

Урок окружающего мира в 3 классе

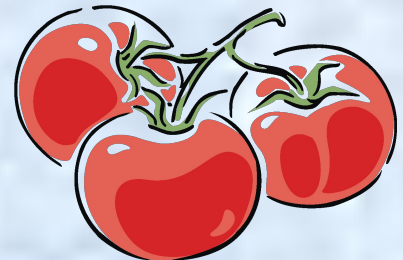
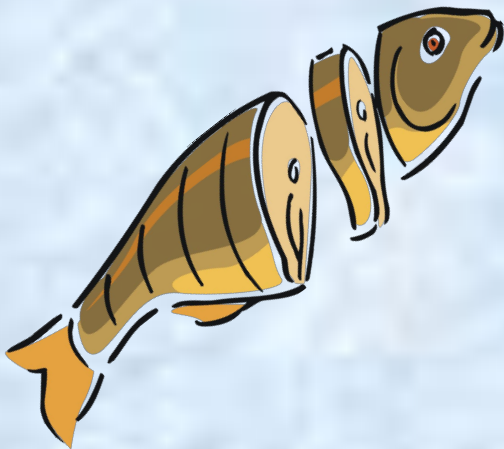
УМК «Гармония»

Питание и органы пищеварения.

Автор:

учитель начальных классов
МОУ СОШ № 17 с. Сухая Буйвола
Петровского района
Малахова Галина Григорьевна

206-155-240





Цели урока:



- формировать представление о компонентах пищи и их значении для здоровья человека;
- познакомить детей еще с одной системой органов человека - органами пищеварения.

Задачи урока:

- получить знания о вредной и полезной пище, о группах веществ: белки, жиры, углеводы и о составе пищеварительной системы, о механизме обработки пищи, гигиенические навыки и культуру поведения во время приема пищи.
- воспитывать разумное отношение к правильному питанию, чистоплотность, чувство заботы к собственному организму.
- развивать познавательную активность детей, умение рассуждать, делать выводы, развивать умение работать в группе.



Для чего человек ест?



Чтобы ходить, бегать, прыгать,
дышать, смеяться, работать, чтобы
жить, нужно принимать пищу.

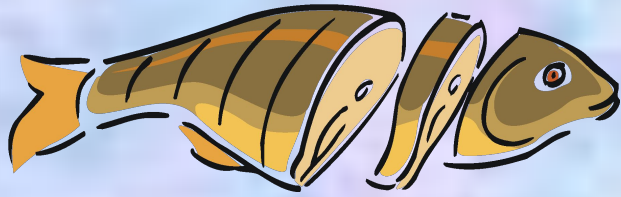


Человек может жить без
еды 30-40 дней.



За свою жизнь каждый
человек съедает примерно
50 тонн продуктов. Целый
грузовой вагон.





Тема :
**«Питание и органы
пищеварения».**



Вопросы:

- **Какая пища полезная и вредная?**
 - **Какие питательные вещества должны содержаться в пище?**
 - **Как пища преобразуется и усваивается нашим организмом?**
- **Какие органы участвуют в этом процессе?**

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта,
чипсы, геркулес, жирное мясо,
подсолнечное масло, торты,
«Сникерс», морковь, капуста,
шоколадные конфеты, яблоки,
груши, хлеб

Полезные продукты

Рыба,
кефир,
геркулес,
подсолнечное масло,
морковь,
капуста,
яблоки,
груши,
хлеб



Неполезные продукты

Пепси,
фанта,
чипсы,
жир
торты,
«Сникерс»,
шоколадные конфеты

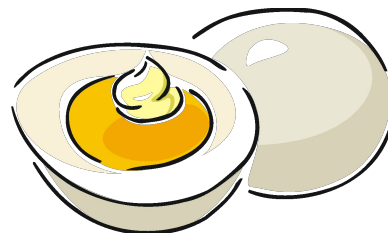
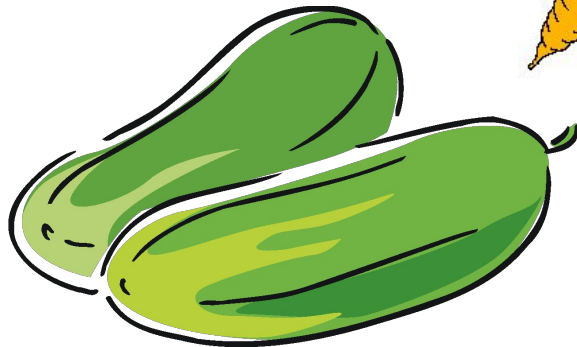
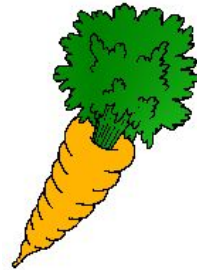
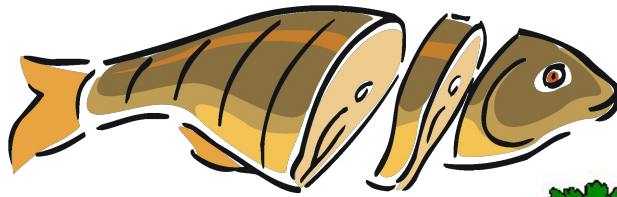
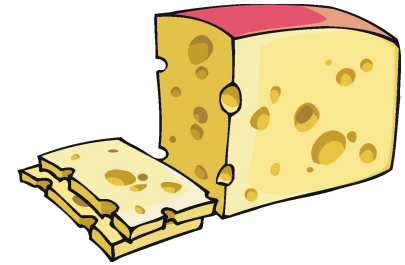
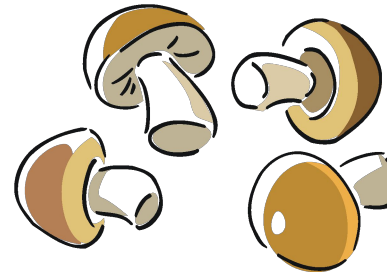
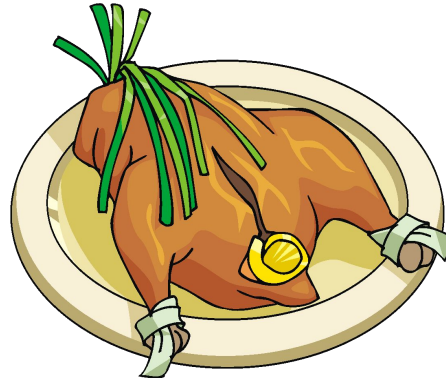
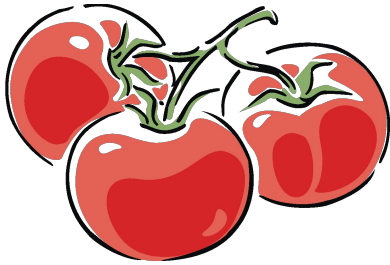


Два условия правильного питания:

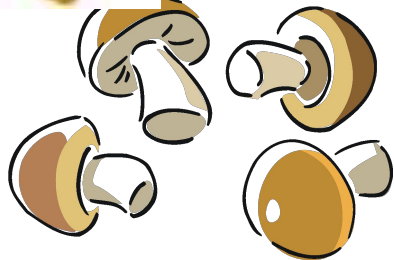
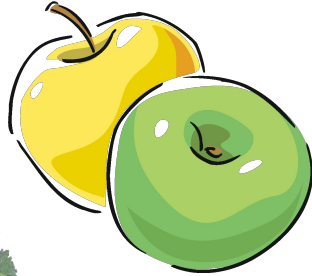
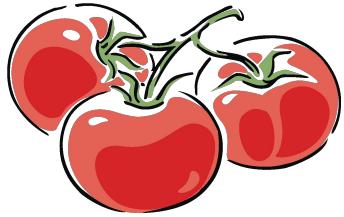
умеренность

разнообразие

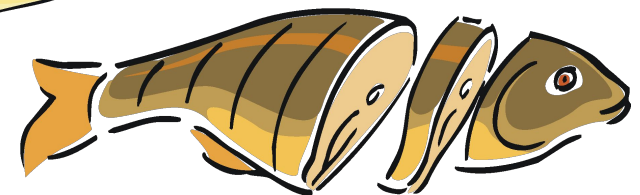
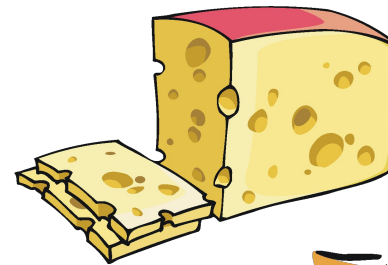
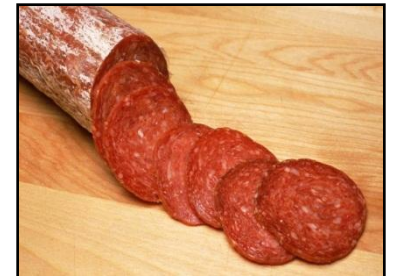
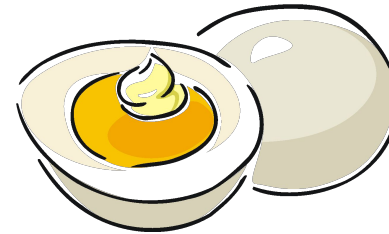
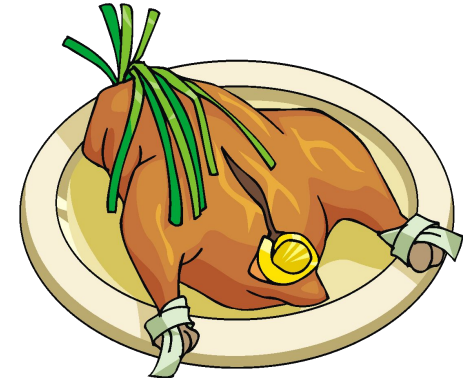
На какие две группы можно разделить эти продукты?



Продукты растительного происхождения



Продукты животного происхождения

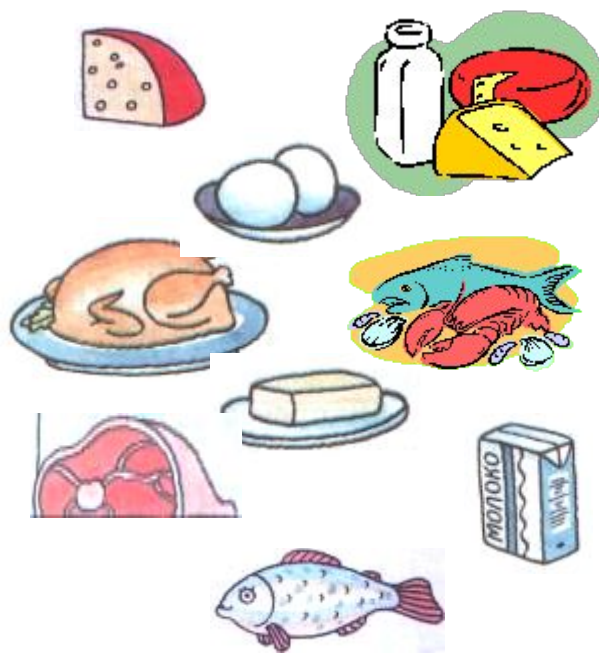


«Овощи – кладовая здоровья»



Белки

В продуктах
животного
происхождения



Жиры

В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях



Углеводы

В крупах, муке,
крахмале,
фруктах,
овощах



Пища должна быть не только полезной, но и красиво выглядеть. Это повышает аппетит.

Принимать еду необходимо в одно и то же время.



Самая *полезная пища* та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной. Очень полезно есть овощи и фрукты.



Вредная пища - избыток соли, сахара, незнакомая пища.



**Люди с самого рождения
Жить не могут без движения!**

**Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем,
Голову не опускаем,
Дышим ровно, глубоко
(ходьба с подниманием рук).
На полянку мы заходим,
Много ягод там находим.
Земляника так душиста,
Что не лень нам наклониться
(наклоны вперёд)**



Но куда же делась пища, которую вы съели? Что с ней произошло?

На самом деле она лежит в животике, как в сундучке. С нею произошли чудесные превращения. Давайте отправимся открывать тайну исчезновения пищи.



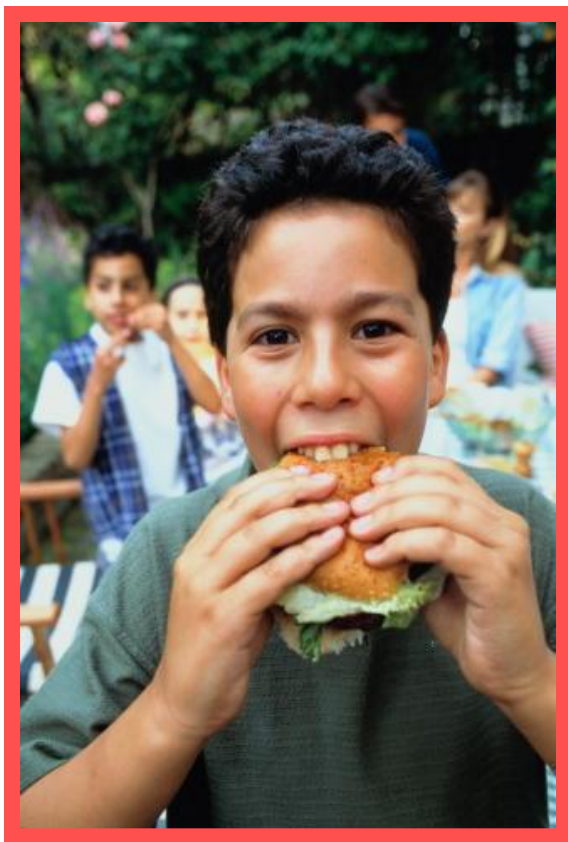
Зубы работают как жернова: откусывают перемалывают и пережевывают пищу. Это очень важная работа.



Не забывайте
утром и вечером
чистить зубы,
чтобы сохранить
их здоровыми!

Слюна постоянно выделяется в небольшом количестве и смачивает пищу.

Попробуй, проглоти черствый хлеб. Все горло обдерешь. А если хлеб долго жевать, он хорошо смочится слюной и проглотить его будет нетрудно.



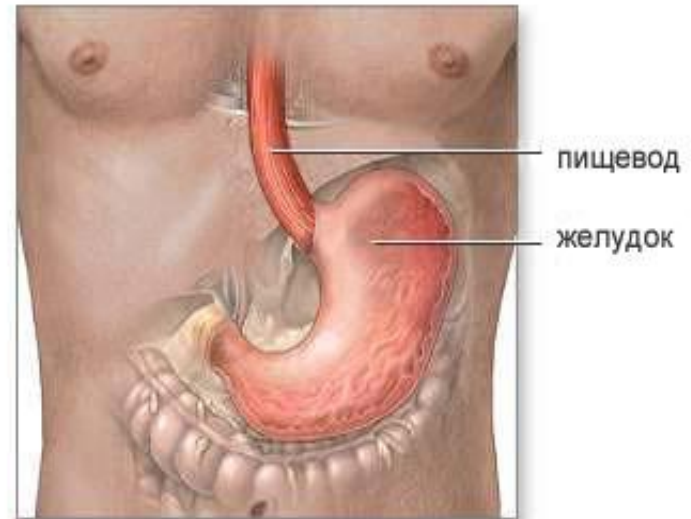
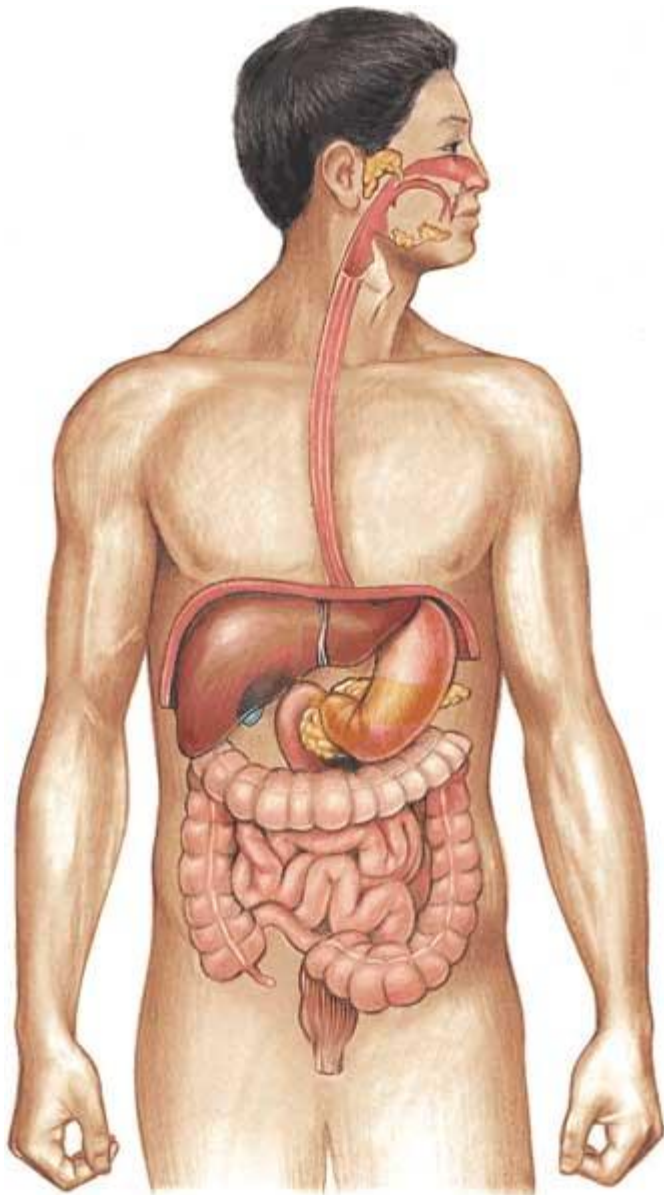
Говорят: все болезни вползают через рот.

Поэтому нужно мыть руки перед едой и не забывать перед употреблением мыть фрукты и овощи!

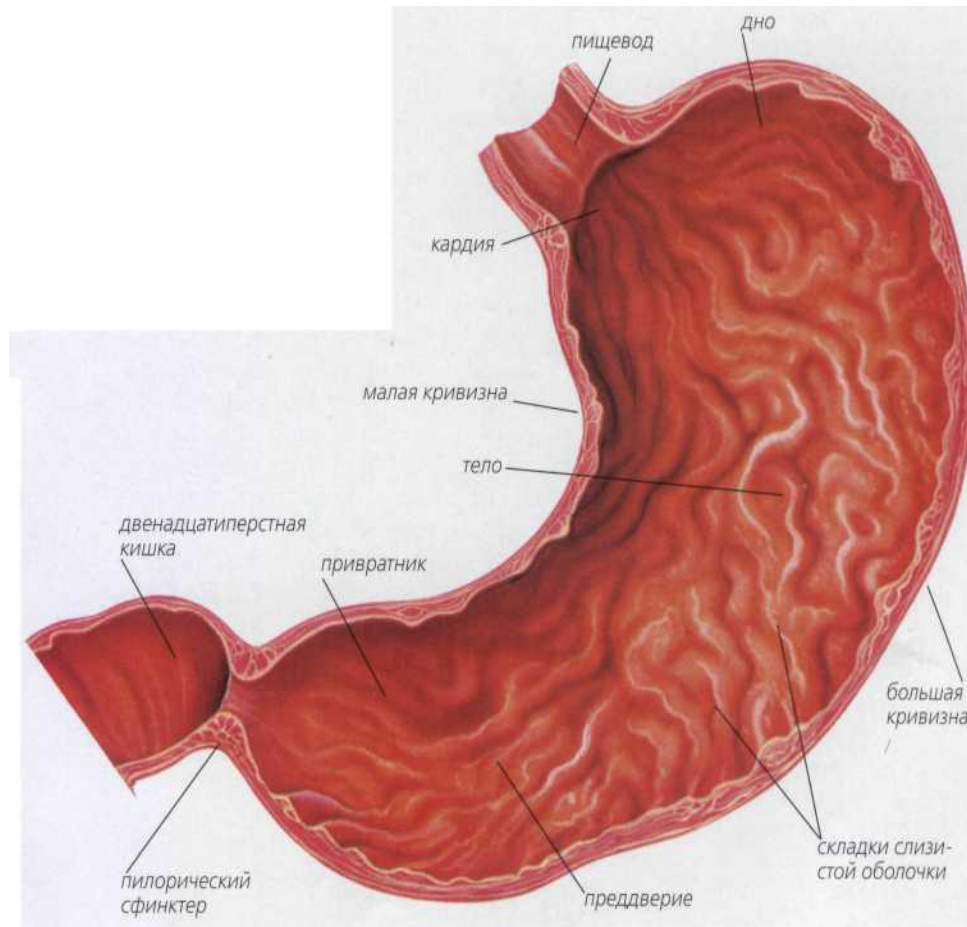
Язык перемешивает пищу и продвигает её в глотку.



А полетела она в маленькую пещерку. Вот такую, как на этом рисунке. По **пищеводу** пища попала в желудок. **Желудок** похож на мешок. Этот мешок у каждого человека расположен под ребрами.

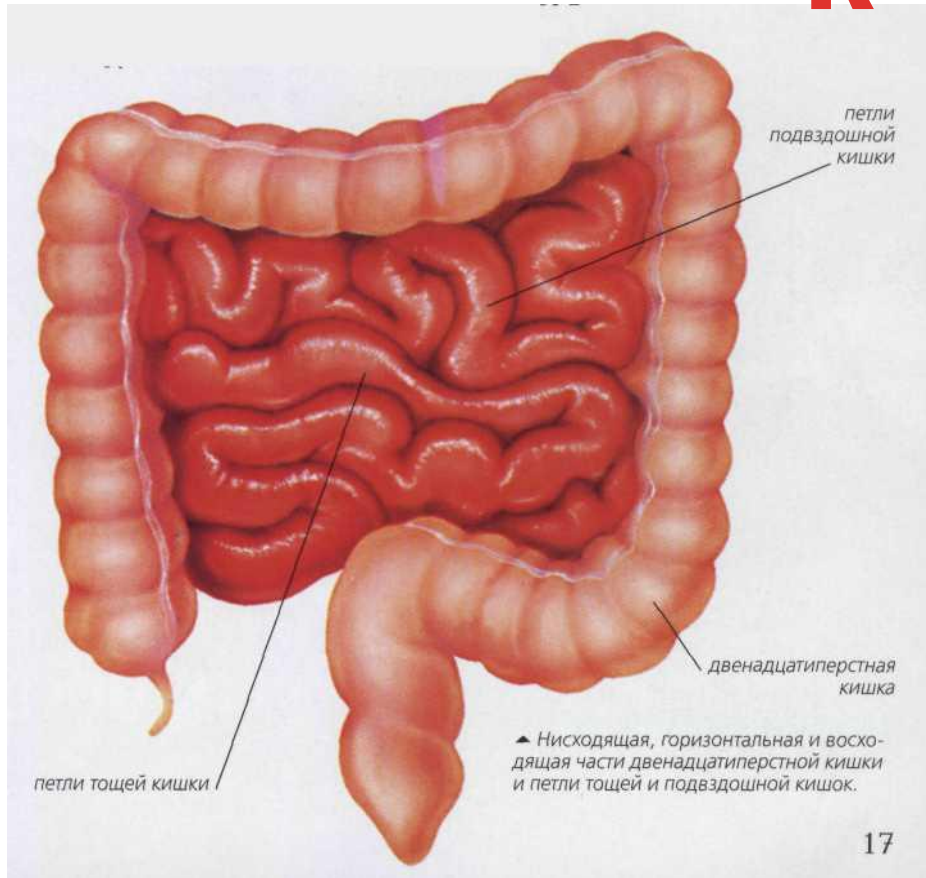


Желудок своими стенками мнет, растирает и перемешивает пропитанную желудочным соком пищу. Как будто варит ее. Вот и называется этот процесс **пищеварением** - варением пищи.



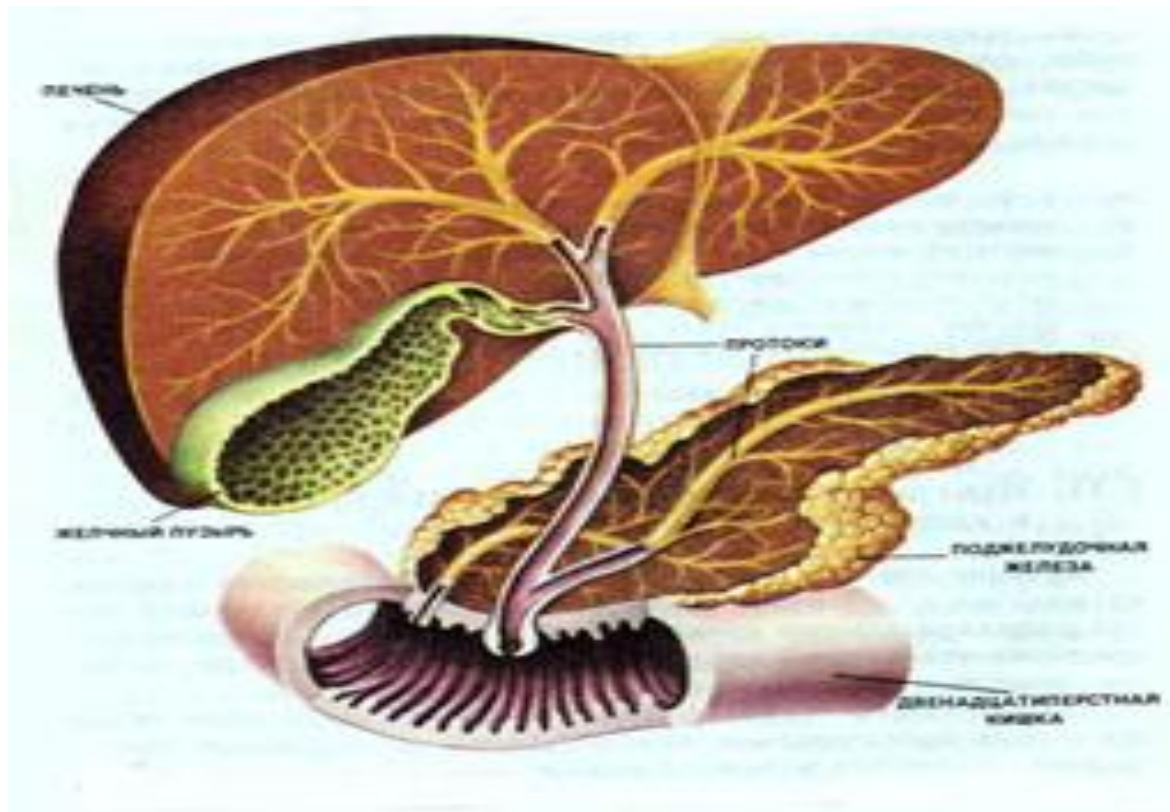
Кишечни

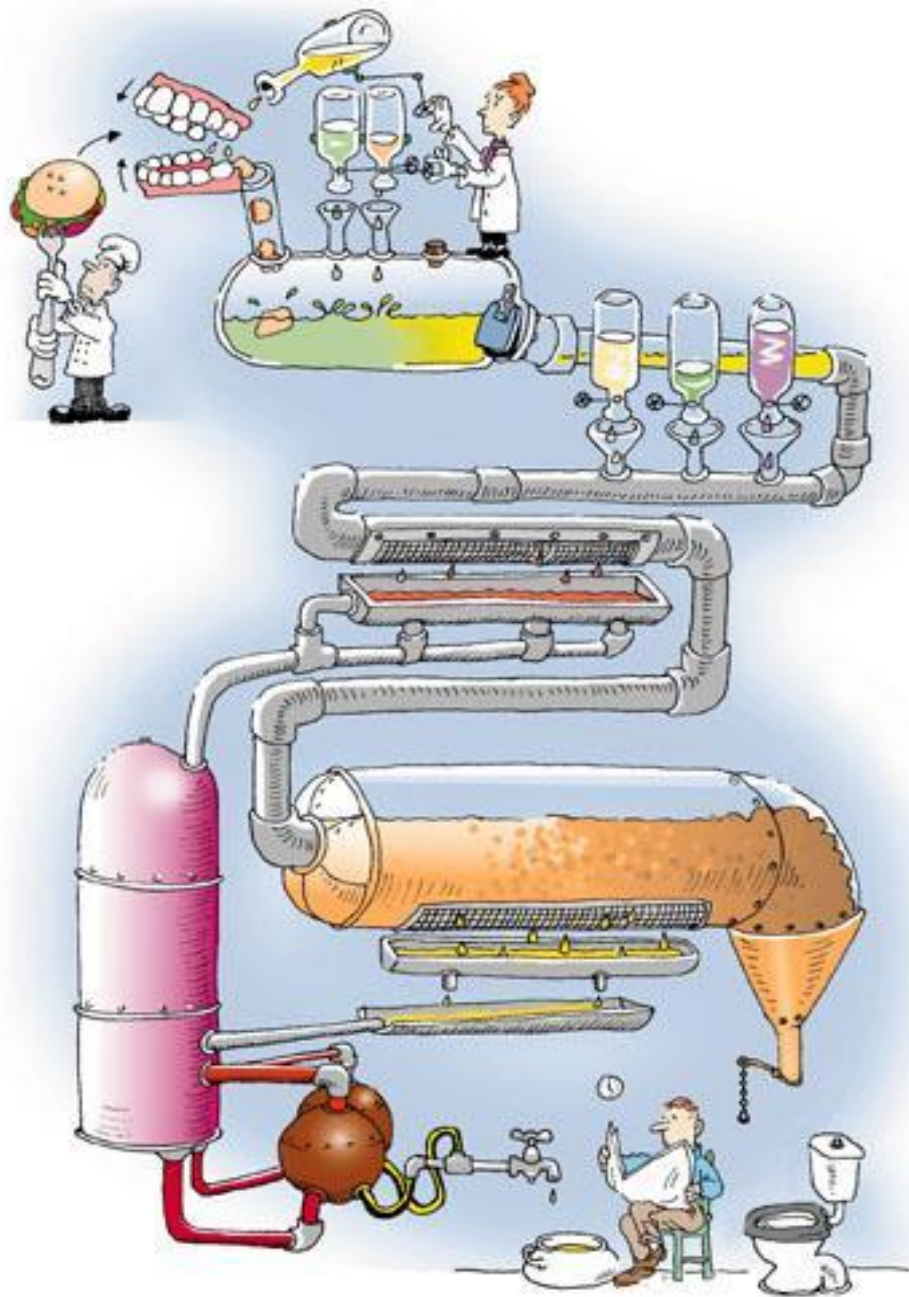
К



А дальше начинается длинный извилистый коридор кишечника. Он тянется почти на **восемь метров!** Но свёрнут он так плотно, что целиком помещается в животе. Только после того как пища пройдёт этот путь от начала до конца, она превратится в прозрачные растворы, которые может впитать в себя кровь и разнести по всему организму.

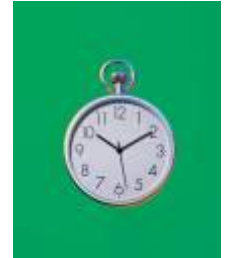
ПЕЧЕНЬ выделяет в тонкий кишечник особую жидкость, необходимую для пищеварения - **ЖЕЛЧЬ** (она растворяет **ЖИРЫ**). **ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА** выделяет в кишечник поджелудочный сок, который тоже необходим для пищеварения.





Наша фабрика-кухня
справляется с пищей
за 5-6 часов.

Золотые правила питания:



- **Главное – не переедайте.**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- **Мойте фрукты и овощи перед едой.**
- **Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.**

Рефлексия

*Что мне этот урок дал для жизни?
Мне показалось важным...*



***Спасибо за
внимание!***





Д/З:

**С. 25 – 28 ВОПРОСЫ ,
РТ 3. 16,17.**