

# Окружающий мир 1класс

Почему нужно есть много  
овощей и фруктов?



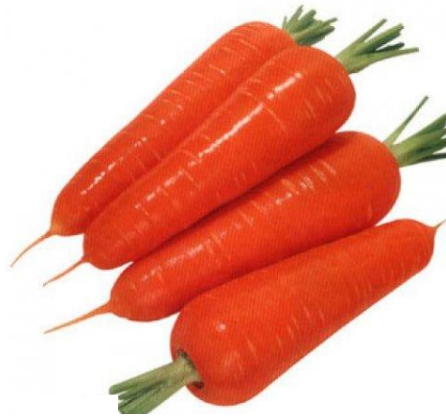
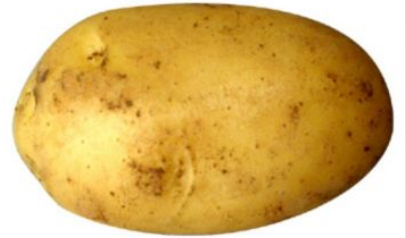
Автор - учитель  
МАОУ СОШ №12  
Ст.Михайловской  
Курганинского р-на  
Бизова Н.И.

# \* правила поведения в природе

- \* Не ломать деревья, не обрывать ветки, листья.
- \* Не рвать большие букеты цветов.
- \* Не ловить жуков, бабочек.
- \* Не обижать животных.
- \* Не трогать птичьих гнезд.

**«Я здоровье  
берегу, сам  
себе я помогу»»**





# \* Цели и задачи урока:

- научимся различать фрукты и овощи;
- узнаем о пользе витаминов;
- будем учиться заботиться о своём здоровье.

Почему нужно есть  
много овощей и  
фруктов?



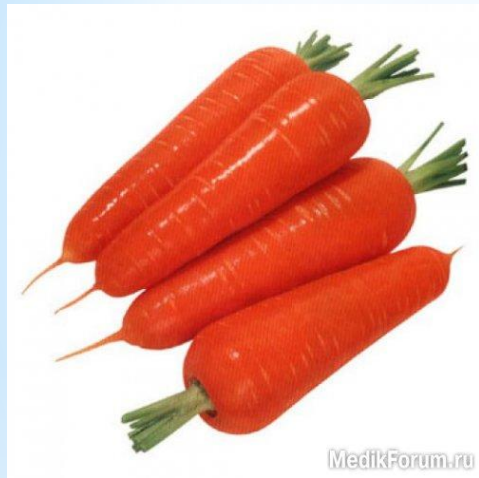
# огород



# сад



# Витамин А



\* Если хочешь расти крепким, иметь здоровые зубы, тебе нужен витамин А





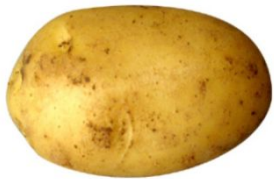
# Витамин В



\* Если хочешь быть сильным, иметь хороший аппетит, тебе нужен витамин В.



# Витамин С



\* Если хочешь реже болеть, тебе нужен витамин С.

**\* - Что нужно делать , чтобы заботиться о своём здоровье?**

**\* Надо есть овощи и фрукты, потому что они содержат витамины. Витамины нужны нам для роста, хорошего настроения, они помогают бороться с болезнями.**





**Молодцы!**

**Спасибо за работу!**

