

**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



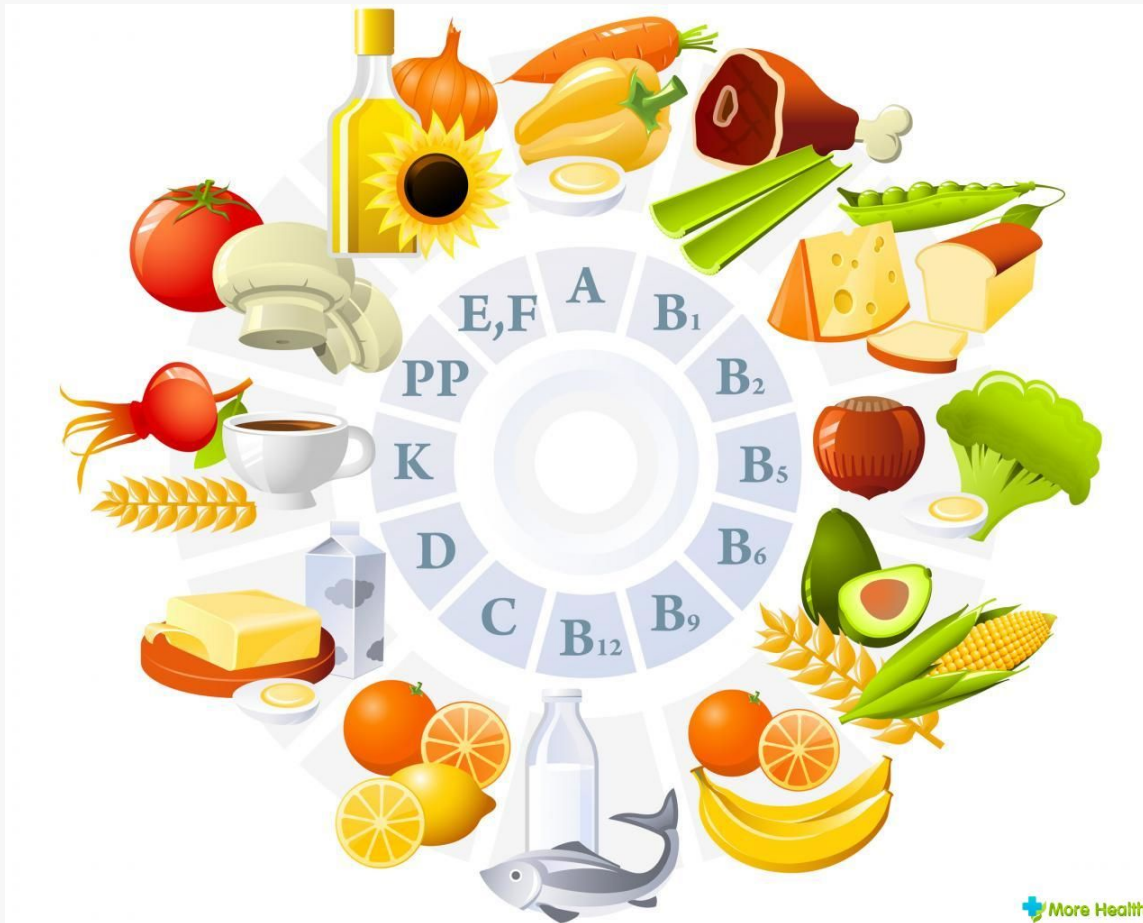
**Углеводы - вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию.**

# Жиры



**Жиры- источник энергии для организма.**

# Витамины



**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



# Физминутка

Будьте здоровы!



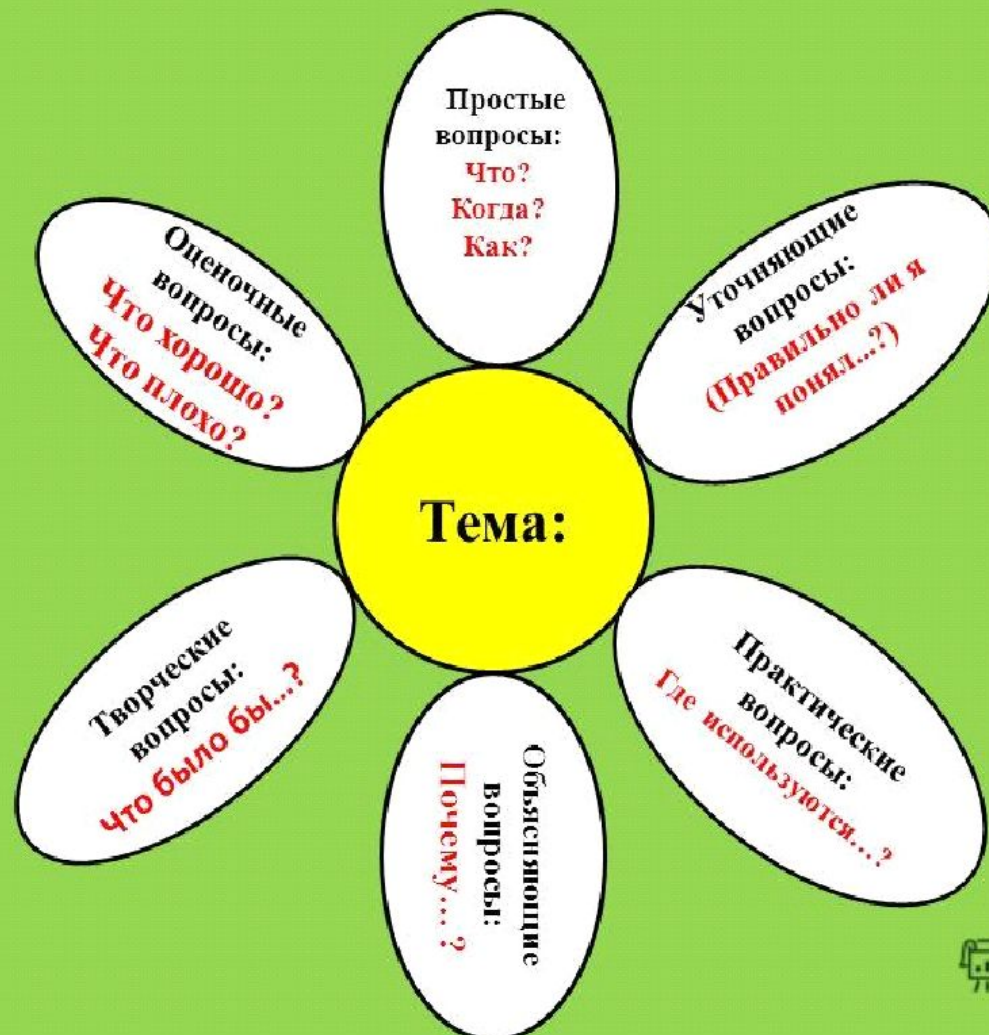


# **Работа в группах**

## **«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...*