



Модуль в рамках акции  
«Здоровое питание — активное долголетие»

# ВОДА и ЗДОРОВЬЕ

Вода —  
основа здорового  
питания

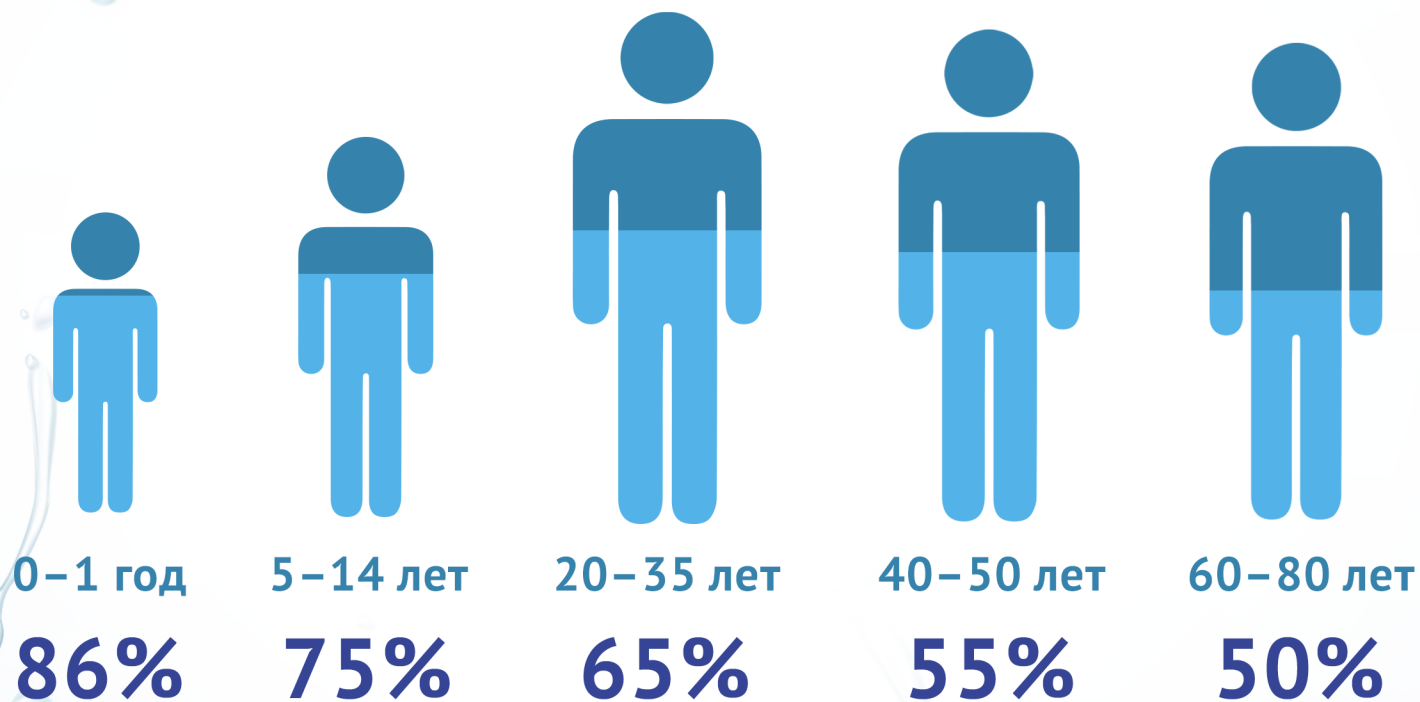


H<sub>2</sub>O





## Содержание воды в организме человека





Мы предлагаем поиграть  
в игру «Мозговой штурм»

1. Разделитесь на команды. Выберите среди игроков капитана, который поможет во время игры выслушать все точки зрения и найти правильный ответ.

Ребята! Предлагаю выбрать версию Миши.  
Вы согласны?





## «Мозговой штурм»

2. На каждом этапе вы получите задания, которые должны за 3-5 минут выполнить и ответы на которые записать в лист результатов работы.

3. Сравните свои результаты с правильным ответом.

4. Оцените успешность выполнения каждого задания:



справились,



частично справились;



не справились.

5. Ведущие подтвердят вашу оценку и вручат значки выполнения задания ( 😊 , 😐 или 😞 ).





## «Мозговой штурм»

6. В конце игры подведите итог своей работы, посчитав число значков **успешного** выполнения заданий.

$$\text{😊} + \text{😊} + \text{😊} + \text{😐} =$$





## Этап 1

# С чего начать свой день?



### Задание 1.

Проведите опыт. Возьмите зеркальце и подышите на него. Догадайтесь, что есть в выдыхаемом воздухе.



### Задание 2.

Когда человек спит, он не ест, не пьет, но продолжает дышать. Что нужно сделать с утра до завтрака?



# Этап 1

## С чего начать свой день?



### Задание 1.

Проведите опыт. Возьмите зеркальце и подышите на него. Догадаетесь, что есть в выдыхаемом воздухе.



Вода в виде водяного пара.



### Задание 2.

Когда человек спит, он не ест, не пьет, но продолжает дышать. Что нужно сделать с утра до завтрака?



Утром после пробуждения выпейте чашку тёплой воды (за ночь с дыханием человек теряет влагу).

Оцените успешность своей работы





## Этап 2 Вода – растворитель



### Задание 3.

Проведите опыт. Положите в воду сахар, соль, песок.  
Что произошло?



### Задание 4.

Вода, прежде чем попасть в наш дом, долго путешествовала по Земле. Можно ли пить воду из реки, неизвестного колодца? Почему?







# Этап 2 Вода – растворитель



### Задание 3.

Проведите опыт. Положите в воду сахар, соль, песок. Что произошло?



Сахар  
и соль растворились, а песок – нет.

### Задание 4.

Вода, прежде чем попасть в наш дом, долго путешествовала по Земле. Можно ли пить воду из реки, неизвестного колодца? Почему?



Воду для питья  
надо очищать, потому что она могла растворить  
много опасных веществ.



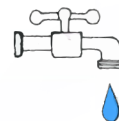
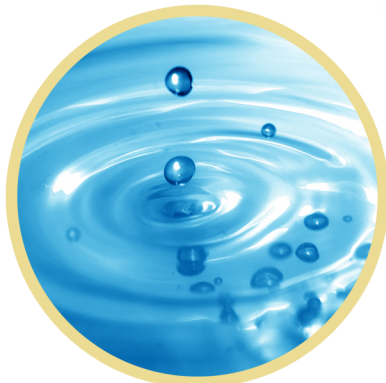
Оцените  
успешность  
своей  
работы





### Этап 3

## Какую воду пить? Вкус, цвет, запах



#### Задание 5.

Ответьте на вопросы. Какой вкус имеет вода?  
Какой цвет имеет вода? Какой запах имеет вода?



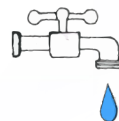
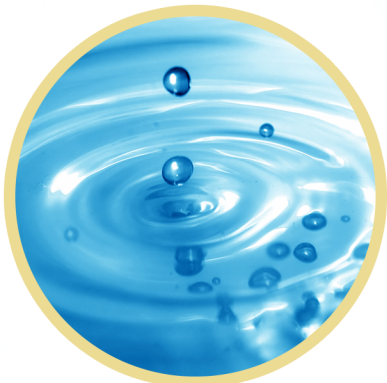
#### Задание 6.

Что делать, если питьевая вода оказалась с необычным  
вкусом, цветом и запахом?



### Этап 3

## Какую воду пить? Вкус, цвет, запах



#### Задание 5.

Ответьте на вопросы. Какой вкус имеет вода?  
Какой цвет имеет вода? Какой запах имеет вода?

Безвкусная.  
Бесцветная. Без запаха.

#### Задание 6.

Что делать, если питьевая вода оказалась с необычным  
вкусом, цветом и запахом?

Такую воду пить нельзя,  
так как в ней могут быть вредные вещества.

Оцените  
успешность  
своей  
работы





## Этап 4

Чем утолить жажду,  
особенно в жару?

Задание 7.

Чем врачи советуют утолять жажду? Выбери напиток.





# Этап 4

## Чем утолить жажду, особенно в жару?

Задание 7.

Чем врачи советуют утолять жажду? Выбери напиток.

Вода. (Именно чистая питьевая вода нужна организму для его жизнедеятельности.)



Оцените успешность своей работы





Этап 5

# Совет больному



Возбудители болезни – микробы и вирусы.  
Попав в организм, они выделяют вредные вещества.



**Задание 8.**

Что вы посоветуете больному, чтобы все вредные вещества вышли из организма?





Этап 5

# Совет больному



Возбудители болезни – микробы и вирусы.  
Попав в организм, они выделяют вредные вещества.



**Задание 8.**

Что вы посоветуете больному, чтобы все вредные вещества вышли из организма?



Обильно пить тёплую воду.  
Вместе с ней из организма будут выходить вредные вещества.

Оцените успешность своей работы





## Этап 6

# Совет хозяйке



### Задание 9.

Что происходит с водой при замерзании?  
Она превращается в лёд, который легче воды и плавает на её поверхности. Значит, вода при замерзании  
..... (расширяется или сужается)



### Задание 10.



Посмотрите на банку с замёрзшей водой.  
Посоветуйте, можно ли стеклянные банки, наполненные компотами, супами и другими жидкостями, хранить в морозильной камере.







Оцените  
успешность  
своей  
работы



## Этап 6

# Совет хозяйке



### Задание 9.

Что происходит с водой при замерзании?  
Она превращается в лёд, который легче воды и плавает на её поверхности. Значит, вода при замерзании

**расширяется** (расширяется или сужается)



### Задание 10.



Посмотрите на банку с замёрзшей водой. Посоветуйте, можно ли стеклянные банки, наполненные компотами, супами и другими жидкостями, хранить в морозильной камере.

**Нет.**  
Вода замёрзнет, расширится и банка лопнет.

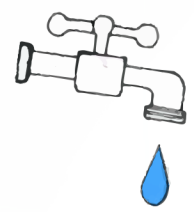


Этап 7  
Итоги.  
Важные выводы



Давайте подведём итоги и вспомним  
полезные советы, которые мы узнали. Продолжите фразы.

1. Утром после пробуждения выпейте...
2. Воду для питья надо очищать, потому что она могла растворить...
3. Воду с необычным вкусом, цветом и запахом пить...
4. Утолить жажду лучше...
5. Совет больному:



Этап 7  
ИТОГИ.  
Важные выводы

Давайте подведём итоги и вспомним полезные советы, которые мы узнали. Продолжите фразы.

1. Утром после пробуждения выпейте → чашку тёплой воды
2. Воду для питья надо очищать, потому что она могла растворить → много опасных веществ
3. Воду с необычным вкусом, цветом и запахом пить →
4. Утолить жажду лучше → водой
5. Совет больному: → пить как можно больше воды

нельзя,  
так как в ней могут  
быть вредные  
вещества



# Этап 7 ИТОГИ



Оцените собственные впечатления от занятия и подведите итог своей работы, посчитав число значков успешного выполнения заданий.

Возьмитесь за руки и поблагодарите всех членов своей команды за интересную творческую работу. Обязательно расскажите родителям о том, сколько всего нового вы узнали.

