**Тема: Питание и здоровье человека (ОБЖ, 2 класс)**

**Учебная цель для учителя** *(прогнозируемый результат)*: планируется, что к концу урока учащиеся будут:

* знать о важности соблюдения режима питания, о роли витаминов в рационе питания;
* отличать полезные продукты от вредных;
* составлять памятку и собирать лэпбук по теме: «Здоровое питание»;
* оценивать меню завтрака из школьной столовой.

**Учебные цели урока для ученика:**

* буду знать правила здорового питания;
* смогу отличить полезные продукты от вредных;
* сделаю (соберу) лэпбук и составлю памятку «Здоровое питание»;
* объясню родным и близким, как нужно правильно питаться.

**Цели личностного развития**:

* способствовать умению самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую информацию *(формирование информационной компетенции)*;
* создавать условия для развития способности к самообразованию школьников, готовя их к исследовательской деятельности *(формирование учебно-познавательной компетенции)*;
* содействовать воспитанию коммуникативности: умение выражать себя, высказывая собственную точку зрения; находить общее решение, представляя итоги работы в группе: задавать уточняющие вопросы и выступать с устным сообщением *(формирование коммуникативной компетенции)*;
* способствовать развитию умений овладевать способами действий, которые будут помогать ориентироваться в современной жизненной ситуации *(формирование компетенции личного совершенствования)*;
* *Создать условия для повышения* мотивации посредством организации совместного целеполагания, участия в самооценке и взаимооценке работы одноклассников *(формирование ценностно-смысловой компетенции)*.

**Используемые методические приемы, технологии обучения:**

Технология «Активная оценка» (приём «Выбор цели»; приём «Правило не поднятой руки»; приём «Ключевое слово»; приём проведения рефлексии «Всё в твоих руках»); технология ТРКМ (приём «Верные и неверные утверждения», приём «Прогноз», приём «Верите ли вы?»), здоровьесберегающие технологии (проведение физкультиминуток, смена видов деятельности).

**Используемые формы организации познавательной деятельности учащихся:** фронтальная, групповая, индивидуальная, парная, дифференцированный подход.

**Оборудование:** учебник, рабочая тетрадь Е.С. Грабчикова «По ступенькам правил здорового питания»; раздаточный материал (карточки «Выбор цели», «Собери пословицу», «Школьное меню», «Найди ошибку»); набор материалов для составления лэпбука (Приложение 3); карточки «Памятка «Правила здорового питания»; наглядный материал «Солнышко», «Знак не поднятой руки», «Ням-Нямчик», «Пословицы»; кроссворд; картинки овощей и фруктов; материалы для опытов; демонстрационные таблички с правилами; презентация к уроку.

**Ход урока**

1. **Организационный момент**

*Учитель:* Сегодня утром, солнце заглянуло к нам в класс. Каждому из вас оно оставило тёплый лучик, чтобы растопить неуверенность, вселить желание работать и помогать друг другу. Сегодня вы особенно красивы, потому что все здоровы *(картинка с изображением солнышка крепится к доске)*. Сегодня у нас на уроке гости. Постараемся работать так, чтобы нашим гостям было тепло и уютно рядом с нами. А теперь давайте все вместе поздороваемся с ними. *(Дети поворачиваются лицом к гостям и читают стихотворение Н. Красильникова наизусть).*

Придумано кем-то просто и мудро

При встрече здороваться:— Доброе утро!

Доброе утро! Солнцу и птицам.

Доброе утро! Улыбчивым лицам.

И каждый становится добрым, доверчивым…

Пусть доброе утро длится до вечера!

1. **Определение темы и целей урока**

**Введение темы урока (прием «Ключевое слово»)**

*Учитель:*

- Доброе утро, добрый день, здравствуйте, говорим мы при встрече, желая друг другу добра и здоровья. Ведь не зря в народе говорят: **«*Здоровье – главное богатство!».*** *(Табличка с пословицей крепится на доске)*

- Прочитайте пословицу, порассуждайте - в чем её смысл. *(Ответы детей)*

- Какое слово *ключевое?* **(Здоровье)** *(Табличка крепится на доску)*

- Азербайджанская пословица гласит: **«Дерево держится своими корнями, а человек пищей».***(Табличка с пословицей крепится на доске)*

- Как вы понимаете смысл этой пословицы? *(Ответы детей)*

- Порассуждайте, для чего нужна человеку пища?

*Ученик****.*** Если человек долго не ест, его организм начинает расходовать вещества, которые в виде запасов находятся в теле. Человек худеет. Без пищи он может прожить около месяца. Без воды 3-4 суток. (Сообщение ученика)

*Учитель****.*** Пища – это строительный материал: мы растём, развиваемся; а ещё двигаемся, думаем, работаем – здесь пища служит нам источником энергии. Для детей особое значение играет правильное питание, ведь вы растёте, вашему организму нужны питательные вещества.

-Кто слушал внимательно? Какое *ключевое слово* вы услышали? **(Питание)**

 -О чем мы будем разговаривать сегодня на уроке?

 - Кто попробует сформулировать тему занятия? (**Здоровье и питание**)

**Целеполагание (прием «Выбор цели»)**

- Тема определена. А что бы вы хотели узнать сегодня на уроке по данной теме? Ответы детей: *(Я хочу узнать, что такое здоровье; понять какие продукты полезные, а какие вредные; научиться правильному режиму питания и т.д.)*

*-*Так как ответов очень много, предлагаю вам, ребята, поработать над выбором цели для нашего занятия более четко и конкретно. У каждого из вас есть карточка с несколькими целями. Вы должны прочитать их и выбрать те из них, которые подходят к теме нашего урока и над которыми вы хотели бы поработать сами. (С*амостоятельная работа по карточкам* *«Выбор цели») (см. Приложение* *1*)

Озвучивание.

*Учитель****.*** Итак, тема есть, цели поставлены, постараемся работать активно и быть внимательными! К концу урока мы должны с вами выработать свои правила здорового питания.

А начнем работу с веселой разминки – сделаем зарядку для ума.

1. **Актуализация изученного материала**

**Викторина «Овощи и фрукты в литературе»** *(****Приём “Знаю, не знаю, узнаю”)***

*Учитель*. Сейчас мы с вами ответим на вопросы **викторины «Овощи и фрукты в литературе»** (*(Вопросы задаются поочередно по группам)*

Если знаете - поднимаем руку,

не знаете - помогает товарищ по группе,

узнаю - пополним копилку знаний.

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная)

— В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? («Чипполино»)

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)

— А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? (Про яблоки)

— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»)

— В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами)

Молодцы! Справились!

Но одних знаний о питании, о  полезных и вредных продуктах мало .

Нужно знать и уметь их правильно потреблять, знать определённые правила!

**Практическая работа в рабочей тетради «По ступенькам правил здорового питания»**

*Учитель*. Предлагаю  открыть **тетрадь «По ступенькам правил здорового питания» (*с.31 задание 7*)** и помочь нашему герою Ням-Нямчику *(картинка с изображением героя крепится к доске)* зачеркнуть вредные советы, оставив только полезные *(дети выполняют задание)*.

Озвучивание.

Верно, ребята, перед вами - правила здорового питания. Какой вывод мы с вами сделаем? (**Нужно соблюдать режим питания)** *(табличка с рекомендацией крепится на доске)*

**«Составь правило»** (работа в парах)

 А теперь давайте дополним эти правила, поработав в парах.

Возьмите листочки голубого цвета и соедините стрелочками части предложения. (Фото 1)



**Фото 1.** Работа в парах

1 ряд

|  |  |
| --- | --- |
| Не садись за стол | столовыми приборами. |
| Пожелай всем | с немытыми руками. |
| Пользуйся | приятного аппетита. |

2 ряд

|  |  |
| --- | --- |
| Ешь не спеша | чем за 2 часа перед сном. |
| Питайся не менее 3-4 раз в день | хорошо пережёвывай пищу. |
| Не ешь позднее | в одно и тоже время. |

3 ряд

|  |  |
| --- | --- |
| Сиди прямо | во время еды. |
| Не разговаривай | это вредно для здоровья. |
| Не переедайте - | не клади локти на стол. |

Давайте прочитаем, что у нас получилось.

Озвучивание.

Отлично поработали! Поднимите руки, кому из вас удается соблюдать эти правила? (Оказывается, не всем удается…)

**Вывод:** важно не только знать правила здорового питания, но и соблюдать их в жизни!

1. **Работа над новым материалом.**

**Рубрика «А знаете ли вы?»**

*Учитель.* А знаете ли вы, что многие продукты удивительны своими интересными фактами. Заглянем в нашу традиционную **рубрику «А знаете ли вы?».** У вас на партах лежат листочки желтого цвета. Давайте прочитаем, что там написано. Узнаем сами и расскажем нашим гостям об интересных фактах. *(Выступления детей)*

* Молоко – единственный продукт, в котором есть все питательные вещества, необходимые для ребёнка.  *(Читает ученик)*
* Хлеб в народе считают самым главным, даже поговорка есть

«Хлеб – всему голова». «Хлеб и каша - пища наша». *(Читает ученик)*

* О яблоке говорят, что от него умнеют! Это потому, что в нём много железа, а оно помогает развиваться мозгу. А вы знаете, что самое тяжелое яблоко в мире весило 1 кг. 300 гр. *(Читает ученик)*
* Хорошее настроение, красивая кожа будут только тогда, если правильно питаться. Если есть много жирной пищи и мало овощей, кожа становится тусклой, а волосы и ногти ломкими. *(Читает ученик)*

**Решение кроссворда (прием «Правило не поднятой руки»)**

Я вижу, что вы многое узнали. Думаю, что эта информация поможет вам справиться с загадками. Вашему вниманию кроссворд загадок.  Если мы с вами справимся с заданием успешно, то узнаем о том, что делает наши продукты особенно полезными для человека.

Отгадку будем называть по “Правилу не поднятой руки” *(На цветных полосках - фамилии и имена учащихся класса. Буду вызывать ребят по очереди. Если ученик не ответит, я снова достаю полоску с новым именем). (см. Приложение 1)*

На сучках висят шары –  
Посинели от жары.  
(Сливы)

Была зеленой, маленькой,  
Потом я стала аленькой.  
На солнце почернела я,  
И вот теперь я спелая.  
(Вишня)

Что копали из земли,  
Жарили, варили?  
Что в золе мы испекли,  
Ели да хвалили?  
(Картофель)

Уродилась я на славу,  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи,  
Меня ищи.  
(Капуста)

За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволок.  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар сладкая.  
(Морковь)

На припеке у пеньков  
Много тонких стебельков.  
Каждый тонкий стебелек  
Держит алый огонек.  
Разгибаем стебельки –  
Собираем огоньки.  
(Земляника)

Бусы красные висят,  
Из кустов на нас глядят.  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.  
(Малина)

Молодцы!

Ребята, а какое слово у нас получилось по вертикали, кто уже догадался? Какие вы быстрые, уже догадались. Правильно **ВИТАМИН**!

Ой, ребята, посмотрите, а витамины к нам в гости пришли! Наверно, они хотят нам сказать что-то очень интересное и важное. Давайте внимательно послушаем их. *(Фото 2)*

**

**Фото 2.** Инсценировка «Витамины»

**Инсценировка «Витамины» (выступление детей с сообщениями)**

Вит А Помни истину простую: лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет!

Вит В Очень важно спозаранку, есть за завтраком овсянку!

Вит.С От простуды и ангины, помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он!

Вит.Д Рыбий жир всего полезней, хоть противный – надо пить!

Он спасает от болезней, без болезней лучше жить!

С витаминами пришли к вам и их друзья, которые еще больше вам расскажут о пользе витаминов. *(Заранее подготовленные дети выступают с сообщением-уточнением о витаминах А, В, С, Д.)*«Витамины» делают шаг вперёд, когда узнают себя. (*Выступление детей дополняет учитель комментариями из слайдов презентации к уроку).*

*Витамин А* У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает витамина А. Его можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре , перце, абрикосах.

*Витамин В А* если вам не хватает – витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как: хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушение кожи…

*Витамин С* А вот и самый популярный витамин. Содержится почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д. Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.

*Витамин Д* Редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов –витамин Д ! Его можно найти в сливочном масле, в яйце, в говяжьей печени, в рыбе. А еще с ним можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живом, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит этого витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.

*(Дети крепят картинки с витаминами на доску)*

Какой сделаем **вывод**? **Нужно есть побольше овощей и фруктов, в них содержится много витаминов.** *(Карточка с выводом и картинки с овощами, фруктами крепятся на доску)*

**Практическое задание: «Наполни тарелку вкусными продуктами»**

Перед вами - пустая тарелка. Рядом продукты питания.

Думаю, что каждый из вас имеет свои вкусовые особенности. Давайте наполним эту тарелку теми продуктами, которые вы особенно любите и с удовольствием кушаете. *(Дети наполняют тарелку любимыми продуктами). (Фото 3,4)*



**Фото 3.** Практическое задание: «Наполни тарелку вкусными продуктами»

Учитель: Можно ли все эти продукты назвать вкусными? Почему?

Можно ли все эти продукты назвать полезными? Почему?

Делаем **вывод**: **Возможно, не все продукты полезны.**

**Задание «Полезные и вредные»** *(работа с картинками – см. Приложение 1)*

*Учитель:* Давайте рассмотрим рисунки на доске. *(Изображения разных продуктов питания).* Наш спутник – Ням-Нямчик снова запутался. Давайте поможем ему разобраться в этом вопросе и разложить картинки в две корзинки “Полезные и вредные” *(Картинки корзинок с надписями)*

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Итак, проанализируем. Что получилось в одной корзине и в другой, обосновывая выбор. Мы любим газированную воду, лимонад, колу. Мы считаем, что эти напитки утоляют жажду. Однако хочу обратить ваше внимание, что ученые провели исследование и доказали, что в коле  содержится очень много сахара, который наоборот  вызывает жажду.

Вот, например, в маленькой баночке колы содержится 10 чайных ложек сахара! Вряд ли кто из нас будет добавлять себе столько сахара в чай или какао*. (Фото 5*)

**Вывод. Не всё вкусное полезно!**



**Фото 5**. *Демонстрация баночки колы и стакана с сахаром.*

**Прием «Прогнозирование» 1**

Ребята, в корзине среди вредных продуктов вы поместили кока-колу. Полина провела исследование о пользе и вреде напитка кока-колы.

Давайте сделаем свой прогноз: чем вредны газировки, в частности кока-кола.  А чем полезны? *(Выслушиваются высказывания детей)*

А теперь давайте соотнесем ваши прогнозы и итоги исследования опыта Полины.  Петухова Полина провела дома небольшой эксперимент с колой, и вот что она узнала….. (Сообщение о гвозде и ржавчине с демонстрацией итога опыта). *Выступление Полины сопровождается слайдами из Презентации к уроку. (Фото 6,7)*

**Фото 6,7.** Демонстрация опыта

Какой сделаем вывод? Можно ли часто употреблять колу? А чипсы и т.п.?

**Вывод: Вредные продукты можно употреблять в пищу очень редко.** *(Карточка с выводом крепится на доске)*

**«Прогнозирование» 2**

Бывает, что продукты, которые были полезны, становятся вредными и даже опасными для нашего организма.

 А давайте предположим, что произойдёт, если мы хранить продукты будем неправильно?  *(Ответы детей)*

Шестопалов Даниил готовил исследовательскую работу о плесени. И вот, что он узнал. (*Выступление Даниила по итогам исследовательской работы сопровождается слайдами из презентации к уроку)*

Какой сделаем вывод?

**Вывод:** **Продукты должны быть свежими** *(Карточка с выводом крепится на доске)*

**Физкультминутка «Полезно – не полезно?»**

Предлагаю отдохнуть и поиграть в  игру «Полезно-не полезно».

Я буду показывать вам продукты питания, а вы должны быть внимательными: если продукт полезный – вы хлопаете в ладоши, а если неполезный – приседаете! *(Дети выполняют игровую физкультминутку)*

*(Слова-картинки: мандарины, огурец, чипсы, хлеб, кока-кола, творог, лук, яйца, чупа-чупс, молоко и т.д.)*

1. **Закрепление изученного материала** (работа в группах)

*Учитель.* Ребята, вы получили много информации сегодня и здоровом питании, о правилах питания, многое вы сами знали и активно участвовали при обсуждении заданий на занятии.

Но мало только лишь знать, нужно уметь применять свои знания, извлекать нужную информацию и использовать ее в жизни. Вот для этого я предлагаю вам вместе посотрудничать, поделиться друг с другом своими знаниями - поработать в группах.

**Задание для группы 1** - составить памятку “Правила здорового питания» и ознакомить с нею одноклассников

*(Приложение 1)*

**Задание для группы 2** - создать лэпбук “Здоровое питание” и представить свою работу.

*(Приложение 2)*

**Задание для группы 3** - оценить с точки зрения пользы и разнообразия меню школьного завтрака. *(Приложение 1)*

У вас на столах *светофоры*, если возникают трудности, дайте мне знать. *(Группы выполняют свои задания)..*



Представление группами своих работ.

Молодцы, ребята! Какие интересные и полезные получились работы!





Представление групповых заданий

**Физкультминутка**

Вы дружно поработали, а теперь давайте вместе отдохнем.

Ведь движение - это тоже залог хорошего здоровья.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть - для здоровья важно!  
Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

***хлопают***

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.  
Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад,  
Это правильный совет? (Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идите спать.

***хлопают***  
Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет? (Нет, нет, нет!)

1. **Подведение итогов.**

**Игра “Верные и неверные утверждения”**

*Учитель*. Отлично! А мы продолжаем! С таким багажом знаний, который вы получили сегодня на уроке, вы поможете нашему герою Ням-Нямчику с лёгкостью справиться с верными и неверными утверждениями – он что-то снова запутался и просит нас о помощи.

Приготовьте ***светофоры***. Если вы согласны с утверждением – поднимайте зелёную карту, если нет – красную. Готовы?

1. Садись за стол с немытыми руками;  
2. Ешь не спеша, хорошо пережёвывай пищу;  
3. Не разговаривай во время еды;  
4. Ежедневно употребляй много острой и жареной пищи;  
5. Жирную пищу ешь не часто и понемногу;  
6. Следи, чтобы в твоём меню было мало молочных продуктов;  
7. Почаще ешь солёную пищу;  
8. Выбирай на десерт свежие фрукты;  
9. Каждый день ешь много конфет и других сладостей;

10. На завтрак лучше есть различные каши.

Молодцы! Справились успешно и помогли Ням-Нямчику!

**7. Рефлексия «Всё в твоих руках».**

Молодцы! Вы замечательно сегодня поработали и справились со всеми заданиями. А главное, на практике применили полученные знания. Давайте ещё раз прочитаем правила, которые мы с вами составили.

Озвучивание.

Следуйте этим правилам, и вы всегда будете здоровы! А теперь давайте посмотрим, все ли у нас с вами получилось на уроке.

Перед вами лежат *ладошки*. Каждый палец – это какая–то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчик в соответствующие цвета. Если какая – позиция вас не заинтересовала – не красьте.

Большой– красным – для меня тема была интересной и важной.

Указательный – жёлтым – узнал много нового.

Средний – зелёным – я постараюсь выполнять все советы, чтобы быть здоровым.

Безымянный – синим – мне было неинтересно, эта тема для меня не важная.

Мизинец –оранжевый– обязательно расскажу родителям, как беречь здоровье.

*Демонстрация закрашенных ладошек с выборочными комментариями.*

Ребята, а теперь давайте вернемся к нашим целям, которые вы поставили перед собой в начале уроке - посмотрите в свои карточки. Обведите карандашом те цели, которые вы достигли на уроке. *(Анализ карточек*)

-Поднимите руки, кому удалось достичь своих целей.

-Поднимите руки, у кого остались еще не достигнутые цели.

Озвучивание. *(Учитель перефразирует ответы детей и формулирует цели на следующее учебное занятие).*

Значит на следующем уроке мы обязательно поможем вам разобраться и сделать ваши цели достижимыми.

Похвала учителя учащимся, которые были на уроке активны.

**Итоги урока.**

*Человеку нужно есть,*

*Чтобы встать и чтобы сесть,*

*Чтобы прыгать, кувыркаться,*

*Песни петь, дружить, смеяться.*

*Чтоб расти и развиваться*

*И при этом не болеть.*

*Нужно правильно питаться*

*С самых юных лет уметь.*

- Какой главный вывод мы можем сделать в конце нашего урока?

**Вывод: Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.**

Пусть девизом вашего питания по жизни станут такие слова:

«**Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Спасибо. Молодцы!**

***Приложение 1. Раздаточный и наглядный материал***

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель:** | **Да Нет (+-)** |
| буду знать правила здорового питания; |  |
| смогу отличить полезные продукты от вредных; |  |
| сделаю (соберу) лэпбук и составлю памятку «Здоровое питание»; |  |
| объясню родным и близким, как нужно правильно питаться |  |
| буду знать о правилах пожарной безопасности |  |
|  |  |

**1.Карточки «Выбор цели»**



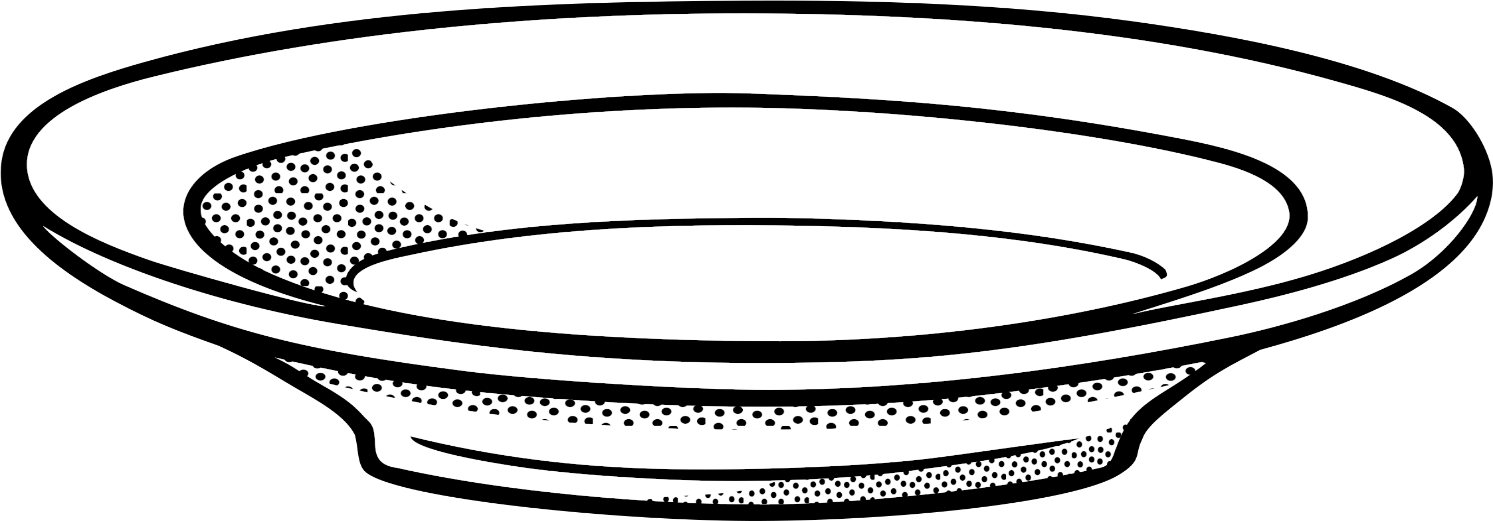
**2. Знак** «Правило не поднятой руки»

|  |
| --- |
| **Всё ли правильно в этих советах?**  **Исправь ошибки.** |
| • Старайся питаться однообразной пищей.  • Больше ешь булочек, сладостей.  • Гораздо вреднее овощи и фрукты.  • Утром, никогда не завтракай.  • Ужинай за две минуты до сна, лучше прямо в постели. |

**3. Карточка «Найди ошибку»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заполни таблицу. Пользуйся Рабочей тетрадью - с.7** | | | | |
| ***Меню школьного завтрака*** | Витамин А | Витамин В | Витамин С | Витамин D |
| Запеканка с творогом |  |  |  |  |
| Сметана |  |  |  |  |
| Чай с лимоном |  |  |  |  |
| Яблоко |  |  |  |  |

**4. Карточка «Школьное меню»** (задание для группы 3)



**5. Картинка «Тарелка»**



**6. Картинка «Ням-Нямчик»**

|  |
| --- |
| **Памятка**  **«Здоровое питание»**   * Питаться нужно регулярно, соблюдая режим. * Пищу необходимо тщательно пережевывать. * Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать). * Во время приема пищи хорошо заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать). * Пища должна быть свежей, правильно приготовленной. * Если пища немного испортилась – ничего страшного! * Главное – не переедайте! * Больше ешьте зелени, овощей и фруктов. * Меньше ешьте зелени, овощей и фруктов. * Не злоупотребляйте сладостями. * Ужинайте за 2 часа до сна. * Хочешь вырасти здоровым , надо есть полезные продукты. * Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу. * На завтрак лучше есть различные каши. |

**7. Памятка** (для разрезания) **«Здоровое питание»** (задание группы 1)

***Приложение 2. Лэпбук***

**ПИТАНИЕ**

**И ЗДОРОВЬЕ**

* 1. **Титульный лист**



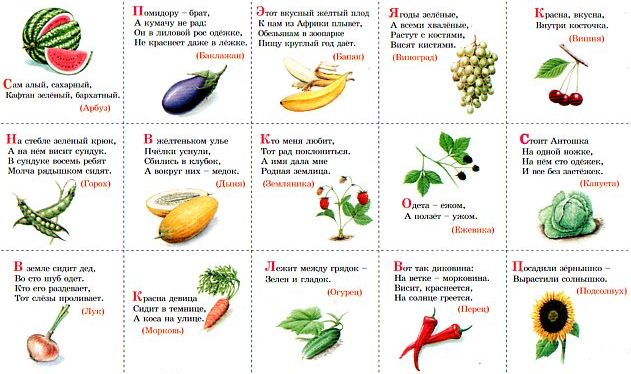
* 1. **Карточка «рекомендации школьникам»**

****

* 1. **Кроссворд «Овощи и фрукты»**



* 1. **«Кармашек» для загадок**

****

* 1. **Загадки**

****

* 1. **Витаминный кроссворд**