

Наше питание. Пищеварительная система.

МОУ «Чисменская ООШ»
Урок окружающего мира в 3 классе
Учитель Менджул Зинаида Алексеевна

Цель урока: формировать представление о питании, пищеварительной системе.

Задачи:

Обучающая

- познакомить учащихся с пищеварительной системой человека и необходимыми организму питательными веществами;
- составить с детьми правила питания

Развивающая

- развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы;
- развивать мышление, память, умение слушать;

Воспитывающая

- воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать интерес к предмету посредством использования средств ИКТ

Всем! Всем! Добрый день!
Прочь с дороги, наша лень!
Не мешай трудиться!
Не мешай учиться!

Повторение пройденного.

- 1. Ответить на вопрос из корзины
- 2. Тест стр. 42-43 из сборника тестов к учебнику Окружающий мир А.А. Плешаков.

Одному мудрецу задали вопрос:

«Что для человека важнее, богатство или слава?»

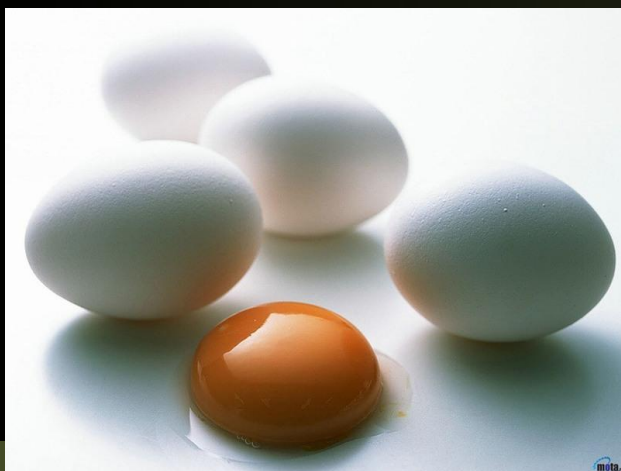
Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля».

А другой мудрец предупреждал: «Мы замечаем, что самое ценное для нас – это здоровье, только когда его уже нет».

Тема урока

**НАШЕ ПИТАНИЕ.
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ
СИСТЕМА.**

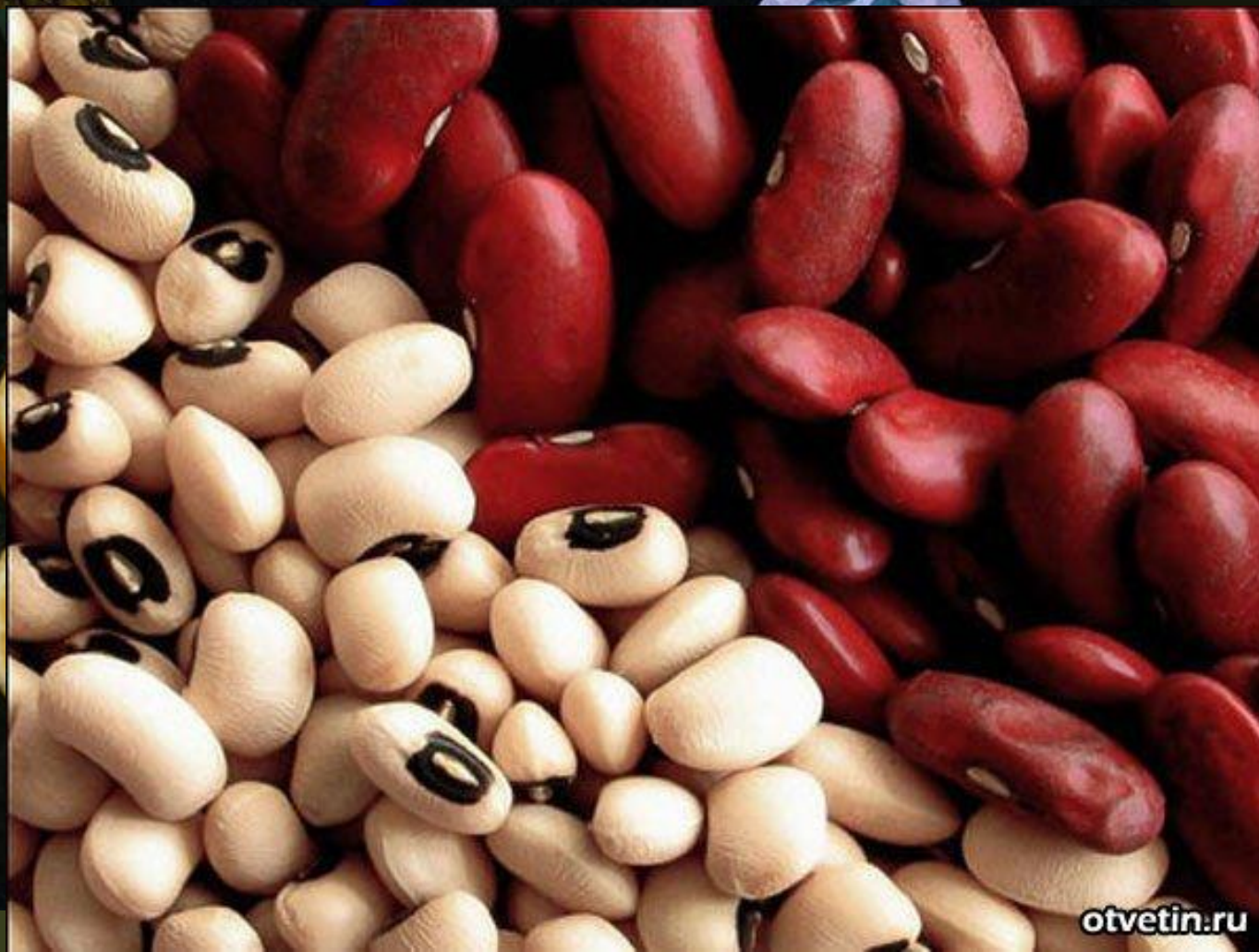
Животная пища



Растительная пища



Белки – вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям – для роста и развития.



**Жиры обеспечивают организм энергией,
а также служат «строительным
материалом» тела**



Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела.



Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья



Практическая работа

рабочая тетрадь стр.62 Задание № 2

Название продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины
Молоко				
Шоколад				
Булочка				
Сок				
Йогурт				

Практическая работа

рабочая тетрадь стр.62 Задание № 2

Название продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины
Молоко	2,8г	3,2г	4,7г	
Шоколад	8,2г	33,3г	53,5г	
Булочка	6,6г	1,1г	41,0г	
Сок			11,5г	
Йогурт	3,2г	3,2г	12,6г	

Физминутка

Пищеварительная система

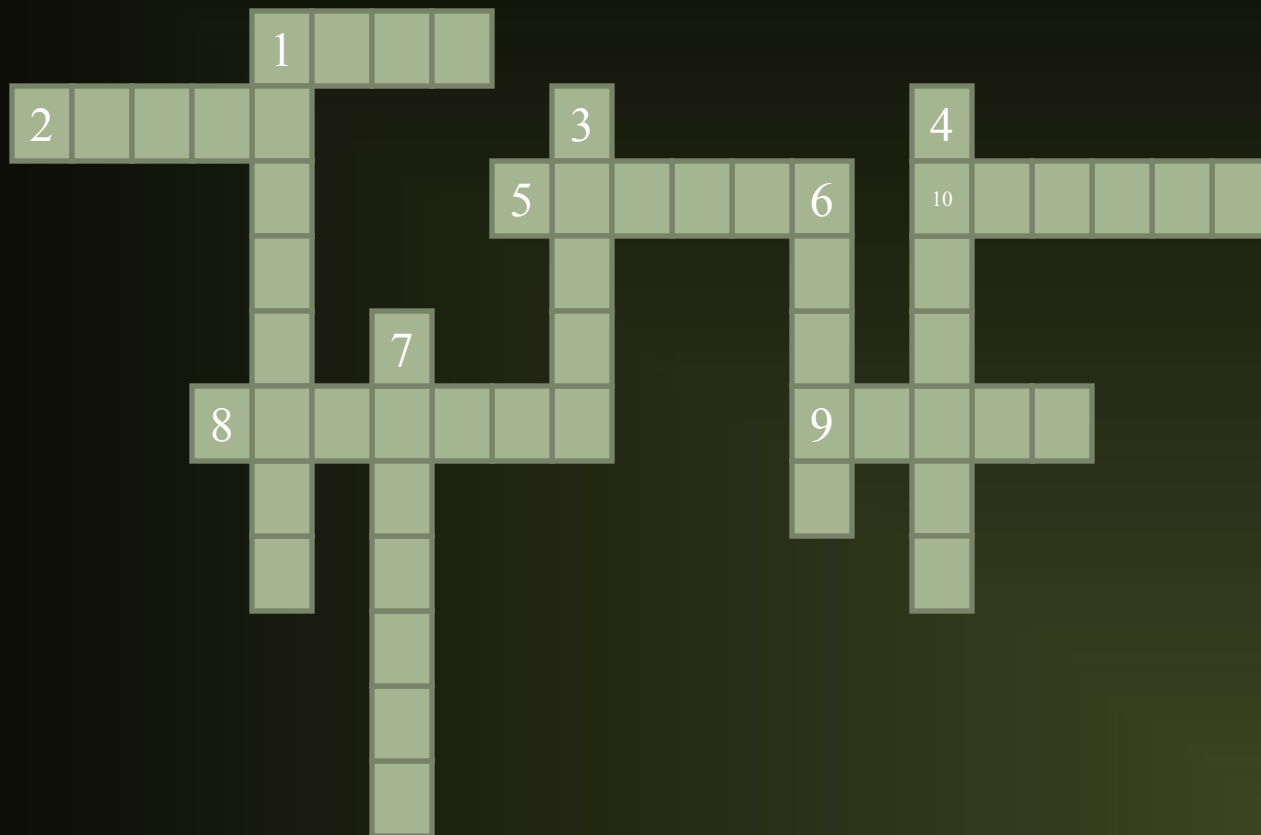




Правила питания

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.
3. Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
4. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.
5. Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.
6. Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что-то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.
7. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

Кроссворд



Итог урока

- *Прежде, чем за стол мне сесть,
я подумаю, что съесть!*



Домашнее задание

Стр. 146-149 ответить на вопросы

Составить меню здорового питания

