

Тема урока: «Правильное питание-залог здоровья.»

Выполнила: ученица 6 класса
Чуйко Лилия Валерьевна
Руководитель: учитель биологии
Панковская Светлана Михайловна

МБОУ Казаричская ООШ
Брянская обл.Гордеевский р-он,
С.Казаричи
Ул. Кирова д.10



Тема урока:



Цели урока:

- 1.Закрепить навыки правильного питания.
- 2.Развитие умения организовывать полноценное разнообразное питание.
- 3. Привлечение внимания семьи к проблеме -сохранения здоровья детей.





- Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтоб расти и кувыряться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.



Правила правильного питания:

- Ешь разнообразную пищу.
- Меньше булочек и сладостей, а больше витаминов.
- Не ешь много жареного, копчёного, солёного, острого. Это вредно!
- Пища не должна быть очень горячей или очень холодной!
- Ешь в одно и то же время.
- Обязательно позавтракай перед школой.
- Нельзя есть перед сном!



Актуальность проблемы:

неконтролируемый поток рекламы (чипсы, газ.напитки ит.д.)



Пирамида питания





Высказывания знаменитых людей о питании:

- 1. Переедание вредно для здоровья. (Гиппократ)
- 2.Неподходящая пища может привести к заболеваниям.
(К. Джеффи)
- Мы живём не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить.
(Сократ)



Режим питания





- Ведь если б, еда прибавляла года,
Всех дольше бы жили обжоры тогда.
Съел мало- и много покоя взамен.
Съел много – к болезням отправился в плен.





Спасибо за внимание!

