

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?»

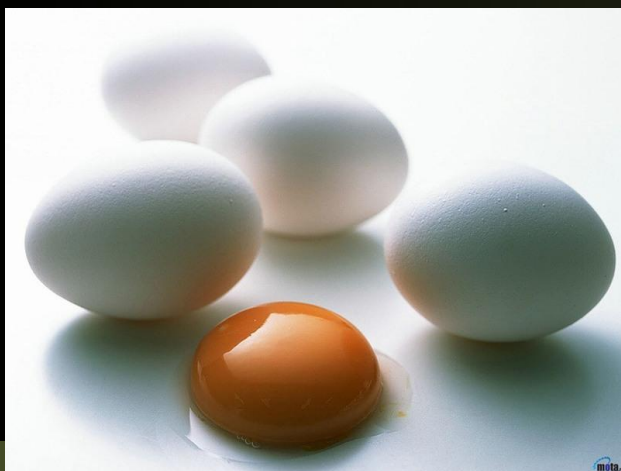
Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля».

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

Тема урока

**НАШЕ ПИТАНИЕ.
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ
СИСТЕМА.**

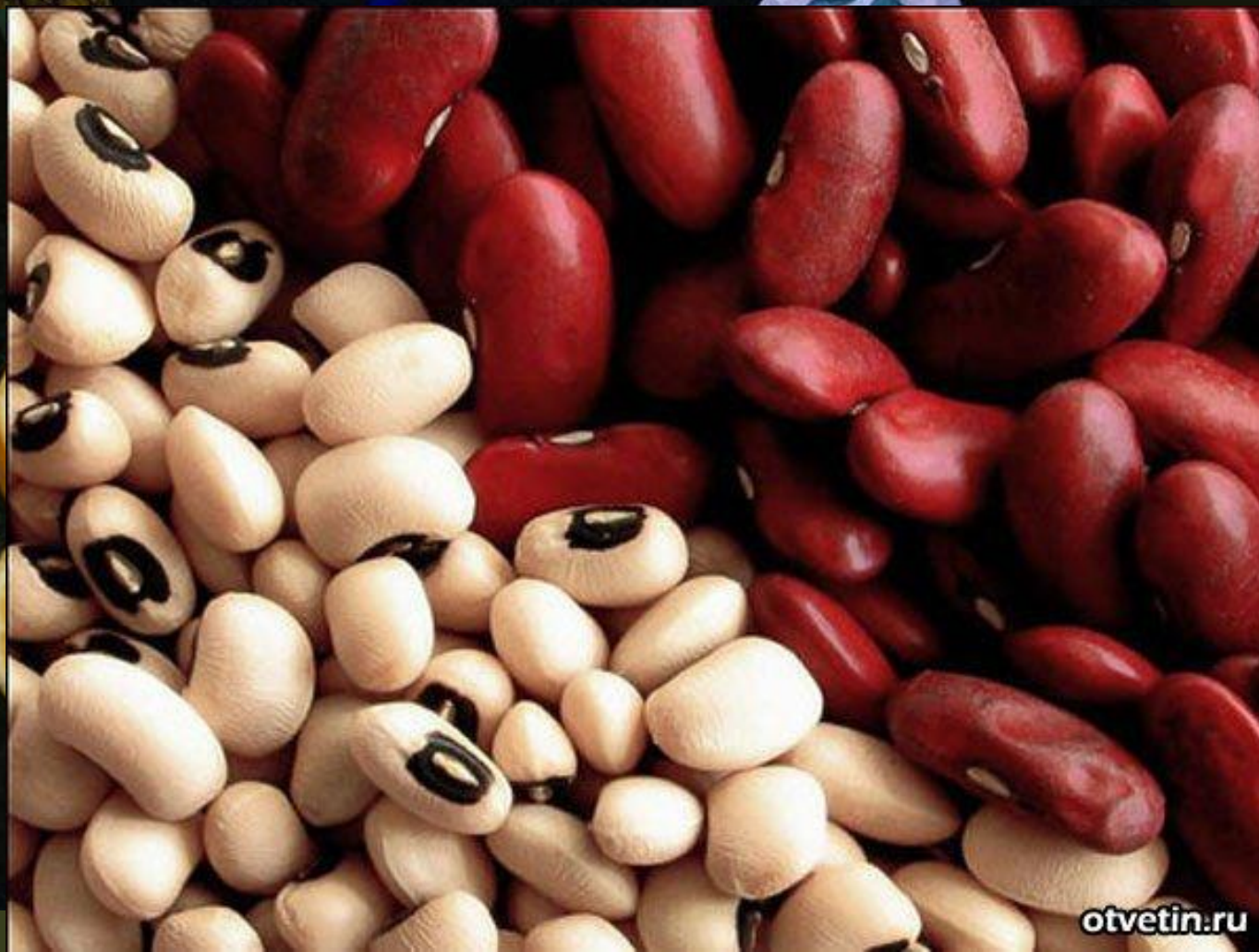
Животная пища



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

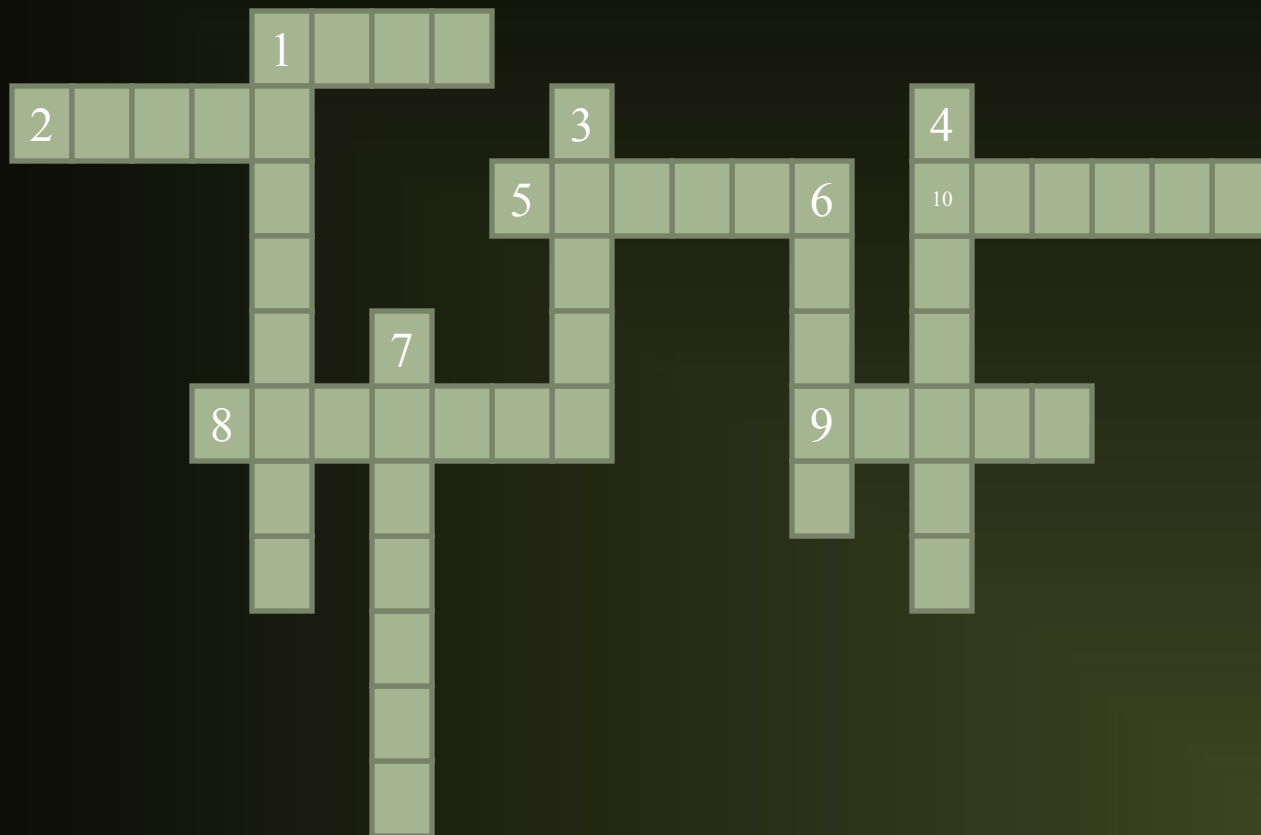




Правила питания

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

