

Открытый урок

по теме:

«Почему нужно есть много
овощей и фруктов?»



Проектная деятельность.





Работа в паре...



Дружно работаем в паре...



Дружно отдыхаем...



Проектная работа. Витамины.



- **Цель:** Разобрать понятие –ВИТАМИНЫ. Понять их важность в жизнедеятельности человека.
- **Задачи:** Дать определение –витаминов. Раскрыть источники их получения. Определить влияние каждого витамина на функционирование организма человека.
- **Выводы:** Мы познакомились с понятием – витамины и узнали для чего они необходимы. Разобрали несколько наиболее известных витаминов. Узнали источники получения витаминов. Поработали с дополнительной литературой.

Витамины необходимы для здоровья нашего организма!

- Витамины действуют как маленькие рабочие, которые помогают другим питательным веществам делать их работу. Без витаминов человек болеет.



Витамин А



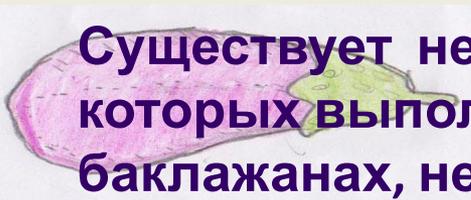
- Способствует улучшению зрения и здоровью кожи. Содержится в оранжевых фруктах и овощах.
- Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и в темноте и иметь крепкие зубы, вам нужен Я!
- **Говорят морковь улучшает характер. Это утверждение ошибочно, морковь не может смягчить нрав, зато придаёт приятный оттенок коже, даже если ты ведёшь себя как поросёнок.**



Витамин В



Существует несколько видов витамина В, каждый из которых выполняет особую работу. Содержаться в свекле, баклажанах, некоторых фруктах, зелёных овощах.

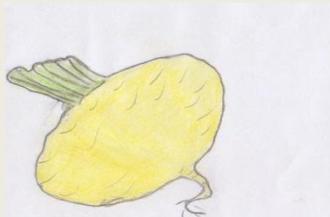


Витамин С

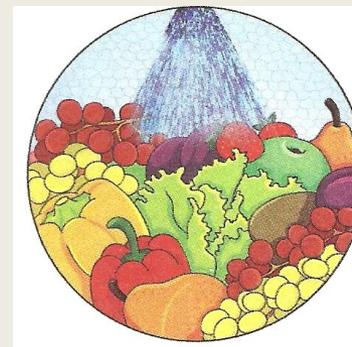
Витамин С полезен для здоровья и восстановления организма



Мореплаватели часто болели цингой заболеванием, при котором раны не заживают. Это происходило потому, что месяцами моряки были без свежих овощей и фруктов, и им не хватало витамина С.



ЗАПОМНИТЕ! Перед едой нужно мыть руки с мылом.
Не забывайте ребята, вымыть ягоды, фрукты и овощи
перед тем, как их съесть.



**Фрукты и овощи
надо хорошо
МЫТЬ**

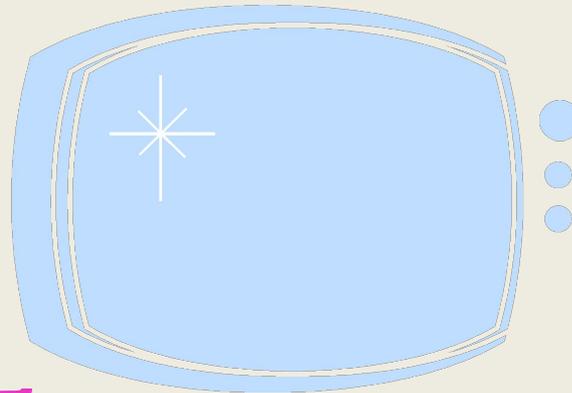
Список литературы:

Энциклопедия знатока. Тело человека: пер с французского - М.: Махаон, 2010.- 128с.:ил.

Словарик- Смешарик. - М.: Эксмо, 2008.-112с.:ил.

Почему и отчего?: энциклопедия для любознательных: пер. с англ.- М.: Астрель, 2010.- 272с.:ил.

Человек. Полная энциклопедия/ Ю.К.Школьников /.-М.: Эксмо, 2010.- 256с.: ил.



Спасибо за внимание!



Всю Азбуку здоровья нужно крепко знать,



И в жизни эти знания повсюду применять!