**Вода і поживні речовини**

**Мета:** пояснити учням необхідність уживання достатньої кількості води, вітамінів і поживних речовин, обмеження вживання солодких напоїв; розвивати мислення, мовлення; вдосконалювати навички здорового харчування.

**Хід уроку**

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ *(див. додатковий матеріал до уроку на с. 3)***

**III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Сьогодні на уроці ви дізнаєтеся, чому слід дотримувати питного режиму.

**IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Розповідь учителя**

— Вода — джерело життя. Значення води для життя як складової раціону харчування величезне.

Вода — незмінна харчова речовина. Якщо без їжі людина може прожити 20 діб і більше, то без води — лише 5–7 діб. Тіло людини на 50–60 % складається з води. Кількість води в організмі людини залежить від віку і складу тіла, особливо від м’язової маси і жирової тканини. Перевага м’язової маси в молодому віці передбачає більший уміст води, ніж в організмі літніх людей. Нестачу води організм відчуває дуже швидко. Виникає відчуття спраги, що характеризується неприємною сухістю у роті, спричиненою втратою води зі слизової оболонки ясен, язика, щік. При сильному зневодненні знижується кількість або повністю припиняється виділення сечі. Потреба у воді виникає при підвищенні температури повітря і зростанні фізичного навантаження. При випаровуванні води із потом відбувається охолодження тіла. При нестачі води в організмі та неможливості достатнього виділення поту під ча спеки можливий тепловий удар.

Вода надходить до організму у складі їжі, з напоями. Найкращим джерелом легкозасвоюваних поживних речовин у найбільш збалансованому вигляді вважають соки. Соки сприяють очищенню організму, містять велику кількість речовин, що сприяють насиченню киснем органів людини. Соки стимулюють розумову діяльність, а також нейтралізують шкідливі продукти, що зашлаковують організм. Соки допомагають підтримувати здоров’я в нормі, мають поживну і біологічну цінність.

Багато соків мають профілактичну або лікувальну дію. Мінеральні води поділяються на питні лікувальні і питні лікувально-столові. Лікувально-столові води можуть уживатися безпосередньо як напої, що втамовують спрагу, лікувальні — тільки за призначенням лікаря.

**2. Робота за підручником (с. 24–27)**

— Чому без їжі людина може прожити декілька тижнів, а без води — лише декілька діб?

— Що може спричинити навіть незначне зневоднення?

*Робота в групах*

Учні визначають улюблений напій свого класу за завданнями, вміщеними на с. 24. За мал. 3 визначають, до якої групи вони належать.

— Який напій для людини найкорисніший?

— Які ще напої сміливо можна пити?

— Який молочний продукт краще обрати?

— Чому соки і нектари, що продаються у магазинах, не такі корисні?

— Які популярні напої завдають шкоди здоров’ю?

— Які напої особливо небезпечні для здоров’я? Чому?

*Робота в малих групах*

Учні обговорюють питання про те, які джерела питної води є у школі, і чи достатні вони.

— Чому серед поживних речовин особливе місце належить вітамінам і мінеральним речовинам?

*Робота в групах*

Учні об’єднуються у 2 групи *(«вітаміни» і «мінеральні речовини»)*, ознайомлюються з табл. 3 на с. 26 та розповідають про джерела поповнення цих поживних речовин і наслідки їх дефіциту.

— Прочитайте висновок на с. 26.

— Яка поживна речовина не надходить до організму завдяки збалансованому харчуванню?

— Що може спричинити нестача йоду?

— Якими є наслідки йододефіциту? Як їм можна запобігти?

— Якою є добова норма солі?

— Назвіть найбільші продуктові джерела солі.

— Чому не корисно досолювати готові страви?

— Прочитайте висновок на с. 27.

**3. Фізкультхвилинка**

**V. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

**1. Індивідуальна робота**

У кружечках постав цифри від 1 до 6. Шість балів постав біля тієї рідини, яку вживаєш найчастіше, а 1 — біля тієї, що вживаєш найменше.

Вода Компот Мінеральна вода

Сік Чаї Молоко

**2. Робота в групах**

*Гра «Вода та напої» (див. додатковий матеріал до уроку на с. 10)*

**3. Гра «П’ять речень»**

Учні в п’яти реченнях формулюють засвоєні на уроці знання.

**VІ. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ**

— Навіщо людині потрібно пити?

— Яку роль відіграють у нашому організмі поживні речовини?

— Скільки води ви випиваєте за добу?

— Яку воду п’ють у вас удома: з крану, з криниці, кип’ячену, придбану у крамниці у пляшках? Чому?

**VІІ. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

Підручник (с. 25).

Обговорити з дорослими шляхи розв’язання проблеми питної води у школі.

Знайти і сфотографувати всі види кухонної солі, що продаються у найближчому до дому магазині чи супермаркеті, та відповісти на запитання (с. 27).

**Додатковий матеріал до уроку**

**1. Бліцопитування**

— Поясніть необхідність уживання різноманітної корисної їжі.

— Поясніть необхідність обмежувати вживання жирних, копчених і солодких продуктів та напоїв, смажених страв.

**2. Робота в парах**

*Тестування*

1) Позначте найвищу цінність людини.

а) Золото;

б) гроші;

в) здоров’я;

г) одяг.

2) Позначте, яка їжа не є корисною для здоров’я.

а) Овочі, фрукти;

б) риба, яйця, відварене м’ясо;

в) газовані напої, чіпси;

г) хліб, каші, сир, молоко.

*Гра «Вода та напої»*

Діти об’єднуються в групи за назвами: «вода», «компот», «мінеральна вода», «сік», «чай», «молоко». Кожна група отримує картки, на яких написані ці слова. Завдання — розповісти про цей продукт.

*Презентація груп*

Вода дуже важлива для людини. Ми споживаємо очищену воду з прісних водойм.

Компоти варять зі свіжих фруктів та води. Узвар — відвар із сухофруктів.

Мінеральну воду добувають із джерел. Вона буває столовою, яку можна вживати щодня, та лікувальною, що вживається за порадою лікаря.

Сік вичавлюють зі свіжих фруктів та овочів. Він багатий на вітаміни.

Чаї бувають різноманітні: з чайного листя, з лікарських трав та ягід.

Молоко дає корова. Воно багате на мінерали. Якщо додати молока, можна приготувати поживний та смачний напій — какао.