

Почему нужно есть много овощей и фруктов

Подготовила учитель начальных классов первой
квалификационной категории МКОУ «Липицкая СОШ» филиала
Краснопутская НОШ Климова Людмила Александровна



Девиз урока

- *Мы умеем думать,*
- *Мы умеем рассуждать,*
- *Что полезно для
здоровья,*
- *То и будем выбирать!*

Проверим себя.

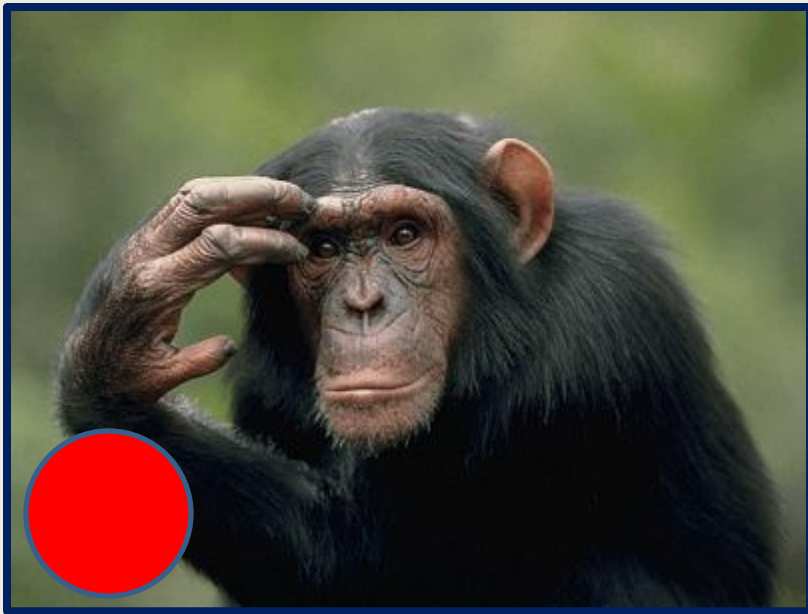
Номер задания	Мой ответ	Правильный ответ	Верно или неверно
1	<input type="radio"/>		
2	<input type="radio"/>		
3	<input type="radio"/>		
4	<input type="radio"/>		
5	<input type="radio"/>		


















Самопроверка.

Номер задания	Мой ответ	Правильный ответ	Верно или неверно
1	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
2	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
3	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
4	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
5	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	



Самопроверка.

Номер задания	Мой ответ	Правильный ответ	Верно или неверно
1			+
2			-
3			
4			
5			

ОВОЩИ



Фрукты



Sky-Glas.ru

Тема урока:

**Почему нужно есть
много овощей и фруктов?**

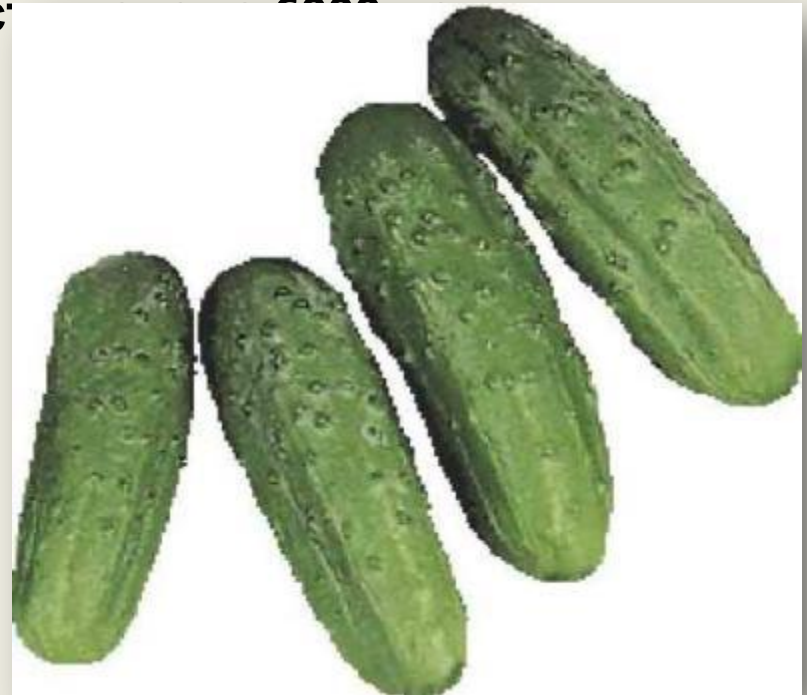
На грядке длинный и зеленый
А в кадке желтый и соленый.





Всего 400 лет назад наши предки и не знали о существовании *огурцов*. А сегодня, к кому бы вы ни зашли в гости, вам обязательно предложат какое-нибудь блюдо из огурцов: салат, винегрет или просто соленые огурчики.

Вообще, огурцы известны человечеству с 6000 лет.



Скинули с Егорушки
Золотые пёрышки –
Заставил Егорушка
Плакать без горюшка.



Маленький, горький
луку брат.



Лук и чеснок известны людям более 6000 лет. С давних пор они славились своими лечебными свойствами. В этих овощах большое количество витамина С. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле, ангине. Кашица лука и чеснока помогает при



На земле – трава,
Под землёй – алая голова.



Столовая *свекла* принадлежит к числу самых полезных овощей. В ней много аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина В. Если мы хотим сохранить в свекле больше витаминов, то ее надо есть сырую.



Сидит девица в темнице,
А коса на улице.

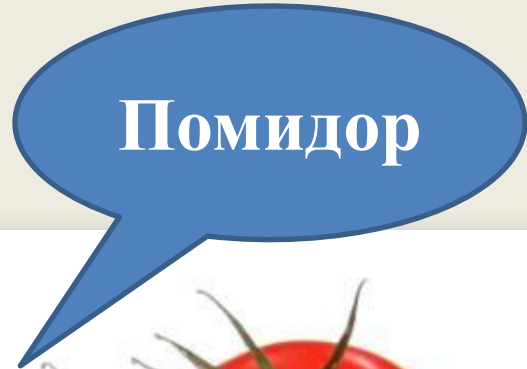


Первые упоминания о *моркови* прозвучали более 3000 лет назад. В моркови содержится большое количество витамина А, который укрепляет организм и защищает его от инфекций, а так же положительно действует на зрение. Однако морковь — это не только копилка витамина А. В ней содержится чуть ли не весь витаминный а





Репа



Редис





		3 Г					
		Р					
	2 А	Е					
	П	Й			6 Я		
	Е	П	4 Г		Б		
	Л	Ф	Р		Л		
	Ь	Р	У	5 Л	О	7	
	С	У	Ш	И	К	А	8 Д
1 В	И	Т	А	М	И	Н	Ы
И	Н			О		А	Н
Н				Н		Н	Я
О							
Г							
Р							
А							
Д							

Витамины – это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах; они полезны для организма человека. Слово «витамин» иностранное, произошло от латинского слова «ВИТА», что означает жизнь. Витамины заставляют ноги ходить, сердце биться, мозг работать.





ВОТ В ЧЁМ ИХ ОТЛИЧИЕ:

ОВОЩИ



Обычно
несладкие



В огороде

Фрукты



Обычно
сладкие

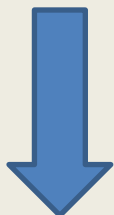


В саду



**Среди фруктов и
овощей есть
исключения.**

**Сладкие
овощи**



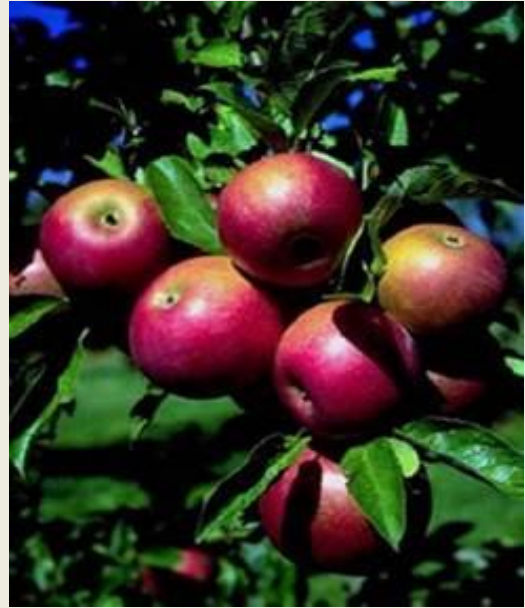
**Несладкие
фрукты**



**Овощей и фруктов
нужно есть как можно
больше, потому что в
них много витаминов и
других полезных
веществ. Без
витаминов человек
болеет!**









Теперь ты понял, почему
нужно есть много овощей и
фруктов?



Да. Потому что в них...

много ВИТАМИНОВ, а без них

мы можем заболеть.



**А Муравьишка побежал в огород и
принёс морковку.**



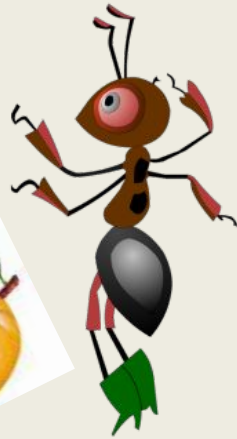
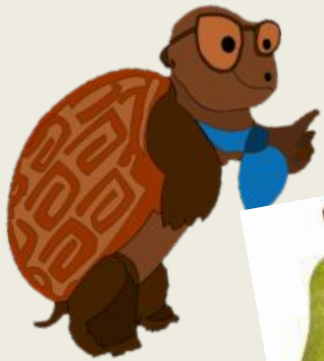
Но тут появилась
Злючка-Грязючка.
Чему она так
обрадовалась?



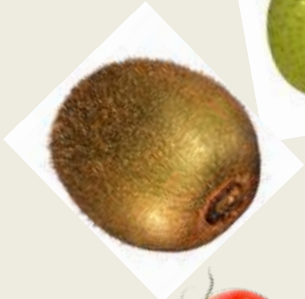
Ребята!
Не забывайте перед
едой **обязательно**
МЫТЬ ОВОЩИ И
ФРУКТЫ!



Собери в корзинку фрукты



Ошибка: это
овощ!



Ошибка: это
овощ!



Ошибка: это
овощ!

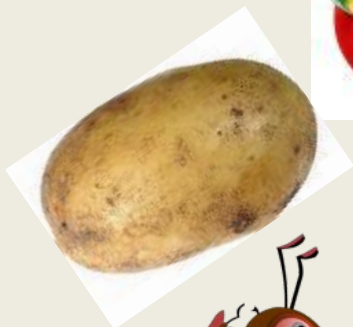
Собери в корзинку овощи



Ошибка!
Это
фрукт.

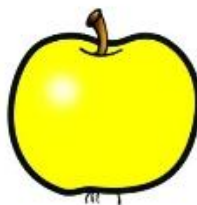
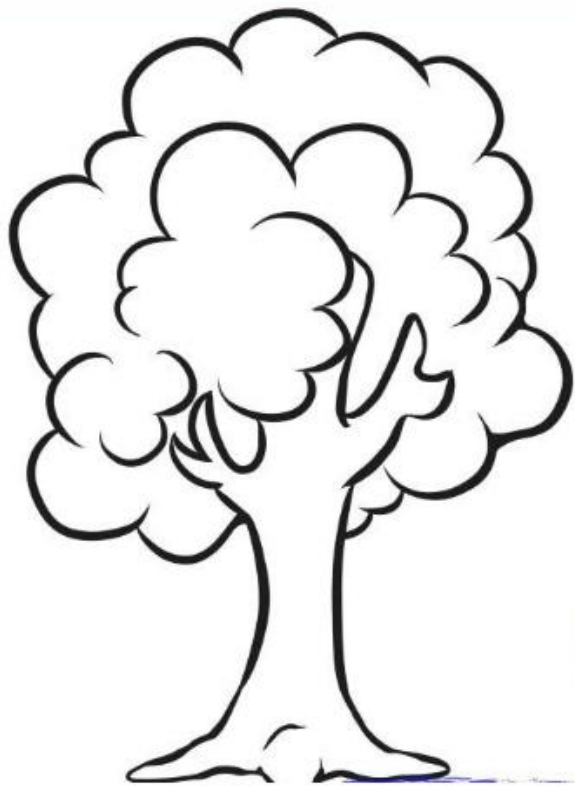


Ошибка!
Это
фрукт.



Рефлексия деятельности

«Дерево успеха»



**Урок очень интересный.
Мне все понравилось.
Я выполнил все задания
самостоятельно**

**Урок мне понравился,
но я не все усвоил. Мне
помогал учитель и ученики**

**Мне было скучно.
Я ничего не выполнил.**

М О Л О Д Ц Ы !

