Учитель начальных классов
МБОУ СОШ № 8 г. Моздока
Сук Наталия Ивановна

УРОК ЗДОРОВЬЯ

Путешествие Лунтика в страну "поЗНАЙка"

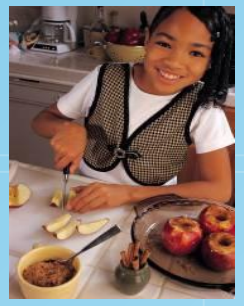
«Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров.

Ваш кузнечик Кузя».

Тема: «Здоровое меню. «Злые» продукты».

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ СЕСТЬ,
Я ПОДУМАЮ, ЧТО СЪЕСТЬ.

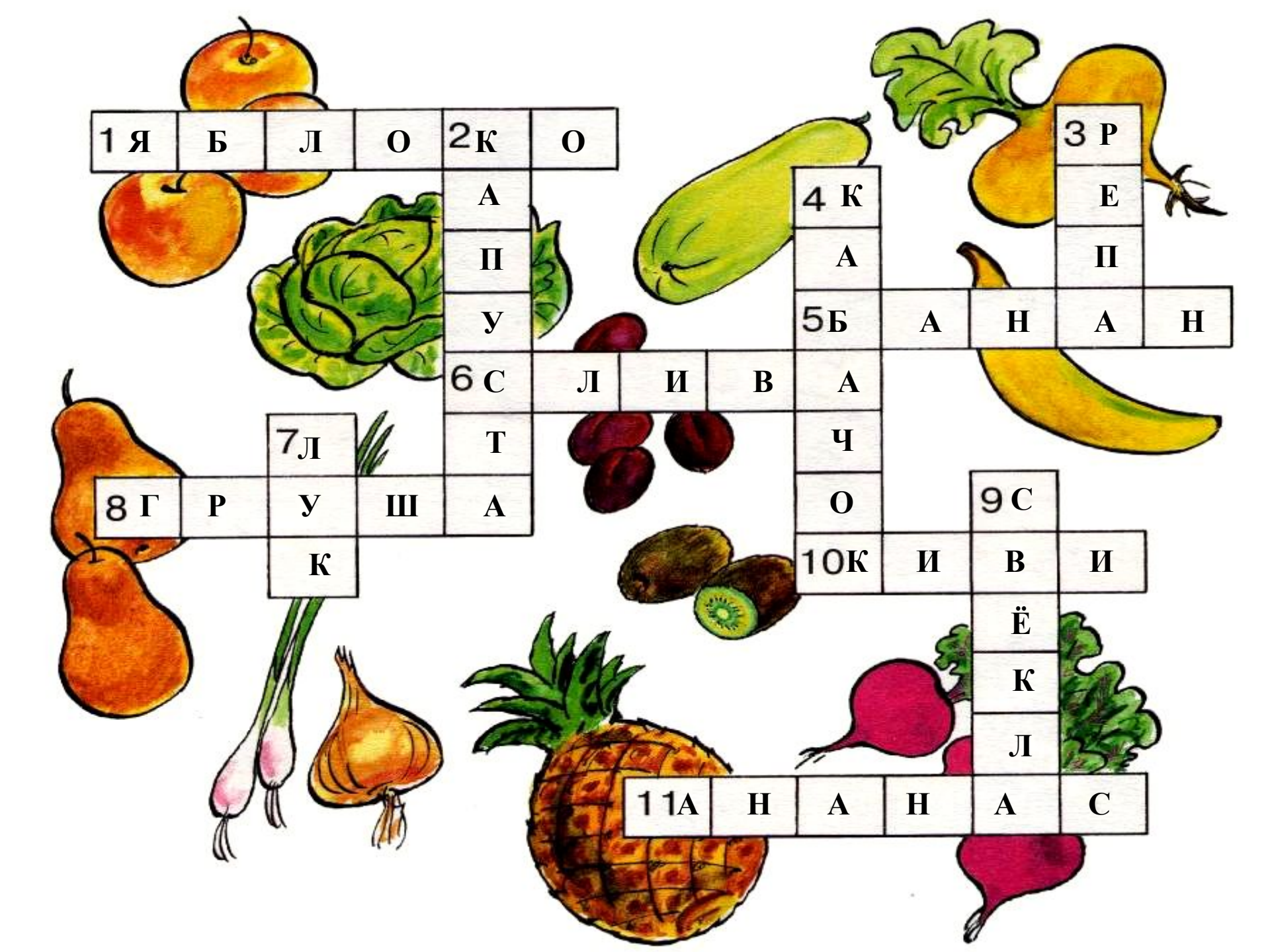


ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Занятия в течение дня	Что нужно организму
Сделал зарядку	Дополнительная жидкость
Готовился к экзамену	Шоколад, орехи
Посетил тренировку	Мясо, жидкость
Лежал на диване	Фрукты, овощи

Сколько раз в день необходимо питаться?

- Завтрак (дома).
- Завтрак (в школе).
- Обед.
- Полдник.
- Ужин.


1 Я Б Л О 2 К О
А
П
У
4 К
А
3 Р
Е
П
5 Б А Н А Н
6 С Л И В А
Т
Ч
7 Л
8 Г Р У Ш А
К
О
9 С
10 К И В И
Ё
К
Л
11 А Н А Н А С

ОВОЩИ И ФРУКТЫ-КЛАДОВАЯ́ ЗДОРОВЬЯ.

Золотые правила питания:

- Главное – не переедайте.
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.

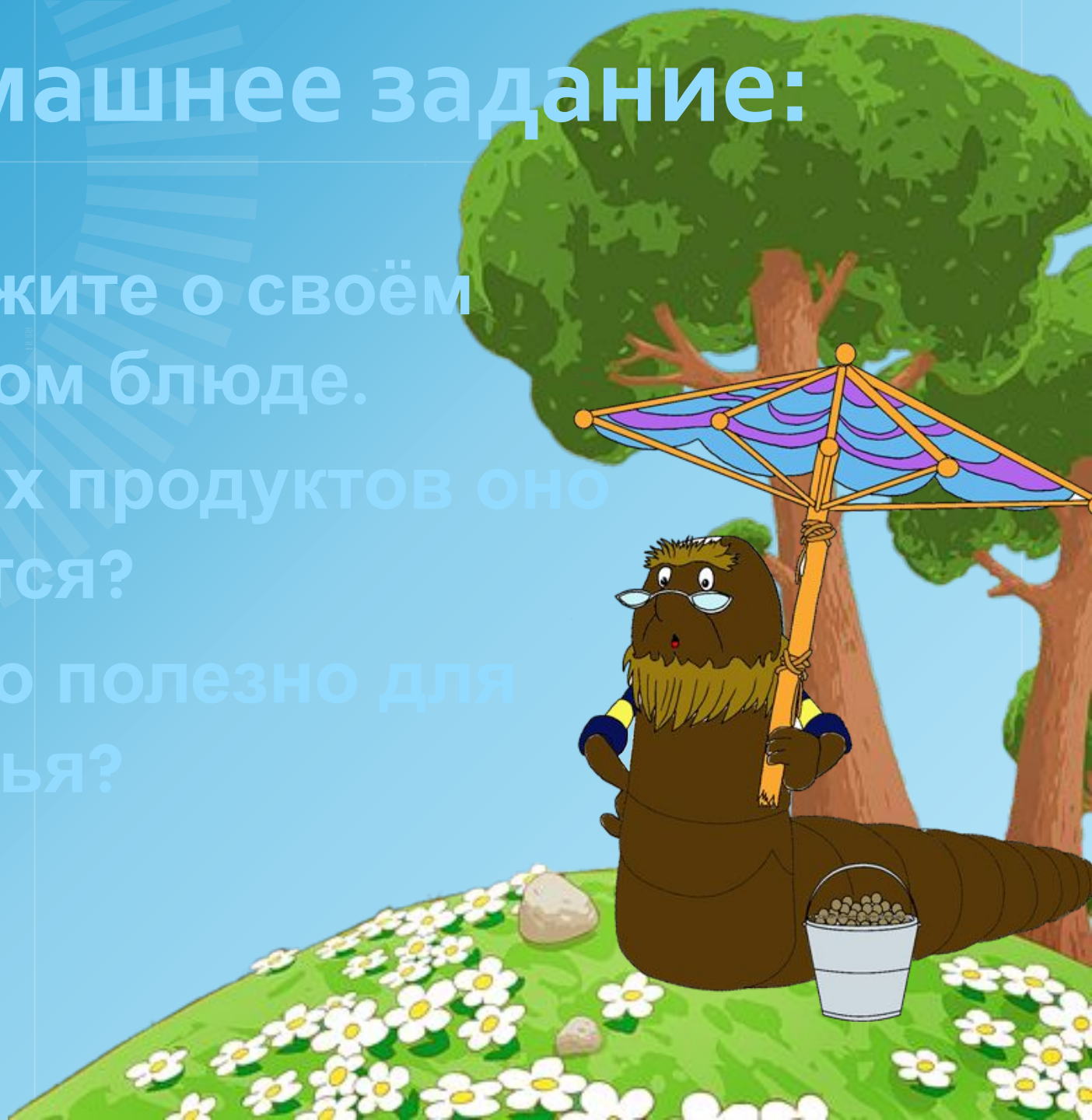
Выводы:

- Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.
- Прежде чем за стол мне сесть,

Я подумаю, что съесть.

Домашнее задание:

- Расскажите о своём любимом блюде.
- Из каких продуктов оно готовится?
- Чем оно полезно для здоровья?



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Список использованных источников

А) Изображение Лунтика и его друзей:
http://vipsite.ws/photoshop/110738-klipart-luntik-i-druzya.html
Б) Изображение овощей:
http://www.lenagold.ru/fon/clipart/o/ovos.html