

Життєві навички для:

- здоров'я
- безпеки
- розвитку
- успіху

Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне



ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

4

І. Д. Бех, Т. В. Воронцова,
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



ЗМІСТ

Розділ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

- § 1. Життя і безпека людини 6
- § 2. Життя і здоров'я 10
- § 3. Розвиток людини 14

Розділ 2. ЗДОРОВЕ ТІЛО

- § 4. Збалансоване харчування 20
- § 5. Поживні речовини і вода. 25
- § 6. Рух і загартовування 30
- § 7. Профілактика порушень зору, слуху, постави . . . 34
- § 8. Гігієна порожнини рота 38
- § 9. Гігієна оселі 42
- § 10. Організація самонавчання 46

Розділ 3. СЕРЕД ЛЮДЕЙ

- § 11. Сім'я і здоров'я 52
- § 12. Розбудова дружніх стосунків 56
- § 13. Як відстояти себе 60
- § 14. Шкідливі звички і здоров'я 64
- § 15. Реклама і здоров'я 70
- § 16. Засоби комунікації і здоров'я 75
- § 17. Хвороби, які набули соціального значення 80

- § 18. Охорона здоров'я дітей 84
- § 19. Допомога людям з обмеженими можливостями . . 88

Розділ 4. БЕЗПЕЧНЕ ДОВКІЛЛЯ

- § 20. Наодинці вдома 94
- § 21. Безпека школяра 98
- § 22. Безпечна прогулянка 102
- § 23. Безпека дорожнього руху 106
- § 24. Рух на перехресті, майдані 110
- § 25. Аварії на дорогах 114

Розділ 5. ЗДОРОВИЙ ДУХ

- § 26. Самооцінка і поведінка людини 120
- § 27. Хочу, можу, треба 124
- § 28. Шануй себе та інших 128
- § 29. Звички і здоров'я 132
- § 30. Творчість і здоров'я 136

- Словничок.* 140

І. Д. Бех, Т. В. Воронцова,
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник
для 4-го класу
загальноосвітніх навчальних закладів**

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Київ
Видавництво «Алатон»
2015

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

(Наказ Міністерства освіти і науки України
№ 777 від 20.07.2015 р.)

О-88 **Основи здоров'я:** Підручник для 4-го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К.: Видавництво «Алатон», 2015. — 144 с.

ISBN 978-966-2663-24-2

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до програми з основ здоров'я для учнів 4-го класу загальноосвітніх навчальних закладів.

Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку учнів. Розробки уроків за цією методикою доступні на порталі превентивної освіти (www.autta.org.ua).

Підручник розроблено у співпраці з ЮНЕСКО. Частина матеріалу підручника (§§ 3 – 6, 14, 18) розроблено за підтримки Бюро ВООЗ в Україні, що реалізує проєкт Швейцарської агенції розвитку та співробітництва: «Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні».

Матеріали, що містяться в ньому, не обов'язково відображають точку зору ЮНЕСКО та ВООЗ. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

Любий друже!

Перед тобою підручник з основ здоров'я для 4-го класу. Він стане твоїм добрим помічником у школі і вдома, вчитиме відрізняти корисне від шкідливого, безпечно від небезпечного та приймати зважені рішення у будь-яких ситуаціях.

Ти вже знаєш, що уроки здоров'я — особливі. Вони не лише цікаві й корисні. На цих уроках ви багато рухаєтесь, граєте в ігри, працюєте у парах і групах, обговорюєте життєві ситуації і виконуєте проєкти.

Бажаємо тобі міцного здоров'я та успіхів у новому навчальному році!

Автори



Умовні позначення



Стартове завдання



Індивідуальна робота



Робота в парах або групах



Творче завдання



Інсценування



Руханка



Прочитай



Домашнє завдання

Значення слів, виділених *таким шрифтом*, пояснено у словничку на сторінці 140.

Розділ 1

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У цьому розділі ти:

- дізнаєшся про походження слів «безпека» і «небезпека»;
- навчишся відрізняти природні небезпеки від тих, що створені людьми;
- потренуєшся правильно діяти у небезпечних ситуаціях;
- поміркуєш про цінність життя і здоров'я;
- проаналізуєш чинники, які впливають на здоров'я;
- навчишся стежити за показниками свого фізичного розвитку.



§ 1. ЖИТТЯ І БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ

Безпека і небезпека

Серед давніх слов'янських богів особливе місце належало двом: злomu — на ім'я Пек і доброму — на ім'я Чур. Пек був покровителем стихійних лих, війн та інших негараздів. Від його імені походять слова «безпека» і «небезпека».

«Безпека» означала ситуації, в які не втручався цей лихий бог (*без Пека*). А ситуації, які *не* обходилися без втручання *Пека*, називали «небезпека».

За повір'ям, Пек боявся лише доброго хатнього бога Чура. Звідси й прислів'я: «Чур тобі, Пек», яким люди відганяли від себе біду.

Отже, **безпека** — це ситуація, в якій немає загрози життю і здоров'ю людей. Це мир у країні, злагода в родині, душевний спокій.

Однак трапляються й небезпечні події, що породжують тривогу і страх. **Небезпека** — це ситуація, в якій існує загроза для людини: її життя, здоров'я, майна чи гідності.



Пригадайте небезпечну ситуацію, свідком або учасником якої ви були під час літніх канікул. Розкажіть:

- Що сталося?
- Що ви відчували?
- Чим усе закінчилося?
- Чи можна було уникнути небезпеки?
- Як саме?

Безпека — це відсутність загрози для життя і здоров'я людей.

Безпека життя і діяльності людини

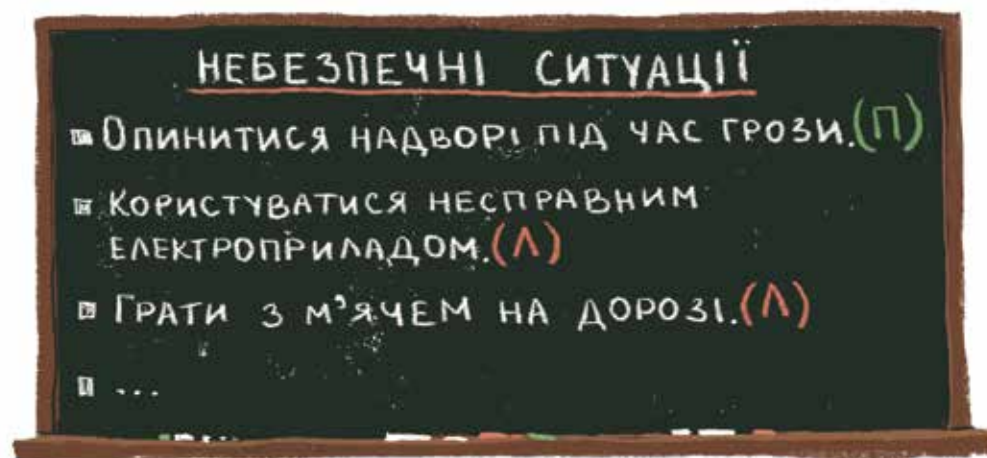
Ще в давнину люди навчали дітей, як уникати небезпек природного середовища: стерегтися диких звірів, рятуватися від морозів, ураганів та лісових пожеж.

Згодом виникли нові небезпеки, пов'язані з діяльністю самих людей. У наш час значно простіше потрапити у дорожньо-транспортну пригоду, ніж постраждати від дикого звіра. Тому сучасних дітей навчають не лише безпеки життя (уміння уникати небезпек), а й безпеки життєдіяльності — як самим не створювати небезпечних ситуацій.



Назвіть 10 прикладів небезпечних ситуацій і запишіть їх на дошці (мал. 1).

Поставте літеру «П» поруч із природними небезпеками і літеру «Л» поруч з небезпеками, створеними людьми.



Мал. 1. Приклади небезпечних ситуацій

Безпека життєдіяльності — це уміння жити так, щоб не створювати небезпек.

Як діяти у небезпечній ситуації

У небезпечній ситуації людина відчуває страх. Якщо він дуже сильний, то може перерости в паніку, яка заважає приймати правильні рішення. Тому, потрапивши у небезпеку, постарайся заспокоїтися, пригадай усе, що знаєш і вмєєш, і намагайся подолати загрозу.



Прочитайте казку про двох жабок. Поміркуйте, яка жабка правильно поводитись у небезпечній ситуації. Який висновок можна з цього зробити?

Казка про двох жабок

Якось дві жабки впали у глечик зі сметаною і почали тонути. Тонути їм, звісно, не хотілося, і вони стали щосили борсатися. Та у горщика були дуже високі й слизькі стінки, і жабкам ніяк не вдавалося вибратися з нього.

Тоді одна з них вирішила: «Мені звідси не вибратися. Тож краще не страждати, а відразу втонути». Перестала вона борсатися – і потонула.

А друга думає: «Ні, я не здамся! Буду старатися, доки є сили».



І почала боротися хоробра жабка з жаб'ячою смертю. Здавалося, вона от-от захлинеться і знепритомніє. Та раптом відчула жабка під ногами щось тверде. Це була грудочка масла, яку вона збила, поки борсалась у сметані. Відштовхнулася жабка від грудочки і вистрибнула з горщика.

*Потрапивши у небезпеку,
треба завжди боротися за своє життя.*

ПРАКТИЧНА РОБОТА



Об'єднайтесь у 3 групи і ознайомтеся з наведеними ситуаціями.

Група 1. Марійка прокинулася вночі й відчула запах диму.

Група 2. Андрійко був удома сам, коли хтось подзвонив у двері. Хлопчик подивився у вічко і побачив незнайомого чоловіка.

Група 3. Назар дивився з бабусею телевизор. Раптом їй стало зле: у неї перехопило дихання, і вона схопилася за серце.

Спрогнозуйте, що може статися далі.

Обговоріть різні варіанти поведінки дітей та наслідки кожного з варіантів.

Проаналізуйте, який із запропонованих вами варіантів для кожної ситуації є найкращим.



§ 2. ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я

Цінність життя і здоров'я

Життя — це найбільша цінність для людини. Міцне здоров'я є запорукою довгого та активного життя. На відміну від матеріальних цінностей, здоров'я не можна купити за гроші. Люди отримують здоров'я від народження, а надалі повинні зберігати і зміцнювати його.



Як ви розумієте вислів: «Здоров'я за гроші не купиш, та розплачуватися ним можна скільки завгодно»?

Наведіть приклади, коли люди розплачуються своїм здоров'ям. Поміркуйте:

- Чому, на вашу думку, вони це роблять?
- Як називають звички, що шкодять здоров'ю?
- Як називають звички, що зміцнюють здоров'я?

Здоров'я є цінністю не лише для окремої людини чи її родини, а й для держави. Якщо кількість хворих громадян суттєво збільшується, це обмежує можливості розвитку країни, потребує додаткових витрат на лікування й утримання хворих.

Складові здоров'я

«Здоров'я — це не лише відсутність хвороб, а повне фізичне, психічне, соціальне і духовне благополуччя» (Всесвітня організація охорони здоров'я — ВООЗ).

Здоров'я — це запорука довгого та активного життя.



Об'єднайтеся у 4 групи («фізичне», «психічне», «соціальне», «духовне»). За допомогою мал. 2 створіть плакати з ознаками кожної складової здоров'я. Презентуйте свої роботи у класі.

Фізичне здоров'я — це:

- чиста шкіра;
- здорові зуби;
- блискуче волосся;
- гнучке тіло;
- пружні м'язи;
- висока працездатність;
- міцний імунітет.

Соціальне здоров'я — це уміння:

- ладнати з людьми;
- поводитися ввічливо і доброзичливо;
- обирати хороших друзів;
- мирно розв'язувати конфлікти.



Психічне здоров'я — це здатність:

- здобувати знання;
- приймати зважені рішення;
- контролювати емоції;
- ставити цілі й досягати мети.

Духовне здоров'я — це:

- доброта;
- людяність;
- відповідальність;
- толерантність;
- стійкість у складних життєвих обставинах.

Мал. 2. Складові здоров'я

Здоров'я людини — це її фізичне, психічне, соціальне і духовне благополуччя.

Взаємозв'язок складових здоров'я

Усі складові здоров'я важливі, адже вони тісно пов'язані між собою. Уяви стілець, який міцно стоїть на чотирьох ніжках. Якщо одну ніжку стільця вкоротити, він почне хитатися. А коли вона зламається, стілець упаде і на ньому вже не можна буде сидіти.



Так і здоров'я. Кожна його складова впливає на інші і на здоров'я в цілому. Тому необхідно дбати про всі складові здоров'я.



Прочитайте наведену нижче ситуацію і дайте відповіді на запитання:

- Про яку складову здоров'я забув хлопчик?
- До чого це може призвести?
- Що ви можете йому порадити?



Андрійко – справжня знахідка для друзів: з ним ніколи не буває нудно, на нього завжди можна покластися і попросити про допомогу. Навчається хлопчик добре, та на уроках фізкультури у нього чимало проблем: то нога болить, то голова. А на жарти друзів він відповідає, що його улюблений вид спорту – лежання на дивані.

Усі складові здоров'я пов'язані між собою.

Чинники впливу на здоров'я

Усе, що впливає на здоров'я, називають **чинниками здоров'я**. Найважливіші з них – спадковість, спосіб життя, стан довкілля та медичне обслуговування.

Через *спадковість* діти схожі на батьків не лише зовні, а й схильністю до деяких захворювань, наприклад, цукрового діабету II типу. Проте людина може й не захворіти на цю хворобу, якщо буде правильно харчуватись і активно рухатися. Адже *спосіб життя* є найважливішим чинником здоров'я.

Стан довкілля – це сприятливі чи несприятливі погодні умови, забрудненість повітря, соціальні потрясіння. Здоров'я залежить також від доступності та якості *медичної допомоги*.

Одні чинники впливають на здоров'я позитивно (наприклад, фізичні вправи), інші – негативно (зокрема, зловживання солодощами).



Пограйте в гру «Шнурівка». Для цього об'єднайтесь у 2 групи («плюс» і «мінус»).

Група «плюс» записує чинники, які позитивно впливають на здоров'я.

Група «мінус» записує чинники, які негативно впливають на здоров'я.

Представники команд по черзі називають те, що вони записали.

Виграє команда, яка назве найбільше чинників.

На здоров'я людини найбільше впливає її спосіб життя.

Чинники здоров'я:

- спадковість
- спосіб життя
- стан довкілля
- медична допомога

§ 3. РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

Вікові зміни

День за днем ти ростеш і розвиваєшся фізично — стаєш вищим, сильнішим та витривалішим. Взуття, яке купували навесні, восени може виявитися затісним, а куртка і штани — закороткими. Також ти швидко дорослішаєш, з друзями тепер спілкуєшся на серйозніші теми, а батьки довіряють тобі більше відповідальних справ.



Об'єднайтесь у 5 груп за етапами життя людини («немовлята», «дошкільнята», «школярі», «дорослі», «люди похилого віку»). Обговоріть:

- Що свідчить про певний вік людини?
- Чим займаються люди кожного віку?



По черзі розкажіть про це і продемонструйте, як рухаються люди заданої вікової групи.



Гармонійний розвиток людини

Слово «гармонія» у перекладі з грецької мови означає «узгодженість», «злагодженість». Гармонійний розвиток людини — це узгодженість її фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку.

Для *фізичного розвитку* необхідно дбати про своє тіло — годувати, тренувати, загартовувати його, тримати у чистоті.

Не менш важливо дбати про свій *психічний розвиток* — старанно вчитися, читати хороші книжки, вивчати іноземні мови, малювати, співати, грати на музичних інструментах.

Величезне значення має твій *соціальний і духовний розвиток*. Він передбачає щоденні добрі справи: допомагати друзям, піклуватися про наймолодших і найстарших членів родини, домашніх улюбленців. Завдяки цьому ти матимеш багато друзів, виростеш доброю, чуйною і відповідальною людиною.

Показники фізичного розвитку

Показниками гармонійного фізичного розвитку людини є нормальна статура, правильні пропорції тіла, гарна постава, легка хода, злагодженість рухів, а також чиста шкіра, здорове волосся, зуби, свіжий подих.

Щоб дізнатися, чи правильно ти розвиваєшся фізично, треба регулярно проходити медичне обстеження: здавати аналізи, перевіряти зір, слух, поставу, здоров'я ротової порожнини. А ще — контролювати масу свого тіла.



Гармонійний розвиток — це узгодженість фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку.

Чому важливо контролювати масу тіла

Як недостатня, так і надмірна вага шкодить здоров'ю. Якщо дитина часто хворіє, у неї поганий апетит, вона може повільно рости і мати недостатню масу тіла. У такому випадку слід звернутися до лікаря. Він порадить спеціальну дієту, вітаміни і комплекс фізичних вправ.

У багатьох країнах світу існує проблема зайвої ваги та ожиріння серед дітей. Чимало хлопчиків і дівчаток замість рухливих ігор на свіжому повітрі обирають комп'ютерні ігри або перегляд телепередач. Якщо вони ще й люблять солодощі, то швидко набирають зайві кілограми.

Зайва маса тіла загрожує здоров'ю дітей і дорослих. Вона негативно впливає на розвиток дитини, може спричинити плоскостопість, захворювання суглобів. Гладкі діти згодом нерідко стають огрядними дорослими, які страждають від серцево-судинних захворювань і цукрового діабету.

Щоб цього не сталося, треба змалку контролювати масу тіла. Допоможе тобі в цьому універсальний показник — індекс маси тіла, скорочено — ІМТ.

ПРАКТИЧНА РОБОТА



1. Виміряй свій зріст у сантиметрах і масу тіла у кілограмах та запиши їх.
2. Щоб дізнатися свій ІМТ, скористайся однією з таблиць на с. 17.
3. Знайди у таблиці свій зріст (по вертикалі) і масу тіла (по горизонталі). На перетині рядка і стовпчика знайдеш свій ІМТ.
4. Проаналізуй отриманий результат за допомогою порад на с. 18.

Таблиця 1. Індекс маси тіла для дівчаток (9 років)

Зріст (м)	Маса тіла (кг)									
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
1,15	15	19	23	26	30	34	38	42	45	49
1,20	14	17	21	24	28	31	35	38	42	45
1,25	13	16	19	22	26	29	32	35	38	42
1,30	12	15	18	21	24	27	30	33	36	38
1,35	11	14	16	19	22	25	27	30	33	36
1,40	10	13	15	18	20	23	26	28	31	33
1,45	10	12	14	17	19	21	24	26	29	31
1,50	9	11	13	16	18	20	22	24	27	29
1,55	8	10	12	15	17	19	21	23	25	27
1,60	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25
1,65	7	9	11	13	15	17	18	20	22	24



Таблиця 2. Індекс маси тіла для хлопчиків (9 років)

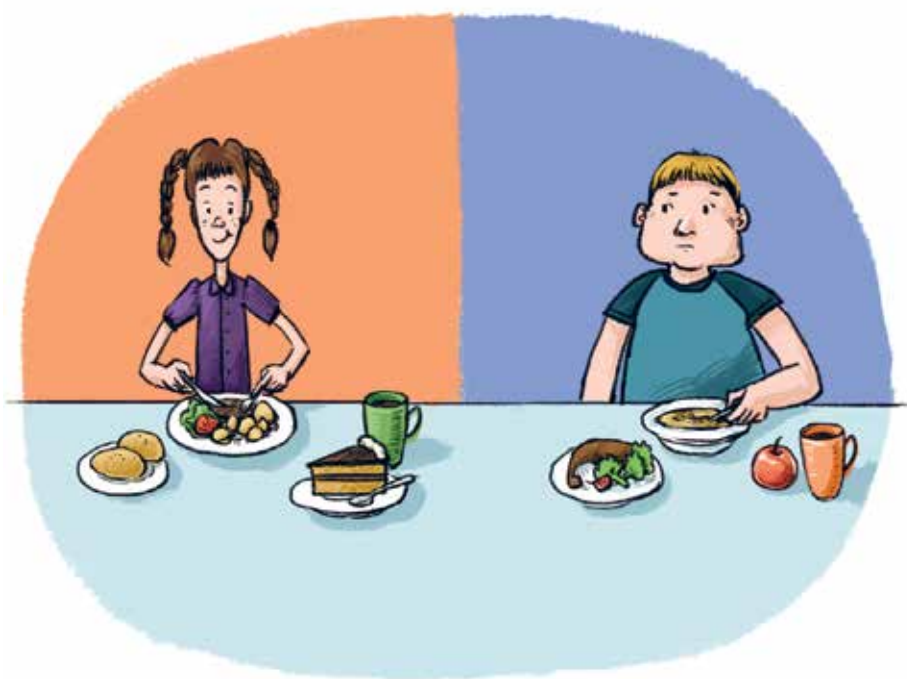
Зріст (м)	Маса тіла (кг)									
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
1,15	15	19	23	26	30	34	38	42	45	49
1,20	14	17	21	24	28	31	35	38	42	45
1,25	13	16	19	22	26	29	32	35	38	42
1,30	12	15	18	21	24	27	30	33	36	38
1,35	11	14	16	19	22	25	27	30	33	36
1,40	10	13	15	18	20	23	26	28	31	33
1,45	10	12	14	17	19	21	24	26	29	31
1,50	9	11	13	16	18	20	22	24	27	29
1,55	8	10	12	15	17	19	21	23	25	27
1,60	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25
1,65	7	9	11	13	15	17	18	20	22	24





Проаналізуй свій результат:

- якщо відповідна клітинка синього кольору, твоя вага недостатня. Тобі треба краще харчуватися і більше бувати на свіжому повітрі;
- якщо клітинка зеленого кольору — твоя вага в нормі;
- якщо клітинка жовтого кольору — у тебе кілька зайвих кілограмів. Необхідно більше рухатися і зменшити споживання жирних та солодких продуктів;
- якщо клітинка червоного кольору — це свідчить про ожиріння, яке загрожує твоєму здоров'ю. Разом із дорослими звернись до дієтолога, він визначить стан твого здоров'я і призначить лікування.



Розділ 2

ЗДОРОВЕ ТІЛО

У цьому розділі ти:

- дізнаєшся, який напій найкорисніший для здоров'я;
- потренуєшся виконувати вправи для збереження гостроти зору;
- проаналізуєш чинники, що сприяють самостійному навчанню;
- поміркуєш, хто може тобі допомогти у навчанні і кому ти можеш допомогти;
- навчишся збалансовано харчуватися, стежити за здоров'ям ротової порожнини і підтримувати сприятливий мікроклімат у приміщенні.



§ 4. ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

Харчування і здоров'я

Харчові звички і уподобання формуються з дитинства. Той, хто звик харчуватися свіжими натуральними продуктами, зазвичай має краще самопочуття і здоров'я, ніж той, хто харчується солодощами і «швидкою їжею».



Розгляньте мал. 3 і назвіть зображені на ньому продукти. Запишіть їх на дошці.

Проаналізуйте:

- Які з цих продуктів слід вживати щодня?
- Які можна куштувати зрідка і в обмежених кількостях?
- Які продукти варто вилучити з раціону?

Пригадайте, що таке «швидка їжа», і назвіть її небезпеки (мало вітамінів, забагато цукру, солі...).



Мал. 3. Продукти харчування

Харчові звички формуються з дитинства.

Що таке збалансоване харчування

Збалансоване харчування має три ознаки. По-перше, воно є різноманітним, тобто забезпечує організм усіма необхідними поживними речовинами. По-друге, враховує вік і спосіб життя людини. Адже той, хто багато рухається, потребує більше їжі, ніж той, хто веде малорухливий спосіб життя. По-третє, збалансоване харчування є регулярним (відповідає певному режиму).



Пригадайте, що таке режим харчування.

Скільки разів на день треба їсти?

Збалансоване харчування допоможе тобі:

- бути сильним та енергійним;
- зберегти серце, шлунок, печінку та інші життєво важливі органи здоровими;
- уникнути проблем із зайвою вагою, зберегти струнку поставу в поважному віці;
- мати чисту шкіру і блискуче волосся;
- насолоджуватися смаком корисних натуральних продуктів.



Збалансованим є регулярне різноманітне харчування, яке враховує вік і спосіб життя людини.

Групи продуктів

Кожен продукт є корисним, але жоден не містить усіх необхідних організму людини поживних речовин. Тому слід щодня вживати продукти з різних харчових груп.



Об'єднайтесь у 5 груп. Прочитайте інформацію про відповідну групу продуктів.

Підготуйте коротке повідомлення і презентуйте його у класі.

Група 1: злакові. Ці продукти є найкращим джерелом енергії. Щодня треба вживати від 6 до 11 порцій злакових. Наприклад, 5–6 шматочків хліба, одну-дві невеликі булочки, рисову кашу на сніданок, макарони на гарнір.



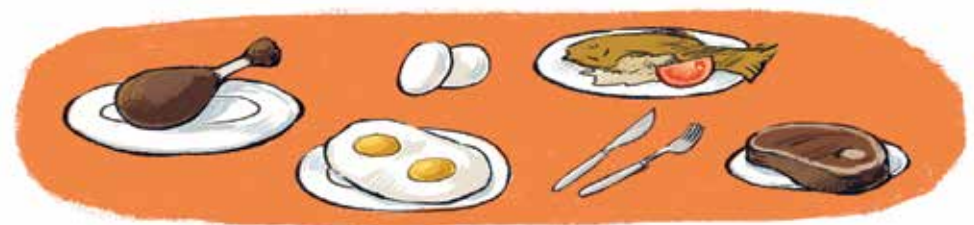
Група 2: овочі та фрукти. Це джерело вітамінів і мінеральних речовин, зокрема вітаміну С [це], який зміцнює імунітет. Денна норма — 5 свіжих овочів та фруктів і 3 порції варених (борщ, овочева рагу тощо).



Група 3: молочні продукти. Кожна дитина має споживати три порції молочних продуктів щодня. Наприклад, склянку молока, йогурт і шматочок сиру. Ці продукти багаті на кальцій, необхідний для росту скелета.



Група 4: м'ясо, риба, яйця. Щодня слід з'їдати дві-три порції продуктів цієї харчової групи. Наприклад, яйце, котлету і шматочок риби. Вони багаті на білки, які потрібні для розвитку м'язів.



Група 5: солодощі. Продукти цієї групи, хоч і приємні на смак, містять забагато жиру і цукру. Тому, якщо хочеш бути здоровим, не зловживай ними.



Збалансований раціон харчування повинен містити продукти з усіх груп.

Правило тарілки

Правило тарілки — хороший помічник у складанні здорового меню для обіду або вечері. Завдяки цьому правилу ти можеш бути впевненим, що твоє харчування добре збалансоване. Молочні страви найкраще вживати на сніданок або під час перекусів.



Ознайомтеся з правилом тарілки (мал. 4).

Об'єднайтесь у пари і потренуйтеся складати меню за цим правилом. Для цього:

- візьміть одноразові тарілки і поділіть їх олівцем або ручкою на 3 сектори (одну половинку і дві чверті);
- на кожній частині тарілки напишіть або намалюйте обрані вами продукти.

По черзі презентуйте варіанти здорових страв.

Правило тарілки

- вітамінні салати, свіжі або приготовлені овочі займають половину тарілки;
- основна їжа (риба, курка або котлета) — чверть тарілки;
- гарнір — рис, картопля, гречка, макарони, хліб — ще одну чверть.

Якщо це змішана страва, наприклад плов, вареники або запіканка, вона має заповнити половину тарілки, а другу половину — овочі та фрукти.



Мал. 4. Правило складання здорового меню

§ 5. ПОЖИВНІ РЕЧОВИНИ І ВОДА



Прочитайте казку про поживні речовини. Хто з персонажів казки, на вашу думку, має рацію?

Назвіть продукти, що містять багато білків, вуглеводів, жирів.

Казка про поживні речовини

Якось зустрілися поживні речовини Білок, Жирок, Вуглеводик, Вітамінчик і Мінеральчик та й засперечалися, хто з них найважливіший.

— Ми найважливіші, — сказав Білок. — М'язи і внутрішні органи людини складаються переважно з білків.

— Ні, ми найважливіші, — заперечив Вуглеводик, — бо саме вуглеводи дають енергію м'язам, серцю та іншим внутрішнім органам.

— Без нас, жирів, люди не вижили б навіть під час нетривалого голоду, — промовив Жирок. — До речі, мозок людини складається переважно з жирів. Тому ми — найважливіші.

— Про що ви взагалі сперечаєтесь? — запитав Вітамінчик. — Навіть моє ім'я означає «життя». Без вітамінів люди не можуть жити.

— А без нас можуть? — образився Мінеральчик. — Нас багато, та коли не вистачає навіть однієї мінеральної речовини, організм ослаблюється. Наприклад, за нестачі кальцію псується зуби, а кістки стають крихкими. Це ми, мінерали, найважливіші!



Вітаміни і мінеральні речовини

Серед поживних речовин особливе місце належить вітамінам і мінеральним речовинам. Хоч організм потребує їх у мікроскопічних кількостях, але **дефіцит** кожного з них може призвести до серйозних захворювань.



Об'єднайтесь у 2 групи («вітаміни» і «мінеральні речовини»). За допомогою табл. 3 розкажіть про наслідки їх дефіциту та джерела поповнення цих поживних речовин.

Таблиця 3

Вітаміни	Наслідки дефіциту	Містяться у продуктах
А	затримка росту, зниження гостроти зору (особливо в нічний час)	печінка, жовті та червоні овочі і фрукти, молочні продукти
С [це]	ослаблення імунітету, часті застуди, погане засвоєння білків, заліза	свіжі фрукти та овочі
Д [де]	затримка росту, рахіт	яйця, вершкове масло, жирна риба
Мінерали	Наслідки дефіциту	Містяться у продуктах
Кальцій	затримка росту, захворювання зубів	молочні продукти (молоко, кефір, сир)
Залізо	недокрів'я, зниження інтелекту, погіршення пам'яті	червоне м'ясо, печінка, квасоля, печені яблука, абрикоси
Йод	затримка фізичного і психічного розвитку, зниження інтелекту	йодована кухонна сіль, риба, креветки, морська капуста

Збалансоване харчування забезпечує організм майже усіма поживними речовинами.

Норма вживання кухонної солі

Наш організм також потребує натрію. Він отримує його з кухонною сіллю. Добова норма споживання кухонної солі – приблизно 5 грамів (одна чайна ложка).



Надмірна кількість солі шкодить здоров'ю. Тому намагайся недосолювати готові страви, не зловживати соліннями, копченостями, ковбасами, кетчупом, чипсами, солоними горішками, які містять забагато солі.

Профілактика йододефіциту

Завдяки збалансованому харчуванню в організм надходять майже всі поживні речовини. Крім йоду, дефіцит якого є на всій території України.

Нестача йоду може призвести до затримки фізичного розвитку і зниження інтелекту. Діти з йододефіцитом швидко втомлюються, їм складно зосереджуватися, аналізувати і запам'ятовувати інформацію.

Наслідкам йододефіциту можна запобігти, якщо замість звичайної кухонної солі вживати йодовану.



Знайди і сфотографуй усі види кухонної солі, які продають у найближчому до твого дому продуктовому магазині чи супермаркеті.

Проаналізуй, яка сіль йодована, а яка – ні.

Запропонуй дорослим використовувати вдома йодовану сіль.

Для уникнення йододефіциту вживай йодовану сіль замість звичайної кухонної солі.

Вода і здоров'я

Без їжі людина може прожити декілька тижнів, а без води — лише кілька днів. Це тому, що тіло людини на дві третини складається з води. Вода бере участь в усіх процесах організму: диханні, травленні, обміні речовин.

Навіть за невеликого зневоднення виникають головний біль, втома, зниження фізичної та розумової працездатності. У спеку, після рухливих ігор чи уроків фізкультури ризик зневоднення зростає.



Визначте улюблений напій вашого класу. Для цього запишіть на аркушиках назви своїх улюблених напоїв і підрахуйте, які з них набрали найбільше голосів.

Розгляньте мал. 5 і визначте, до якої групи вони належать.



ПІЙ ЗРІДКА АБО НІКОЛИ:

- енергетики
- солодкі газовані напої
- каву
- фруктові нектари
- соки з цукром

ПІЙ ЧАС ВІД ЧАСУ:

- фруктові соки без цукру
- солодкий чай
- гарячий шоколад
- солодкі молочні коктейлі

ПІЙ ДОСХОЧУ:

- питну воду
- чай із м'ятою
- фруктовий чай
- компот, узвар
- молоко, кефір
- овочеві соки

Мал. 5. Вживання груп напоїв

Корисні і шкідливі напої

Найкорисніший для людини напій — це чиста питна вода. Також без обмежень можна пити фруктові чаї, домашній лимонад чи традиційний український напій із сухофруктів — узвар. Якщо хочеш випити щось поживніше, обери молочний продукт, краще той, що не містить цукру, наприклад, кефір. До нього можна додати ягоди або ложечку меду.

Інші напої не такі корисні. Наприклад, у магазинних соках і нектарах зазвичай забагато цукру. Деякі популярні напої навіть шкодять здоров'ю. Це, зокрема, солодка газована вода. У ній, окрім зайвого цукру, є ще й барвники, ароматизатори та підсилювачі смаку.

Дуже шкідливі для здоров'я так звані енергетики. Крім усього іншого, вони містять велику кількість кофеїну, що надміру збуджує нервову систему.

У багатьох школах є фонтанчики для пиття або *кулери* з питною водою. Якщо у твоїй школі їх немає, не забувай брати з собою пляшечку води, адже пити некип'ячену водопровідну воду небезпечно. З нею в організм можуть потрапити хвороботворні мікроби та інші шкідливі речовини.



Які джерела питної води є у вашій школі?

Чи вважаєте ви їх достатніми?



Якщо ні, обговоріть з дорослими, як можна розв'язати цю проблему.

Чиста питна вода — найкорисніший напій.