
здоровьесберегающие технологии

ГБОУ ЦО № 1989

учитель начальных классов

Кожанова Жанна Евгеньевна

Яблоко

Яблоко-это плод фруктового дерева яблони. Различают около 7500 сортов яблок. Яблоки на 87% состоят из воды, в них много витаминов А,В,С и пектина.

Яблоко полезно для укрепления зрения, кожи, волос и ногтей, а также для устранения заболеваний нервного характера.

Яблоко- мощный очиститель крови.

- Чтобы сохранить как можно больше питательных веществ, яблоки нужно есть сырыми, вместе с кожурой, т.к. кожура и мякоть прямо под кожурой содержит больше витамина С и пектина.
- Яблоком рекомендуется завершать любой прием пищи - это считается полезно не только для фигуры, но и для зубов!



Задача

- В вазе лежало 30 яблок. Маша взяла 2 яблока, Антон 1 яблоко, Кристина 5 яблок. Затем дети взяли ещё по одному яблоку. Сколько яблок осталось в вазе?
- На яблоне висело 15 жёлтых яблок . На соседней яблоне висело 10 красных яблок. На сколько жёлтых яблок было больше, чем красных?

- Груша- это род плод плодовых и декоративных деревьев и кустарников.
- Груша пришла к нам с доисторической эпохи. До сих пор не установлена родина происхождения этого вкусного плода!
- Груша всегда издает нежный сладковатый аромат. Чем сильнее и приятнее она пахнет, тем она полезнее.
- Груши рекомендуется употреблять при быстрой утомляемости, головокружении, учащенном сердцебиении, возникающих при усиленной физической нагрузке, а также при потере аппетита, плохом заживлении ран.
- В плодах груши содержатся витамины А, В1, В2, Е, Р, РР, С. В плодах груши находятся уникальные эфирные масла, которые способны повышать защитные силы организма, противостоять инфекционным заболеваниям.
- Никогда не ешьте грушу на голодный желудок! Не запивайте грушу водой и не ешьте, после того как поели грушу, в течении часа!

Груша



Задача

- В двух корзинах лежало 57 груш. Причём в первой корзине груш было на 5 больше, чем во второй. Сколько груш было в первой и второй корзинах вместе?
- У Даши было 16 груш, из них она отдала Кате 2 груши, а Глебу 3 груши. Сколько груш осталось у Даши?

- **Банан- род многолетних травянистых растений, который объединяет свыше 40 видов.**
- **В Индии банан называют райским фруктом.**
- **Бананы содержат натуральные сахара - сахарозу, фруктозу и глюкозу вместе с клетчаткой. Главное достоинство этого фрукта состоит в том, что в нём содержится большое количество калия. Бананы очищают организм от шлаков, избавляют от отёков, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют иммунитет, помогают снять воспаление слизистой оболочки желудка, ротовой полости, восстанавливают сон и успокаивают нервную систему.**
- **Банан обладает большим запасом энергии. Всего лишь два банана дают энергии на полтора часа активной работы. Съешьте банан и у вас улучшится настроение и вы обязательно почувствуете себя счастливым !**

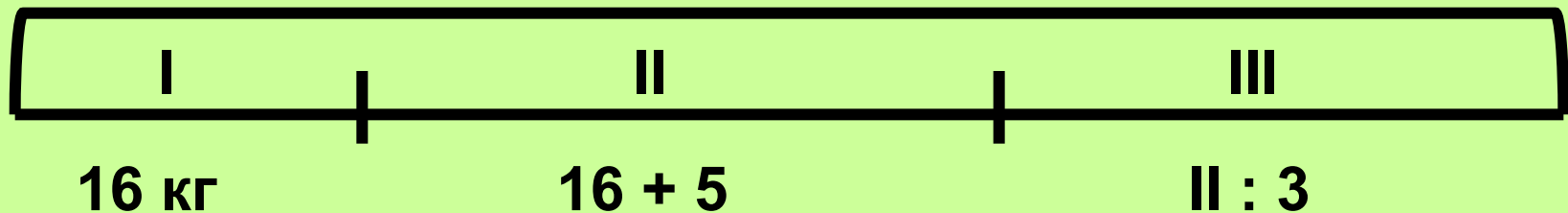
Бананы



Задача

- В магазин привезли 3 коробки бананов. В первой коробке было 16 кг, во второй – на 5 кг больше, чем в первой, а в третьей коробке – в 3 раза меньше, чем во второй. Сколько кг бананов было в трёх коробках?

? кг





Виноград в свежем виде является продуктом высокой питательности (0,7-1,2 ккал/кг) и хороших вкусовых качеств; в нем сконцентрированы жизненно важные для человека минеральные и органические вещества, витамины, поэтому его используют в лечебных целях.

В первый день продали 18 ящиков винограда, а во второй день – на 4 ящика меньше. Сколько ящиков винограда продали за два дня?

