Урок окружающего мира

здоровье

физические упражнения, спорт

свежий воздух

питание

гигиена

труд и отдых

режим дня

Что за скрип? Что за хруст?
Это что ещё за куст?
Как же быть без хруста,
Если я…

КАПУСТА

Отгадать легко и быстро:
Мягкий, пышный и душистый,
Он и чёрный, он и белый,
А бывает подгорелый.

ХЛЕБ

Что за белая водица
С фермы к нам в бидонах мчится?
Мы ответ нашли легко-
Это просто…

МОЛОКО

Красный нос в землю врос,

А зелёный хвост снаружи.

Нам зелёный хвост не нужен,

Нужен только красный нос…

МОРКОВЬ

С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

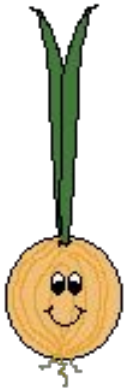
В нём полезный витамин

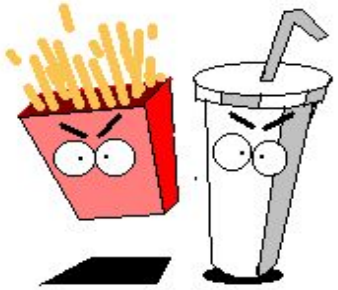
Это спелый…

АПЕЛЬСИН

CORN FLAKES
biscuits

Какие продукты полезно есть?





«Вита» в переводе с латинского языка «жизнь»

Витамины – жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в некоторых случаях и различные заболевания.

Витамины обозначают буквами:

A, B, C, D.

Больше всего витаминов содержат

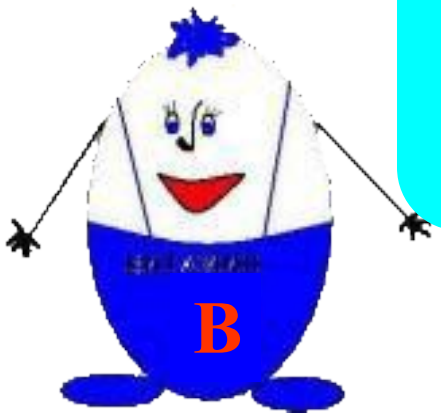
овощи и фрукты

Витамин А

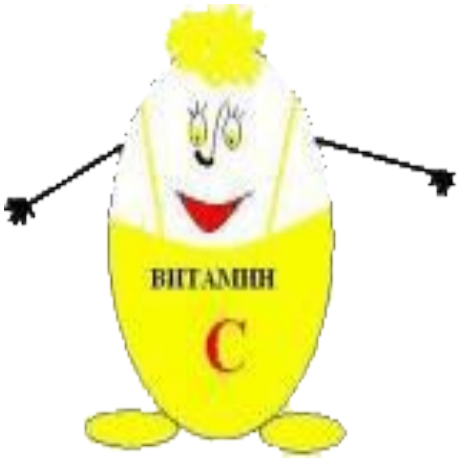
Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я!

Витамин В

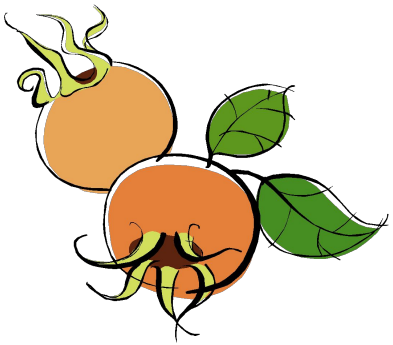
Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен я!



Витамин С



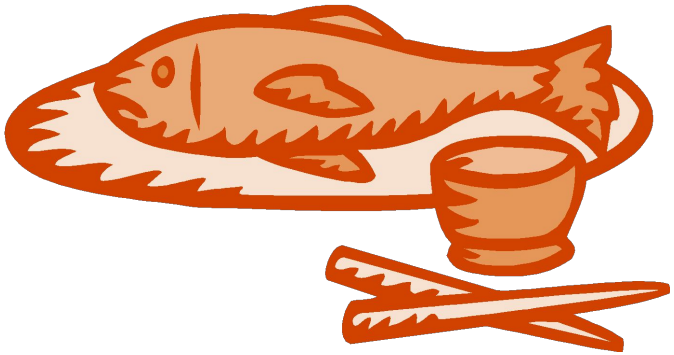
Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я!



Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей

Рыбий жир, печень трески

Витамин D образуется в коже под воздействием солнечных лучей



физкультминутка

- Рано утром просыпайся,
- Себе, людям улыбайся,
- Ты зарядкой занимайся,
- Обливайся, вытирайся,
- Всегда правильно питайся,
- В школу смело собирайся.