

# Наше питание. Пищеварительная система.

---

МОУ «Чисменская ООШ»  
Урок окружающего мира в 3 классе  
Учитель Менджул Зинаида Алексеевна

# Цель урока: формировать представление о питании, пищеварительной системе.

## Задачи:

### Обучающая

- познакомить учащихся с пищеварительной системой человека и необходимыми организму питательными веществами;
- составить с детьми правила питания

### Развивающая

- развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы;
- развивать мышление, память, умение слушать;

### Воспитывающая

- воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать интерес к предмету посредством использования средств ИКТ

---

Всем! Всем! Добрый день!  
Прочь с дороги, наша лень!  
Не мешай трудиться!  
Не мешай учиться!

# Повторение пройденного.

---

- 1. Ответить на вопрос из корзины
- 2. Тест стр. 42-43 из сборника тестов к учебнику Окружающий мир А.А. Плешаков.

Одному мудрецу задали вопрос:

---

«Что для человека важнее, богатство или слава?»

Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля».

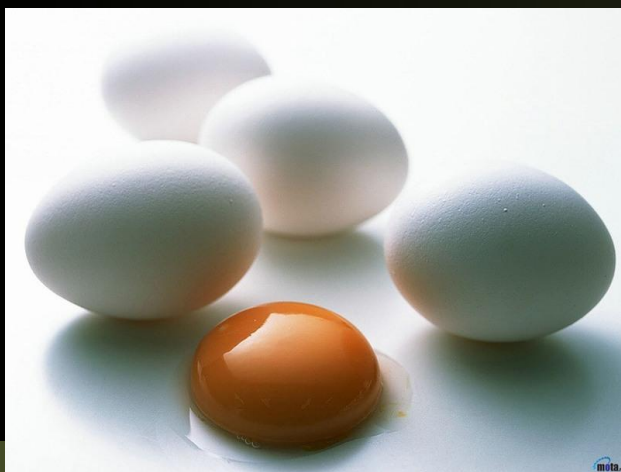
А другой мудрец предупреждал: «Мы замечаем, что самое ценное для нас – это здоровье, только когда его уже нет».

---

Тема урока

**НАШЕ ПИТАНИЕ.  
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ  
СИСТЕМА.**

# Животная пища



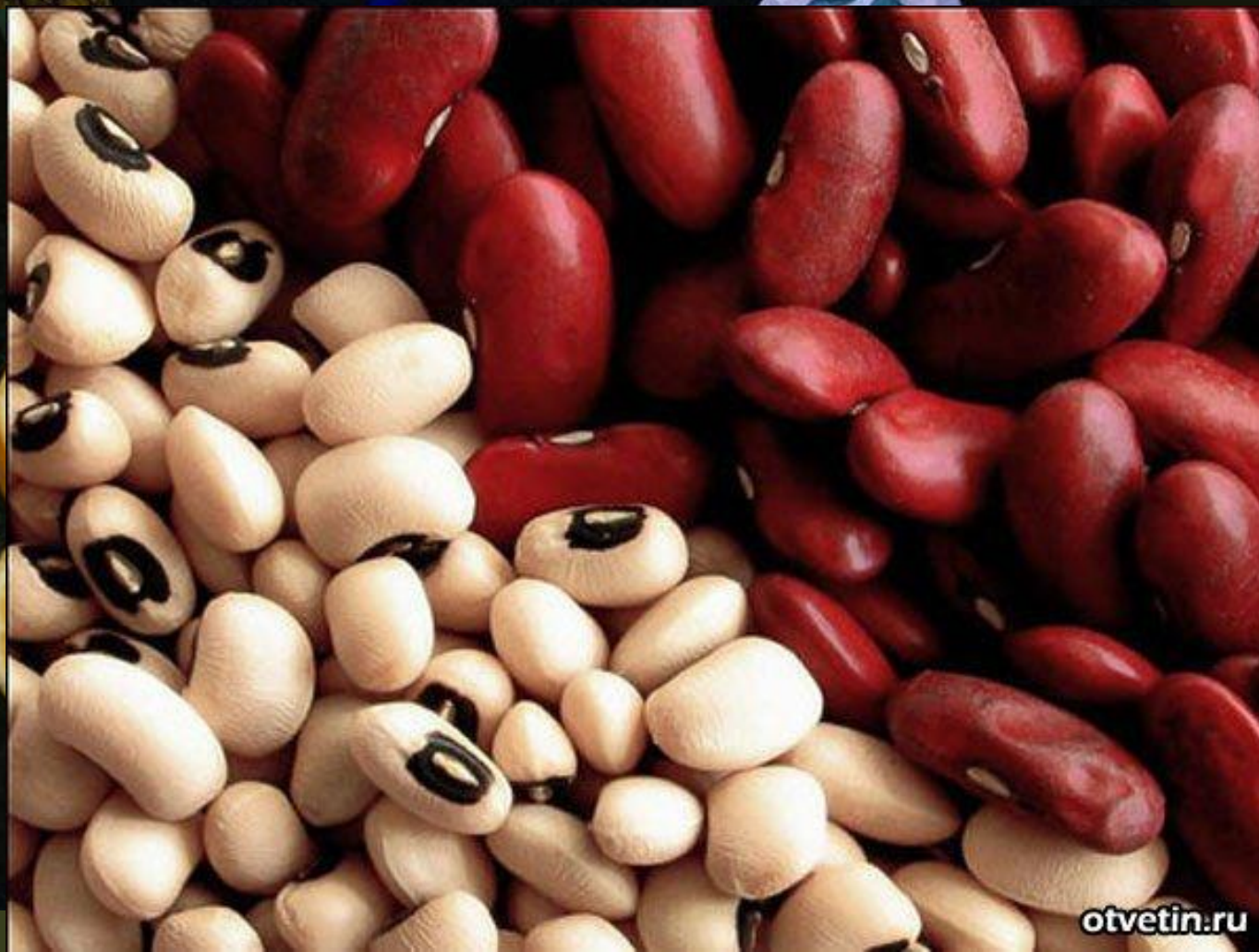
# Растительная пища





*Белки – вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям – для роста и развития.*

---



**Жиры обеспечивают организм энергией,  
а также служат «строительным  
материалом» тела**



# *Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела.*



# ***Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья***



# Практическая работа

## рабочая тетрадь стр.62 Задание № 2

Название продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины
Молоко				
Шоколад				
Булочка				
Сок				
Йогурт				

# Практическая работа

## рабочая тетрадь стр.62 Задание № 2

Название продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины
Молоко	2,8г	3,2г	4,7г	
Шоколад	8,2г	33,3г	53,5г	
Булочка	6,6г	1,1г	41,0г	
Сок			11,5г	
Йогурт	3,2г	3,2г	12,6г	

# Физминутка

---

# Пищеварительная система



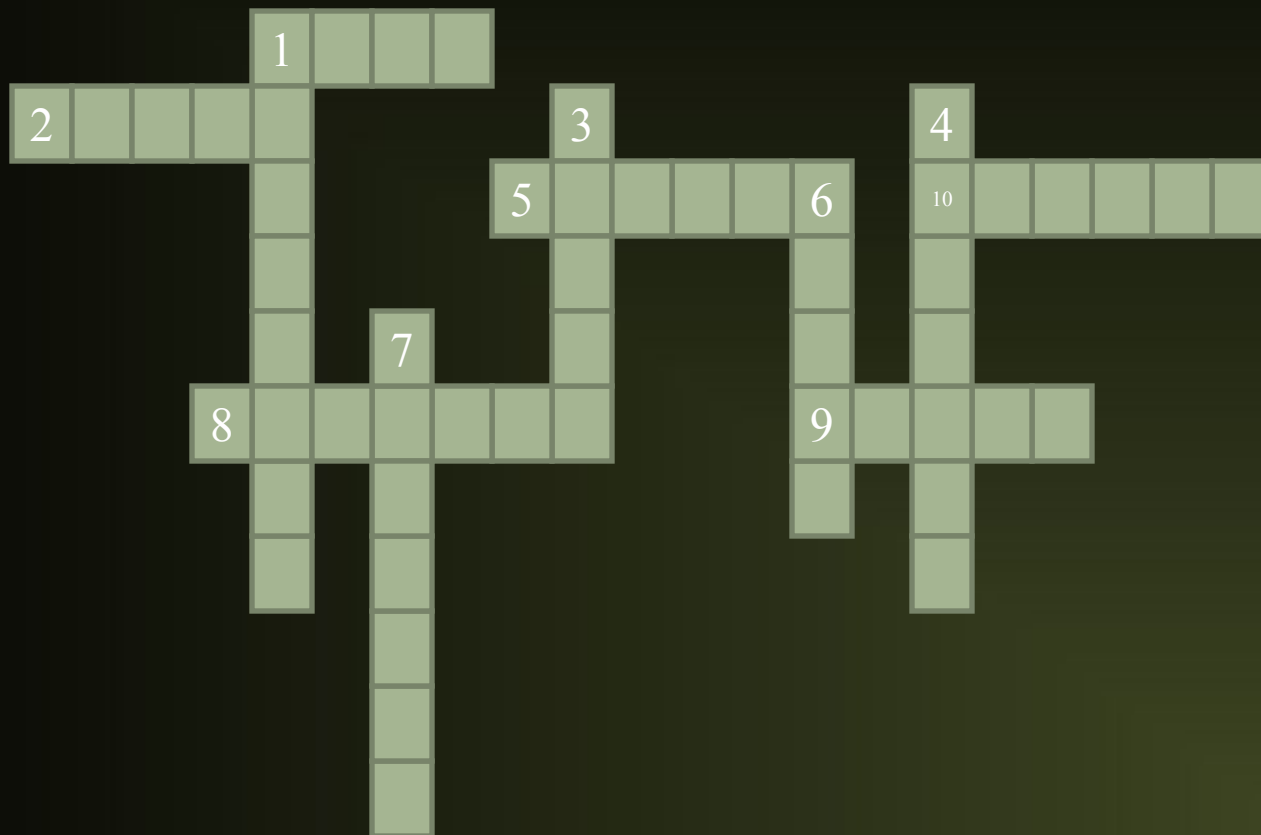




# Правила питания

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.
3. Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
4. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.
5. Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.
6. Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что-то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.
7. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

# Кроссворд



# Итог урока

- *Прежде, чем за стол мне сесть,  
я подумаю, что съесть!*



# Домашнее задание

---

Стр. 146-149 ответить на вопросы

Составить меню здорового питания

