

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.)

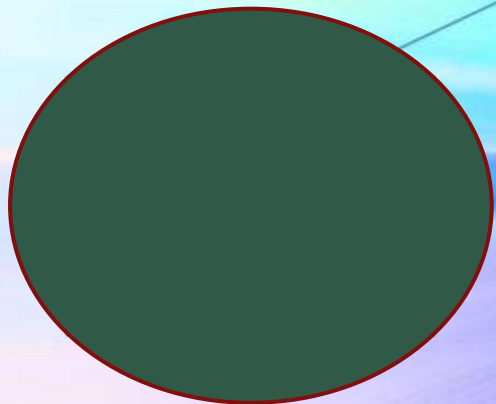
Увлечение охотой (Т.п.)

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.