

Урок окружающего мира

4 класс

УМК «Школа России»

Наше питание.

Пищеварительная система.

**Черноголова Ирина Степановна
г.Зеленогорск Красноярский край**

L*U*S*I*A

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

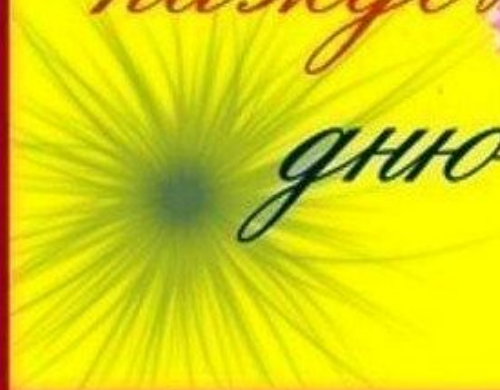
ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

*Улыбнись
каждому
дню*



Наше питание

Пищеварительная система.



Белки



- **Белки - вещества, идущие на постройку клеток организма и дающие ему силу.**

Углеводы



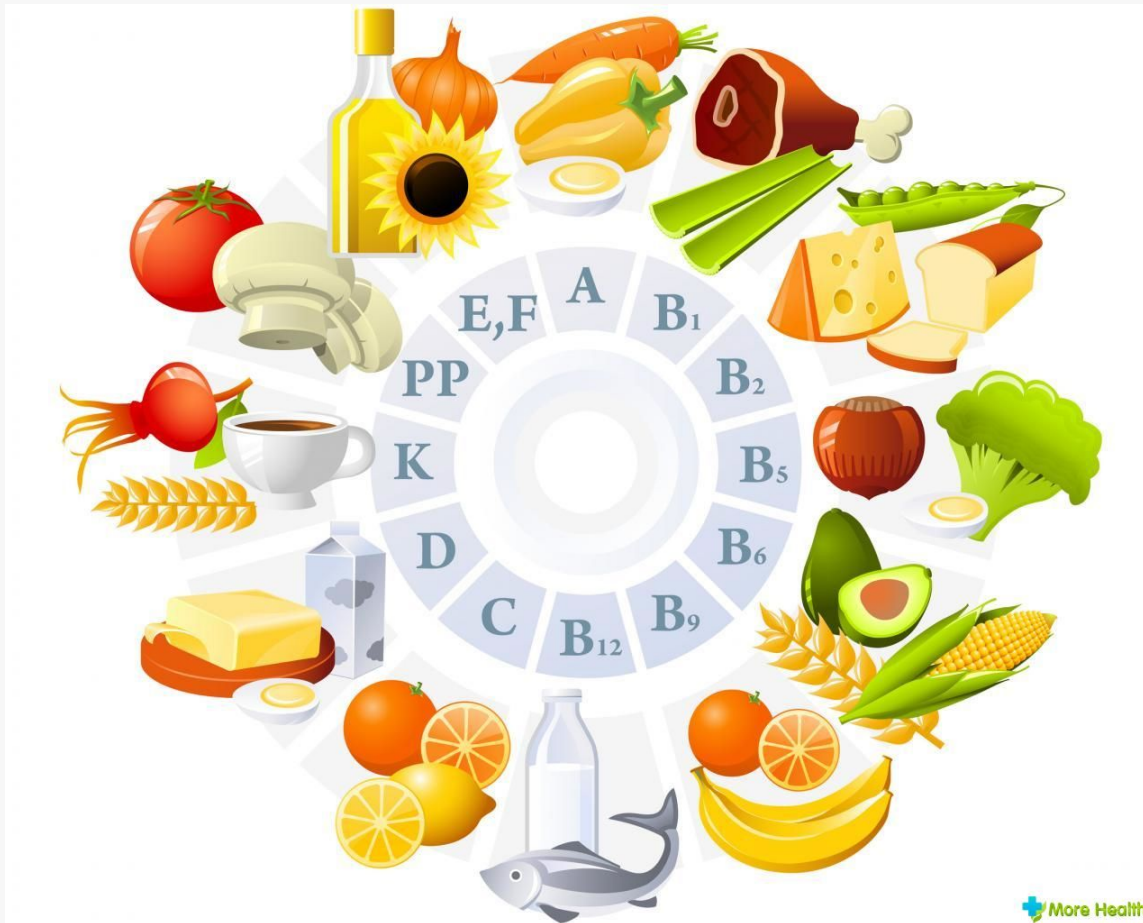
Углеводы - вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию.

Жиры



Жиры- источник энергии для организма.

Витамины



 More Healthy

В овощах, фруктах и ягодах много полезного и необходимого для человеческого организма. Главное их “богатство” - витамины.

Практическая работа «Изучаем состав продуктов»

1. Изучить этикетки от различных продуктах.

Узнать какие питательные вещества и в каком количестве содержатся в продукте?

2. Определить в каких продуктах самое высокое содержание белков, жиров, углеводов.



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА

Ротовая
полость

Пищевод

Печень

Желчный
пузырь

Прямая кишка

Желудок

Поджелудочная
железа

Тонкая кишка

Толстая кишка



изд.



Физминутка

Будьте здоровы!

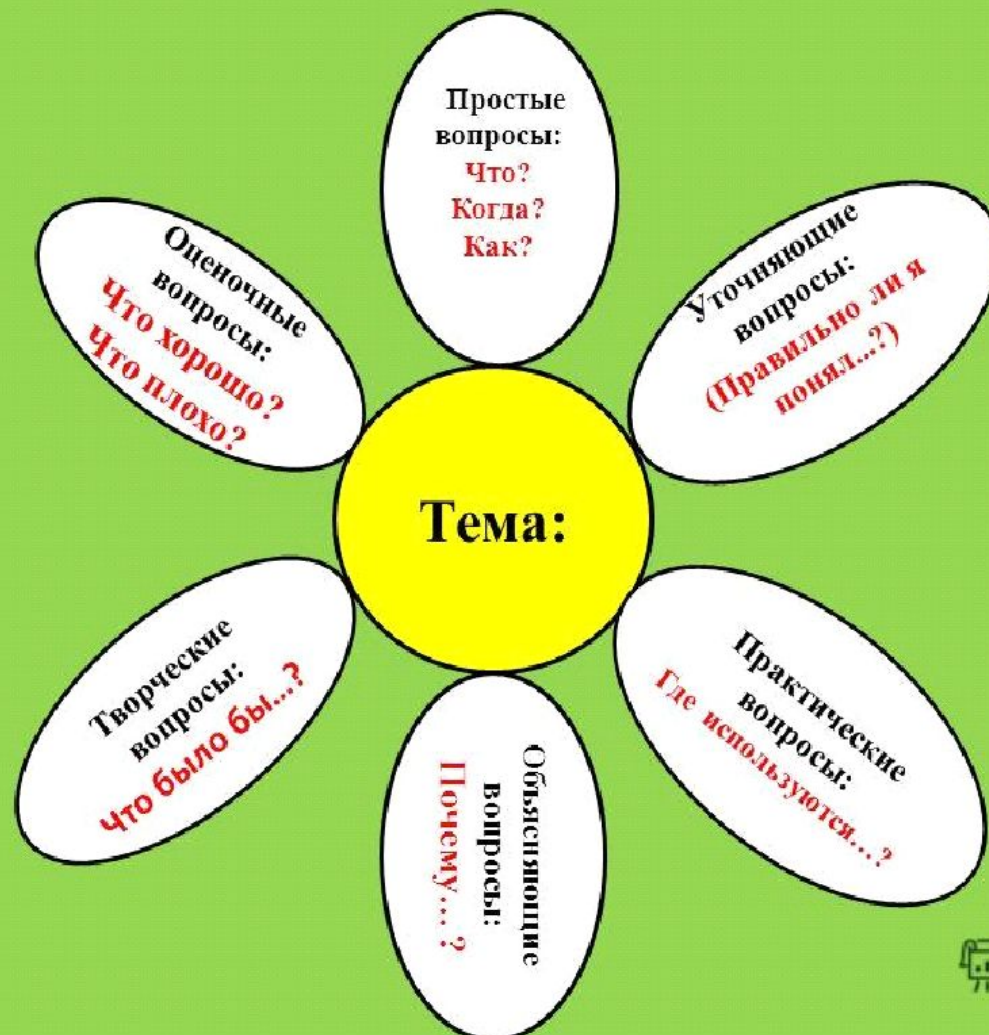


Работа в группах

«Правила питания»

- **Нужно стараться есть разнообразную пищу.**
- **Если хочешь - ешь пельмени, хоть целый месяц.**
- **В твоём рационе должно быть как можно больше булочек и сладостей.**
- **Мучного и сладкого надо есть поменьше.**
- **Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.**
- **Нужно стараться есть в одно и то же время.**
- **Жареная, копченая, соленая, острая пища может быть вкусной. Ешь её побольше.**
- **Кушать надо тогда, когда проголодался.**
- **Утром перед школой надо обязательно завтракать.**
- **Перед школой утром лучше поспи подольше. Ничего, что позавтракать не успел, зато выспался.**
- **Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.**
- **Перед сном покушай плотно.**

«Ромашка Блума»



Рефлексия

- *Я хочу сказать:*
- *Что мне этот урок дал для жизни?*
- *Мне показалось важным...*