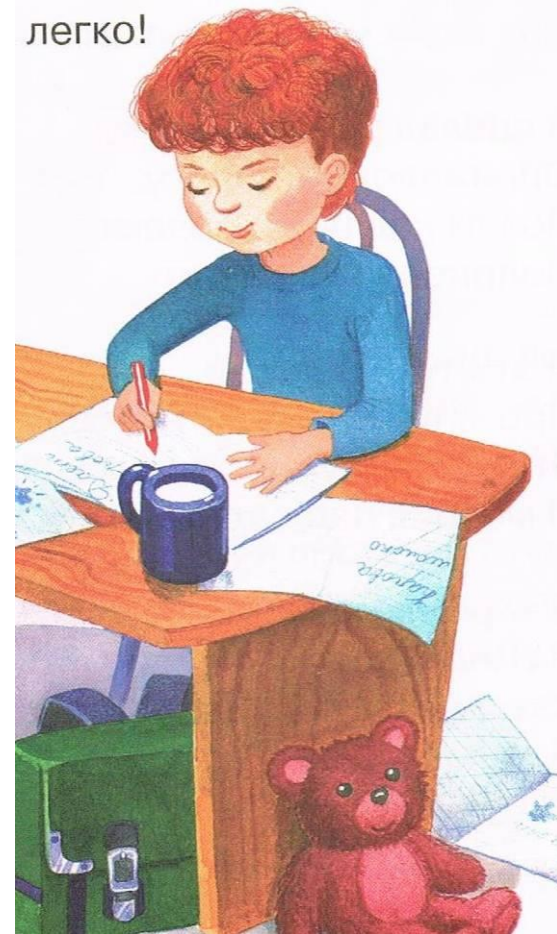


# Окружающий мир



Береги здоровье смолоду!

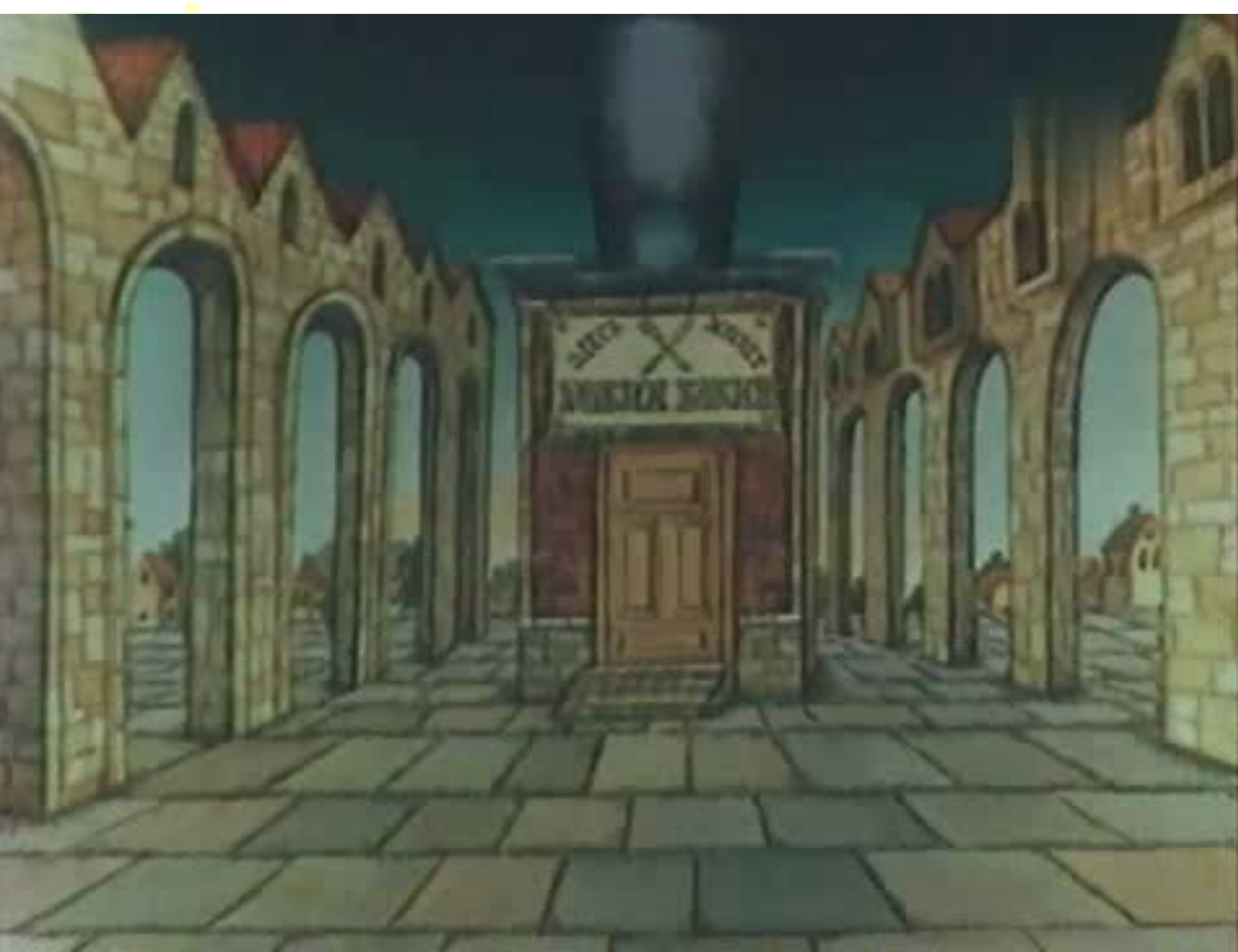
# Что было на прошлом уроке?

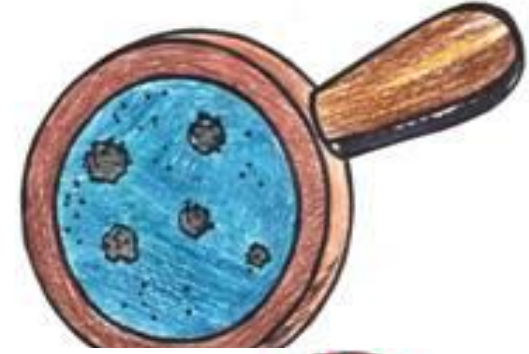
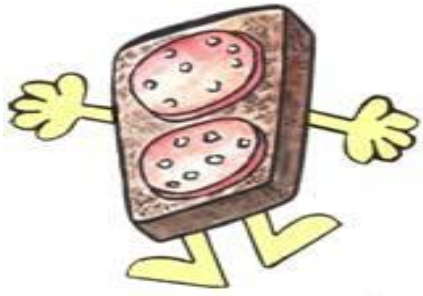




# Давайте повторим!

- **Какую систему образуют скелет и мышцы?**
  - а) нервную систему,
  - б) кровеносную систему,
  - в) опорно-двигательную систему.
- **В чём заключается её роль в организме?**
  - а) обеспечение опоры и движения,
  - б) сокращение мышц,
  - в) выполнение команд мозга.
- **Что обеспечивает опору тела?**
  - а) скелет,
  - б) хрящи,
  - в) позвонки.
- **Назовите составную часть скелета:**
  - а) стопа,
  - б) кость,
  - в) череп.
- **Что нужно тренировать, чтобы иметь хорошую осанку?**
  - а) кости,
  - б) сердце,
  - в) мышцы.





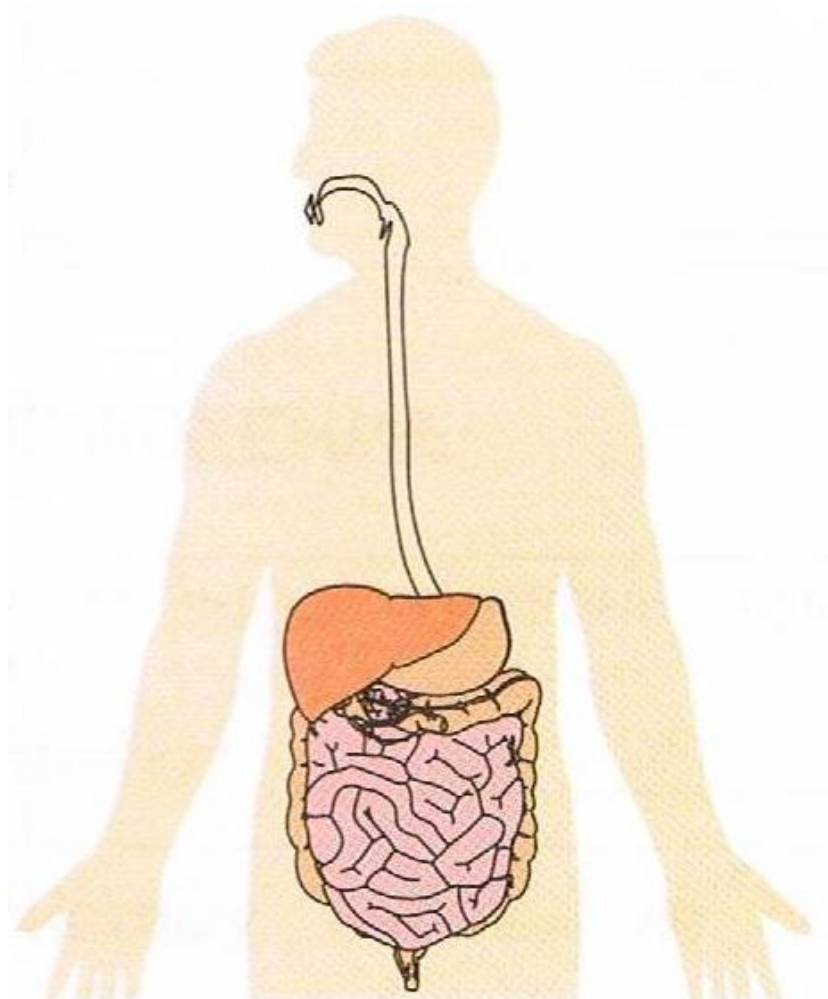
# Органы пищеварения.

Ротовая  
полость

Пищевод

Печень

кишечник



Желудок

Давайте отдохнём.



# Белки.



Продукты, богатые белками: мясо, рыба, творог, сыр, хлеб, крупа, зерна бобовых растений, орехи, яйца.



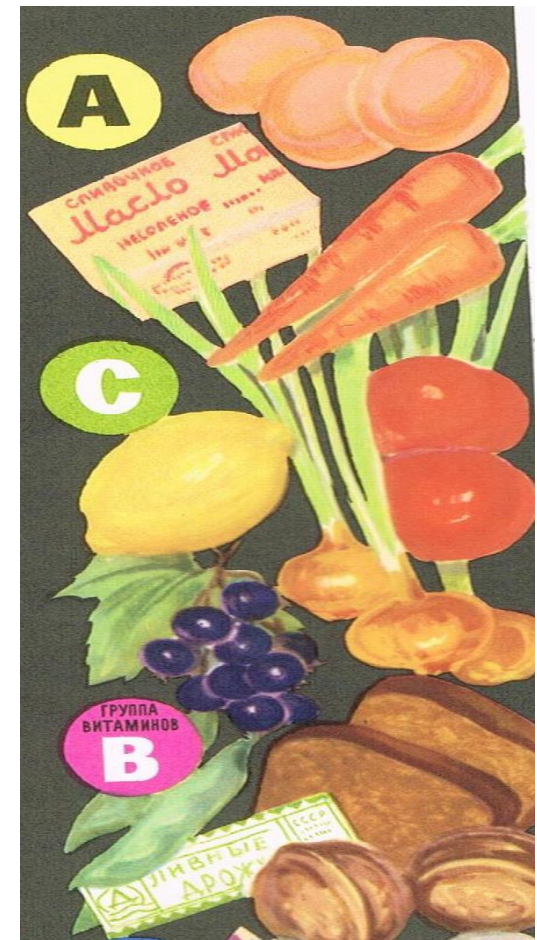
# Жиры.



# Углеводы.

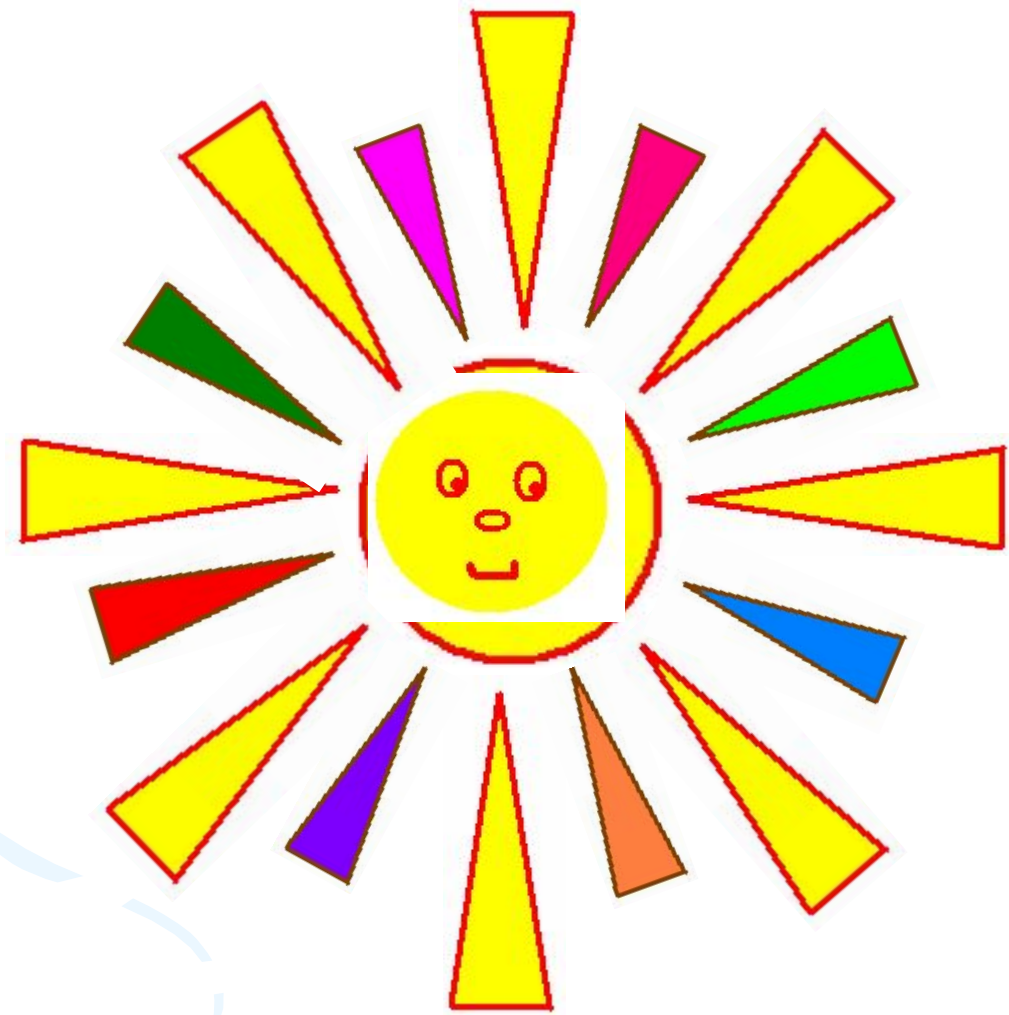


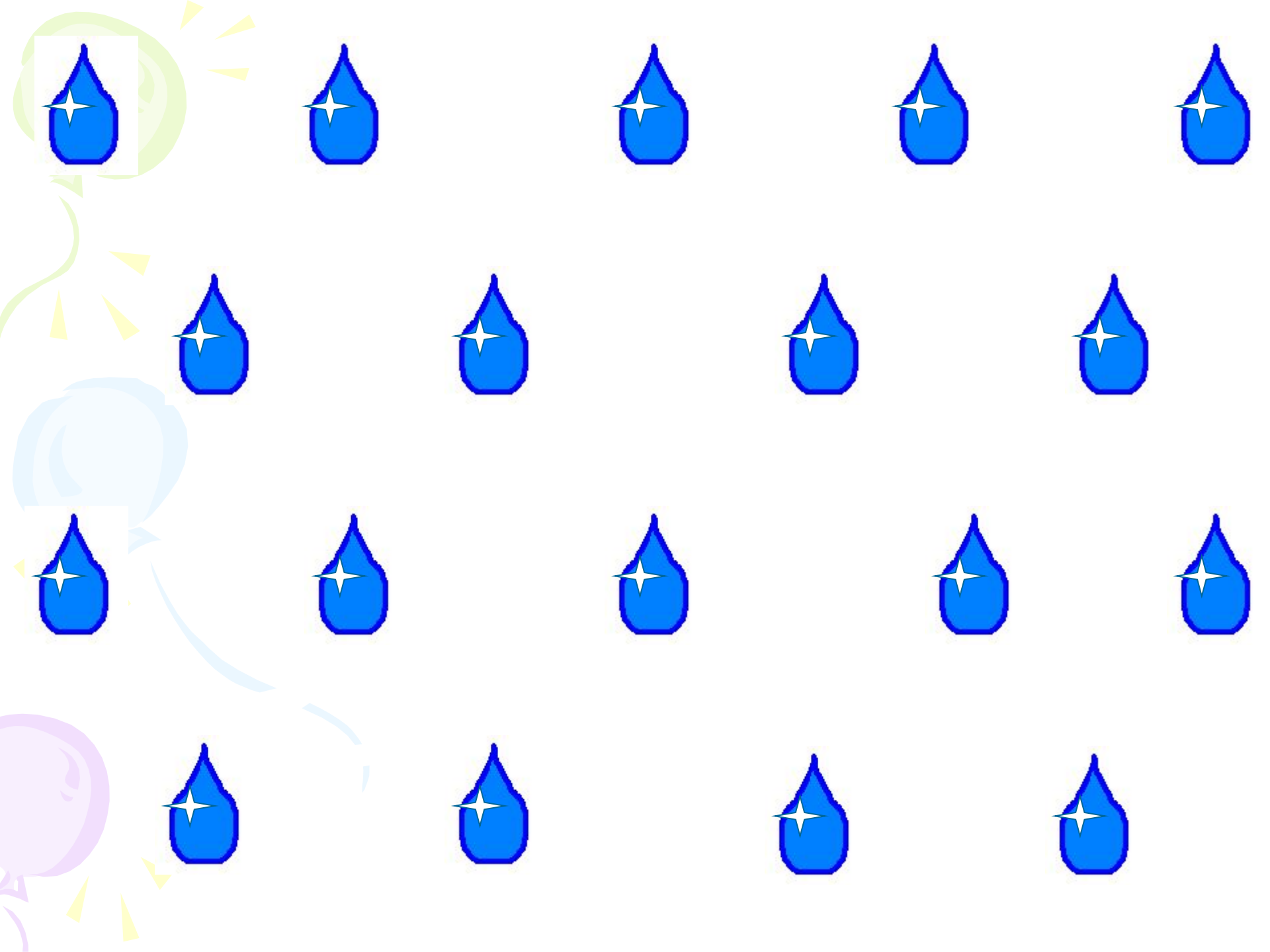
# Витамины.



# Практическая работа.



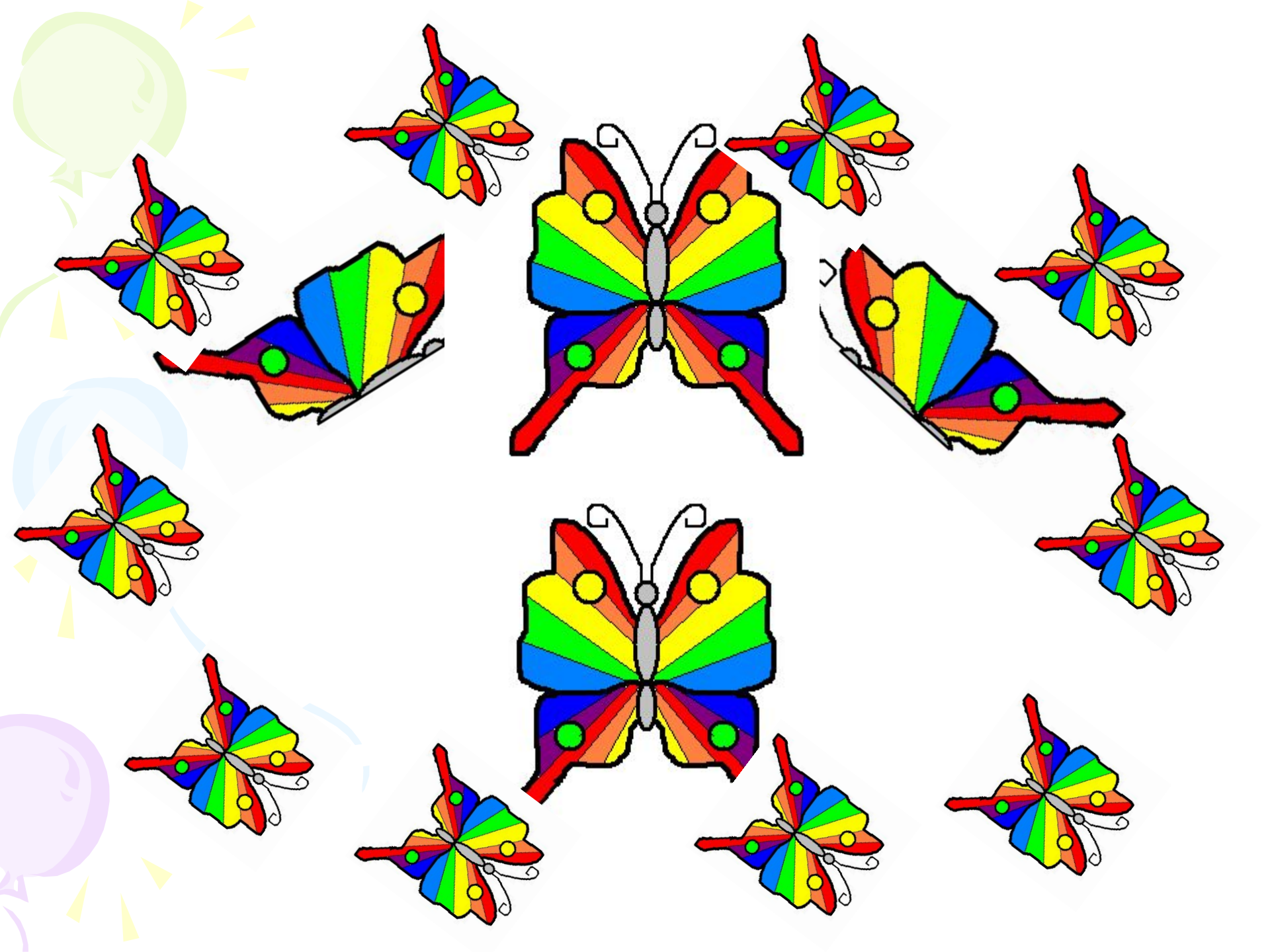


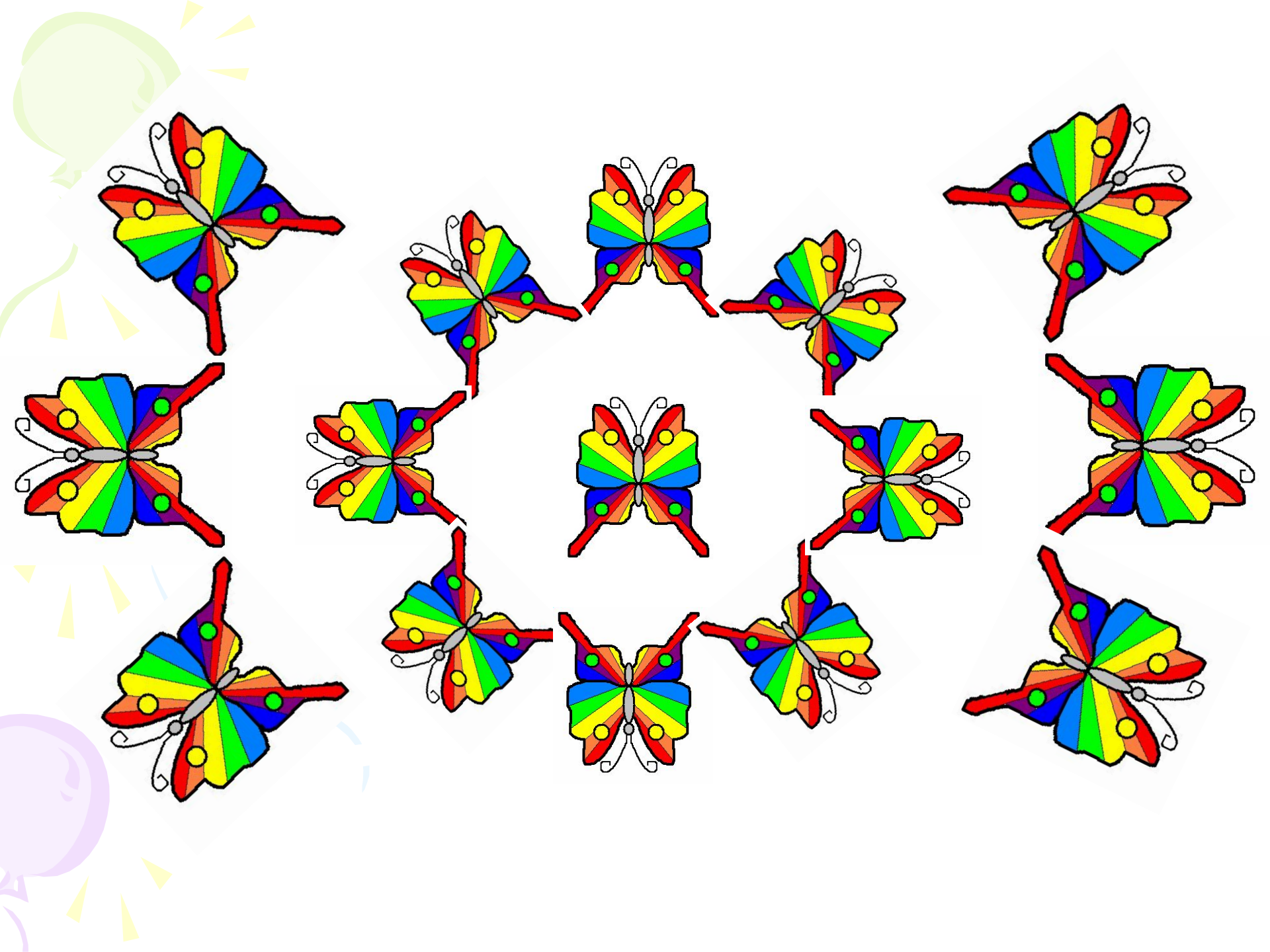


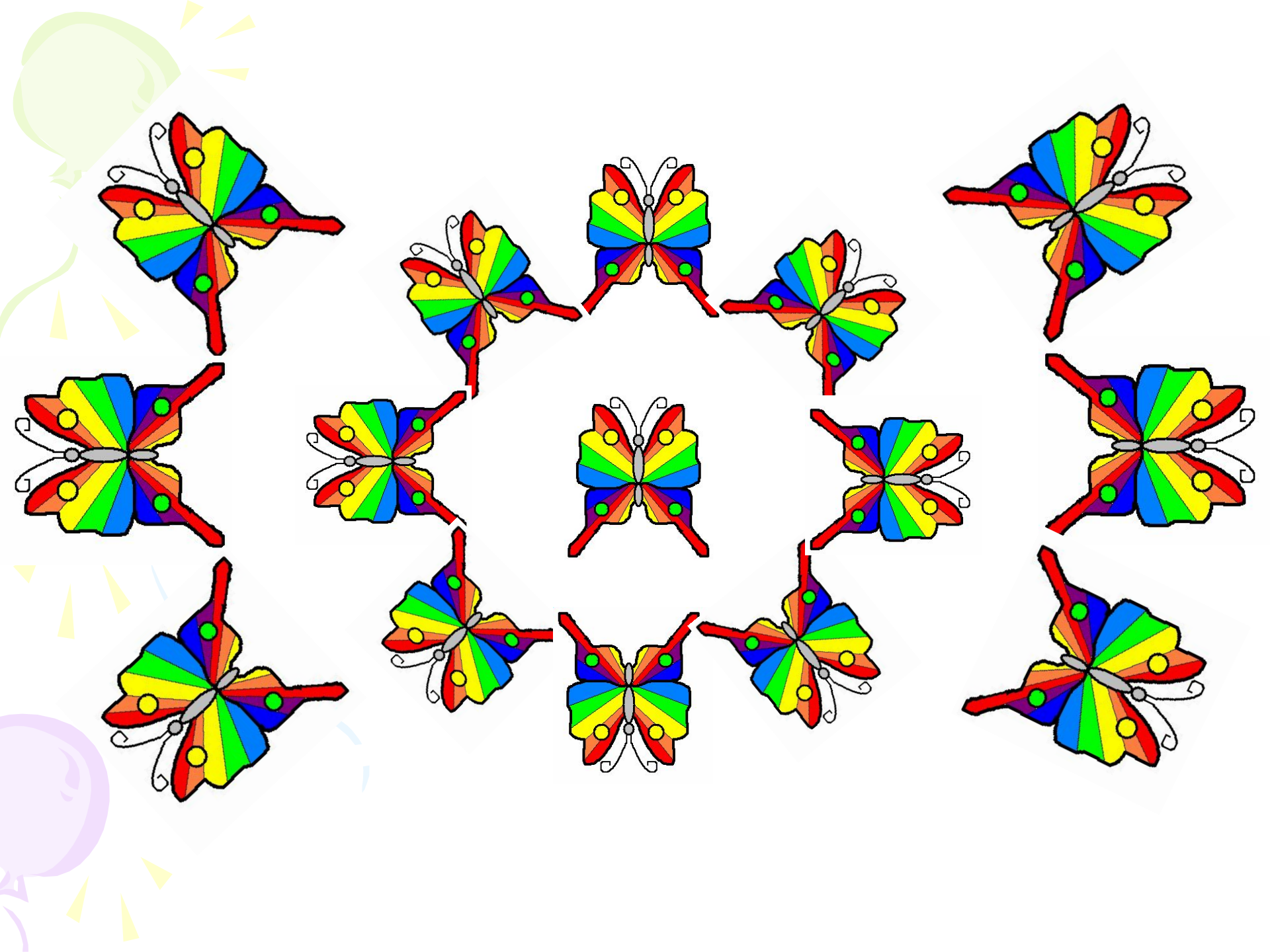




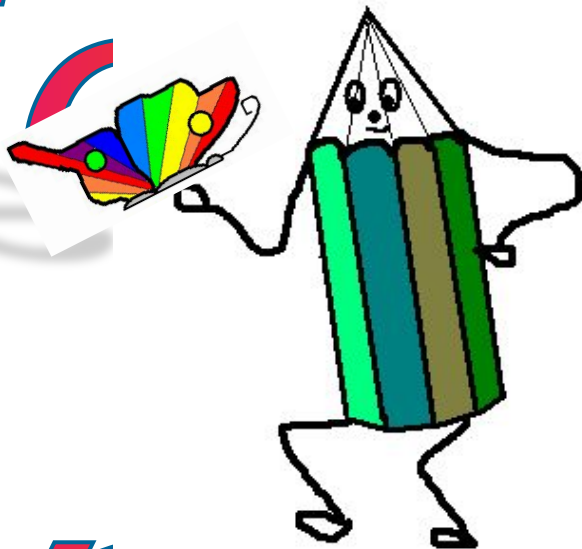








Беззубит



Зрение

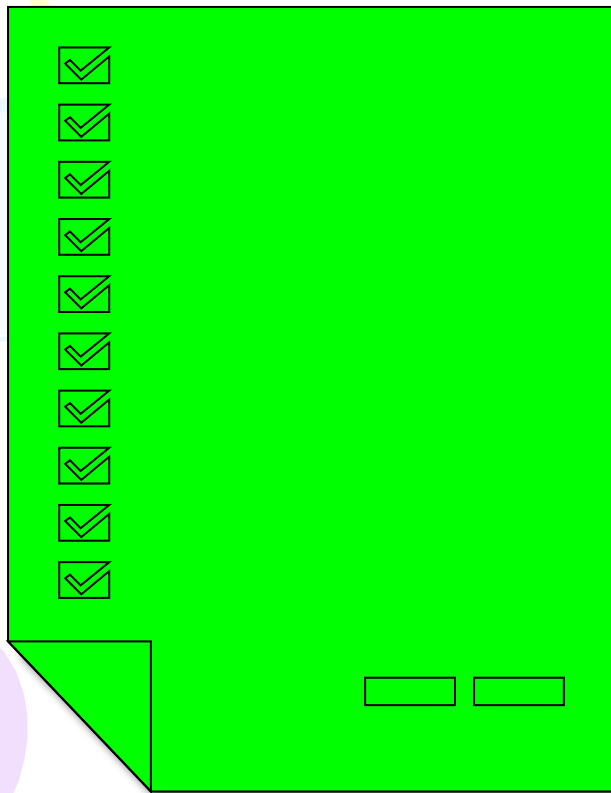


Скажи – правильно ли то что ты увидел?

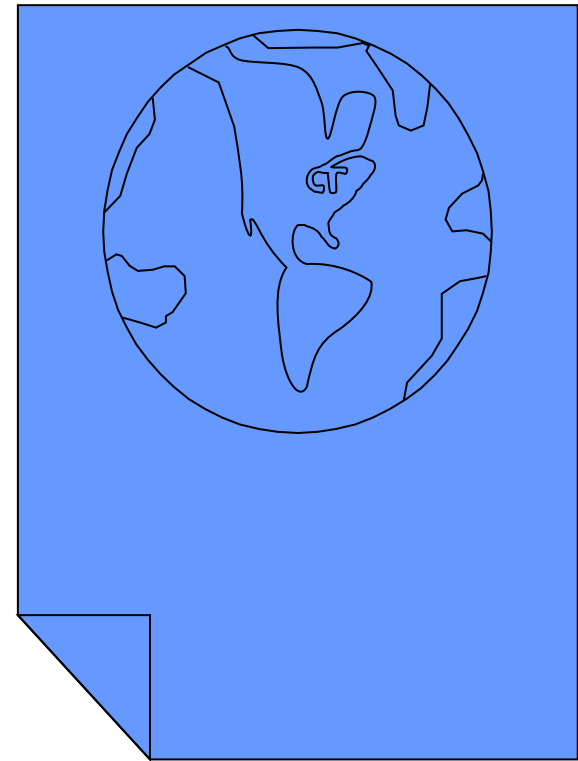


# Проверь себя!

• Легко



• Труднее



# Анкета «Наше питание»

- **Употребляете ли вы в пищу свёклу, морковь, капусту?**
  - 1) всегда - 5 баллов;
  - 2) иногда - 2 балла;
  - 3) никогда - 0 баллов.
- **Сколько раз в день вы едите?**
  - 1) 4-6 раз - 5 баллов.
  - 2) 3 раза -3 балла.
  - 3) 2 раза – 0 баллов.
- **Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?**
  - 1) ежедневно – 5 баллов;
  - 2) 2 раза в неделю -3 балла;
  - 3) очень редко -0 баллов.
- **Когда и что вы едите на ночь?**
  - 1) ем, когда хочу и что хочу - 0 баллов;
  - 2) кашу в 21 час – 2 балла;
  - 3) стакан молока или кефира в 21 час – 5 баллов.
- **Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**
  - 1) иногда в супе – 2 балла;
  - 2) никогда – 0 баллов;
  - 3) ежедневно – 5 баллов.





# Правила питания.

Чтобы пища приносила больше пользы, нужно знать и соблюдать правила питания:

1. Ешь разнообразную пищу.
2. Никогда не набивай ею полный рот.
3. Не разговаривай во время еды (пища вместо органов пищеварения может попасть в органы дыхания).
4. Когда жуёшь, рот должен быть закрыт. С открытым ртом ты будешь чавкать.
5. Пока ты полностью не проглотил всё, что прожевал, не клади в рот следующий кусок.
6. Тщательно пережёвывай пищу.
7. Пей только тогда, когда во рту уже нет пищи.
8. Научись пользоваться столовыми приборами.

# Итог урока.

