

# Что такое здоровое питание. Глагольное управление.

Цель урока: ты узнаешь, что такое глагольное управление, что такое здоровое питание, почему правильное питание помогает повысить иммунитет.



# Управление -

такой способ подчинительной связи, при котором зависимое слово ставится при главном в определённом падеже

## Вопросы косвенных падежей

выражается окончаниями зависимых слов и предлогами

Кому?

✗ написать другу



ИЗУЧИ

# Чем могут быть выражены главное и зависимое слова в управлении

## Глагол + существительное

*рассердиться на шутку (В.п.)*

*купить хлеба (Р.п.)*

*составьте кроссворд (В.п.)*

## прилагательное + существительное:

*румяный от мороза (Р.п.)*

*красный от смущения (Р.п.)*

*застенчивый от внимания (Р.п.)*

## Существительное + существительное:

*Директор школы (Р.п.)*

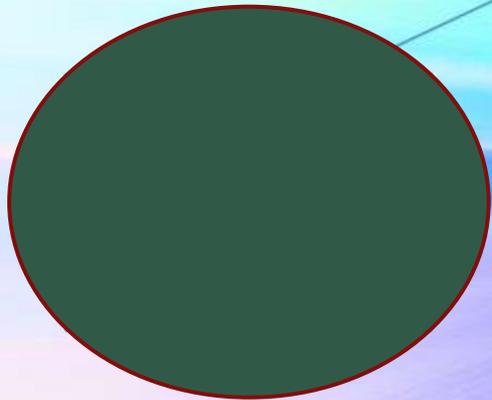
*Увлечение охотой (Т.п.)*

*Крыша дома (Р.п.)*

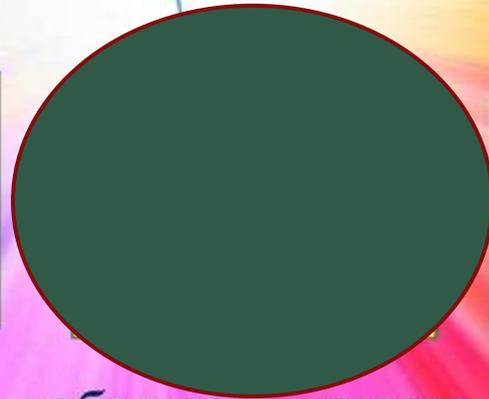
**ИЗУЧИ**

# Компоненты здорового образа жизни

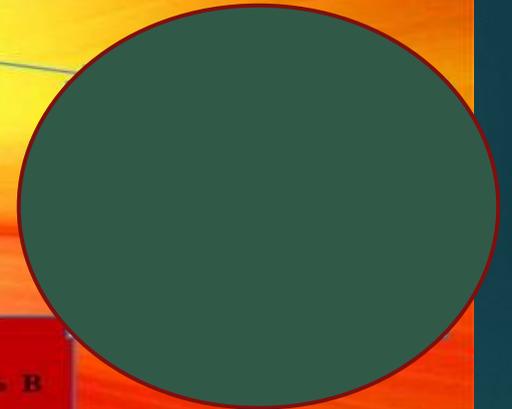
## • Правильное питание



Не  
насыщаться  
пищей до  
предела



Употреблять в  
пищу сырые  
растительные  
продукты.



Формула: «Жить не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить»

Заполни свободные места  
в кластере – 1 балл

## Словарная работа.

**Еда** — то, что едят, чем питаются.

**Диета** — определенный режим питания.

**Рацион** (питания) — количество и состав пищи на определенное время.

**Запиши в тетрадь – 1 балл**

**Выпишите из текста выделенные словосочетаний со способом связи – УПРАВЛЕНИЕ.**

**Определите главное и зависимое слова, укажите это по образцу:**

**х**

**Образец: появилась (у кого?) у человечества (Р.п.)**

В последнее время у человечества появилась возможность правильно питаться, а главное люди поняли, правильное питание это очень **важно для здоровья** и вообще всего организма. Кроме этого у человек при грамотном питании выглядит более молодым, привлекательным, **имеет вес**, идеальный для него, прекрасное самочувствие и более высокую самооценку.

Главный **принцип питания** это чтобы пища была разнообразной, имеющая как можно меньше химии и примесей и конечно вкусной. **Приём пищи** должен быть 5-6 раз в день, но обязательно надо есть понемногу, ни в коем случае не переедать. Можно воспользоваться различными приложениями в телефоне **для подсчёта калорий**, особенно если остро стоит **вопрос о весе**. Также советуют, чтобы пища была не сильно горячей, но и не холодной.

Самые полезные продукты это: овощи, фрукты, ягоды, орехи, мёд, рыба. Самые вредные: чипсы, конфеты, сладкие газированные напитки, майонез, колбаса, соль. Это не **говорит о том**, что от них надо полностью отказаться, но **употреблять в пищу** их надо не часто и в минимальных количествах. Крайне важно совмещать правильное **питание с занятием** спортом или просто активным образом жизни.