

# Урок окружающего мира в 3 классе

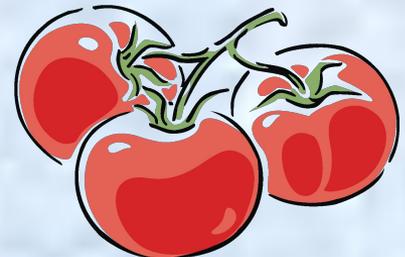
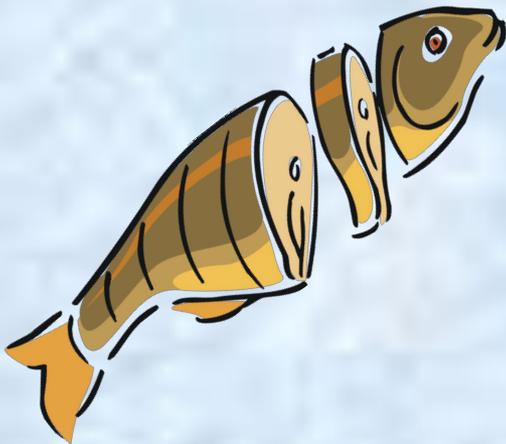
УМК «Гармония»

## *Питание и органы пищеварения.*

Автор:

учитель начальных классов  
МОУ СОШ № 17 с. Сухая Буйвола  
Петровского района  
Малахова Галина Григорьевна

206-155-240





## Цели урока:



- формировать представление о компонентах пищи и их значении для здоровья человека;
- познакомить детей еще с одной системой органов человека - органами пищеварения.

## Задачи урока:

- получить знания о вредной и полезной пище, о группах веществ: белки, жиры, углеводы и о составе пищеварительной системы, о механизме обработки пищи, гигиенические навыки и культуру поведения во время приема пищи.
- воспитывать разумное отношение к правильному питанию, чистоплотность, чувство заботы к собственному организму.
- развивать познавательную активность детей, умение рассуждать, делать выводы, развивать умение работать в группе.



Для чего человек ест?



Чтобы ходить, бегать, прыгать,  
дышать, смеяться, работать, чтобы  
жить, нужно принимать пищу.

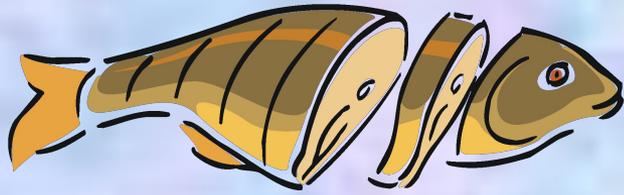


Человек может жить без  
еды 30-40 дней.



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





**Тема :**  
**«Питание и органы  
пищеварения».**



# Вопросы:

- **Какая пища полезная и вредная?**
  - **Какие питательные вещества должны содержаться в пище?**
    - **Как пища преобразуется и усваивается нашим организмом?**
- **Какие органы участвуют в этом процессе?**

**Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:**

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта,  
чипсы, геркулес, жирное мясо,  
подсолнечное масло, торты,  
«Сникерс», морковь, капуста,  
шоколадные конфеты, яблоки,  
груши, хлеб

## Полезные продукты

Рыба,  
кефир,  
геркулес,  
подсолнечное масло,  
морковь,  
капуста,  
яблоки,  
груши,  
хлеб



## Неполезные продукты

Пепси,  
фанта,  
чипсы,  
жир  
торты,  
«Сникерс»,  
шоколадные конфеты

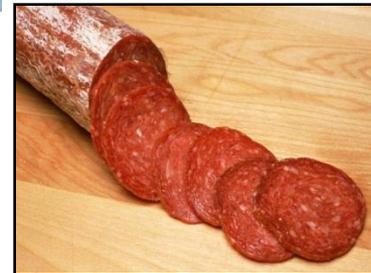
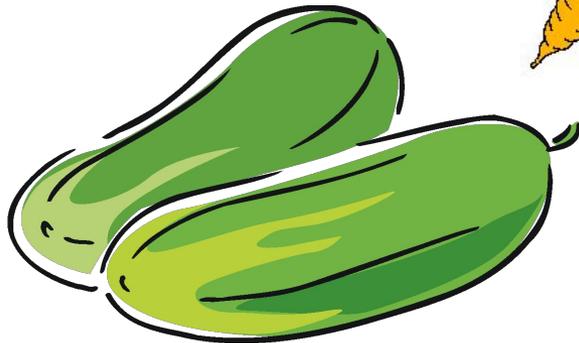
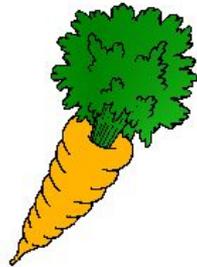
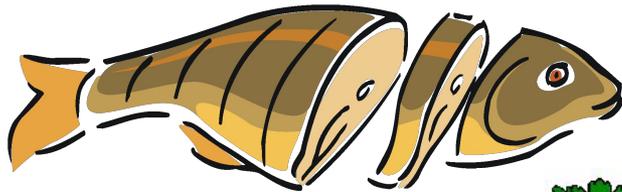
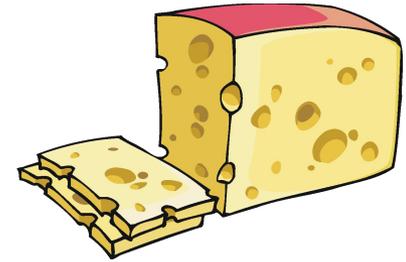
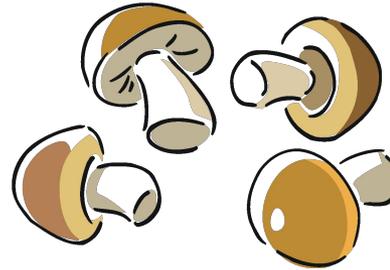
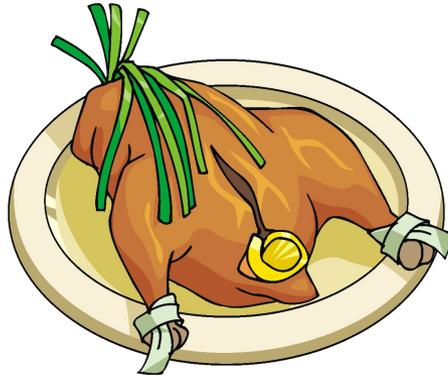
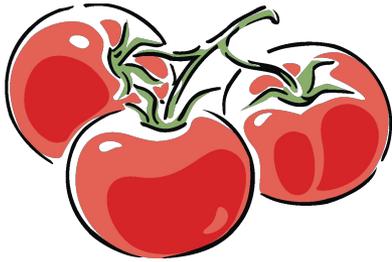


Два условия правильного питания:

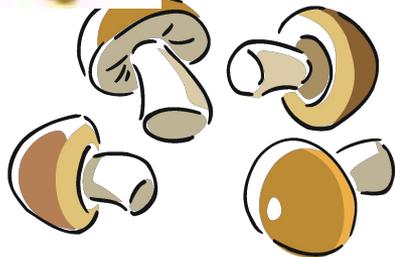
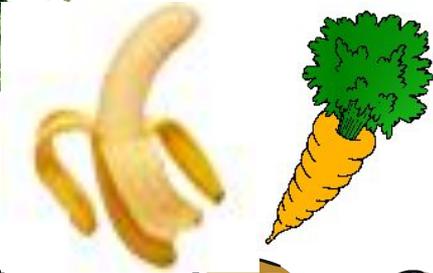
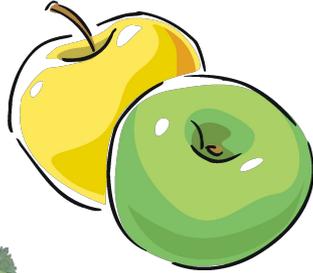
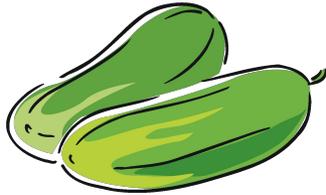
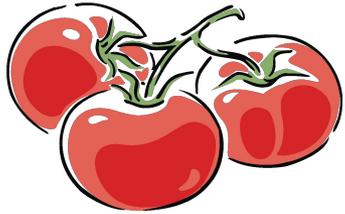
умеренность

разнообразие

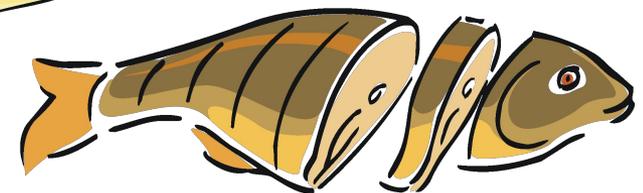
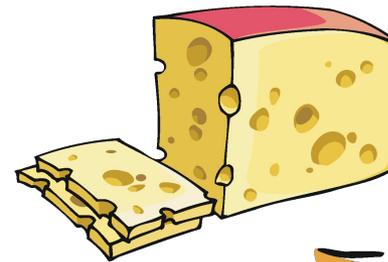
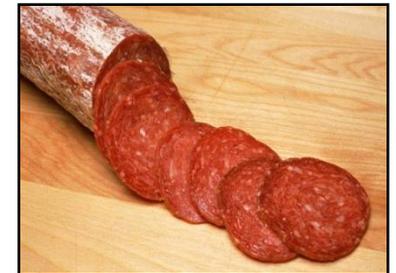
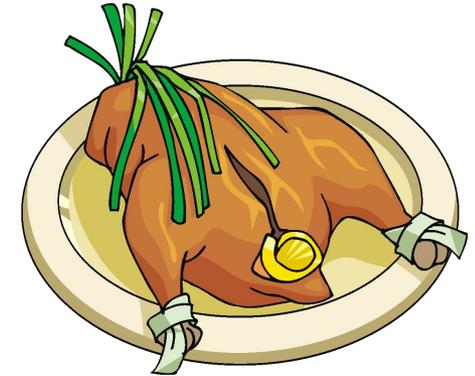
На какие две группы можно разделить эти продукты?



## Продукты растительного происхождения



## Продукты животного происхождения

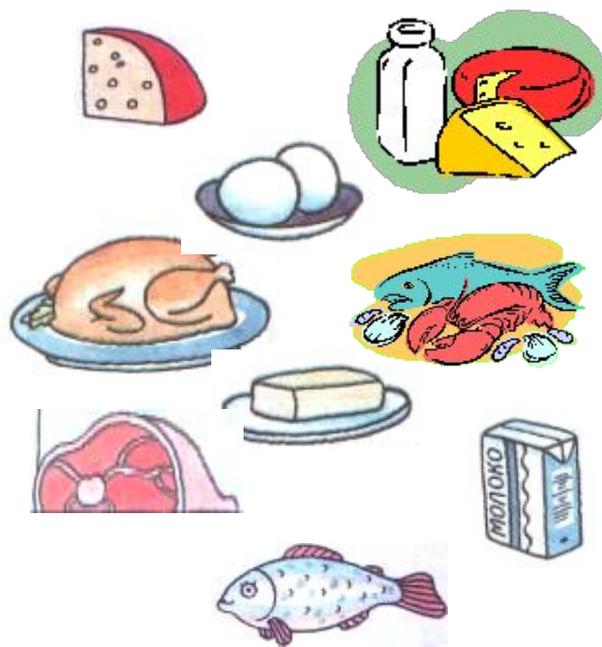


# «Овощи – кладовая здоровья»



# Белки

В продуктах  
животного  
происхождения



# Жиры

В мясе, молоке,  
сале, в  
маслянистых  
растениях



# Углеводы

В крупах, муке,  
крахмале,  
фруктах,  
овощах



Пища должна быть не только полезной, но и красиво выглядеть. Это повышает аппетит.

Принимать еду необходимо в одно и то же время.



Самая *полезная пища* та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной.

Очень полезно есть овощи и фрукты.



*Вредная пища* - избыток соли, сахара, незнакомая пища.



**Люди с самого рождения  
Жить не могут без движения!**

**Мы шагаем, мы шагаем,  
Руки выше поднимаем,  
Голову не опускаем,  
Дышим ровно, глубоко  
(ходьба с подниманием рук).  
На полянку мы заходим,  
Много ягод там находим.  
Земляника так душиста,  
Что не лень нам наклониться  
(наклоны вперёд)**



Но куда же делась пища, которую вы съели? Что с ней произошло?

На самом деле она лежит в животике, как в сундучке. С нею произошли чудесные превращения. Давайте отправимся открывать тайну исчезновения пищи.



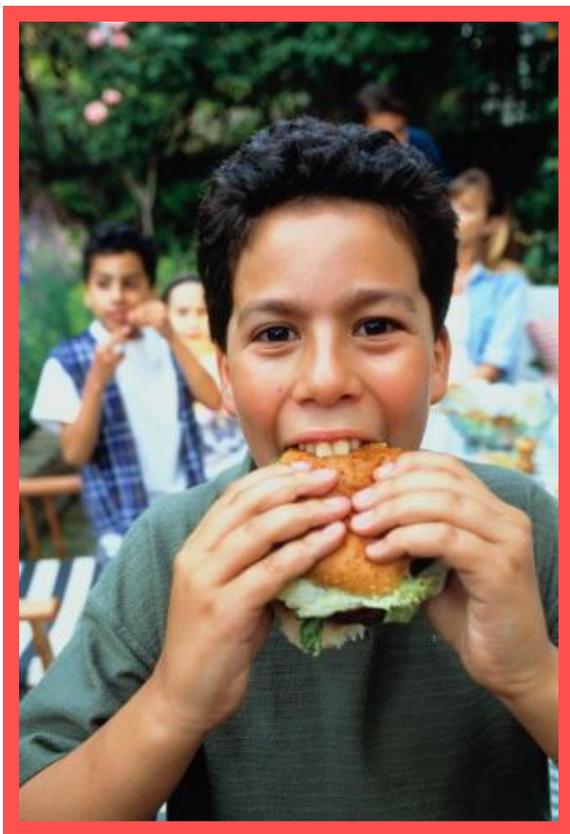
**Зубы** работают как жернова: откусывают перемалывают и пережевывают пищу. Это очень важная работа.



Не забывайте  
утром и вечером  
чистить зубы,  
чтобы сохранить  
их здоровыми!

**Слюна** постоянно выделяется в небольшом количестве и смачивает пищу.

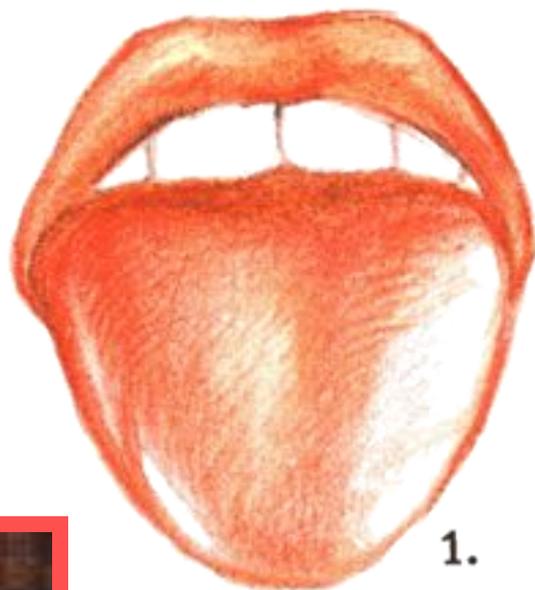
Попробуй, проглоти черствый хлеб. Все горло обдерешь. А если хлеб долго жевать, он хорошо смочится слюной и проглотить его будет нетрудно.



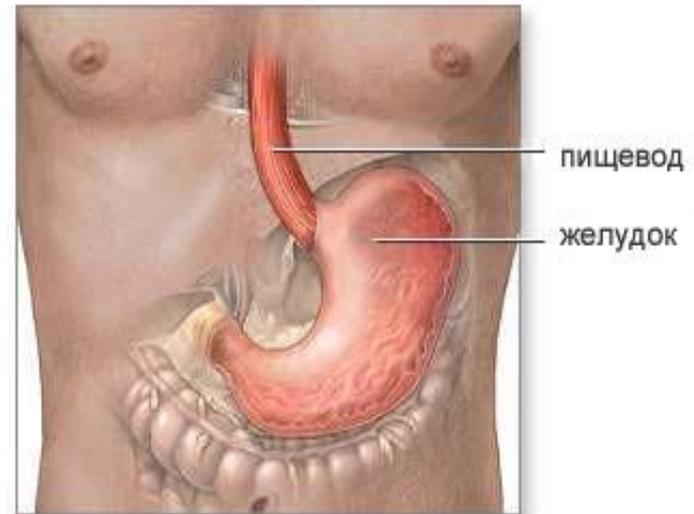
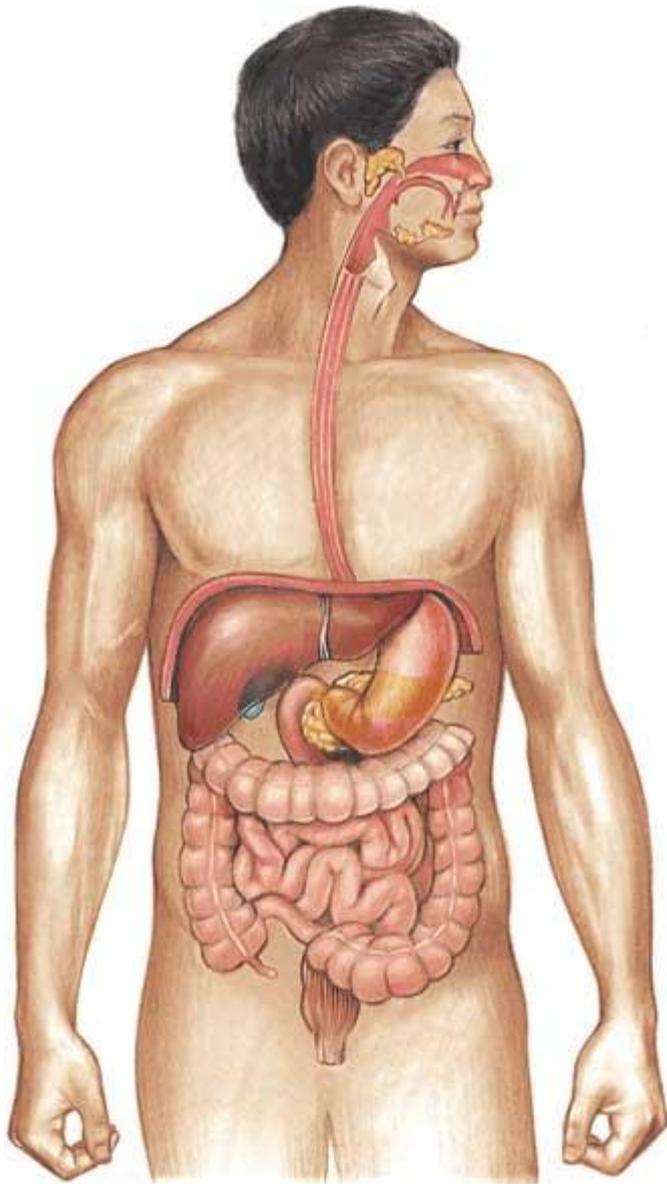
Говорят: все болезни вползают через рот.

Поэтому нужно мыть руки перед едой и не забывать перед употреблением мыть фрукты и овощи!

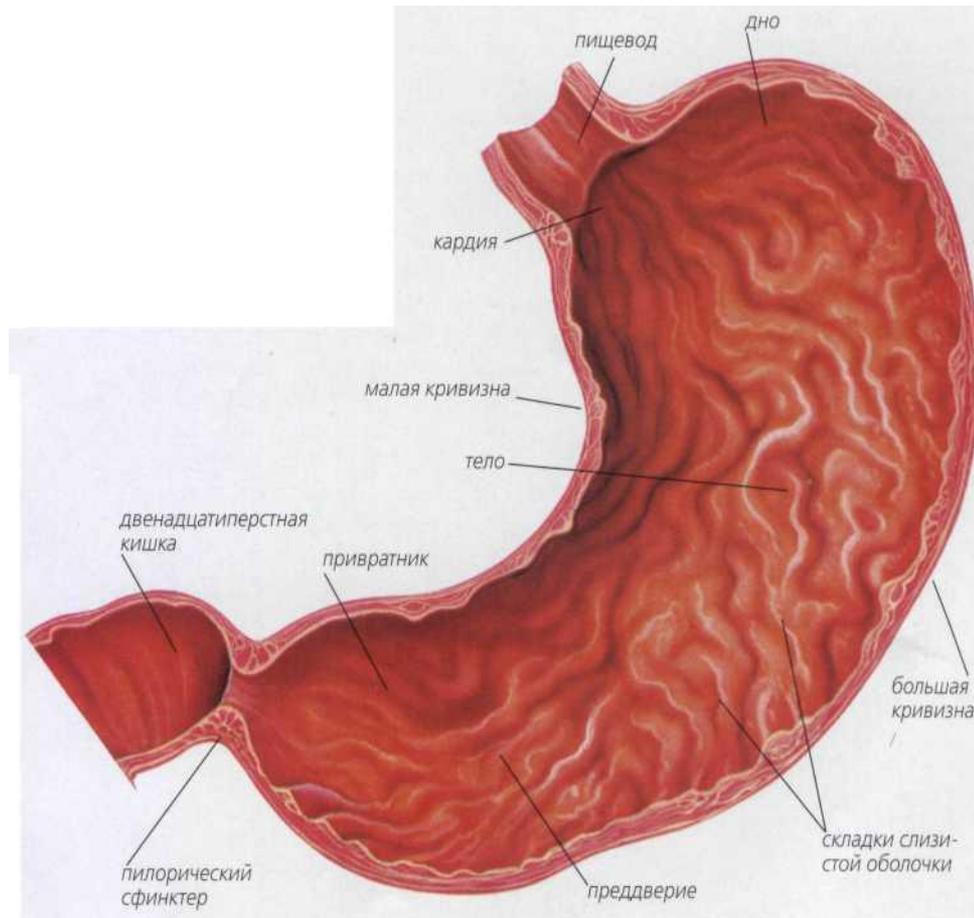
**Язык** перемешивает пищу и продвигает её в глотку.



А полетела она в маленькую пещерку. Вот такую, как на этом рисунке. По **пищеводу** пища попала в желудок. **Желудок** похож на мешок. Этот мешок у каждого человека расположен под ребрами.

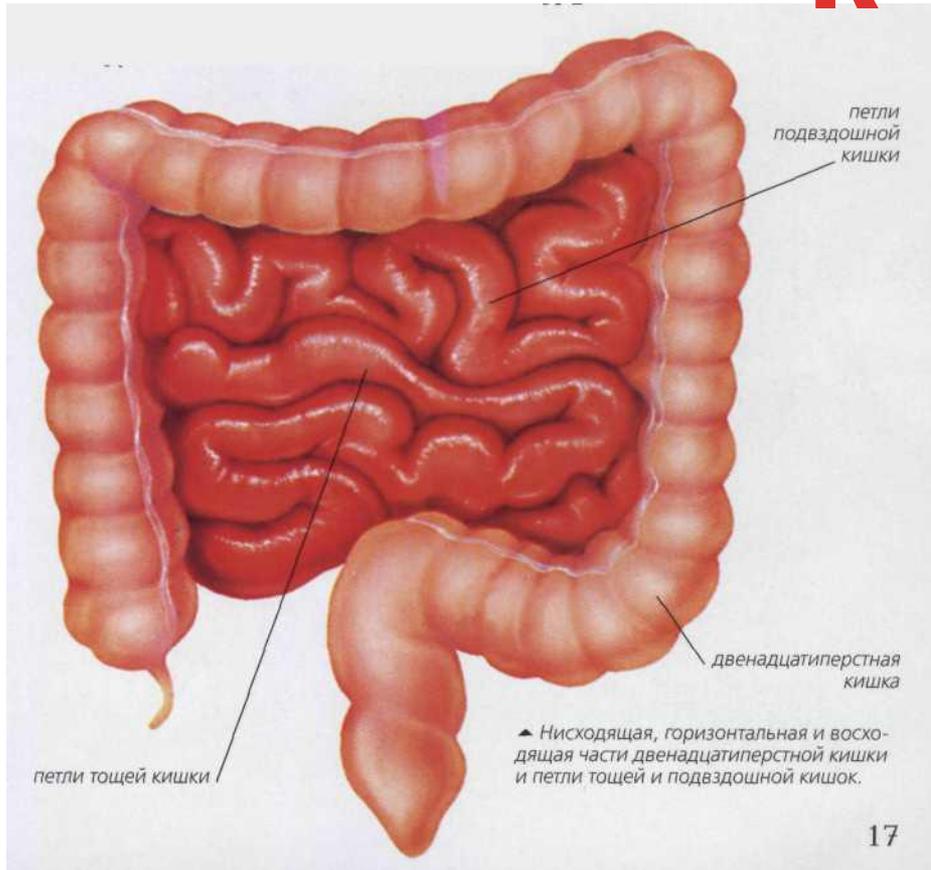


**Желудок** своими стенками мнет, растирает и перемешивает пропитанную желудочным соком пищу. Как будто варит ее. Вот и называется этот процесс **пищеварением** - варением пищи.



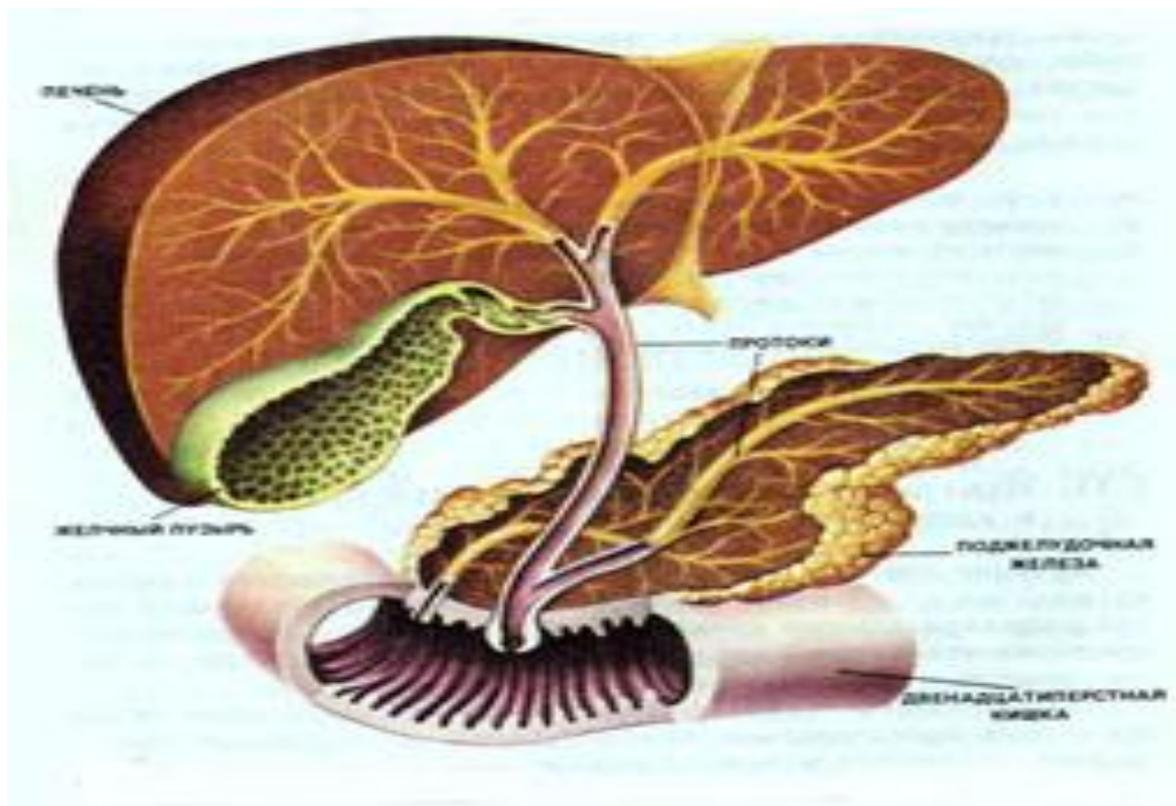
# Кишечни

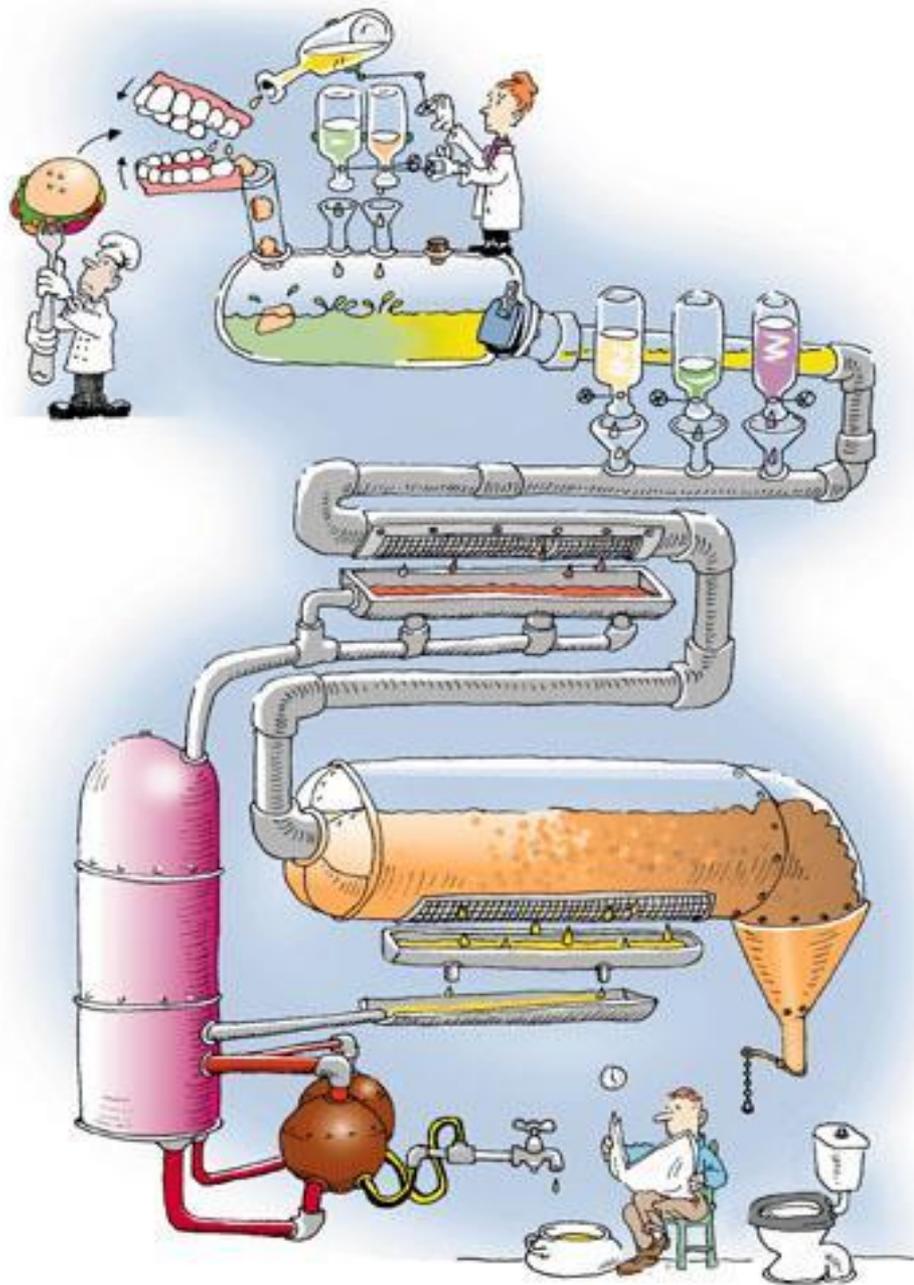
## К



А дальше начинается длинный извилистый коридор кишечника. Он тянется почти на **восемь метров!** Но свёрнут он так плотно, что целиком помещается в животе. Только после того как пища пройдёт этот путь от начала до конца, она превратится в прозрачные растворы, которые может впитать в себя кровь и разнести по всему организму.

**ПЕЧЕНЬ** выделяет в тонкий кишечник особую жидкость, необходимую для пищеварения - **ЖЕЛЧЬ** (она растворяет **ЖИРЫ**). **ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА** выделяет в кишечник поджелудочный сок, который тоже необходим для пищеварения.





Наша фабрика-кухня  
справляется с пищей  
за 5-6 часов.

# ***Золотые правила питания:***



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

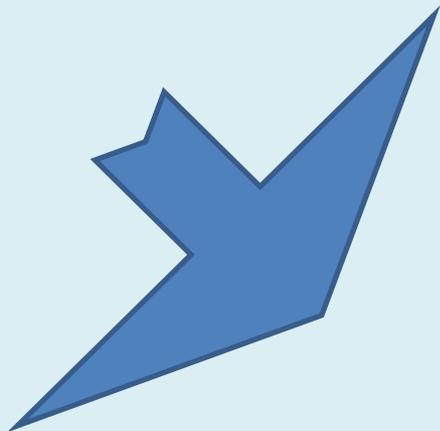
# Рефлексия

*Что мне этот урок дал для жизни?  
Мне показалось важным...*



***Спасибо за  
внимание!***





**Д/З:**

**С. 25 – 28 ВОПРОСЫ ,  
РТ 3. 16,17.**