



Урок окружающего мира

3 класс

Автор: Божко Анна Анатольевна,
учитель начальных классов
МБОУ СОШ №2 г. Семикаракорска





Дыхание человека

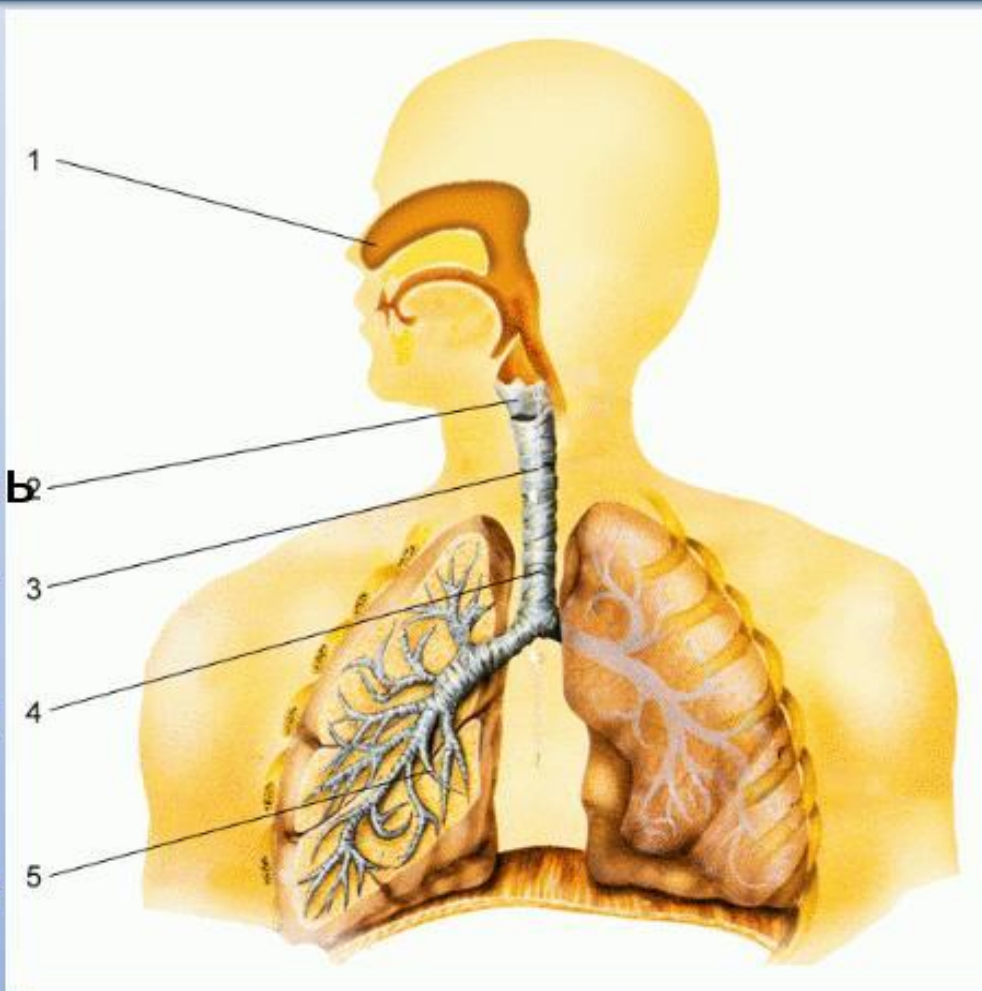
Носовая
полость

гортань

трахеи

бронхи

легкие



Тема: «Питание»

Задачи урока:

- ☐ познакомиться с составляющими пищеварительной системы;
- ☐ узнать, что такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной

«Питание»



**«Мы едим для того,
чтобы жить,
а не живем для того,
чтобы есть»**

«Питание»

**Мельница сильна
водой,
человек - едой».**



«Питание»



Витамины



Питательные вещества

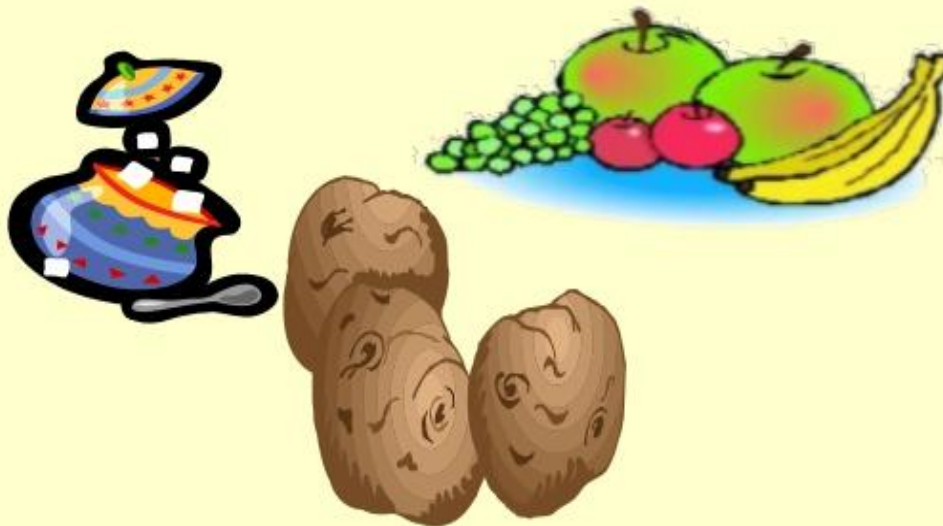
Белки



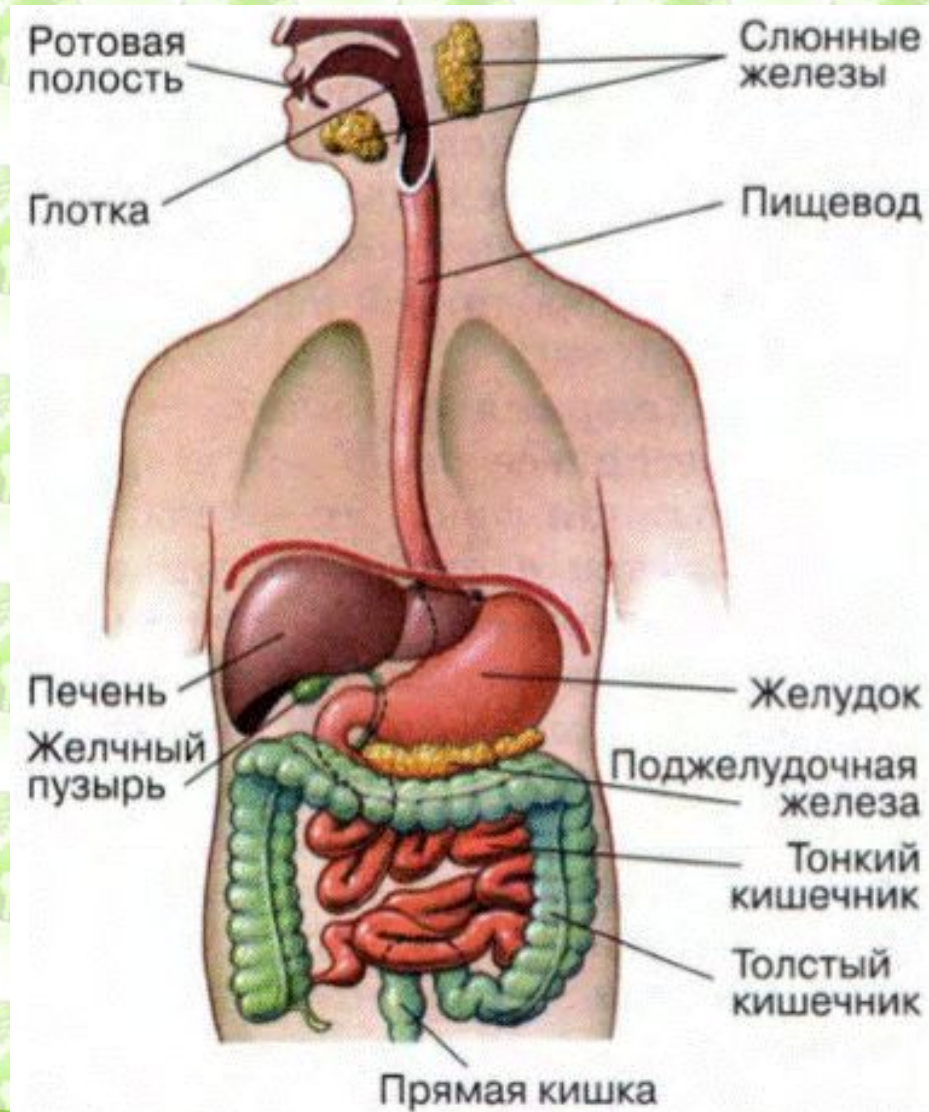
Жиры



Углеводы



Пищеварительная система



«Золотые» правила питания



Главное - не переедайте!

Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

Воздерживайтесь от жирной пищи.



Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.

Остерегайтесь очень острого и солёного.

Ешьте овощи и фрукты - они настоящие хранилища витаминов.



Не увлекайтесь сладостями.

Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.

Утром перед школой надо обязательно завтракать.



**«Прежде чем
за стол
мне сесть,
я подумаю,
что мне
съесть»**

БОЛЬШОЕ СПАСИБО

