

Витамины
« Мир вокруг нас» А.А.
Плешаков
1 класс

Цели: формирование представлений о здоровье; мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них

Оборудование: учебник А.А
Плешакова « Мир вокруг нас» 1
класс; выставка плакатов по
теме; рисунки детей.



» Все в твоих руках»



- Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи мудрец, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?» А сам думает: «Скажет живая- я ее умертвлю, скажет мертвая- выпущу». Мудрец. Подумав ответил: «Все в твоих руках!» В наших руках наше здоровье. Сегодня мы поговорим об этом, постараемся понять причины ухудшения здоровья.



- Объясни значение пословиц:
- Весь человек состоит из того, что он ест.
- Всходы крепнут от воды, а ребенок от молока.
Ешь больше рыбки- будут ножки прытки.
Не в меру еда- болезнь и беда.
Кто к здоровью относиться беспечно- болеет вечно.



Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово «здоровье»?



- Например:
- З-закаливание
- Д-доброта
- О-отзывчивость
- Р-радость
- О-опасность
- В-витамины
- Ъ-радость
- Е-единство

Работа в группе:

- а) Что такое здоровье?
- б) что влияет на наше здоровье и от чего оно зависит?





Но бывает и так: человек часто бывает на свежем воздухе, занимается спортом, но нездоров. Почему? (неправильно питается, получает недостаточно витаминов)

Витамины: вита-это жизнь А жизнь и здоровье всегда рядом. Необходимым компонентом здорового питания являются витамины. Особенно человек нуждается в них весной.

Работа по учебнику: а) рисунки б) прочитать текст и выполнить задание



- Витамин А (ретинол):
- Необходим для зрения, его можно найти в молочных продуктах, моркови, салате, шпинате, икре.
- Витамины В1 (тиамин) и В2 (рибофлавин) :
- При недостатке этих витаминов начинается шелушение кожи. Их можно найти в хлебе, кашах, молоке, твороге, сыре, яйцах.



- Витамин С (аскорбиновая кислота) – самый популярный витамин. Он содержится почти во всех свежих овощах, плодах шиповника, лимонах, капусте, луке, укропе и др. Если не хватает этого витамина, организм перестает сопротивляться простудным и инфекционным заболеваниям, появляется воспаление десен , снижается иммунитет. Много этого витамина в черной смородине! Эта ягода спасает нас не только от простуды, но и от малокровия.





Витамин Д (кальциферол) – редкий, но один из самых важных витаминов. Дефицит этого витамина в организме человека вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит. А содержится этот витамин в продуктах животного происхождения : в жирном сыре, сливочном масле, яичном желтке, печени, сельди.

Тест:

- 1. В каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов?
 - а) в хлебе
 - б) в свежей капусте
 - в) в печени
- 2. Какой витамин вырабатывается в организме только под воздействием солнечных лучей?
 - а) витамин А
 - б) витамин Д
 - в) витамин В6
- 3. Как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С?
 - а) сварить
 - б) поджарить
 - в) запечь в кожуре
- 4. Какой витамин есть в черной смородине?
 - а) витамин Д
 - б) витамин С
 - в) витамин А





« Доскажи словечко»

- Бананы, зерна злаков, пень, тебе советуют все
- есть
- И в хлебе грубого помола
- Есть ценный витамин....В6
- Минералами богаты
- Все бобовые и злаки.
- Хочешь быть красивой леди-принимай продукты.....с медью
- Если хочешь быть здоровым
- И в кровати не валяться-
- Ешь говядину и творог:
- ОНИ СОДЕРЖАТ В 12
- Все виды масел так полезны, известно вам, как дважды два
- В рябине, луке, облепихе
- Есть витамины группы ...А
- Рыба, яйца, мясо свинки
- Содержат очень много ...цинка
- Шпинат, зародыши овса-
- Все это витаминВ2



■ Полезные продукты:

- КЕФИР
- МОЛОКО
- РЫБА
- ОВОЩИ
- ФРУКТЫ
- ЯГОДЫ





- Вредные
- продукты

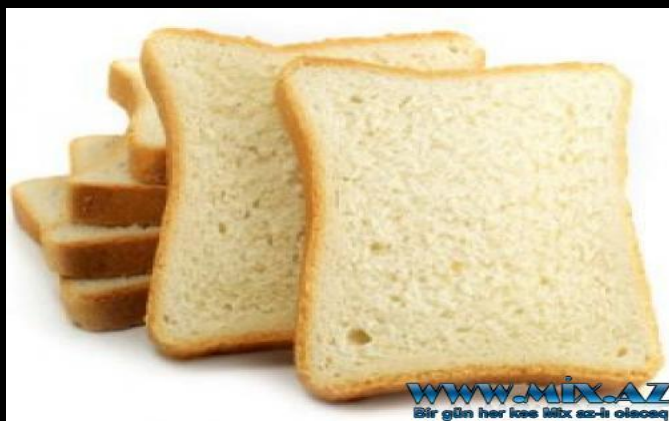


- САХАР

- ШОКОЛАД



- КОНФЕТЫ



Продукты, которые не при-
носят вреда, но не являют-
ся полезными:

БЕЛЫЙ ХЛЕБ

БУЛОЧКИ

ПИРОЖКИ



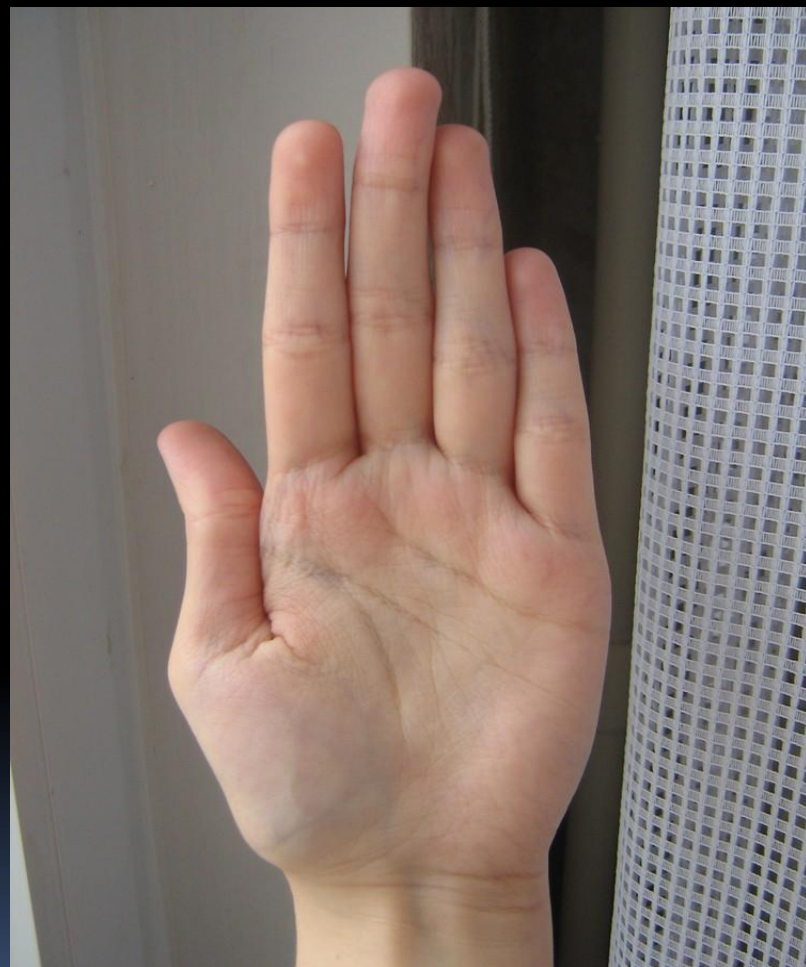
Игра» ПОЛЕЗНЫЕ И НЕПОЛЕЗНЫЕ»



- Яблоко
- Торт
- Огурцы
- Рыба
- Карамель
- Морковь
- Творог
- Чупа-чупс
- Ириски
- Клюква
- Винегрет
- Зефир
- Мармелад
- Сыр

РЕФЛЕКСИЯ»ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ»

- . На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая – то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета. Если какая – то позиция вас не заинтересовала – не красьте. Большой – для меня тема была важной и интересной – красным. Указательный – узнал много нового – жёлтым. Средний – мне было трудно – зелёным. Безымянный – мне было комфортно – синим. Мизинец – для меня было недостаточно информации – фиолетовым.



СТИХИ:

Мы рождены, чтоб жить на свете долго;

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить !





- Взгляни вокруг:
СТИХИ!
прекрасная при-
- рода
- Нас призывает с нею в
- мире жить.
- Дай руку, друг! Давай
- с тобой поможем
- Планете и себе здоровье
- сохранить!





Здоровье не купишь, его
Разум дарит. Я хочу подарить вам
витаминовые
рецепты и советы здорового образа
жизни. Желаю вам выполнять прави-
ла правильного питания,
употреблять только полез-
ные продукты, чтобы всегда
быть здоровыми и красивыми!
Раздаются распечатки витаминных
рецептов и советов здорового образа
Жизни.











































