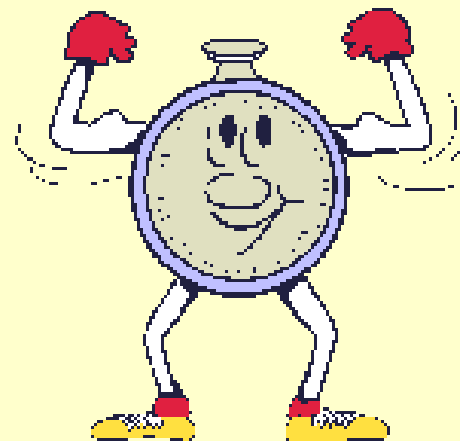


КАК
СОХРАНИТЬ



СВОЕ
ЗДОРОВЬЕ

Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
Аккуратно одевайся,
В школу смело отправляйся





Зачем человек ест?



Чтобы ходить,
бегать, прыгать,
дышать,
смеяться,
работать.



Чтобы жить,
нужно принимать пищу

ТЕМА:

Зачем человек ест?





Человек может жить без еды 30-40 дней.



За свою жизнь каждый человек съедает примерно 50 тонн продуктов. Целый грузовой вагон.

Питательные вещества



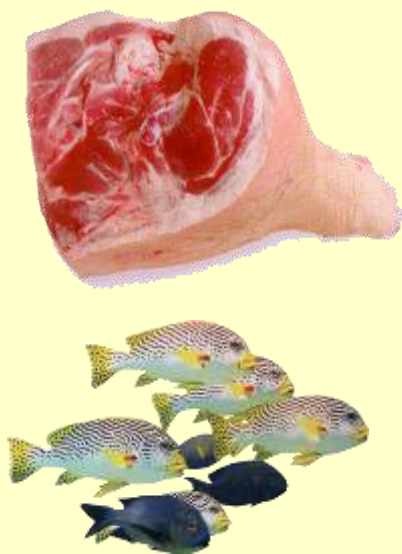
○ БЕЛКИ ЖИРЫ УГЛЕВОДЫ ВИТАМИНЫ



БЕЛКИ - Основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма



ЖИРЫ- богатейший источник энергии, они участвуют в процессах роста и развития, повышают устойчивость. Организма к холоду.



Животные жиры: мясо, рыба, масло, сыр, сметана, яичный желток

Растительные жиры: растительное масло, маргарин

УГЛЕВОДЫ - источник энергии, помогают экономно расходовать белки



Хлеб, крупы, кондитерские изделия,
картофель.

ВИТАМИНЫ

Группа незаменимых для организма человека веществ.

Витамины обеспечивают нормальную работу всех органов человека.

Витамины помогают защищаться от инфекций.

Витамины содержатся в овощах, фруктах.



**Спинки дружно все
прогнули-
Вот и мышцы отдохнули.
Повернулись
вправо-влево-
Стало гибким наше тело.
Руки к солнцу потянули,
Опустили и встряхнули.
Носом воздух мы
вдыхаем
И на месте пошагаем.**



- ◎Аппетит приходит во время еды.
- ◎Когда я ем, я глух и нем.
- ◎Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец родной.
- ◎Красна изба пирогами.
- ◎Ешь с голоду, а люби смолоду.
- ◎Много есть – не велика честь.



**Как
нельзя
есть?**

Полезные советы



Есть нужно сидя.
Хорошо пережёвывай еду
и не торопись!



Во время еды нельзя играть,
прикусить язык или подавиться!

иначе можно

Читать, заниматься посторонними делами



Нельзя есть на ходу.



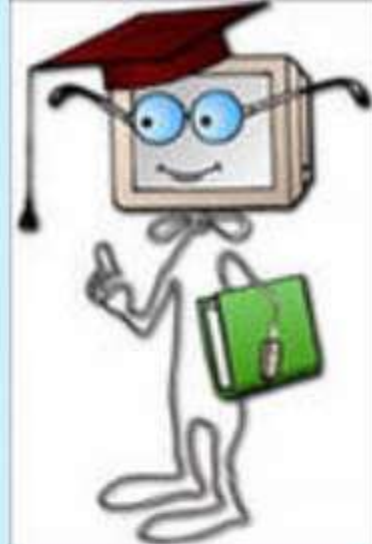
Нельзя есть за компьютером.



**Главное в жизни – это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность – это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.**



Рефлексия



Назовите тему урока _____

На уроке я работал **активно / пассивно**

Своей работой на уроке **доволен / не доволен**

Материал урока мне был **понятен/не понятен**

Спасибо
Благодарю за внимание!



Желаю крепкого здоровья!

*Это частичка моего тепла тебе**