

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»

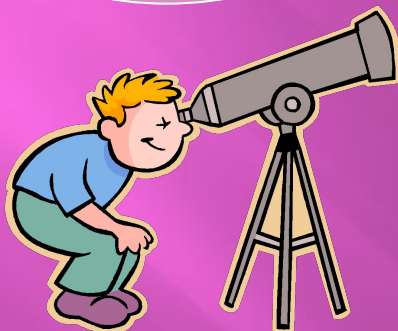
3.Работа в группах

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.

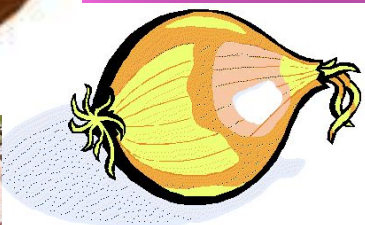


Выберите продукты, которые полезны для вас

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

