## 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

#### <u>Развивающая</u>

- 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

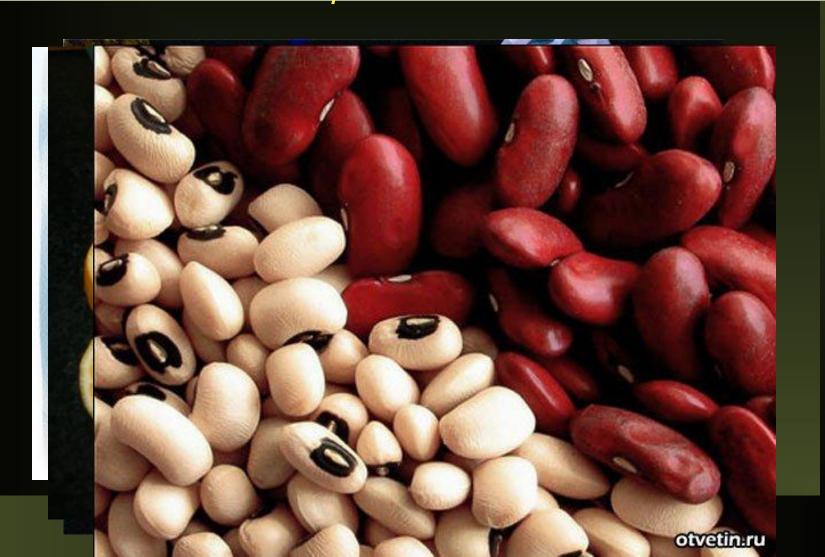








Белки – вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям – для роста и развития.



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



# Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела.



## Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья



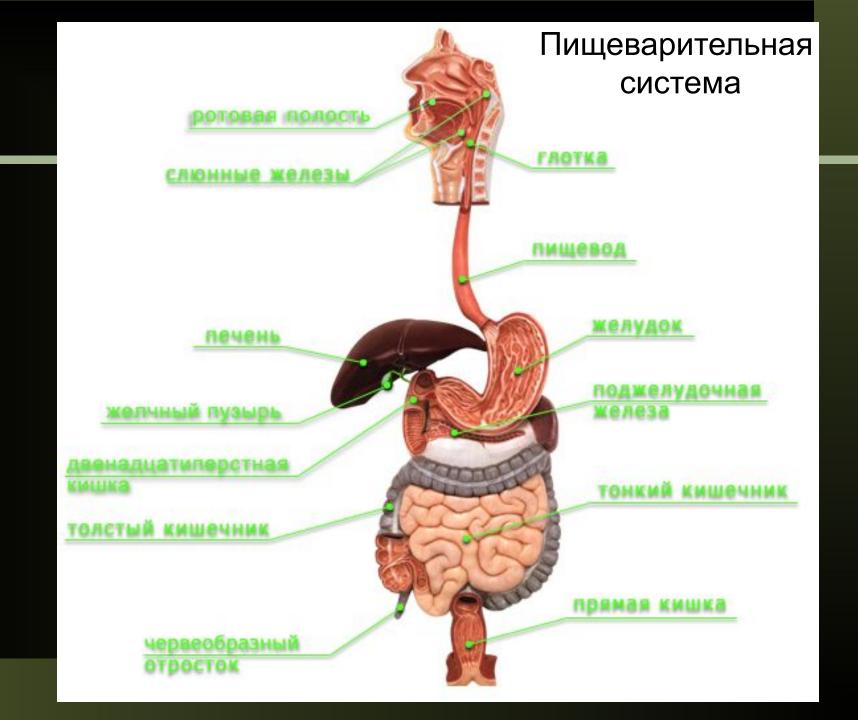
# Практическая работа рабочая тетрадь стр.62 Задание № 2

<b>Название</b> продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины
Молоко				
Шоколад				
Булочка				
Сок				
Йогурт				

# Практическая работа рабочая тетрадь стр.62 Задание № 2

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

## Физминутка

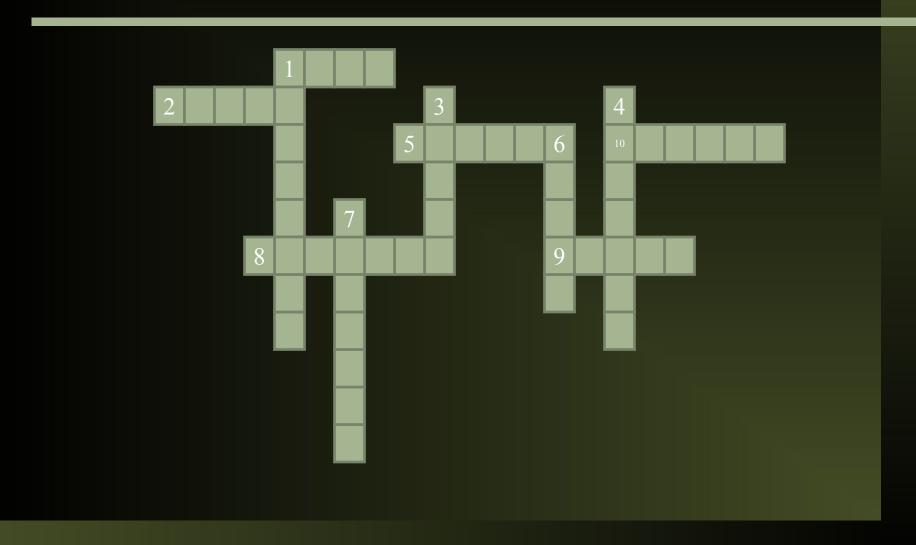




## Правила питания

- 1. Нужно стараться есть разнообразную пишу, 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.
- 5. Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребят 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

