



# Урок окружающего мира 3 класс

Автор: Божко Анна Анатольевна,  
учитель начальных классов  
МБОУ СОШ №2 г. Семикаракорска







# Дыхание человека

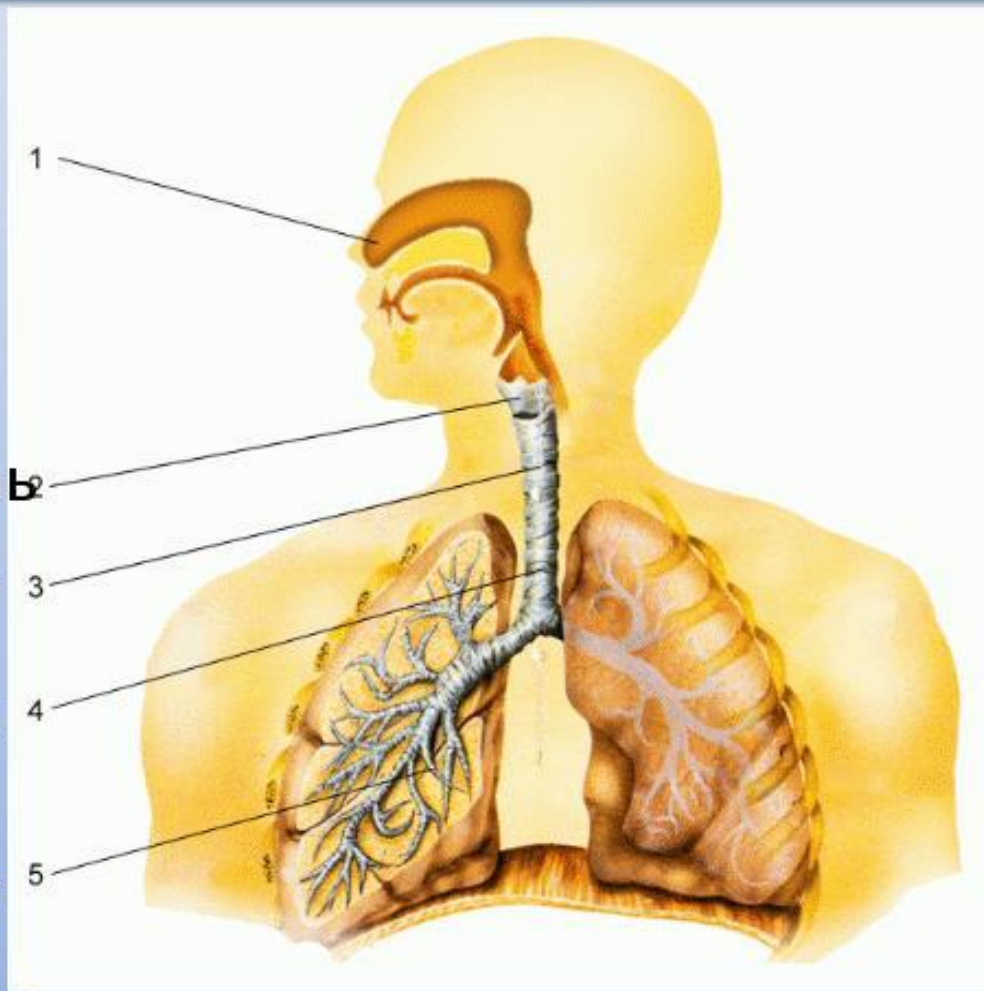
Носовая  
полость

гортань

трахеи

bronхи

легкие





# Тема: «Питание»

## *Задачи урока:*

- познакомиться с составляющими пищеварительной системы;
- узнать, что такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной



# «Питание»



**«Мы едим для того,  
чтобы жить,  
а не живем для того,  
чтобы есть»**



# «Питание»

**Мельница сильна  
водой,  
человек - едой».**





# «Питание»





# Витамины



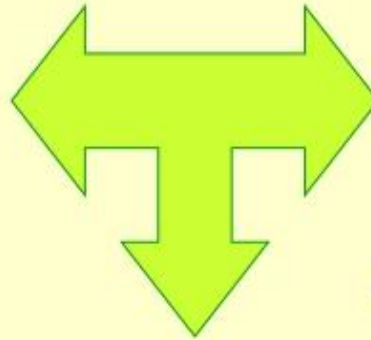


# Питательные вещества

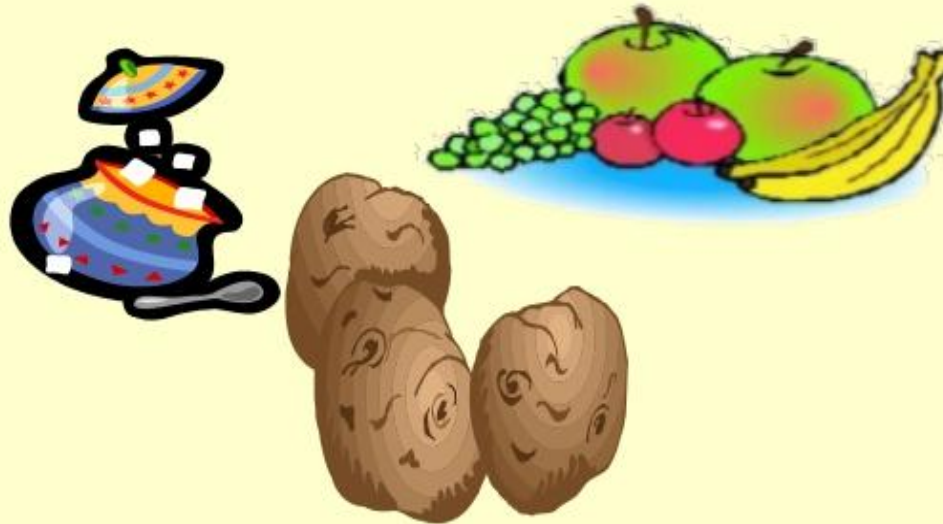
Белки



Жиры

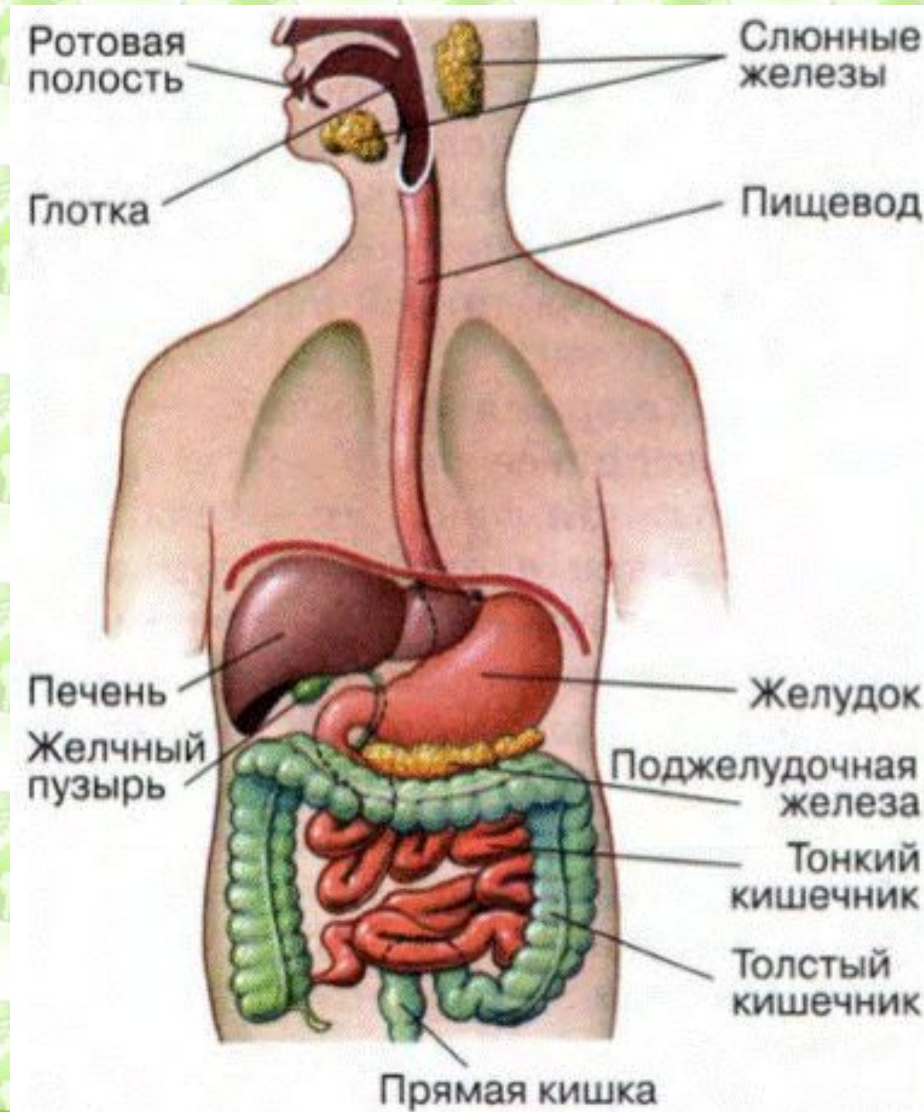


Углеводы





# Пищеварительная система





# «Золотые» правила питания



Главное - не переedayте!

Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

Воздерживайтесь от жирной пищи.



Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу.

Остерегайтесь очень острого и солёного.

Ешьте овощи и фрукты - они настоящие хранилища витаминов.



Не увлекайтесь сладостями.

Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.

Утром перед школой надо обязательно завтракать.





**«Прежде чем  
за стол  
мне сесть,  
я подумаю,  
что мне  
съесть»**



БОЛЬШОЕ  
СТАСИГО

