

**Факультативный курс**

**«Творим своё здоровье»**

**1 класс**

**Учитель: Самсонюк Л.А.**

## **Чем полезны фрукты?**

Фрукты укрепляют иммунную систему, которая помогает нашему организму бороться с болезнями. Также они хороши для кожи.

Основные полезные вещества: калий, который помогает от утомления, бледного цвета кожи.

Некоторые фрукты используются при заболеваниях: ОРЗ и грипп.

Очень важно употреблять не только много фруктов каждый день, но также их большое их разнообразие.



## **Чем полезны овощи?**

Многие виды овощей имеют целебные и диетические свойства: они предупреждают тяжелые заболевания, повышают тонус и работоспособность человека.

Они укрепляют стенки кровеносных сосудов, способствуют хорошему пищеварению и оздоровлению организма.

Особую ценность представляют свежие зеленые овощи.





Вот какие полезные овощи и  
фрукты! Про них даже пословицы  
и поговорки придумали!

1. Если будешь есть морковку, будешь бегать стометровку.
2. Если съешь ты огурец, будешь просто молодец!
3. Положи лимончик в чай - выпей витаминный рай!
4. Овощи и фрукты - самые витаминные продукты!





## В чем польза овощей и фруктов?



**Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов. Витамины – жизненно необходимые питательные вещества. Они содержатся в пище и необходимы для здоровья нашего организма.**  
**Vita - означает жизнь.**

Витамины - ценные вещества,  
Без них мы никуда.  
Чтоб здоровым, сильным, крепким  
быть,  
Нужно с витаминами дружить.  
Витаминов много - всех не перечес.  
Но самые главные среди них есть.  
Без них не может организм  
существовать,  
Учиться, работать, отдыхать.



# Какие витамины содержатся в овощах?



## Витамин А

Содержится в моркови, помидорах, красном перце и др.



## Витамин С

Содержится в капусте, салате, зеленом горошке и фасоли, редисе, картофеле и др.



## Витамин К

Больше всего его содержится в шпинате, салате, помидорах и др.

## Витамин В

Содержится в горохе, фасоли, шпинате, и др.



## Витамин Р

Содержится в моркови, красном перце, в зелени петрушки, шпината, помидора





# Овощи и фрукты нужно есть обязательно!!!



Потому что в них находятся очень полезные  
для человека витамины,  
которые помогают быть здоровым,  
сильным, крепким, умным, веселым.



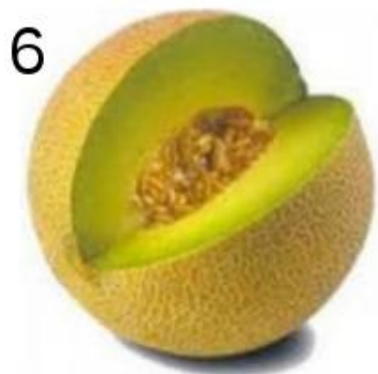
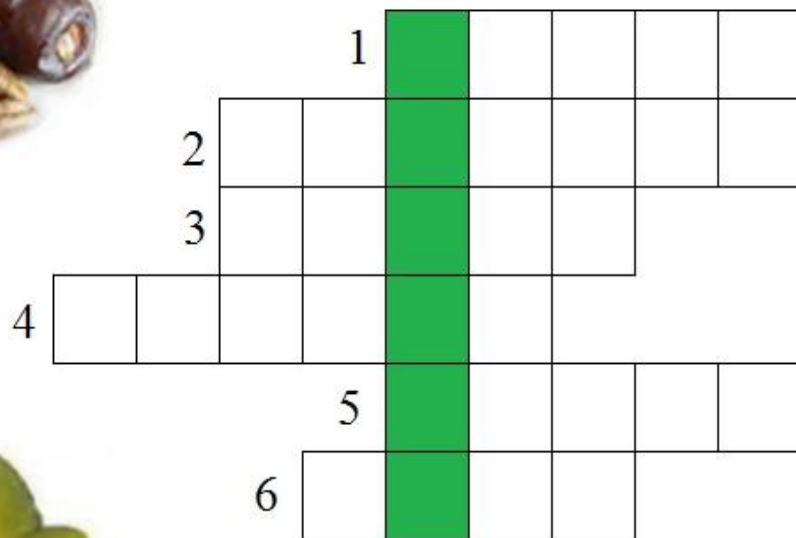
**ОТДЫХАЙ  
И СМЕКАЛКУ РАЗВИВАЙ !**



# Угадай

# ключевое

# слово



# Витаминный кроссворд



м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	н	н	е	а
н	в	н	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р



Найдите в кроссворде названия овощей и фруктов

[www.solnet.ee](http://www.solnet.ee)



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**

