

3°

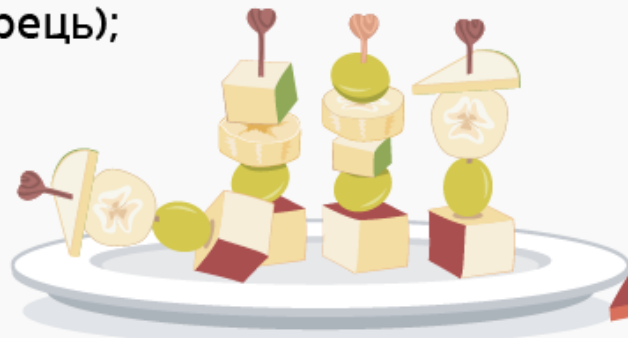
**На урок. Я досліджую світ.**  
**Основи здоров'я**  
**2 клас**

**Знаїмо**

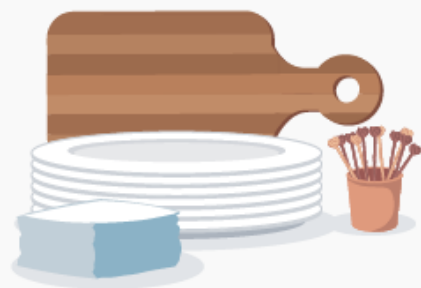
## ГОТУЄМО КАНАПКИ

Канапки можуть бути здоровим перекусом, якщо їх зробити з корисних продуктів. Щоб приготувати такі канапки, вам знадобляться:

- скибочки хліба;
- твердий сир;
- фрукти (банани, яблука, груші, виноград);
- овочі (огірки, болгарський перець);
- дощечки для нарізування;
- зубочистки;
- пластикові ножі;
- серветки.

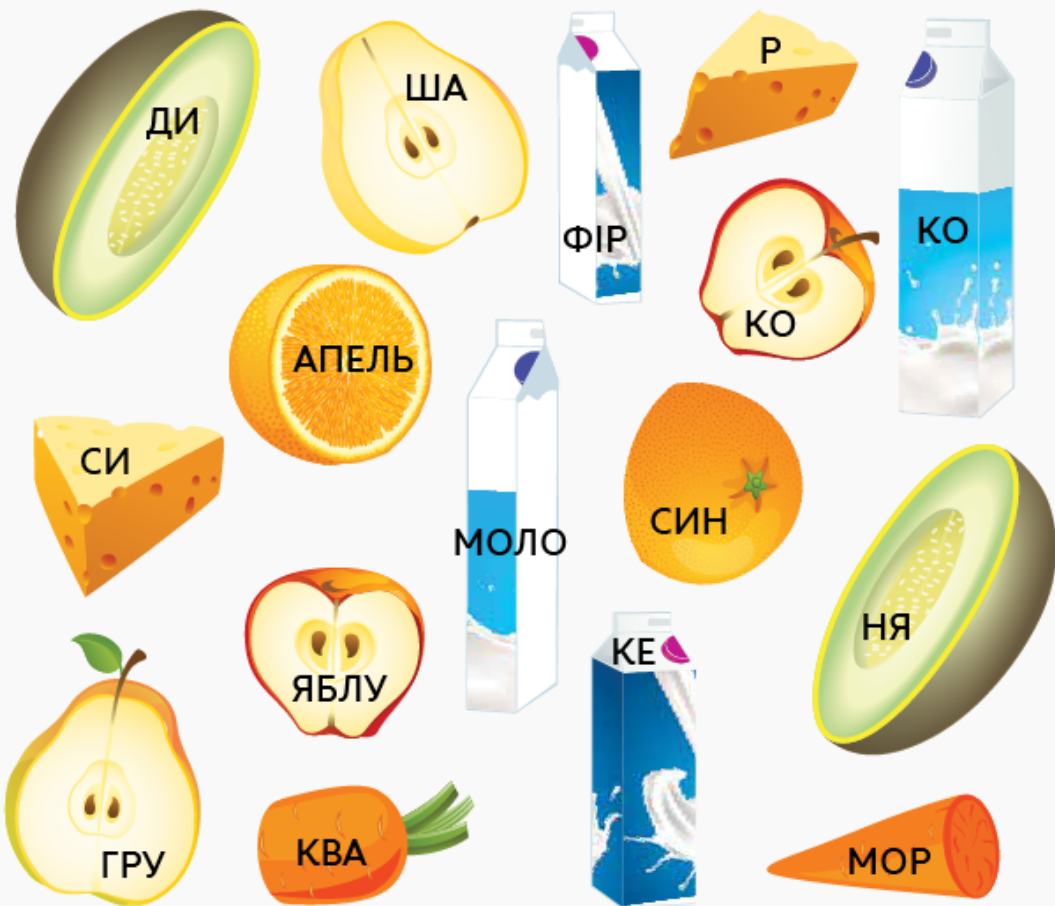


Ретельно вимийте руки. Поріжте скибочки хліба та інші продукти кубиками і нанижіть їх на зубочистки.



3

З'єднай половинки корисних продуктів. Напиши їхні назви.



---

---

---

---








---

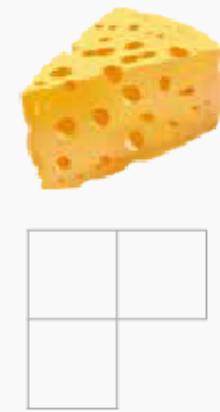
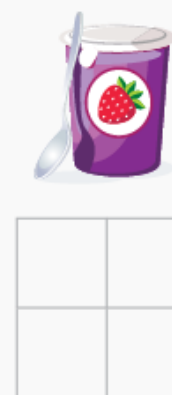
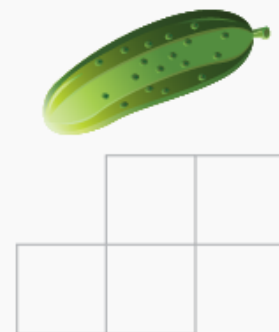
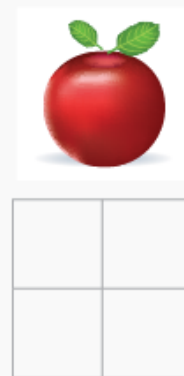
---

---

---

З'ясуй і запиши номери клітинок, в яких розташовані страви для сніданку.

1	2	3	4	5	6	7		10	
	12	13	14	15	16	17		19	20
	23	24	25	26	27	28	29	30	
31	32	33	34		37	38	39	40	
	42	43	44		47	48	49	50	
	52	53	54	55	56	57	58		
	62	63	64	65	66	67		70	
71	72			75	76	77	78	79	80
81	82			85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96		98	99	100



3

- Об'єднайтесь у дві команди. Напишіть на аркуші паперу якомога більше назв овочів і фруктів.
- По черзі зачитуйте одну назву з тих, що ви написали (повторюватися не можна).
- Виграє команда, яка закінчить останньою.

Щоб отримувати достатньо вітамінів, з'їдай не менш як п'ять свіжих овочів і фруктів щодня.

## ОБІД У ЯПОНСЬКІЙ ШКОЛІ



Чергові дякують кухарям і забирають їжу в клас.



Сьогодні на обід суп, риба, картопля, хліб, молоко.  
Учитель їсть разом із нами. Він розказав, що картоплю виростив 6 клас.



Після обіду ми розриваємо та миємо пакети з-під молока, щоб від-дати їх на переробку.  
Посуд також миємо самі.



Після їжі чистимо зуби. Потім прибираємо клас і всю школу.



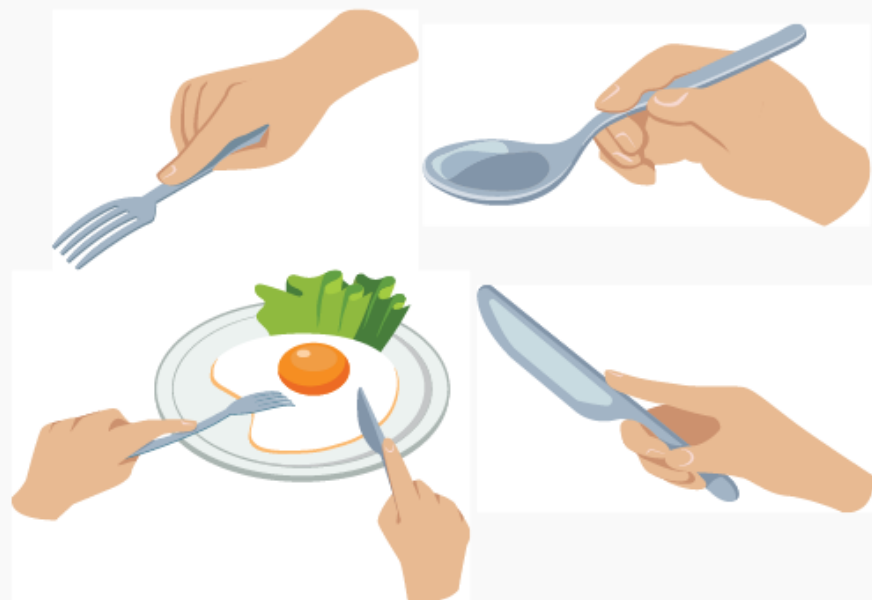
- Де обідають японські школярі?
- Що вони роблять після того, як поїли?
- Яку обідню традицію японських школярів варто було б запозичити?

## ПРАВИЛА СТОЛОВОГО ЕТИКЕТУ

Культурні люди вміють користуватися столовими приборами і дотримуються правил столового етикету:

- сідати до столу з чистими руками і гарним настроєм;
- правильно користуватися столовими приборами;
- їсти маленькими шматочками;
- ретельно пережовувати їжу;
- витирати рот і руки серветками.

Потренуйтеся правильно тримати ложку, виделку і столового ножа.



## РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ

Дотримуватися режиму харчування означає їсти 3—5 разів на день, в один і той самий час.

Пригадай, о котрій годині ти снідаєш, обідаєш, вечеряєш.

Розгляньте малюнок і дайте відповіді на запитання.



- Цей стіл накритий до сніданку, обіду чи вечері?
- Які зі страв є закускою, першою стравою, другою стравою, десертом?
- Що таке гарнір? Яким він буває?
- Які страви їдять спочатку, а які після них?



Розгляньте таблицю. Назвіть продукти, які треба вживати щодня, які можна їсти зрідка, а які краще взагалі не вживати. Створіть свій плакат за допомогою малюнків, картинок із каталогів або етикеток продуктів.

Їжте на здоров'я	Їжте потроху й нечасто	Обережно: «швидка їжа»!
  	 	 

3

У таблиці зашифровано прислів'я. Розшифруйте його за допомогою підказок годинника.



13:00

9:00

11:00

19:00

4:00

5:00

8:00

6:00

14:00

16:00

3:00

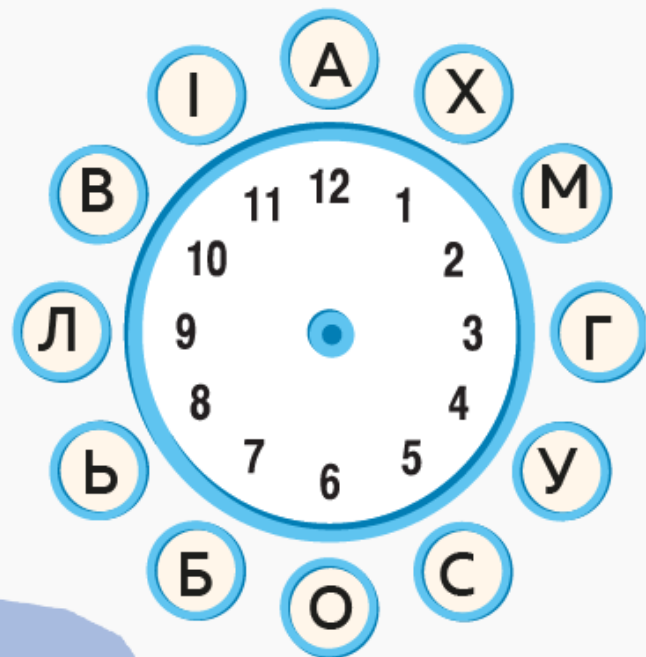
18:00

21:00

6:00

10:00

12:00



## ЧОМУ ТРЕБА СНІДАТИ

Чи знаєте ви, що означає приказка «Снідай як король, обідай як принц, вечеряй як жебрак»? Це означає, що сніданок — найважливіший. Щоб ви мали енергію для навчання, ваш сніданок має бути поживним і корисним.

- Розгляньте малюнок і скажіть, що діти люблять їсти вранці.
- Розкажіть, чим ви любите снідати.
- Сфотографуйте або намалюйте свій здоровий сніданок. У класі створіть колаж своїх фотографій та малюнків.



Тоня

Роман

Зоя

Олег

## «ШВИДКА ЇЖА» І ЗДОРОВ'Я

Дехто думає, що добре харчуватися — означає їсти все, що захочеться. Проте це не так. Особливо небезпечно харчуватися «швидкою їжею».

У крамницях є безліч готових харчів, скрізь продають чипси, сухарики, хот-доги, смажену картоплю, іншу «швидку їжу».

Розгляньте малюнки і з'ясуйте небезпеки «швидкої їжі» для здоров'я.



У «швидкій їжі» забагато цукру, солі, жиру. Від них псуються зуби, також вони можуть спричинити ожиріння.



У «швидкій їжі» мало вітамінів. Якщо вживатимеш недостатньо вітамінів, то станеш кволим і захворієш.



У «швидку їжу» додають підсилювачі смаку, барвники, консерванти. Вони дуже шкідливі для здоров'я.

3

Щодня з'їдай п'ять різних овочів і фруктів та заповнюй таблицю відповідними малюнками.

понеділок					
вівторок					
серeda					
четвер					
п'ятниця					
субота					
неділя					

**П'ять овочів  
і фруктів  
щодня**



## ЯК ПОВОДИТИСЯ ЗА СТОЛОМ

Кожна культурна людина вмiє правильно поводитися за столом. Для цього треба навчитися користуватися столовими приборами i дотримуватися правил **столового етикету**.

Принесiть з дому одноразовi столовi прибори. Об'єднайтеся у пари. Перевiрте, чи вмiєте ви тримати ложку, виделку i столовий нiж, як показано на малюнках.



### Правила столового етикету

- Сидати до столу з чистими руками i гарним настроєм.
- Їсти маленькими шматочками.
- Ретельно пережовувати їжу.
- Витирати рот i руки серветками.
- Дякувати тим, хто приготував їжу.

# КОЖНОМУ ОВОЧУ І ФРУКТУ — СВІЙ ЧАС

Розгляньте малюнки — на них зображено деякі овочі, фрукти та ягоди, що вирощують в Україні. Лікарі кажуть, що найкориснішими є місцеві сезонні фрукти й овочі.

- |    |                       |    |                       |
|----|-----------------------|----|-----------------------|
| 1  | Баклажан (6—8)*       | 12 | Гарбуз (9—11)         |
| 2  | Броколі (3—11)        | 13 | Полуниця (5—6)        |
| 3  | Картопля (6—9)        | 14 | Кавун (8—9)           |
| 4  | Кольрабі (5—7)        | 15 | Груша (8—10)          |
| 5  | Солодкий перець (6—9) | 16 | Диня (8—9)            |
| 6  | Цибуля (3—10)         | 17 | Персик (8—9)          |
| 7  | Морква (3—10)         | 18 | Слива (7—10)          |
| 8  | Буряк (3—10)          | 19 | Яблуко (8—10)         |
| 9  | Огірок (5—8)          | 20 | Малина (6—9)          |
| 10 | Помідор (6—9)         | 21 | Чорна смородина (6—7) |
| 11 | Редиска (4—5, 9—10)   | 22 | Виноград (6—10)       |

1. Виберіть овоч, фрукт чи ягоду. Опишіть їх зовнішній вигляд і смак. Розкажіть, у які місяці їх найкорисніше їсти.

2. Проаналізуйте, коли збирають овочі, фрукти і ягоди. У які місяці найбільше?

3. Придумайте за таблицею запитання одне для одного і дайте на них відповідь.

\* Цифри у дужках позначають порядковий номер місяців, у які збирають урожай.

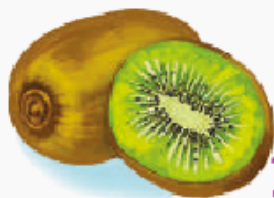


## МОЄ ХАРЧУВАННЯ

Впиши назви зображених предметів у кросворд «Вітаміни».  
Поясни, чим корисні ці продукти.



4.



1.



3.



6.



5.



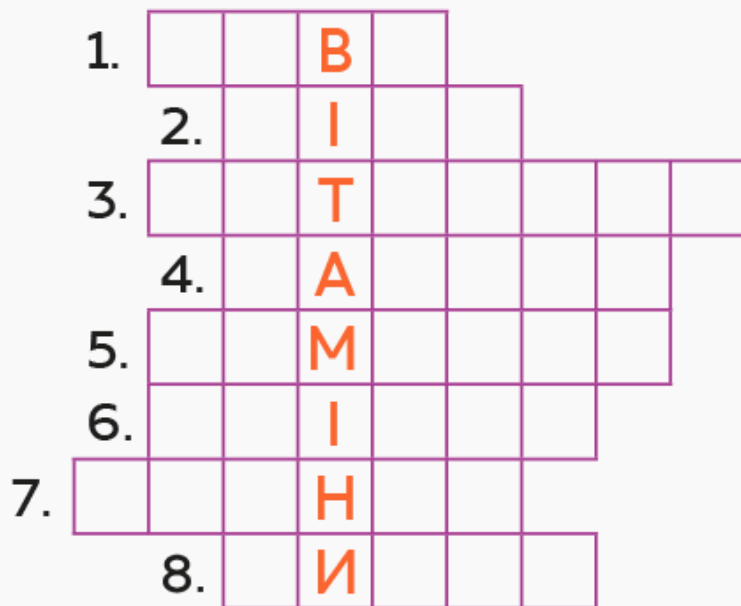
8.



7.



2.



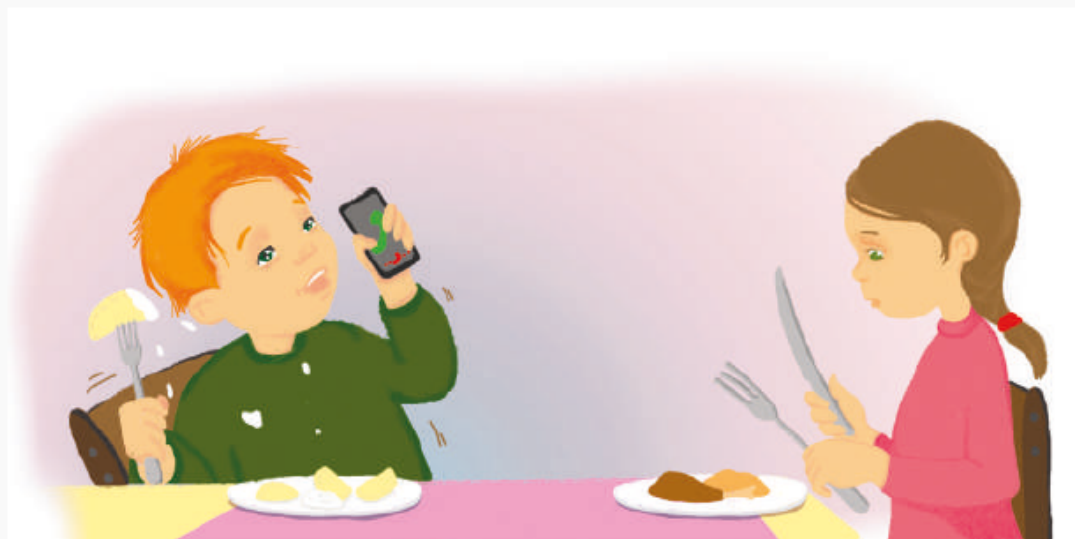


3

## ЯК ПОВОДИТИСЯ ЗА СТОЛОМ

Які правила поведінки під час прийому їжі ти знаєш?

Розглянь малюнок. Чия поведінка за столом тобі подобається, а чия — ні? Чому?

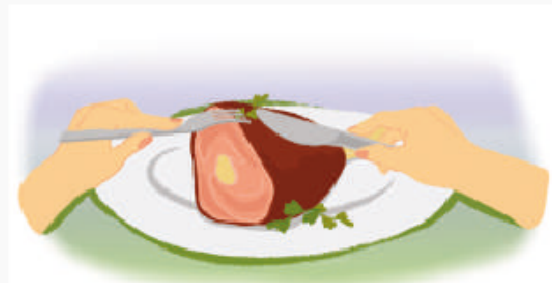


Вихована людина завжди правильно поводить себе за столом, уміє користуватися столовими приборами — ложкою, виделкою, ножем.

3

## ЯК ПОВОДИТИСЯ ЗА СТОЛОМ

Підготуйте іграшкові або одноразові столові прибори.  
Покажіть одне одному, як ними користуватися.



Обговоріть правила поведінки під час прийому їжі.  
Поясніть, чому важливо їх дотримуватися. Розіграйте ситуації:  
1 група - «У їдальні»;  
2 група - «Святковий обід з нагоди дня народження».

## ЯК ПОВОДИТИСЯ ЗА СТОЛОМ

1 Познач (✓) малюнок із зображенням дітей, які правильно поведуться за столом. Що ти порадиш іншим дітям?



2 Познач (✓) правила столового етикету.

- Сідай до столу з чистими руками.
- Користуйся столовими приборами.
- Розмовляй під час їди.
- Ретельно прожовуй їжу.
- Клади лікті на стіл.
- Втирає рот рукою.
- Користуйся серветкою.
- Дякуй тим, хто приготував їжу.

## МОЄ ХАРЧУВАННЯ

1 Обведи зображення корисних для здоров'я продуктів.



2 Познач (✓), де безпечно купувати продукти. Обґрунтуй свій вибір.

- У магазині.
- У випадкової людини.
- На ринку в продавця, що має ліцензію.

3

## МОЄ ХАРЧУВАННЯ

Назвіть зображені продукти. Чи можна їх назвати корисними?



## ПІДГОТОВЛЕНО ЗА МАТЕРІАЛАМИ ВИДАНЬ:

- Підручник «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ», ч.2 - Видавництво «Літера»;
- Підручник «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ», ч.2 та робочий зошит до підручника, ч.1 /Будна Н.О., Гладюк Т.В., Заброцька С.Г., Шост Н.Б. - Видавництво «НК Богдан»;
- Підручник «УКРАЇНСЬКА МОВА ТА ЧИТАННЯ», ч.2, ПОСІБНИК, ч.1, 2/ Г. Іваниця. - Видавництво «Ранок»;
- Підручник «ОСНОВИ ДОРОВ'Я» для 2-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 закладів загальної середньої освіти, ч.1, 2 / 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 2 кл. закладів загальної середньої освіти «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ» , ч.1 /Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, О. Л. Хомич, І. В. Гарбузюк, Н. В. Андрук, К. С. Василенко. - Видавництво «Алатон»;
- Підручник «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ» інтегрованого курсу для 2 кл. закладів загальної середньої освіти, діагностичні картки / Тетяна Гільберг, Світлана Тарнавська, Ольга Гнатюк, Ніна Павич. Видавництво «Генеза».