.2 /Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, О. Л. Хомич, І. В. Гарбузюк, Н. В. Андрук, К. С. Василенко.- Видавництво «Алатон»;
- Підручник «ОСНОВИ ДОРОВ'Я» для 1-го класу загальноосвітніх навчальних закладів, 1 кл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. - Видавництво «Алатон»;
- Підручник «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ» інтегрованого курсу для 1 кл. закладів загальної середньої освіти, ч. 1, 2, діагностичні картки / Тетяна Гільберг, Світлана Тарнавська, Ольга Гнатюк, Ніна Павич. Видавництво «Генеза».