

**Наш девиз: не
унывать!**

**Всё изучать и
узнавать!**

Опорно-двигательную систему образуют:

- А сердце и кровеносные сосуды
- Б головной и спинной мозг
- В скелет и мышцы

опорно-двигательная система



СКЕЛЕТ



МЫШЦЫ

Найди неверное утверждение.

- А Скелет служит опорой тела.
- Б Скелет проводит команды мозга к мышцам.
- В Скелет защищает многие внутренние органы от повреждений.

СКЕЛЕТ

- служит опорой тела,**
- защищает внутренние органы от повреждения .**

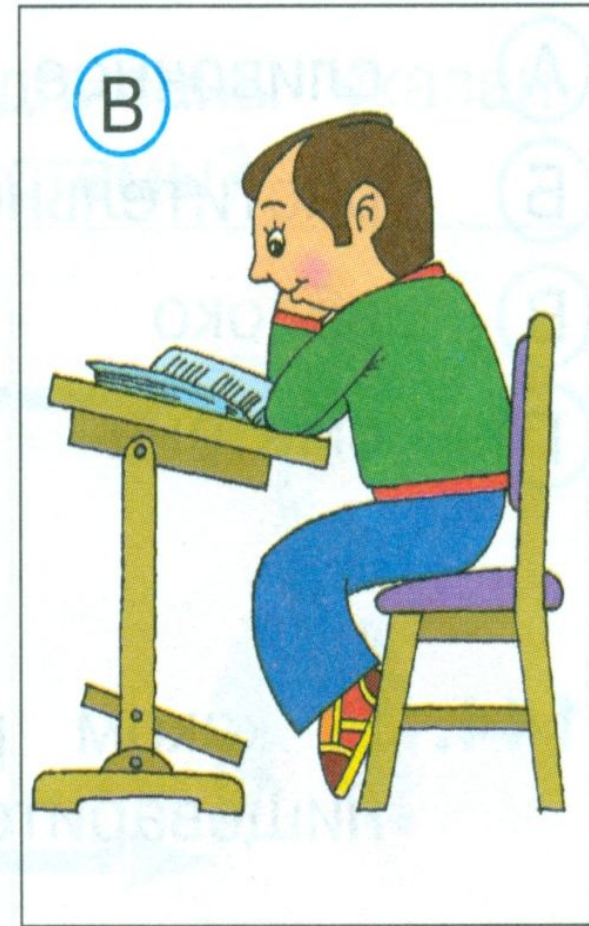
Что приводит тело в движение?

- А Кости Б Мышцы В Желудок

Мышцы приводят тело в движение



Какой ученик сидит правильно?



Б



**Учить уроки, чтоб на «пять»,
Делами заниматься,
Чтоб мозг и мышцы развивать,
Нам надо правильно питаться.**

Тема урока: *Наше питание*



Для чего нужно есть?



Тема урока: *Наше питание*

Задачи: *узнать о разнообразии питательных веществ, о работе пищеварительной системы человека и правильном питании.*





Молоко питьевое ультрапастеризованное классическое длительного срока хранения.

Массовая доля жира 3,2%

Состав: произведено из нормализованного молока.

Пищевая ценность (в 100 г продукта содержится):

Жиры - 3,2 г.
Белка - 2,6 г.
Углеводов - 4,7 г.

Энергетическая ценность:
61 Ккал.

Творог зерненный «ДОМАШНИЙ».

Массовая доля жира 4%.

Состав: творожное зерно (обезжиренное молоко, закваска, уплотнитель – хлористый кальций, ферментный препарат микробного происхождения), сливки, соль поваренная пищевая.

ТУ 9222-044-27562252-05

Пищевая ценность (в расчете на 100 г продукта): жир – 4,0 г; белок – 14,0 г; углеводы – 2,0 г.

Энергетическая ценность (в расчете на 100 г продукта): 100 ккал (420 кДж).

Масса нетто 200 г

4%

04.01
17.01

**Пищевая ценность
на 100 г сухого
продукта:**

белки	8,2 г
жиры	4,6 г
углеводы	57,7 г

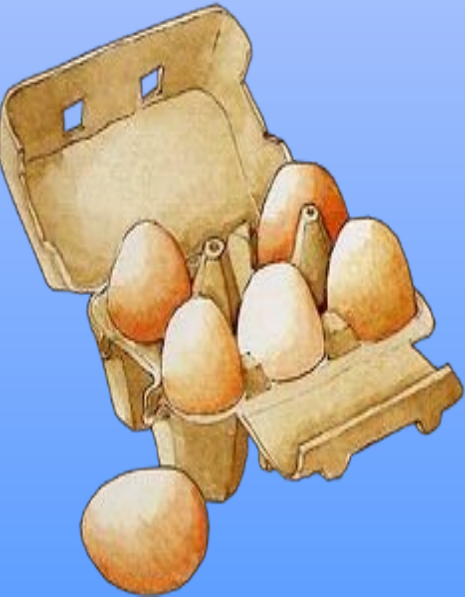
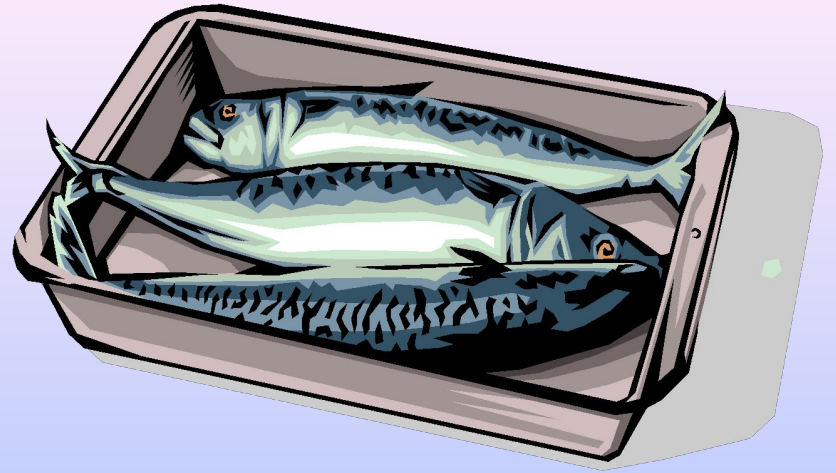
Витамины (мг):

B1	0,45
B2	0,1
PP	1,0



Белки - «строительный материал»






Углеводы - «поставщики энергии»

**УГЛЕВ
ОДЫ**

**УГЛЕВ
ОДЫ**



Сахар
крахмал

**УГЛЕВ
ОДЫ**

**УГЛЕВ
ОДЫ**



Жиры -

дают энергию и служат

“строительным материалом”





Витамины - для сохранения и укрепления нашего





**ФИЗМИНУТКА
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

Практическая работа:
тетрадь с. стр. 78, № 2.



ротовая полость

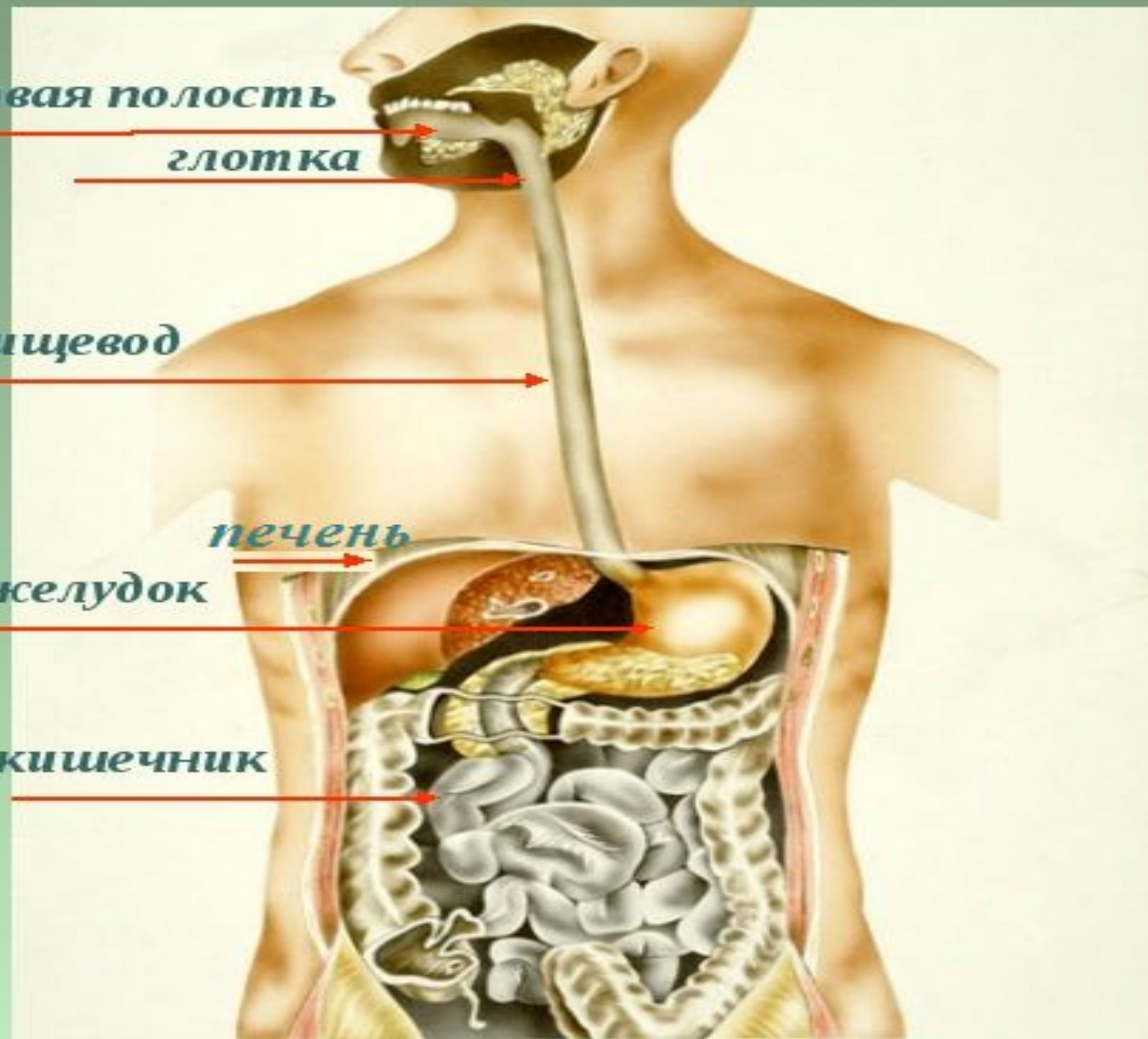
глотка

пищевод

печень

желудок

кишечник



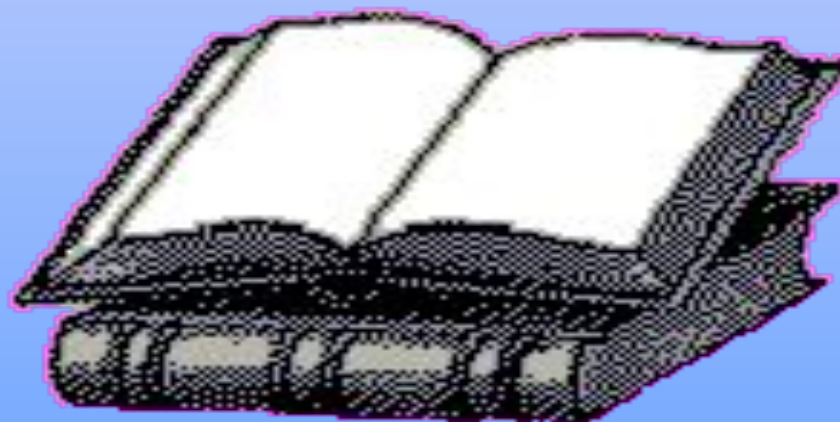
Выполнение задания
в рабочей тетради с. 79 №3.



Работа с текстом в учебнике

- с. 141 «Обсудим»;

- с. 140 «Как правильно питаться».



Правила питания

Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

Нужно больше есть овощей и фруктов, а булочек и сладостей надо есть поменьше.

Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.

Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.

Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.

Утром надо обязательно хорошо завтракать.

Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

Домашнее задание:

С помощью учебника заполнить таблицу №1 "Питательные вещества"; продолжить исследовательскую работу №2 на с. 78 рабочей тетради; составить меню на завтрак.