

**VII Республіканський конкурс методичних розробок
внутрішньокласного оцінювання метапредметних освітніх результатів
«Кладовая идей – 2025»
серед педагогічних працівників організацій загальної освіти ПМР**

Номінація: Кладовая проектних задач.

Автори: *І.В. Мошняга*, вчитель початкових класів МОЗ «РУСЗШ № 1 з гімназичними класами», *Л.Н. Ішбердиева*, вчитель початкових класів МОЗ «РУСЗШ № 1 з гімназичними класами».

Клас: 4.

Предмет: навколишній світ, математика, українська мова, літературне читання.

Тема: Здоров'я та спорт.

Структура проектного завдання

1. Паспорт проектного завдання

Тип проектного завдання (необхідне підкреслити)	1. Монопредметне чи <u>міжпредметне</u> . 2. <u>Одновікове</u> чи різновікове. 3. Вік, на який розраховане проектне завдання: <u>4 клас</u>
Стратегія вирішення проектного завдання (потрібне підкреслити)	1. Послідовність виконання завдань регламентована. 2. <u>Завдання безпосередньо не пов'язані одне з одним, їхнє виконання можливе у будь-якій послідовності.</u> 3. Необхідна послідовність прихована і повинна бути визначена
Місце проектного завдання в освітньому процесі	II–IV чверть, 4 клас, час проведення – 2 уроки
Предметні знання та вміння	<i>Математика:</i> додавання і віднімання багатозначних чисел; розв'язання задач на знаходження ціни, площі; вміння переводити одиниці часу. <i>Українська мова:</i> вміння працювати з вивченими орфограмами, розвиток зв'язного мовлення. <i>Літературне читання:</i> розуміти прочитане. <i>Навколишній світ:</i> значення вітамінів у житті кожної людини

Метапредметні навчальні дії	<i>Особистісні УНД:</i> вміння об'єктивно оцінювати себе та своїх однокласників. <i>Пізнавальні УНД:</i> вміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки і вміння аналізувати інформацію, враховуючи задану умову конкретного завдання, й вибирати суттєву інформацію із запропонованого обсягу: володіння комбінаторними вміннями. <i>Регулятивні УНД:</i> вміння узагальнювати отриману інформацію; вміння обирати оптимальний варіант розв'язання задачі. <i>Комунікативні УНД:</i> вміння домовлятися для виконання колективно-розподільчої роботи під час вирішення низки завдань
Дидактичні цілі	1. Комплексне застосування засвоєних мовних і математичних вмінь у нестандартних умовах. 2. Вміння створити кінцевий «продукт» завдання. 3. Демонстрування вміння працювати у групі. 4. Здійснення контролю та взаємооцінювання під час виконання роботи над завданням
Критерії оцінювання	Правильність виконання предметних завдань. Вміння працювати відповідно до інструкції. Самооцінювання та взаємооцінювання своїх дій

2. Задум проєктного завдання.

Проєктне завдання складається із завдань, під час виконання яких учні отримують певні дані й відомості щодо організації та підготовки спортивних змагань. Проєктну задачу можна проводити наприкінці IV чверті.

Дітям пропонується колективна робота для виконання 10 завдань. Підсумком спільної роботи є унікальний продукт «Створення таблиці щодо визначення складових для покращення здоров'я». Учні заповнюють таблицю даними, які отримують під час виконання завдань.

Кожне завдання виконується на аркушах А4, які будуть використовуватися для заповнення таблиці.

Робота розрахована на 90 хвилин.

3. Зміст проєктного завдання.

Спорт і фізична активність відіграють важливу роль у житті кожної людини. Вони допомагають зміцнити здоров'я, розвинути витривалість, покращити настрій та загальне самопочуття.

Всесвітній день здоров'я відзначається щорічно 7 квітня і є важливою датою для підвищення обізнаності про здоров'я. Цей день був заснований Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) у 1948 році.

У школах проводяться спортивні змагання, які не тільки розвивають силу, швидкість і координацію, але й формують навички командної роботи, відповідальність та прагнення до перемоги.

Чи знаєте ви складові для покращення здоров'я?

Здоровий спосіб життя включає не лише регулярні заняття спортом, а й правильне харчування, дотримання режиму дня, відмову від шкідливих звичок і піклування про емоційний стан. Важливо знати, як фізичні вправи впливають на організм: як змінюється пульс під час навантажень, чому важливо підтримувати водний баланс, які продукти забезпечують енергію для активної діяльності.

Ми пропонуємо вам проєктне завдання, під час виконання якого ви досліджуватимете різні аспекти спортивних змагань і здорового способу життя. Ви дізнаєтесь, як фізичні вправи впливають на роботу серця, вивчите роль вітамінів і корисних продуктів, навчитесь визначати площу спортивних майданчиків, вимірювати довжини та відстані у спорті. Результати досліджень допоможуть сформувати корисні звички й покращити власне здоров'я.

Для цього вам потрібно виконати 10 завдань і заповнити таблицю здоров'я.

Робота над проєктним завданням **Завдання для І групи**

Завдання 1. Обрахування кількості інвентарю.

Для проведення естафет на шкільному спортивному майданчику потрібно підготувати 4 доріжки. На кожній доріжці використовують 4 конуси для розмічування. Крім того, кожній команді потрібно по 5 скакалок і 2 м'ячі.



1. Скільки всього конусів потрібно для розмічування?

[illegible]

Ціни на інвентар у магазині:

1. Скільки грошей потрібно витратити на закупівлю м'ячів, скакалок і конусів для проведення естафети, якщо у змаганнях беруть участь 4 команди?

[illegible]

Щоб виділити розмітку ділянки для окремої команди, необхідно натягнути стрічку уздовж усього периметру майданчика, довжини сторін якого 40 м і 30 м.



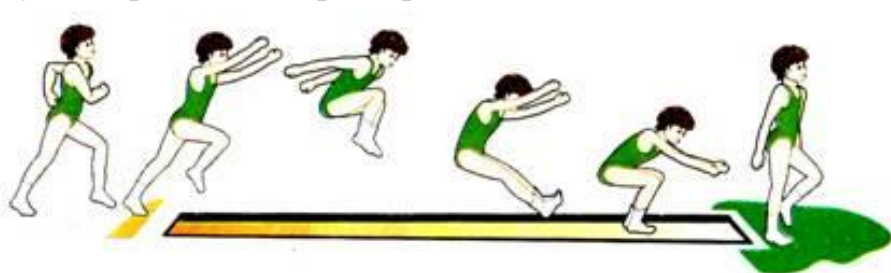
Запитання:

1. Знайдіть периметр спортивного майданчика.

2. Якщо стрічка коштує 5 р. за 1 метр, скільки грошей потрібно, щоб купити стрічку для всього периметра?

Завдання 5.

Під час шкільних спортивних змагань учні 4 класу беруть участь у стрибках у довжину. Троє учнів зробили по три спроби.



Результати вимірювань у сантиметрах занесені у таблицю.

Учасник	Перша спроба (см)	Друга спроба (см)	Третя спроба (см)
Ганна	235	240	238
Максим	250	245	246
Олег	230	232	229

Запитання:

1. Запишіть найкращий результат для кожного учасника.

2. Обчисліть середню довжину стрибків Максима.

Вітаміни групи В. Вітаміни цієї групи допомагають нам мати енергію та зберігати гарний настрій. Вони важливі для нервової системи. Їх можна знайти у хлібі, м'ясі, яйцях, овочах і молоці.

Щоб отримувати достатньо вітамінів, потрібно їсти різноманітну їжу: фрукти, овочі, молочні продукти, рибу та м'ясо. Якщо ми будемо дотримуватися збалансованого харчування, наш організм отримуватиме всі необхідні вітаміни для здоров'я.

Не забувай, що для того, щоб бути здоровим і енергійним, важливо правильно харчуватися та рухатися!

Запитання:

1. Які функції виконують вітаміни групи В у нашому організмі?

2. Чому важливо їсти різноманітну їжу?

Завдання 7.

Упродовж одного дня Олег записав, які продукти він їв. Це були: *яблуко, молоко, морква, хліб, риба*. Він хоче дізнатися, які вітаміни містяться у цих продуктах і як вони впливають на здоров'я.



Запитання:

1. Знайдіть інформацію у тексті до завдання 6 про те, які вітаміни містяться у кожному продукті.

2. Заповніть таблицю.

Продукт	Вітамін	Значення для здоров'я
Яблуко		
Молоко		
Морква		
Хліб		
Риба		

3. Визначте, яких вітамінів найбільше у харчуванні Олега.

Під час проведення дня здоров'я учні вирішили дослідити, як фізичні навантаження впливають на частоту пульсу людини. Марія, Андрій і Олег провели вимірювання свого пульсу в трьох ситуаціях. Результати вимірювань записані у таблицю.



Запитання:

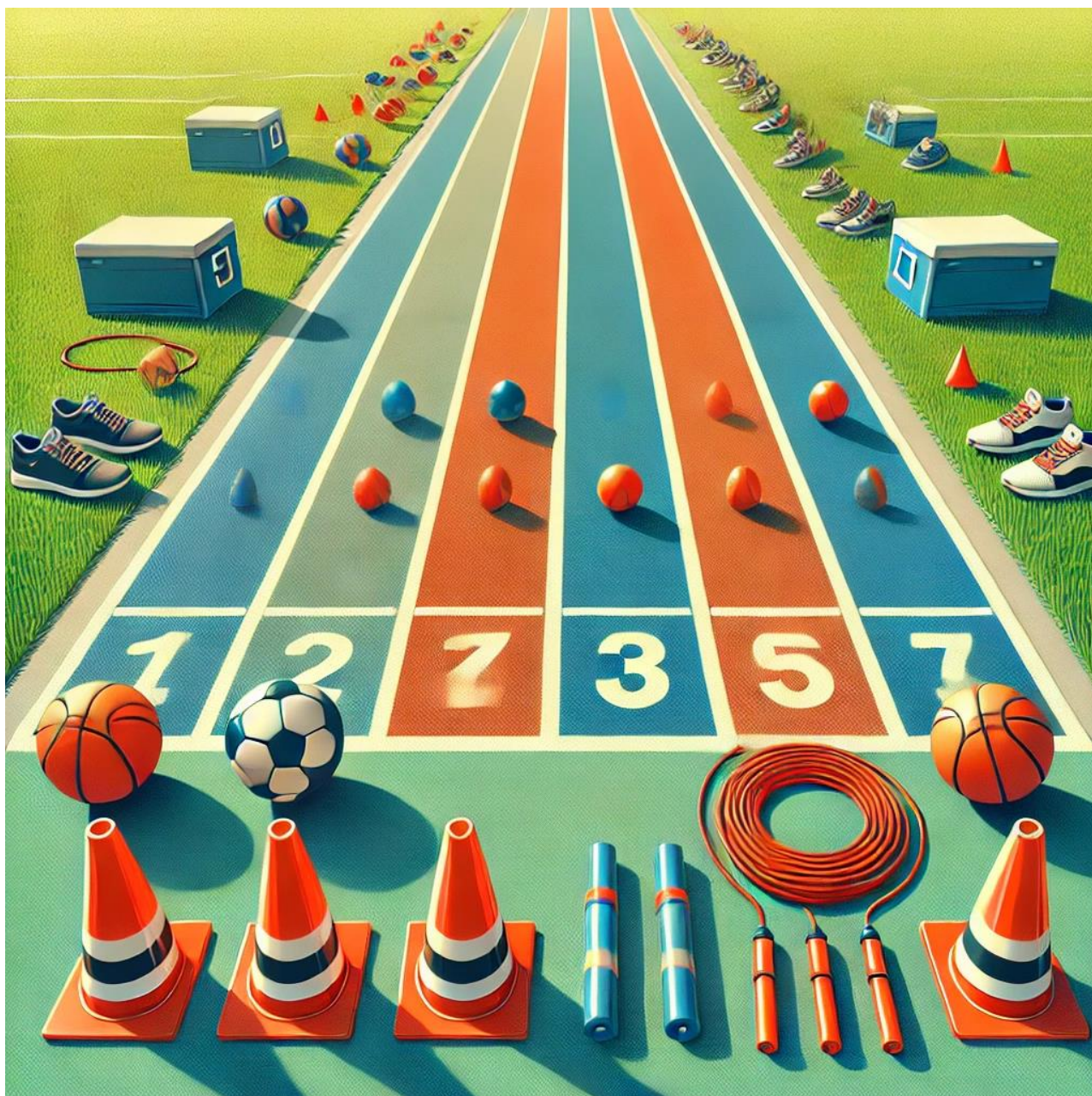
[illegible]

		5. _____
--	--	----------

Завдання для II групи

Завдання 1. Обрахування кількості інвентарю.

Для проведення естафет потрібно підготувати 6 доріжок. На кожній доріжці використовують 4 конуси для розмічування. Крім того, кожній команді потрібно по 3 скакалки і 2 м'ячі.



Запитання:

1. Скільки всього конусів потрібно для розмічування?

2. Якщо у змаганнях беруть участь 4 команди, скільки скакалок і м'ячів потрібно закупити?

Завдання 2. Бюджет на закупівлю.

На змагання потрібно закупити 10 конусів, 5 м'ячів і 8 скакалок. У магазині є кілька наборів:

Набір № 1



5 конусів і 1 м'яч – 200 р.

Набір № 2



1 м'яч і 2 скакалки – 250 р.

Окремі ціни:

Конус – 20 р., м'яч – 150 р., скакалка – 50 р.

Запитання:

1. Які набори вигідніше купити, щоб витратити найменше грошей?

2. Скільки залишиться грошей, якщо бюджет складає 2000 рублів?

Учасник	Перша спроба (см)	Друга спроба (см)	Третя спроба (см)
Наталка	230	243	241
Олег	235	238	250
Сашко	215	250	231

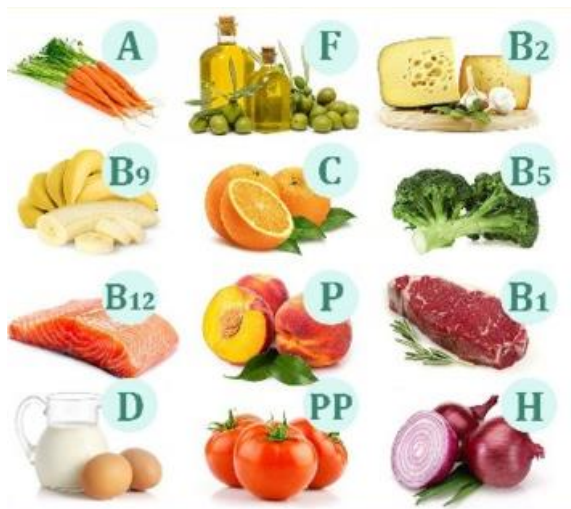
[illegible]

14

Завдання 6. Вітаміни у житті людини.

Вести здоровий образ життя – це не тільки займатися активним спортом, але й дотримуватись правил здорового харчування, а також володіти певними знаннями щодо вітамінів у продуктах, які ми вживаємо.

Прочитайте текст, підберіть заголовок. Вставте пропущені букви. Дайте відповіді на запитання наприкінці тексту.



Вітаміни – це важливі р_човини, які потрібні нашому організмові, щоб він працював прав_льно. Але вітаміни не можуть жити самі собою. Вони «ж_вуть» у різних продуктах, які ми їмо. Кожен вітамін має своє місце і може бути знайдений у певних продуктах. Дізнаймося, де саме живуть різні вітаміни!

Вітамін А живе у п_маранч_вих і з_лених овочах та фруктах. Найбільше його можна знайти у моркві, гарбузі, шп_наті та

броколі. Він також міститься у молочних продуктах, яйцях і печінці.

Вітамін С дуже любить жити у цитрусових фруктах, як от ап_льсини, л_мони, грейпфрути. Його також можна знайти у ківі, помідорах, перці та ягодах (наприклад, у суницях і малині).

Вітамін D живе не тільки у їжі, але й на сонці! Коли ми п_р_буваємо на сонці, наше тіло може самостійно в_робляти цей вітамін. Однак він також є у рибі (особливо в жирних сортах, як от лосось чи скумбрія), яйцях і молочних продуктах. Зміцнює кістки людини.

Вітамін Е дуже любить росли_і олі_, горіхи та насіння. Він також є у з_лених л_стових овочах, як от шпинат і броколі. Цей вітамін допомагає захищати наші клітини від пошкоджен_.

Вітаміни групи В. Вітаміни цієї групи люблять жити у хлібі, м_ясі, яйцях, молочних продуктах, а також у з_рнових культурах, як от вівсянка і рис. Вони важливі для нашої енергії та гарного настрою.

Отже, вітаміни ж_вуть у різних продуктах, і ми пови_і їсти багато різних страв для того, щоб отримувати усі ці вітаміни. Вони допомагают_ нам бути здоровими й енергійними, тому не забувай включати у свій раціон овочі, фрукти, молоко й інші корисні продукти!

Запитання:

1. Що таке вітаміни і чому вони важливі для здоров'я людини?

2. Для чого потрібен **вітамін D** і де його можна знайти?

Завдання 7.

Упродовж одного дня Олег записав, які продукти він їв. Це були: *гарбуз, ківі, яйце, зелені листові овочі, м'ясо*. Він хоче дізнатися, які вітаміни містяться у цих продуктах і як вони впливають на здоров'я.



Запитання:

1. Знайдіть інформацію у тексті до завдання 6 про те, які вітаміни містяться у кожному продукті.

2. Заповніть таблицю.

Продукт	Вітамін	У яких ще продуктах міститься
Гарбуз		
Ківі		
Яйце		
Зелені листові овочі		
М'ясо		

3. Визначте, яких вітамінів найбільше у харчуванні Олега.

4. Яких вітамінів не вистачає у його раціоні?

5. Складіть список продуктів, які він міг би додати до свого раціону для кращого балансу вітамінів.

Під час проведення дня здоров'я учні вирішили дослідити, як фізичні навантаження впливають на частоту пульсу людини. Марія, Андрій і Олег провели вимірювання свого пульсу у трьох ситуаціях. Результати вимірювань записані в таблицю.



Учасник	Пульс у спокої (ударів/хв)	Пульс після бігу (ударів/хв)	Пульс за 5 хв відпочинку (ударів/хв)
Марія	68	110	74
Андрій	72	120	76
Олег	64	120	76

1. Хто з учасників мав найвищий пульс після бігу?

2. У кого пульс найшвидше повернувся до норми за 5 хвилин відпочинку?

3. Обчисліть, наскільки змінився пульс кожного учасника після бігу і після відпочинку. (Для цього обчисліть різницю між пульсом після бігу та пульсом у спокої, а також різницю між пульсом після відпочинку та пульсом у спокої).

[illegible]

Із переплутаних слів складіть правила дотримання здорового способу життя. Дані правила нагадують, як важливо піклуватися про своє здоров'я!

1. здоров'я / важливо / фізичне / мати / добре

2. спати / для / потрібно / здоров'я / до / режиму / відповідно _____

3. корисно / овочі / фрукти / щодня / їсти _____

4. воду / важливо / пити / чисту _____

5. дихати / свіжим / корисно / повітрям _____

Завдання 10. Заповнення таблиці.

Використайте дані, які були отримані під час роботи над проєктним завданням і заповніть таблицю.

Тема завдання	Питання/завдання	Відповідь/результат
Вітаміни у житті людини	Назви три продукти, багатих на вітамін С	
	Як вітамін D допомагає нашому організмові?	
	У яких продуктах найбільше вітаміну А?	
Пульс і фізична активність	Який пульс (у середньому) буває в людини у спокої (ударів/хв)?	
	Як змінюється пульс людини після фізичної активності?	
Спортивні досягнення	Який вид спорту (на вашу думку) є найкорисніший для здоров'я людини?	
	Як потрібно готуватися до спортивних змагань?	
Правила здорового способу життя	Тезисно запишіть правила здорового способу життя	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

Відповіді для І групи

Завдання 1. Обрахування кількості інвентарю.

Запитання:

1. Скільки всього конусів потрібно для розмічування?

$$4 \times 4 = 16 \text{ (к.)}$$

2. Якщо у змаганнях беруть участь 4 команди, то скільки скакалок і м'ячів потрібно закупити?

$$5 \times 4 = 20 \text{ (ск.)} - \text{потрібно скакалок};$$

$$2 \times 4 = 8 \text{ (м.)} - \text{потрібно м'ячів}.$$

Завдання 2. Бюджет на закупівлю.

Запитання:

1. Скільки грошей потрібно витратити на закупівлю м'ячів, скакалок і конусів для проведення естафети, якщо у змаганнях беруть участь 4 команди?

Розв'язок:

$$1) (167 \times 2) \times 4 = 1336 \text{ (р.)} - \text{потрібно заплатити за м'ячі};$$

$$2) (68 \times 5) \times 4 = 1360 \text{ (р.)} - \text{потрібно заплатити за скакалки};$$

$$3) (23 \times 4) \times 4 = 368 \text{ (р.)} - \text{потрібно заплатити за конуси};$$

$$4) 1336 + 1360 + 368 = 3064 \text{ (р.)} - \text{потрібно заплатити за всю покупку}.$$

2. Якщо бюджет складає 6050 рублів, скільки грошей залишиться після покупки?

$$6050 - 3064 = 2986 \text{ (р.)} - \text{залишиться рублів}.$$

Завдання 3. Підготовка майданчика для проведення змагань.

Запитання:

1. Знайдіть загальну площу майданчика. ($40 \times 30 = 1200 \text{ м}^2$)

2. Знайдіть площу доріжки для кожної команди. ($20 \times 4 = 80 \text{ м}^2$)

3. Яку площу потрібно підготувати для усіх команд? ($80 \times 4 = 320 \text{ м}^2$)

4. Яку площу можна відвести для вболівальників, якщо для роботи судді потрібно 160 м^2 ? ($1200 - 320 - 160 = 720 \text{ м}^2$)

Завдання 4. Натягнення стрічки по периметру майданчика.

Запитання:

1. Знайдіть периметр спортивного майданчика.

$$40 + 40 + 30 + 30 = 140 \text{ м}$$

2. Якщо стрічка коштує 5 р. за 1 метр, скільки грошей потрібно, щоб купити стрічку для усього периметра?

$$5 \times 140 = 700 \text{ (р.)}$$

Завдання 5.

Запитання:

1. Запишіть найкращий результат для кожного учасника.

Ганна – 240 см;

Максим – 250 см;

Олег – 232 см.

2. Обчисліть середню довжину стрибків Максима.

$250 + 245 + 246 = 741$ см – загальна довжина;

$741 : 3 = 247$ см – середня довжина стрибків Максима.

3. Переведіть результати двох найкращих стрибків у метри.

250 см = 2 м 50 см;

246 см = 2 м 46 см.

Завдання 6. Вітаміни у житті людини.



Вітаміни — це важливі речовини, які наш організм не може виробляти самостійно, тому ми повинні отримувати їх з їжі. Вони допомагають нам рости, добре себе почувати і бути здоровими. Кожен вітамін відіграє свою особливу роль у нашому тілі.

Вітамін А потрібен для хорошого зору, здоров'я шкіри і росту. Він міститься у моркві, яблуках, шпинаті й інших помаранчевих і зелених овочах.

Вітамін С зміцнює нашу імунну систему, допомагаючи боротися із хворобами. Він також підтримує здоров'я зубів і ясен. Його можна знайти у цитрусових (апельсини, лимони), ківі, ягодах і помідорах.

Вітамін D важливий для зміцнення наших кісток, тому що він допомагає організму засвоювати кальцій. Його можна отримати, коли ми перебуваємо на сонці, а також він є у рибі, яйцях та молочних продуктах.

Вітамін Е захищає наші клітини від пошкоджень і допомагає шкірі залишатися здоровою. Він міститься у горіхах, насінні, рослинних оліях та зелених овочах.

Вітаміни групи В. Вітаміни цієї групи допомагають нам мати енергію та зберігати гарний настрій. Вони важливі для нервової системи. Їх можна знайти у хлібі, м'ясі, яйцях, овочах і молоці.

Щоб отримувати достатньо вітамінів, потрібно їсти різноманітну їжу: фрукти, овочі, молочні продукти, рибу та м'ясо. Якщо ми будемо дотримуватися

збалансованого харчування, наш організм отримуватиме всі необхідні вітаміни для здоров'я.

Не забувай, що для того, щоб бути здоровим і енергійним, важливо правильно харчуватися та рухатися!

Запитання:

1. Які функції виконують вітаміни **групи В** у нашому організмі?

Вітаміни цієї групи допомагають нам мати енергію та зберігати гарний настрій. Вони важливі для нервової системи.

2. Чому важливо їсти різноманітну їжу?

Їсти різноманітну їжу важливо, для того щоб наш організм отримував усі потрібні вітаміни та поживні речовини. Якщо ми будемо їсти тільки одну їжу, наприклад, лише картоплю чи солодоці, організмові не вистачатиме інших корисних речовин, і ми можемо почуватися слабкими чи навіть захворіти.

Завдання 7.

Запитання:

1. Знайдіть інформацію у тексті до завдання 6 про те, які вітаміни містяться у кожному продукті.

2. Заповніть таблицю.

Продукт	Вітамін	Значення для здоров'я
Яблуко	Вітамін А	потрібен для хорошого зору, здоров'я шкіри і росту
Молоко	Вітамін D	важливий для зміцнення наших кісток
Морква	Вітамін А	потрібен для хорошого зору, здоров'я шкіри і росту
Хліб	Вітаміни групи В	допомагають нам мати енергію і зберігати гарний настрій
Риба	Вітамін D	важливий для зміцнення наших кісток

3. Визначте, яких вітамінів найбільше у харчуванні Олега.

(Вітамін D, Вітамін А)

4. Яких вітамінів не вистачає у його раціоні?

(У раціоні Олега не вистачає вітамінів Е, С)

5. Складіть список продуктів, які він міг би додати до свого раціону для кращого балансу вітамінів.

(Яйця, овочі, ягоди)

Завдання 8.

Запитання:

1. Хто з учасників мав найвищий пульс після бігу? (Андрій)
2. У кого пульс найшвидше повернувся до норми за 5 хвилин відпочинку?
 $120 - 80 = 40$ – пульс у Марії;
 $130 - 85 = 45$ – пульс у Андрія;
 $125 - 78 = 47$ – знизив за 5 хвилин відпочинку найшвидше Олег.
3. Обчисліть, наскільки змінився пульс Марії після бігу і після відпочинку.
 $120 - 72 = 48$ – збільшився після бігу;
 $120 - 80 = 40$ – знизився після відпочинку.

Завдання 9.

1. їсти / треба / корисну / їжу (Треба їсти корисну їжу).
2. свіжим / дихати / повітря / корисно (Корисно дихати свіжим повітрям).
3. потрібно / займатися/ спортом / регулярно (Спортom потрібно займатися регулярно).
4. корисно / пити / води / багато (Корисно пити багато води).
5. спати / достатньо / потрібно / часу (Потрібно спати достатньо часу).

Завдання 10. Заповнення таблиці.

Тема завдання	Питання/завдання	Відповідь/результат
Вітаміни у житті людини	Назви три продукти, багатих на вітамін С	Апельсини, помідори, ківі
	Як вітамін D допомагає нашому організмові?	Зміцнює кістки
	Які продукти найкраще допомагають зміцнити кістки?	Риба та молочні продукти
Пульс і фізична активність	Який пульс (у середньому) буває в людини у спокої (ударів/хв)?	$72 + 75 + 69 = 216$ $216 : 3 = 72$ ударів/хв
	Як змінюється пульс людини після фізичної активності?	Збільшується
Спортивні досягнення	Який вид спорту (на вашу думку) є найкорисніший для здоров'я людини?	Біг
	Як потрібно готуватися до спортивних змагань?	Підготувати майданчик і спортивний інвентар
Правила здорового способу життя	Тезисно запишіть правила здорового способу життя	1. Їсти корисну їжу. 2. Займатися спортом. 3. Пити багато води. 4. Достатньо спати. 5. Дихати свіжим повітрям.

Відповіді для II групи

Завдання 1. Обрахування кількості інвентарю.

Запитання:

1. Скільки всього конусів потрібно для розмічування?

$$4 \times 6 = 24 \text{ (к.)}$$

2. Якщо у змаганнях беруть участь 4 команди, скільки скакалок і м'ячів потрібно закупити?

$$3 \times 4 = 12 \text{ (ск.)} - \text{потрібно скакалок};$$

$$2 \times 4 = 8 \text{ (м.)} - \text{потрібно м'ячів.}$$

Завдання 2. Бюджет на закупівлю.

Запитання:

1. Які набори вигідніше купити, щоб витратити найменше грошей?

Вигідніше купити набір № 1.

2. Скільки залишиться грошей, якщо бюджет складає 2000 рублів?

$$10 \times 20 = 200 \text{ (р.)} - \text{коштують 10 конусів};$$

$$5 \times 150 = 750 \text{ (р.)} - \text{коштують 5 м'ячів};$$

$$8 \times 50 = 400 \text{ (р.)} - \text{коштують 8 скакалок};$$

$$2000 - (200 + 750 + 400) = 650 \text{ (р.)} - \text{залишиться.}$$

Завдання 3. Майданчик для проведення змагань.

Запитання:

1. Знайдіть площу баскетбольного майданчика. $25 \times 15 = 375 \text{ м}^2$

2. Знайдіть площу зони для стрибків. $10 \times 6 = 60 \text{ м}^2$

3. Яку площу потрібно підготувати для обох зон разом? $375 + 60 = 435 \text{ м}^2$

Завдання 4. Периметр майданчика.

Запитання:

1. Знайдіть периметр волейбольного майданчика. $18 + 18 + 9 + 9 = 54 \text{ м.}$

2. Якщо мотузка коштує 10 р. за 1 метр, скільки грошей потрібно, щоб купити мотузку для всього периметра? $10 \times 54 = 540 \text{ р.}$

Завдання 5.

Запитання:

1. Запишіть найкращий результат для кожного учасника.

$$230 + 243 + 241 = 714 \text{ (см)} - \text{результат Наталки.}$$

$$235 + 238 + 250 = 723 \text{ (см)} - \text{результат Олега.}$$

$$215 + 250 + 231 = 696 \text{ (см)} - \text{результат Саши.}$$

Найкращий результат Олега.

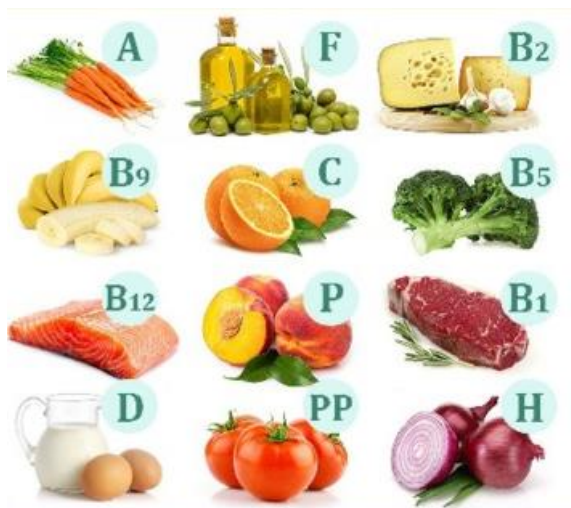
2. Обчисліть середню довжину стрибків Наталки. $(230+243+241):3=238$ (см)

3. Переведіть результати двох найкращих стрибків у метри.

$$723 \text{ см} = 7 \text{ м } 23 \text{ см}$$

$$714 \text{ см} = 7 \text{ м } 14 \text{ см}$$

Завдання 6. Вітаміни у житті людини.



Вітаміни – це важливі речовини, які потрібні нашому організмові, щоб він працював правильно. Але вітаміни не можуть жити самі собою. Вони «живуть» у різних продуктах, які ми їмо. Кожен вітамін має своє місце і може бути знайдений у певних продуктах. Дізнаймося, де саме живуть різні вітаміни!

Вітамін А живе у помаранчевих і зелених овочах та фруктах. Найбільше його можна знайти у моркві, гарбузі, шпинаті та

броколі. Він також міститься у молочних продуктах, яйцях і печінці.

Вітамін С дуже любить жити у цитрусових фруктах, як от апельсини, лимони, грейпфрути. Його також можна знайти у ківі, помідорах, перці та ягодах (наприклад, у суницях і малині).

Вітамін D живе не тільки у їжі, але й на сонці! Коли ми перебуваємо на сонці, наше тіло може самостійно виробляти цей вітамін. Однак він також є у рибі (особливо в жирних сортах, як от лосось чи скумбрія), яйцях і молочних продуктах. Зміцнює кістки людини.

Вітамін Е дуже любить рослини олії, горіхи та насіння. Він також є у зелених листових овочах, як от шпинат і броколі. Цей вітамін допомагає захищати наші клітини від пошкоджень.

Вітаміни групи В. Вітаміни цієї групи люблять жити у хлібі, м'ясі, яйцях, молочних продуктах, а також у зернових культурах, як от вівсянка і рис. Вони важливі для нашої енергії та гарного настрою.

Отже, вітаміни живуть у різних продуктах, і ми повинні їсти багато різних страв для того, щоб отримувати усі ці вітаміни. Вони допомагають нам бути здоровими й енергійними, тому не забувай включати у свій раціон овочі, фрукти, молоко й інші корисні продукти!

Запитання:

1. Що таке вітаміни і чому вони важливі для здоров'я людини?

Вітаміни – це важливі речовини, які потрібні нашому організмові, щоб він працював правильно.

2. Для чого потрібен вітамін D і де його можна знайти?

Вітамін D живе не тільки у їжі, але й на сонці! Коли ми перебуваємо на сонці, наше тіло може самостійно виробляти цей вітамін. Однак він також є у рибі (особливо в жирних сортах, як от лосось чи скумбрія), яйцях і молочних продуктах. Зміцнює кістки людини.

Завдання 7.

Запитання:

1. Знайдіть інформацію у тексті до завдання 6 про те, які вітаміни містяться у кожному продукті.

2. Заповніть таблицю.

Продукт	Вітамін	У яких ще продуктах міститься
Гарбуз	Вітамін А	Його можна знайти у моркві, гарбузі, шпинаті та броколі. Він також міститься у молочних продуктах, яйцях і печінці
Ківі	Вітамін С	Дуже любить жити у цитрусових фруктах, як от апельсини, лимони, грейпфрути. Його також можна знайти у ківі, помідорах, перці та ягодах (наприклад, у суницях і малині)
Яйце	Вітамін D	Він також є у рибі (особливо в жирних сортах, як от лосось чи скумбрія), яйцях та молочних продуктах
Зелені листові овочі	Вітамін Е	Дуже любить рослинні олії, горіхи та насіння. Він також є у зелених листових овочах, як от шпинат і броколі
М'ясо	Вітамін В	Вітаміни цієї групи люблять жити у хлібі, м'ясі, яйцях, молочних продуктах, а також у зернових культурах, як от вівсянка та рис

3. Визначте, яких вітамінів найбільше у харчуванні Олега. (Вітамінів С і В.)

4. Яких вітамінів не вистачає у його раціоні? (Усі вітаміни присутні, але рекомендуємо поповнити раціон продуктами, багатими на вітамін D.)

5. Складіть список продуктів, які він міг би додати до свого раціону для кращого балансу вітамінів. *(Молочні продукти, різні види каш, овочі тощо.)*

Завдання 8.

Запитання:

1. Хто з учасників мав найвищий пульс після бігу? *(Андрій та Олег)*
2. У кого пульс найшвидше повернувся до норми за 5 хвилин відпочинку? *(В Андрія)*
3. Обчисліть, наскільки змінився пульс кожного учасника після бігу і після відпочинку. (Для цього обчисліть різницю між пульсом після бігу та пульсом у спокої, а також різницю між пульсом після відпочинку та пульсом у спокої.)
 $(110 - 68) - (74 - 68) = 36$ (ударів/хв) – змінився пульс у Марії.
 $(120 - 72) - (76 - 72) = 44$ (ударів/хв) – змінився пульс в Андрія.
 $(120 - 65) - (76 - 64) = 43$ (ударів/хв) – змінився пульс в Олега.

Завдання 9.

1. здоров'я / важливо / фізичне / мати / добре *(Важливо мати добре фізичне здоров'я).*
2. спати / для / потрібно / здоров'я / до / режиму / відповідно *(Для здоров'я потрібно спати відповідно до режиму).*
3. корисно / овочі / фрукти / щодня / їсти *(Корисно щодня їсти овочі, фрукти).*
4. воду / важливо / пити / чисту *(Важливо пити чисту воду).*
5. дихати / свіжим / корисно / повітрям *(Корисно дихати свіжим повітрям).*

Завдання 10. Заповнення таблиці.

Тема завдання	Питання/завдання	Відповідь/результат
Вітаміни у житті людини	Назви три продукти, багатих на вітамін С	<i>Суниця, малина, ківі тощо</i>
	Як вітамін D допомагає нашому організмові?	<i>Зміцнює кістки</i>
	У яких продуктах найбільше вітаміну А?	<i>Його можна знайти у моркві, гарбузі, шпинаті та броколі. Він також міститься у молочних продуктах, яйцях і печінці.</i>
Пульс і фізична активність	Який пульс (у середньому) буває в людини у спокої (ударів/хв)?	$68 + 72 + 64 = 204$ $204 : 3 = 68$ ударів/хв
	Як змінюється пульс людини після фізичної активності?	<i>Збільшується</i>

Спортивні досягнення	Який вид спорту (на вашу думку) є найкорисніший для здоров'я людини?	<i>Біг</i>
	Як потрібно готуватися до спортивних змагань?	<i>Підготувати майданчик і спортивний інвентар</i>
Правила здорового способу життя	Тезисно запишіть правила здорового способу життя	<i>1. Їсти корисну їжу.</i> <i>2. Займатися спортом.</i> <i>3. Пити багато води.</i> <i>4. Достатньо спати.</i> <i>5. Дихати свіжим повітрям</i>