

## **Тема тижня. НАВІЩО ЇСТИ**

### **Тема уроку. Як визначити корисну і шкідливу їжу?**

#### **Мета:**

- формувати ключові компетентності (спілкування державною мовою. компетентності в природничих науках і технологіях, уміння навчатися впродовж життя, соціальні і громадянські компетентності, екологічна грамотність і здорове життя);
- дати уявлення про те, які корисні поживні речовини містяться у різних продуктах;
- допомогти дітям усвідомити вплив емоційної атмосфери на засвоєння їжі;
- формувати навички дослідницької діяльності, узагальнювати набуті знання та використовувати їх у повсякденному житті;
- розвивати зв'язне мовлення дітей, пам'ять, увагу, творчу увагу та фантазію, дрібну моторику рук;
- вчити висловлювати свою думку, активно слухати в умовах усного спілкування, взаємодіяти з однокласниками,
- виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я.

#### **Основні завдання педагога :**

- актуалізація дослідницької потреби учня;
- залучення до пошукової діяльності;
- пошук засобів, що активізують процес пізнання;
- допомога у виробленні індивідуальної стратегії пізнання;
- сприяння в усвідомленні дослідження як відображенні пізнавальної потреби;
- доведення учня до результативності в діяльності;
- створення умов, що стимулюють пізнавальну активність.

#### **Очікувані результати:**

##### **учні знатимуть:**

- важливість вітамінів для здоров'я;
- на які групи поділяються продукти, та їх місце в житті людини;
- як правильно харчуватися.

##### **учні вмітимуть:**

- об'єднуватися в групу та взаємодіяти в ній;
- пояснювати, що не всі продукти корисні для здоров'я;
- проводити дослідницьку діяльність;
- ділити множини об'єктів на підмножини за спільною ознакою.

**Обладнання:** Ілюстрації, газована вода «Кока-кола», чіпси, смажені сухарики з магазину, сушені в духовці сухарики, обладнання для дослідів(серветки, склянки, ложка, миска), LEGO, яблука, яйце, презентація.  
**Тип уроку:** Комбінований

## Хід уроку

### I. Ранкова зустріч.

#### 1. Початок ранкового кола з цеглинками

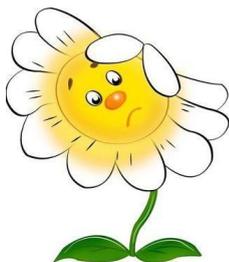
Вчитель відстукує цеглинками музичний ритм, який повідомляє що час брати у руки башточку Шість цеглинок і збиратися у коло. Діти разом із вчителем розташовуються у колі.

#### 2. Вітання

- Підніміть **червону** цеглинку ті діти, хто разом зі мною радий вітати усіх нас сьогодні. Помахайте цеглинкою та скажіть: «Привіт!»
- Підніміть **жовту** цеглинку ті, хто готовий подарувати посмішку один одному. Посміхніться!
- Підніміть **помаранчеву** цеглинку ті, у кого гарний настрій.
- Підніміть **зелену** цеглинку ті діти, хто прийшов сьогодні до школи. А **синю** – хто приїхав.
- Підніміть **блакитну** цеглинку ті, кому подобається смачненько поїсти.

#### 3. Вправа «Покажи настрій»

- Діти, як ви вважаєте, який у мене сьогодні настрій? Так, він чудовий.
- А який ще буває настрій? (веселий, радісний, сумний, злий.....)
- Як ви можете дізнатися, який настрій у людей, що вас оточують? (за виразом обличчя )
- Не розумію, як дивлячись на обличчя можна сказати про настрій? Зараз ви можете показати, як змінюється вираз обличчя, покажемо:  
*Коли нам сумно - ми робимо так.*



*Коли ми здивовані - робимо ось так.*



*Коли ми налякані – ми ось такі.*



*Коли ми сердимося – ми вже інші.*



*А коли ми радіємо – то так.*



*Дякую що показали і розповіли мені про настрій.*

#### **4. Вправа «Теплий клубочок»**

Діти по колу передають клубочок один одному і бажають чого-небудь доброго і хорошого.

#### **5. Щоденні новини.**

Помічник вчителя – учень, подає записує дату, назву тижня, погоду, кількість присутніх.

- Яка зараз пора року?
- Який зараз місяць?
- Яке сьогодні число?
- Який день тижня?

- Визначимо погоду дня. (Обирають позначки стану неба: ясно, хмарно, похмуро; тепло чи холодно; опади: дощ, сніг, чи є вітер).
- Хто сьогодні відсутній?

## 6. Обмін інформацією

### 1) Робота над загадкою про їжу. (Конструктор LEGO)

Холодильник похвалився, що на дім перетворився,  
де смачна і свіжа проживає ... (Вибрати зі слів: одяг, квіти,  
техніка, їжа, рослини, тварини).

### 2) Мовна вправа.

Складання слова «їжа» з цеглинок.



### 3) Бесіда

**Харчування** — необхідна умова нашого життя. Без їжі людина не може жити. З їжею ми отримуємо речовин, необхідні для нормального росту та розвитку. Їжа забезпечує наш організм енергією, яка міститься в продуктах харчування. Дітям їжа потрібна не тільки, щоб рухатися, працювати. Вона потрібна їм також для того, щоб вони вирости міцними та здоровими. Для цього ми маємо вживати різноманітну їжу. Харчуватися 4 — 5 разів на день. Продукти харчування мають бути корисними та свіжими.

### 4) Вправа «Що ми знаємо про їжу?»

5)

Створення карти «Їжа мені дає ...» (Коллективна робота).



## УСЕ НЕОБХІДНЕ ВІТАМІНИ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ЖИТТЯ

### б) Вправа «Що зайве»

*Вчитель чіпляє на дошку групи продуктів. Учні визначають, який продукт зайвий. До продуктів, які залишилися добирають загальну назву або вказують, що їх об'єднує.*

- Хліб – булка – морозиво – печиво – бублики (*Зайве – морозиво, а інші продукти об'єднує те, що їх виготовляють з борошна*).
- Капуста – огірок – буряк – яблуко – морква (*Зайве – яблуко, бо решта – овочі*).
- Йогурт – сметана – кефір – гречка – сир (*Зайва – гречка, бо всі інші продукти виготовлені з молока*).

- Як можна назвати одним словом групи продуктів, про які ми щойно говорили? (*Продукти харчування*).

### II. Оголошення теми уроку.

- Сьогодні на уроці ви навчитеся розпізнавати корисні і шкідливі продукти та напої, дізнаєтеся, чому дітям потрібно вживати овочі, фрукти, молочні продукти щодня. Під час уроку ми навчимося вибирати їжу корисну для здоров'я. Тема дуже важлива для кожного із нас.

### Фізкультхвилинка

Всі стомились працювати,  
Будемо з «LEGO» відпочивати.  
Жовта – тупаєм, кружляєм,  
Від роботи спочиваєм,  
А зелена – присідаєм  
Й руки в гору піднімаєм.  
Голубу тримаю я –  
Плескає вся дітвора.  
На парту цеглиночки покладемо,  
Працювати всі почнемо.

### III. Опрацювання теми.

#### 1. Групова робота.

Вчитель об'єднує дітей у команди, називаючи кольори башточки по порядку для кожної дитини. Дитина має взяти названий для неї колір з

башточки та об'єднатись у команду з іншими дітьми, які мають такий самий колір.

I група «Корисна їжа».



II група «Шкідлива їжа».



III група «Дослідники»



**Набір ілюстрацій:** молоко, сир, чіпси, яблуко, сік, картопля, «Мівіна», сухарики, копчена ковбаса, компот, «Кока-кола», кефір, цукерки, капуста, морква, сало, торт, каша, «Фанта», цибуля,, мед, риба, м'ясо, морозиво.

**I група:**

1. Вибрати і назвати корисні продукти із поданих - прикріплюють на плакат «Здорова їжа».
2. Презентація роботи.

**II група:**

1. Вибрати і назвати шкідливі для здоров'я продукти. - прикріплюють на плакат «Шкідлива їжа».
2. Презентація роботи.

### **Пам'ятка**

#### **«10 найшкідливіших продуктів харчування»**

**1. Жувальні цукерки, пастила, «мейбони», «чупа-чупси».** Мало того, що цукор псує зубну емаль, хімічні добавки і фарбники, які містяться в подібних продуктах у величезних кількостях, завдають удару по всьому організму.

**2. Чіпси, як кукурудзяні, так і картопляні,** – дуже шкідливі для організму. Чіпси – це ніщо інше, як суміш вуглеводів і жиру, в оболонці барвників і замінників смаку. Нічого доброго не принесе поїдання картоплі фри.

**3. Солодкі газовані напої** – коктейль з цукру, хімічних речовин і газів прискорює розподіл по організму токсинів. Кока-кола, наприклад, чудовий засіб від вапняного накипу і іржі. Газовані солодкі напої шкідливі і високою концентрацією цукру – в еквіваленті чотири-п'ять чайних ложок, розбавлених у склянці води. Тому, утамувавши спрагу такою газованою водою, ви вже через п'ять хвилин знову захочете пити.

**4. Шоколадні батончики.** Хоча в чистому вигляді какао вельми корисне, в шоколадних плитках, які надходять до нас у продаж, чисте какао міститься в мінімальних кількостях.

**5. Сосиски і ковбаси.** М'ясні делікатеси містять так звані приховані жири (свиняча шкірка, сало, нутряний жир), все це вуалюється ароматизаторами і заміниками смаків. Багато виробників м'ясних продуктів використовують трансгени. Так сосиски, сардельки, ковбаси на 80% (!) складаються з трансгенної сої. Деякі заміники смаку і зовсім визнані канцерогенними.

**6. Жирне м'ясо** сприяє утворенню бляшок холестеринів на судинах, що прискорює старіння організму, веде до виникнення серцево-судинних захворювань.

**7. Майонез** містить величезну кількість жирів і вуглеводів, а також барбників, підсолоджувачів, заміників. До шкідливих продуктів належить не лише майонез, але і кетчуп, різні соуси і заправки, в широкому асортименті представлені на прилавках наших магазинів. Вся річ у тому, що саме в цих продуктах натуральних компонентів найменше. А можливі наслідки споживання "смачної хімії" навіть не досліджені до кінця.

**8. Локшина швидкого приготування** не представляється нам сьогоднішнім дивом. Смачна, поживна, а головне – не вимагає часу на приготування. Але над "дивом" свого часу добре попрацювали хіміки, нічого не залишивши від натуральної муки.

**9. Сіль** порушує соле-кисловий баланс в організмі, сприяє скупченню токсинів. І хоча повністю відмовлятися від солі медики не рекомендують, скоротити кількість соленосців в своєму раціоні все-таки варто.

**10. Алкоголь** навіть в мінімальних кількостях заважає засвоєнню вітамінів. Окрім цього – завдає удару по системі травлення. А ще спиртмісткі продукти – рекордсмени з кількості калорій.

**Висновок:** більшість продуктів є для нас смачними, але вони ж одночасно і шкідливі.

### **III група.**

Учитель допомагає та інструктує учнів.

**Дослід №1.** Приготували чіпси і яблука. Побудувати будиночок з чіпсів та з яблук .



Будиночок з чіпсів розвалився після кількох «подувів вітру». Корисні продукти потрібні для того, щоб організм був таким же міцний, як і будиночок з яблуків, а чіпси не підходять в якості "будівельного матеріалу", якщо Ви хочете рости сильним і здоровим.

**Дослід № 2.** Взяли яйце, шкарлупа його містить багато кальцію, речовини, яка бере участь в будові зубів і кісток людини. Це яйце занурили в «Кока-колу» на 18 днів. І ось що сталося.





Яєчна шкаралупа потемніла. І це значить, що кока-кола руйнує кістки і зуби.

**Висновок:** "Кока-кола" руйнує зуби. Барвники лимонаду дуже стійкі і зуби від них темніють.

### **Дослід №3.**

Опис досліду: на серветку викласти чіпси, притиснути. На серветці залишаються масні плями.

Висновок: При смаженні часточки їжі горять і утворюють дуже шкідливі речовини. В них багато жиру, який дає підвищене навантаження на систему травлення.

Вчитель: В результаті вживання чіпсів зникає відчуття голоду і можна пропустити обід, який є корисним. Поки організм зайнятий перетравлюванням чіпсів, він витрачає багато енергії. Цю енергію він забирає у мозку, що призводить до пасивності, знижує активність розумової праці.

### **Дослід 2:**

Опис досліду: у склянку з прозорою водою покласти чіпси, вода стає брудною.

Висновок: Це говорить про наявність барвників, які спричиняють розлади в шлунку, печінці, а це в свою чергу впливає на всі інші органи.

Вчитель: Смажені сухарики. Вони смачні, але... Розглянемо їх. Якого вони кольору? А чи буває хліб червоного кольору? Тобто вони оброблені барвниками, які, як ми уже знаємо, дуже шкідливі.

Цукерки, шоколад, інші солодощі мають підвищений вміст цукру. Це спричиняє ряд захворювань, якщо їх вживати в необмеженій кількості.

## **Фізкультхвилинка**

Кубик Лего непростий  
Він маленький, чарівненький...  
Ось цеглиночку візьмемо  
На голівку покладемо  
Всі присядемо гарненько  
Щоб не впала – потихеньку  
Обережненько встаємо  
І у руки знов візьмемо  
Покладемо на підлогу  
Самі вирушим по колу  
Біля іншої - зупинка,  
Знов до рук візьмем цеглинку  
Між долонями стискаємо  
І навколо повертаємо  
З нею весело стрибати  
Можна в схованки пограти...  
Ще малюнок намалюємо  
І сусіду подаруємо  
Лего в руки ми візьмемо  
І на місце повернемо.

## **2.Вправа «Вітамінчики»**

**Вітамін А.** Я – вітамін А, сприяю росту, допомагаю нормальному зору. Мене багато в моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі, гарбузі, рибацькому жирі.

**Вітамін В.** А я – вітамін В, дуже потрібний для розумової і фізичної праці, поліпшення травлення. Міщусь в житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі.

**Вітамін С.** А я – вітамін С, запобігаю простуді, поліпшую кровообіг, сприяю росту, лікую. Багата мною капуста, картопля, помідори, цибуля, щавель, шипшина, хрін, часник, лимон, чорна смородина.

**Вітамін D.** А я – вітамін D, зміцнюю кістки, запобігаю рахітові. Живу в молоці, печінці, рибацькому жирі, житньому хлібі.

*Хто дружить з нами буде –  
Всі незгоди позабуде.  
Виросте міцним, здоровим,  
Переможе всі хвороби.*

### 3. Правила вибору корисної для здоров'я їжі.

1. Утримуйтеся від вживання жирної їжі.
2. Не споживайте занадто гостру й солону їжу.
3. У міру їжте солодке.
4. Їжте якомога більше овочів і фруктів.
5. Не переїдайте.
6. Їжте свіжеприготовану їжу, що легко засвоюється.
7. Ретельно пережовуйте їжу.
8. Ніколи не забувай вимити руки з милом перед їдою, а після прийому їжі прополоскати рот теплою водою.
9. Ходи до зубного лікаря на огляд не менш 2-3 разів на рік, навіть якщо із зубами та яснами все гаразд.
10. Твердо запам'ятай! Зуби слід чистити двічі на день
11. Не забувай після їжі прибрати за собою брудний посуд і подякувати дорослим за смачну їжу

### 4. Вправа графічний редактор «Фішбоун»

Навіщо  
людині  
здорове  
харчування?



### **3. Вправа «Крісло автора».**

- Хто із вас хоче розповісти про свою улюблену страву? Чому саме ця страва вам подобається?

### **4. Перегляд мультфільма «Корисна їжа»**

<https://www.youtube.com/watch?v=S2A-VC4WWU&t=290s>

Обговорення мультфільма.

### **5. Вправа «Корисно-некорисно. Так чи ні?»**

Вчитель обирає питання (зміст та кількість) на свій розсуд.

1. Корисно об'їдатися цукерками та тістечками.
2. Ви повинні їсти 20 разів на день.
3. Ви повинні вживати свіжу їжу, яка зберігає ваше здоров'я.
4. Ви повинні їсти різноманітні продукти – м'ясо, рибу, молоко.
5. Вам корисно їсти тільки вермішель.
6. Ви повинні їсти більше овочів та фруктів.
7. Корисно їсти багато солодкого.
8. Необхідно випивати щодня 2 л води.
9. Газовані напої добре втамовують спрагу.
10. Не їжте солодке перед їжею – втратите апетит.
11. Чорний хліб корисніший за білий.
12. Накопичивши за літо вітаміни, ми повністю готові до зустрічі з холодами.
13. Щоб перебити апетит, можна з'їсти яблуко чи апельсин.
14. Фруктові соки кращі за лимонад.

### **VI. Рефлексія.**

- Діти, ми про їжу говорили. А їжа-це здоров'я.

Будьте здоровими,  
Будьте щасливими,  
Будьте розумними,

Будьте красивими!

Здоров'я - це сила!

Здоров'я – це клас!

Хай буде здоров'я  
у вас і у нас.

– Чи сподобався урок? Чи були впевненими у своїх силах?

– Розставте в алфавітному порядку слова: цікаво, корисно, смачно.

(Картки прикріплюються на дошку.)

– Які завдання були найцікавішими?



– Висловте свої враження від уроку «люксиками».

