

Урок окружающего мира в 3 классе  
УМК «Школа России»

# Наше питание

Подготовила  
Казарян Варвара Николаевна  
учитель начальных классов  
МБОУ «Старокрымский УВК №1 «Школа-  
гимназия»

Физкультура и

спорт



Личная  
гигиена



Вредные  
привычки



# ЗДОРОВЬЕ

Хорошее  
настроение



Правильное питание



# НАШЕ ПИТАНИЕ



# Цели урока

- Научиться заботиться о своем здоровье , соблюдать правила питания
- Формировать навыки здорового образа жизни
- Развивать умение анализировать, сравнивать , делать выводы
- Воспитывать взаимопонимание , навыки сотрудничества

# ПЛАН УРОКА

1.Беседа

2.Игра «Светофор»

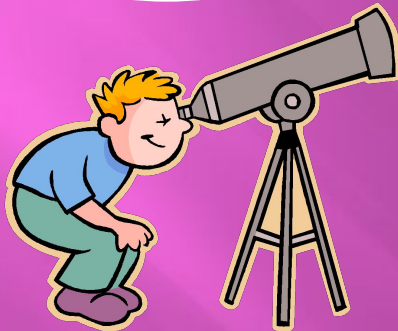
3.Работа в группах

4.Правила питания



# Человек должен питаться, чтобы...

ЖИТЬ



РАБОТ  
АТЬ



РАЗВИВА  
ТЬСЯ



РАСТИ

УЧИТЬ  
СЯ





# Витамины

«носители жизни» (греч.)

Необходимы  
для укрепления  
здоровья



Отсутствие витаминов  
вызывает различные  
заболевания





# Что нужно есть



# Светофор питания

Вот горит зелёный свет,  
Получаем на обед помидоры  
и капусту,  
Лук и перец самый вкусный.  
Рыбу свежую и мясо.  
И подсолнечное масло.  
Фрукты, ягоды, салат-  
Всё полезно для ребят.





Тот кто хочет толстым стать,  
Должен целый день жевать:  
Плюшки, торт, конфеты,  
сахар,  
Мясо, жареное в масле,  
Есть печенье, шоколад,  
Фанту пить и лимонад,  
Красный свет подметит метко

—  
Ешь такое крайне редко.

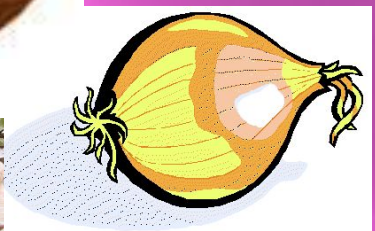


# Выберите продукты, которые полезны для вас

Полезные продукты

Неполезные  
продукты

Рыба, пепси, кефир, газированная вода, чипсы, геркулес, яблоки, торты, жирное мясо, подсолнечное масло, «Сникерс», морковь, хлеб, капуста, шоколадные конфеты, груши





# физминутка





# Работа в группах

## 1 группа

Исследует твердую и мягкую пищу

## 2 группа

Исследует упаковку продукта

## 3 группа

Определяет продукт по запаху

## 4 группа

Обсуждает предложенную ситуацию

# Правила питания



- ❑ Нужно стараться есть жидкое. Питаться всухомятку вредно.
- ❑ Внимательно изучай упаковку продукта
- ❑ Не употребляй продукты с красителями и ароматизаторами.
- ❑ Тщательно пережевывай пищу.
- ❑ Нужно есть разнообразную пищу. Булочек и сладостей нужно есть меньше.
- ❑ Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.



Теперь я всегда  
буду ...

**Будьте всегда здоровы**

