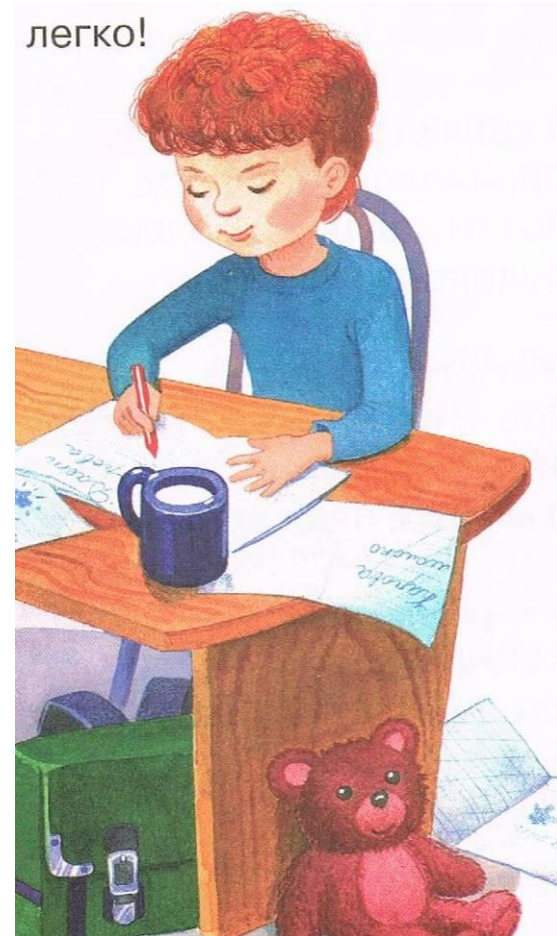


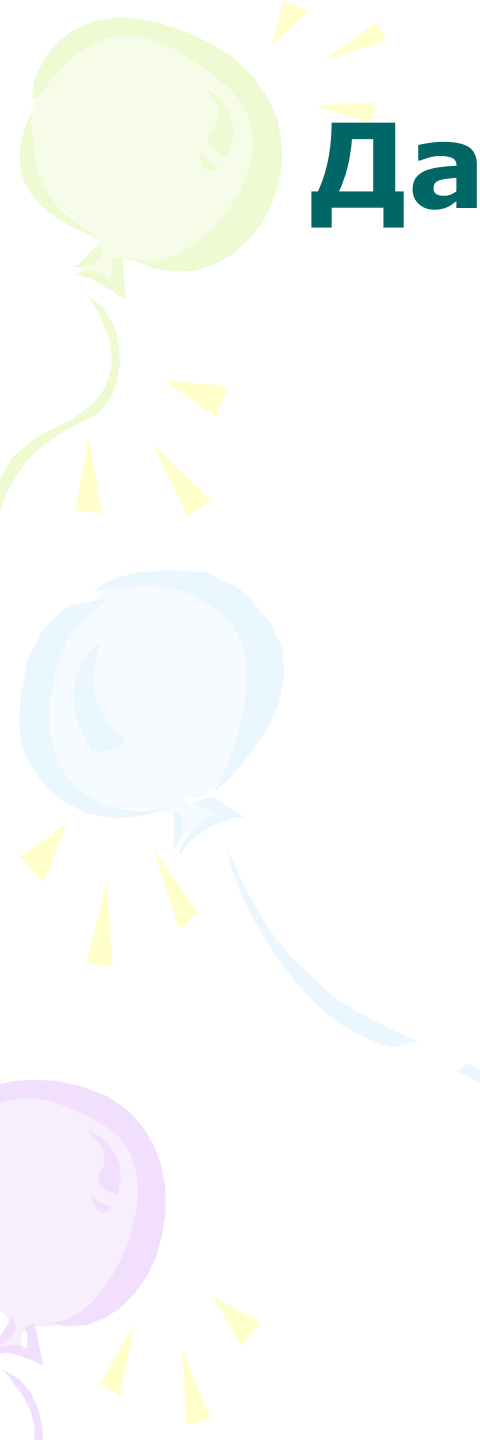
Окружающий мир



Береги здоровье смолоду!

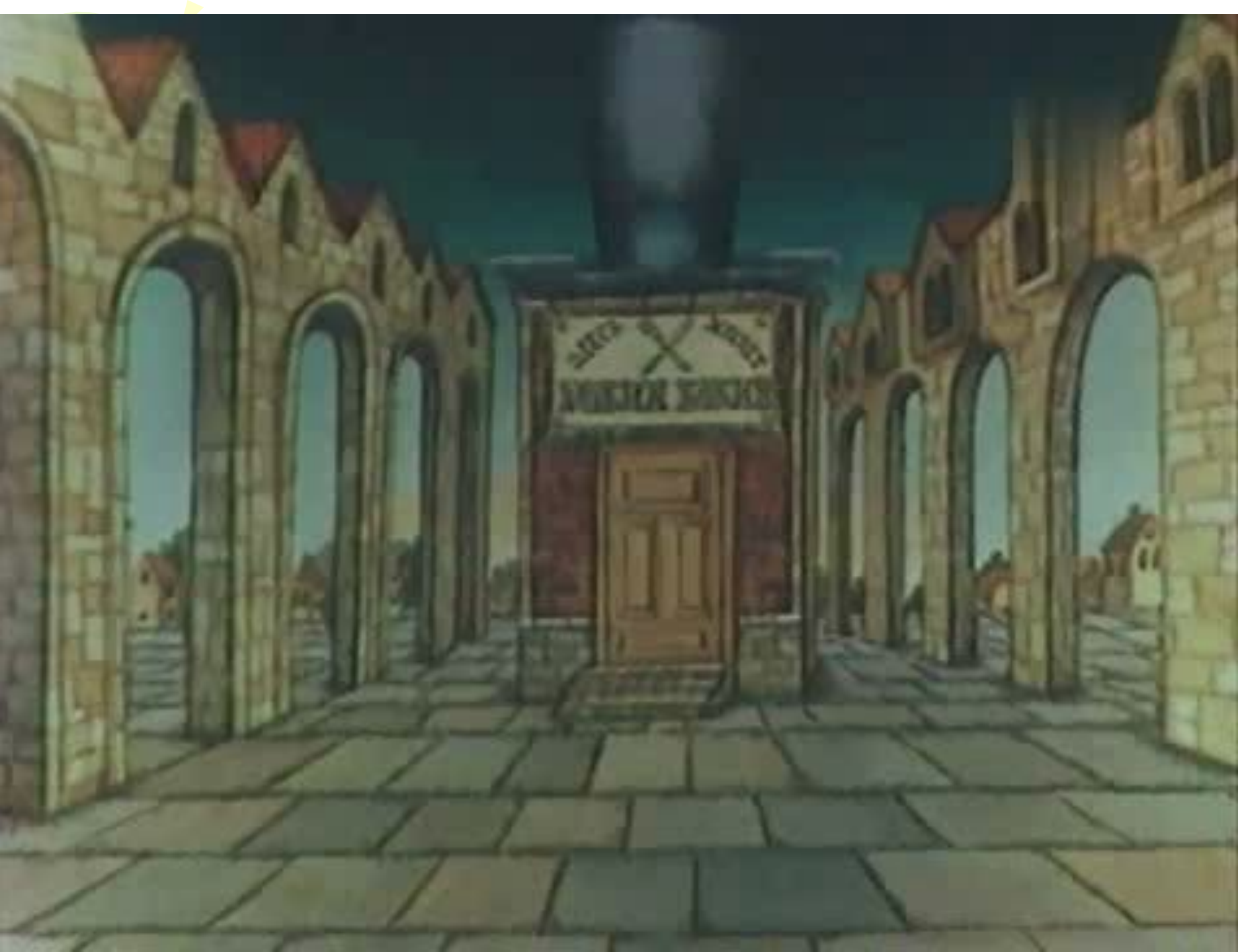
Что было на прошлом уроке?

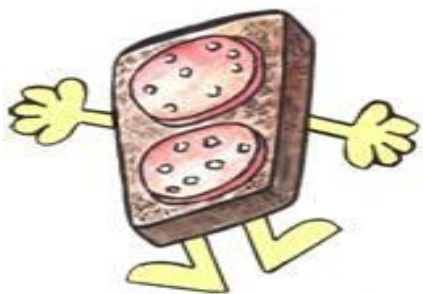




Давайте повторим!

- Какую систему образуют скелет и мышцы?
 - а) нервную систему,
 - б) кровеносную систему,
 - в) опорно-двигательную систему.
- В чём заключается её роль в организме?
- - а) обеспечение опоры и движения,
 - б) сокращение мышц,
 - в) выполнение команд мозга.
- Что обеспечивает опору тела?
- - а) скелет,
 - б) хрящи,
 - в) позвонки.
- Назовите составную часть скелета:
- - а) стопа,
 - б) кость,
 - в) череп.
- Что нужно тренировать, чтобы иметь хорошую осанку?
- - а) кости,
 - б) сердце,
 - в) мышцы.





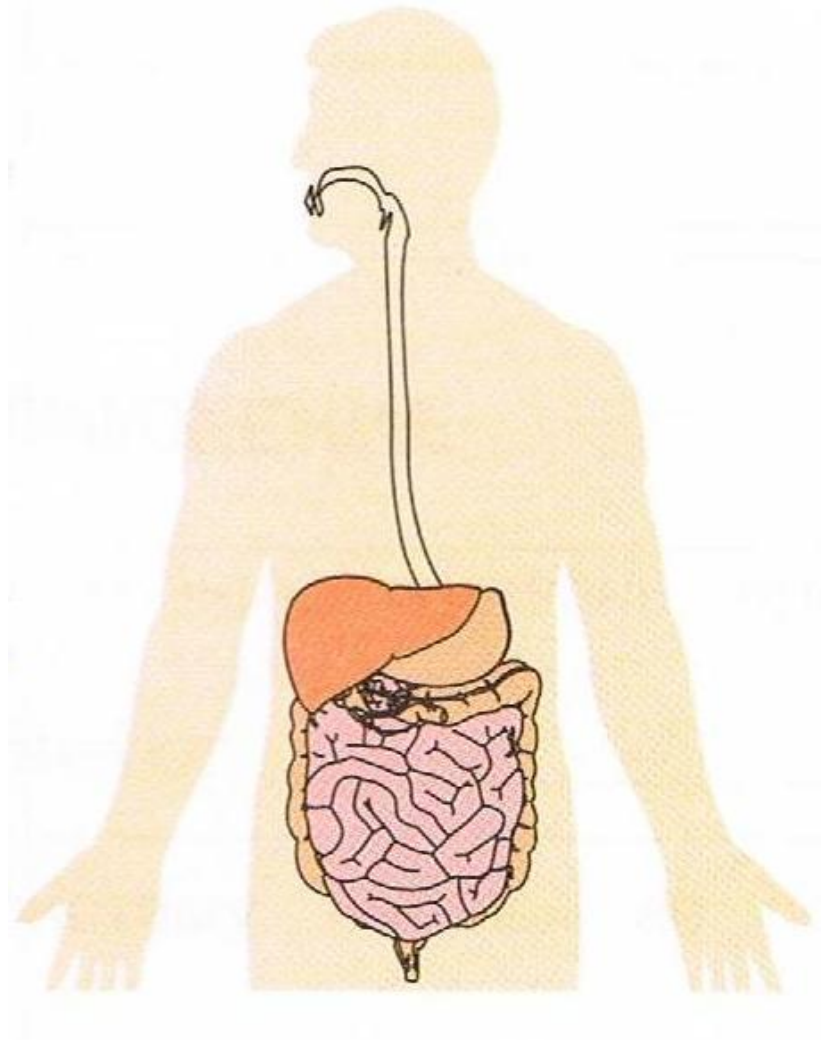
Органы пищеварения.

Ротовая
полость

Пищевод

Печень

кишечник



Желудок

Давайте отдохнём.



Белки.



Продукты, богатые белками: мясо, рыба, творог, сыр, хлеб, крупа, зерна бобовых растений, орехи, яйца.

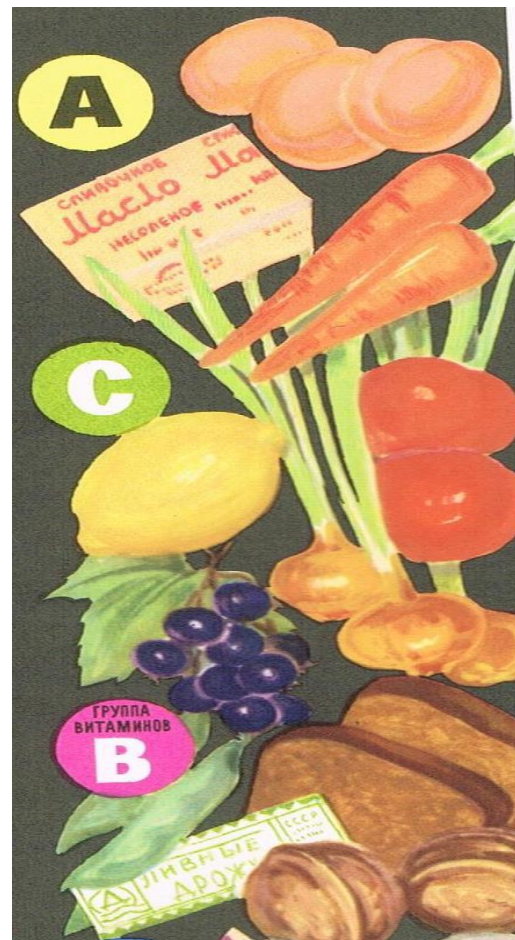
Жиры.



Углеводы.

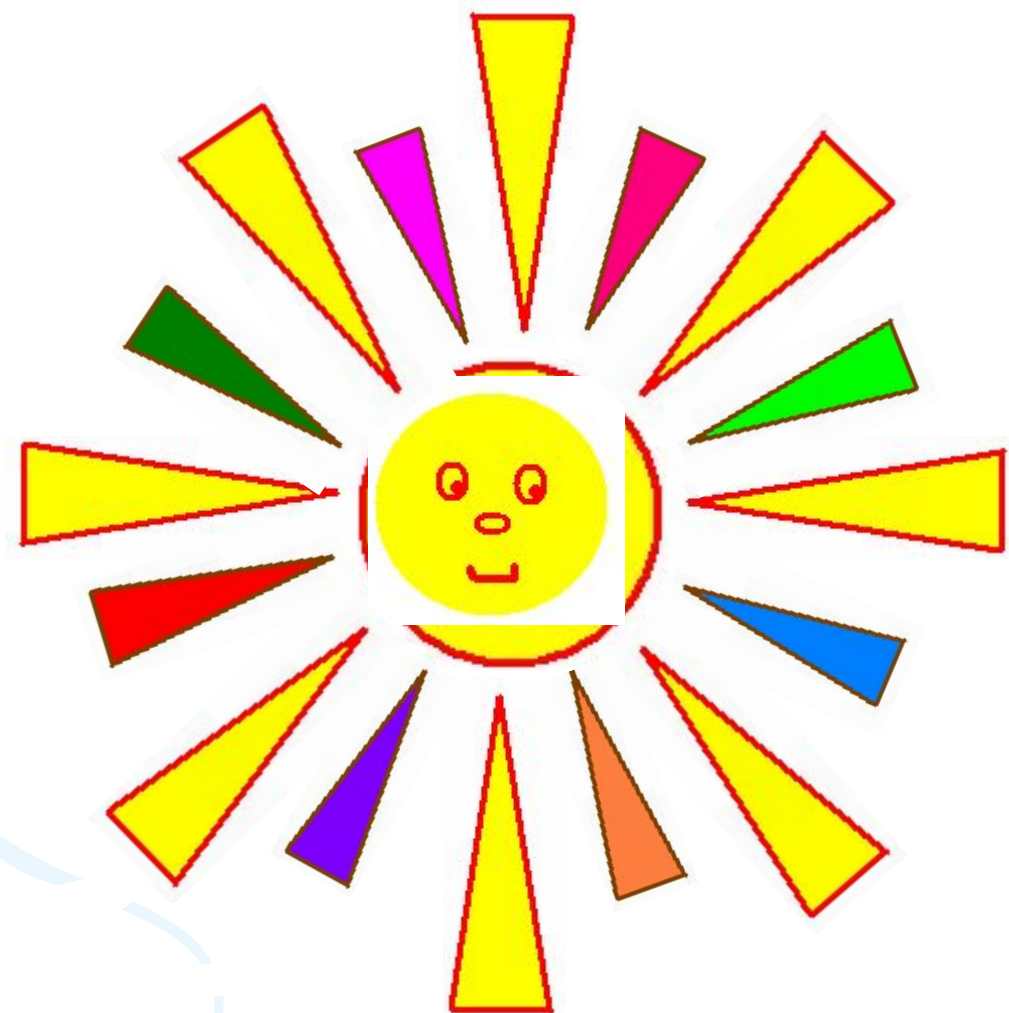


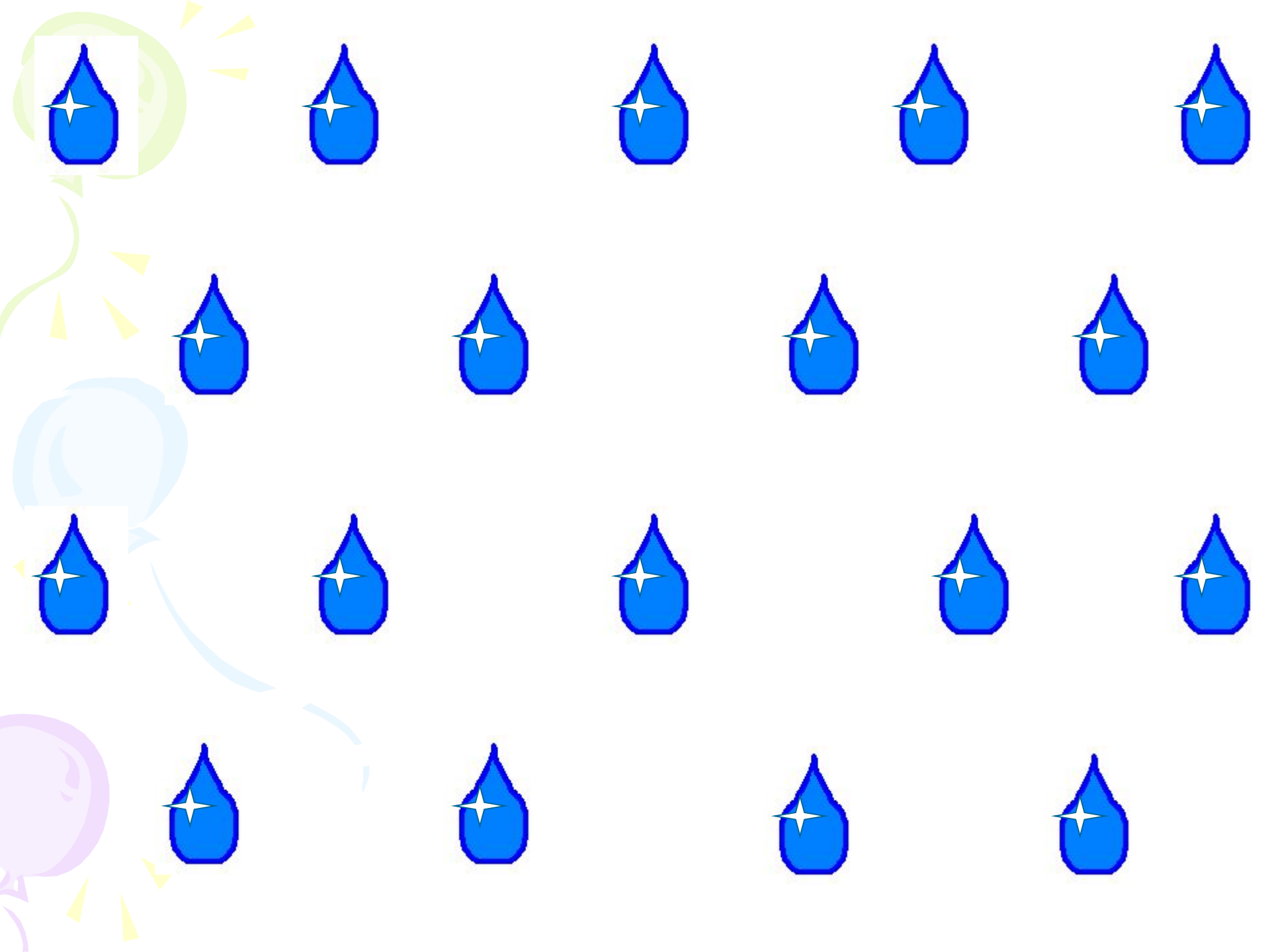
Витамины.



Практическая работа.

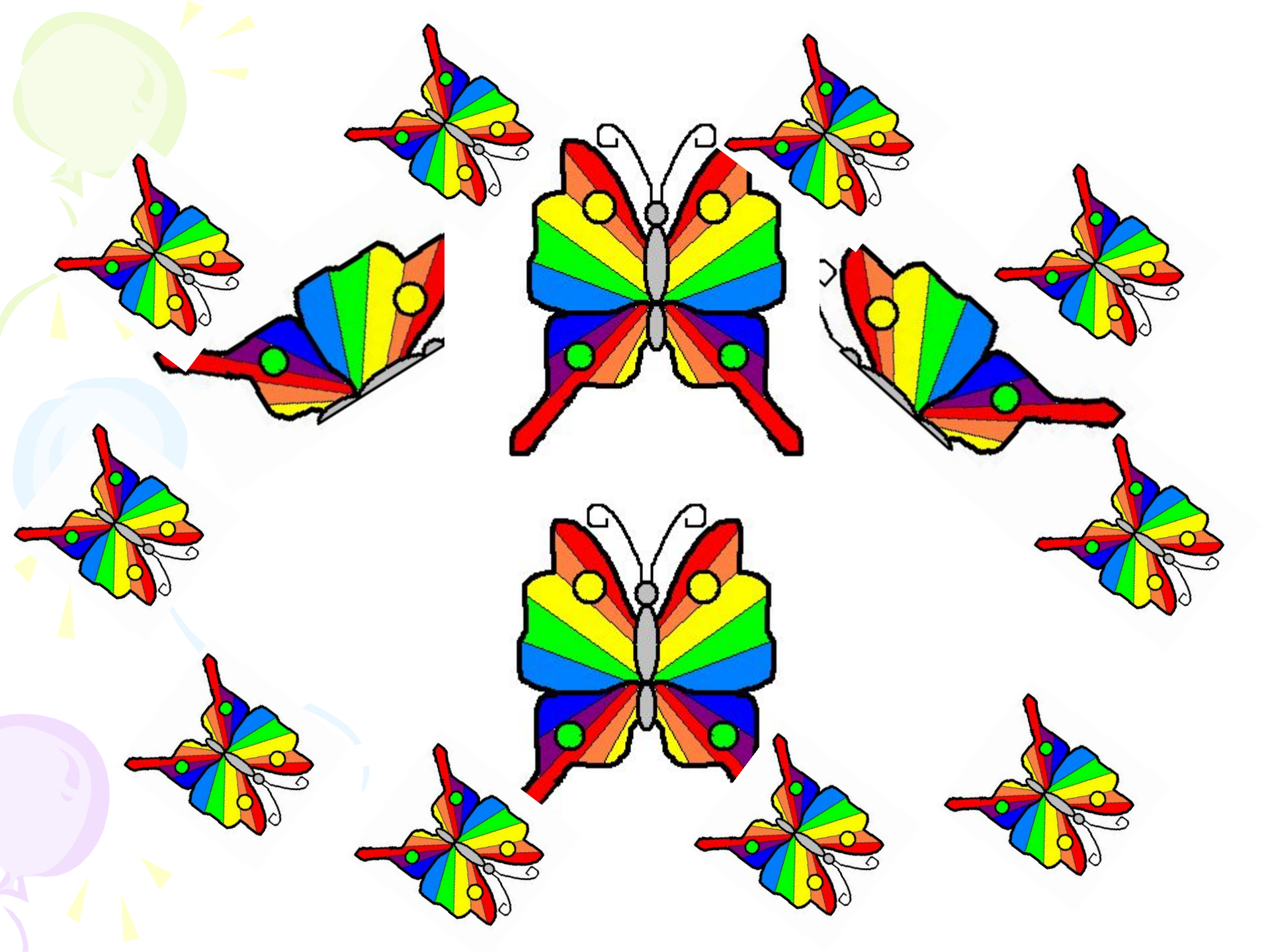


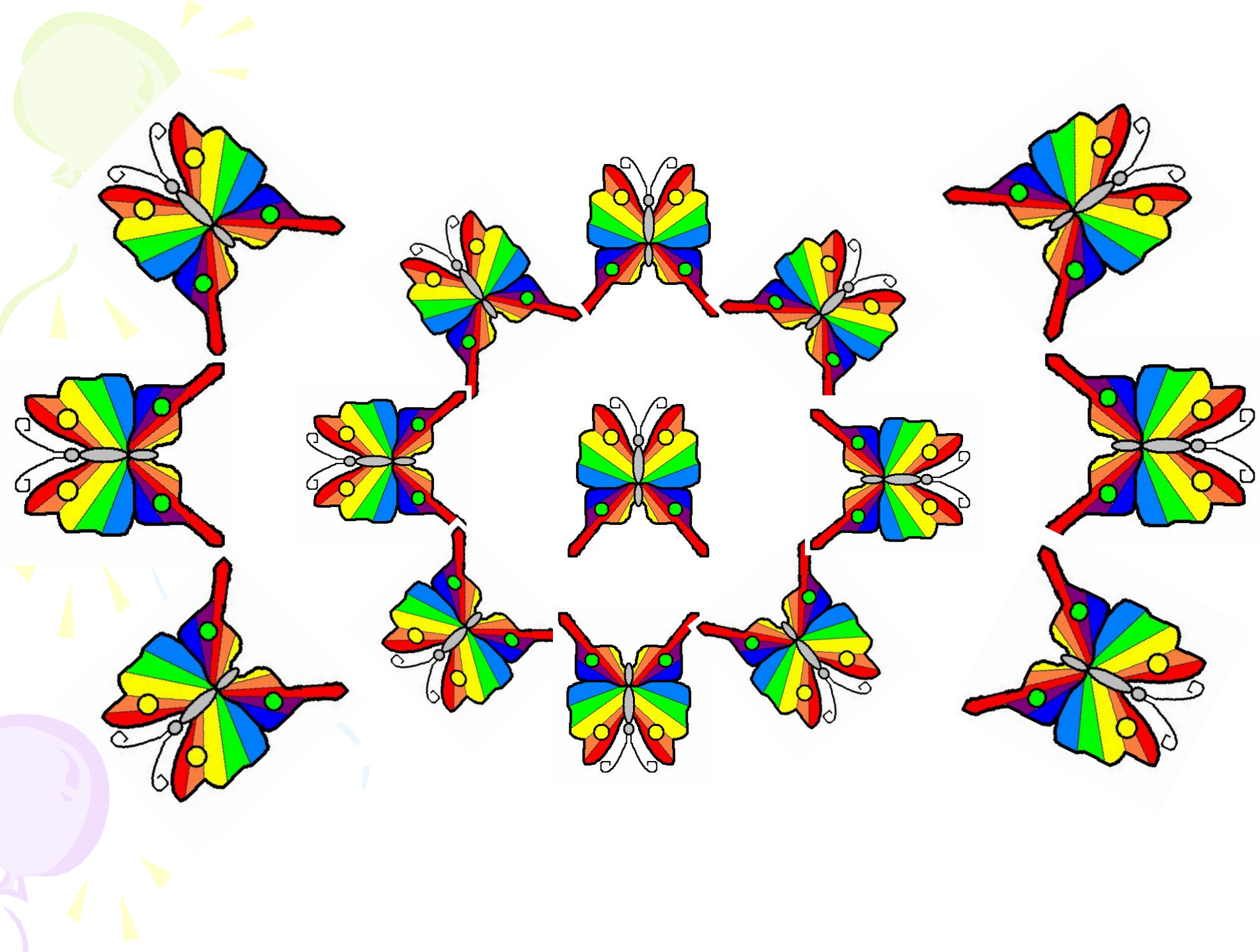


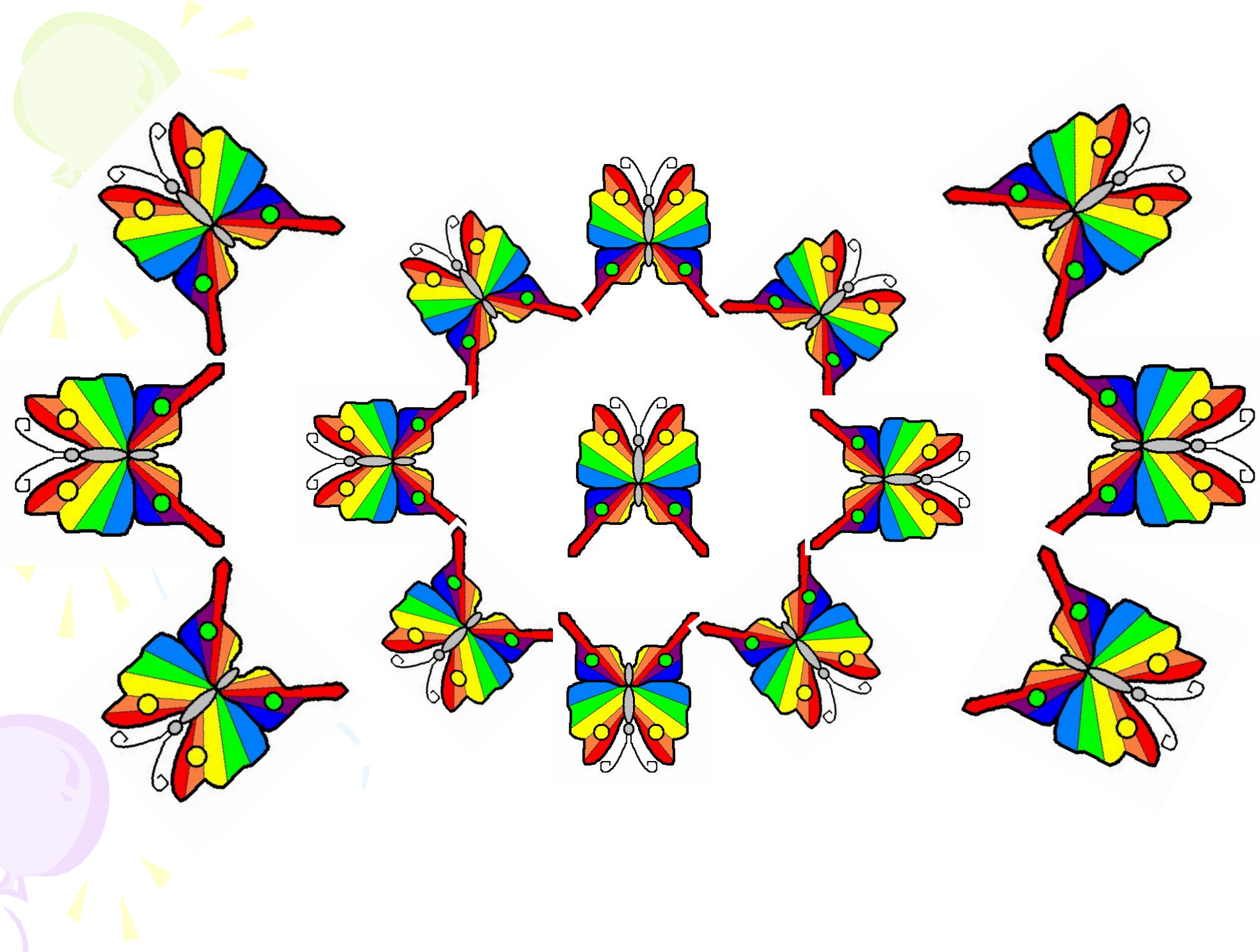




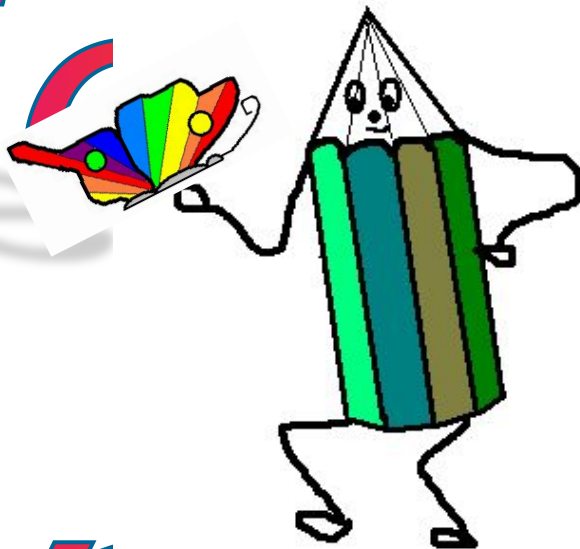




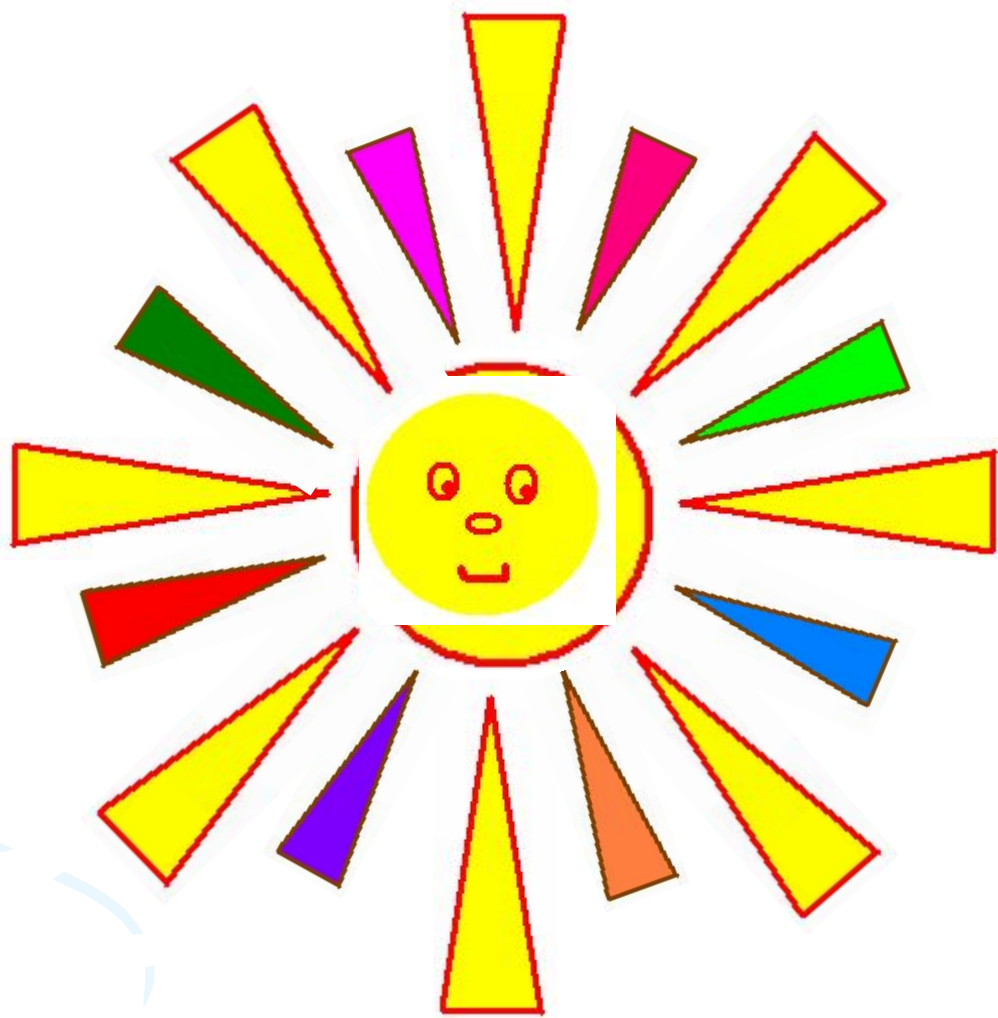




Безусловно



зрение

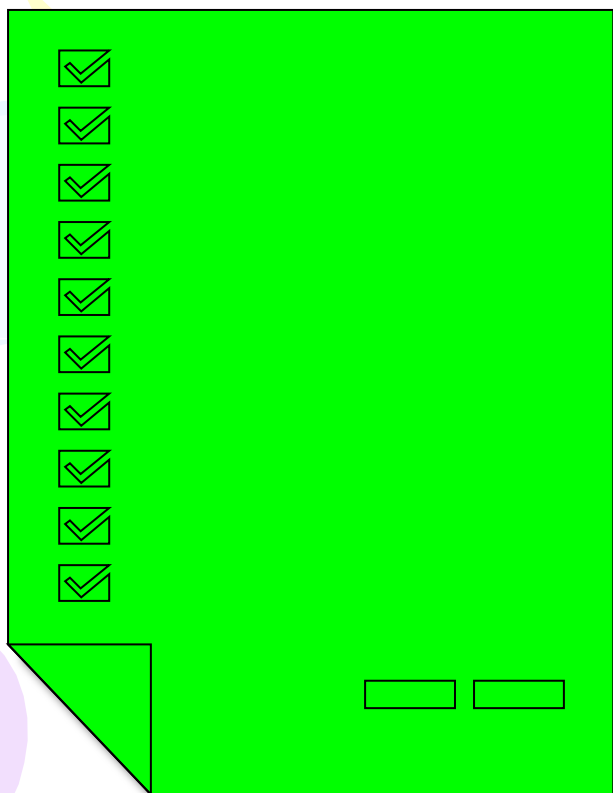


Скажи – правильно ли то что ты увидел?

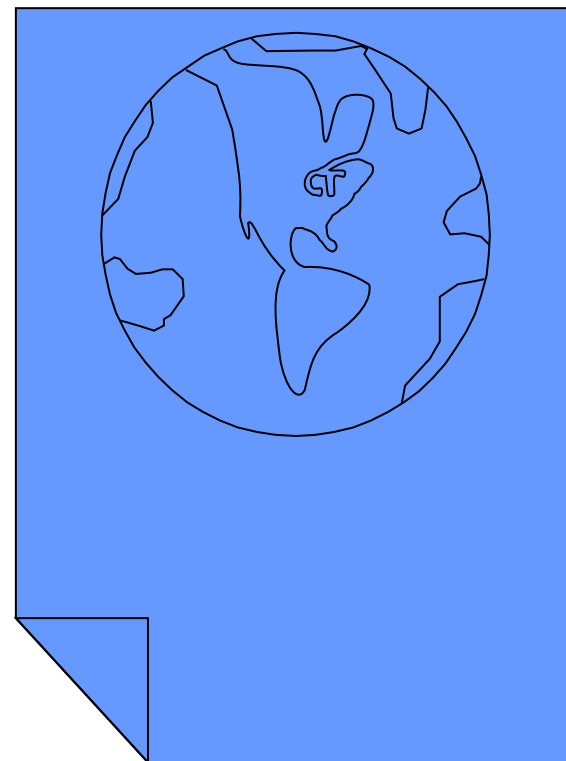


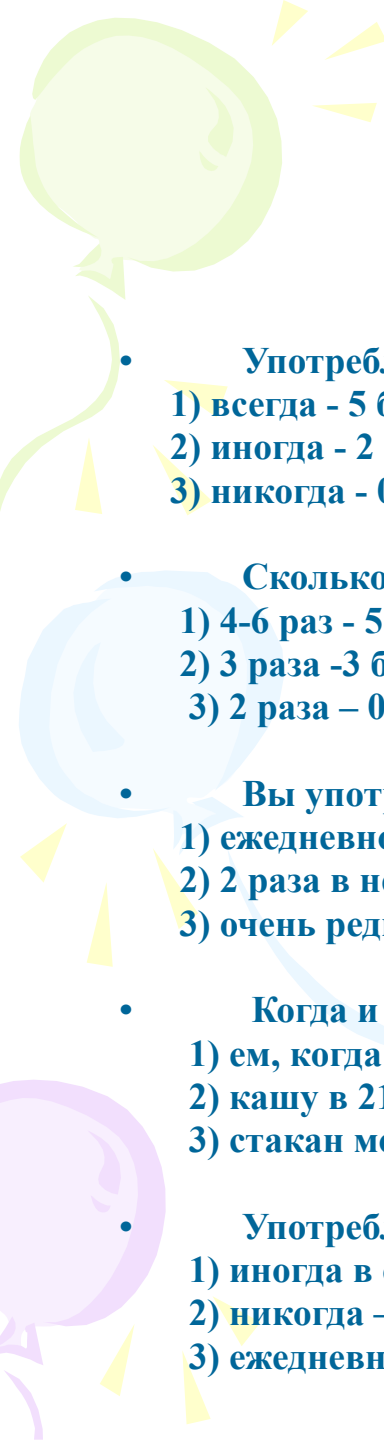
Проверь себя!

- Легко



- Труднее





Анкета «Наше питание»

- **Употребляете ли вы в пищу свёклу, морковь, капусту?**
 - 1) всегда - 5 баллов;
 - 2) иногда - 2 балла;
 - 3) никогда - 0 баллов.
- **Сколько раз в день вы едите?**
 - 1) 4-6 раз - 5 баллов.
 - 2) 3 раза -3 балла.
 - 3) 2 раза – 0 баллов.
- **Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?**
 - 1) ежедневно – 5 баллов;
 - 2) 2 раза в неделю -3 балла;
 - 3) очень редко -0 баллов.
- **Когда и что вы едите на ночь?**
 - 1) ем, когда хочу и что хочу - 0 баллов;
 - 2) кашу в 21 час – 2 балла;
 - 3) стакан молока или кефира в 21 час – 5 баллов.
- **Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**
 - 1) иногда в супе – 2 балла;
 - 2) никогда – 0 баллов;
 - 3) ежедневно – 5 баллов.



Правила питания.

Чтобы пища приносила больше пользы, нужно знать и соблюдать правила питания:

1. Ешь разнообразную пищу.
2. Никогда не набивай ею полный рот.
3. Не разговаривай во время еды (пища вместо органов пищеварения может попасть в органы дыхания).
4. Когда жуёшь, рот должен быть закрыт. С открытым ртом ты будешь чавкать.
5. Пока ты полностью не проглотил всё, что прожевал, не клади в рот следующий кусок.
6. Тщательно пережёвывай пищу.
7. Пей только тогда, когда во рту уже нет пищи.
8. Научись пользоваться столовыми приборами.

Итог урока.

