

Методичний коментар до завдання 1 (с. 89)

Ми розуміємо, що вода — одна з головних умов існування життя на Землі. Ані людина, ані тварини й рослини не можуть жити без води. Проведіть із малятами експеримент і з'ясуйте, чи довго людина може не пити.

Без повітря людина може протриматися лише кілька хвилин (а то й менше). Без їжі ми можемо існувати декілька тижнів, а без води — лише 4–5 днів. Це, звісно, значно довше, але також небагато!

Щоб зрозуміти, до якої міри вода важлива для нас, помандруємо з малятами до пустелі (див. відео "[Пустеля](#)").

- Як упізнати пустелю?
- Чим пустеля відрізняється від нашої рідної місцевості?
- Чому пустеля так виглядає?
- Чи можуть там жити люди? Тварини? Рослини?

Пригадайте з малятами рослини, які ми забули полити, які довго були без дощичку. А як виглядають рослини пустелі (дайте дітям дослідити кактус) — чому в них немає листя. Які тварини живуть у пустелі — чи схожі вони на тварин у нашій місцевості.

- Чого в пустелі не вистачає?



Завдання з робочого зошита (частина 2, завдання 4, с. 37)

Пригадайте, коли ви відчуваєте спрагу. Розфарбуйте відповідні малюнки.



Життя на планеті зародилося у водоймах. Мабуть тому, всі живі істоти складаються переважно з води: людина — на 60 %, навіть у щільному і твердому дереві міститься приблизно 75 % води. Вода важлива для кожного з нас.

Яку роботу виконує вода в нашому організмі?

1. Вода — найважливіше джерело енергії в нашому організмі.
2. Регулює температуру тіла.
3. Саме вода доставляє поживні речовини і кисень до всіх ділянок нашого тіла.
4. Забезпечує живлення мозку.
5. Чим більше ми п'ємо, тим більше шкідливих речовин виводиться з нашого організму.

Щодня ми втрачаємо воду (доросла людина може втратити до 2–3 л, дитина трохи менше) — через піт, випорожнення і навіть дихання. Приблизно таку саму кількість води ми маємо випивати — для першокласника добова норма становить 9 склянок води.

- Чому у спеку ми п'ємо більше води?

- Коли ще нам хочеться пити більше, ніж зазвичай? Чому?

Тож ми маємо вчасно поповнювати запаси води. Як саме? Пити чисту воду. Воду наш організм отримує також із овочів, фруктів та інших продуктів і напоїв. Яких саме?

- Як ви гадаєте, які страви дають нам найбільше води? Чому?
- У яких овочах і фруктах міститься найбільше води? Як це перевірити?

Тепер діти, мабуть, зрозуміли, чому важливо щодня їсти багато фруктів та овочів, не забувати про перші страви.

Але наше **споживання води має бути збалансованим**. Що це означає? Ми маємо пити стільки води, скільки нам потрібно — не більше, і не менше. Надмірна кількість води також шкодить. Пригадайте з малятами, чи добре ростуть рослини, які ми поливаємо надто часто, що трапляється з рослинами після великих паводків, злив тощо.

- Запропонуйте дітям поспостерігати протягом тижня, скільки води вони випивають щодня. Чи однакова кількість?
- Коли ми пили більше води? Чому?
- Запропонуйте дітям представити ці результати в малюнках.