# Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

**средняя общеобразовательная школа №14**

**Провела:**

**Учитель начальных классов**

**Товкань Ю. А.**

**2012 учебный год**

**наше питание**

**Цели:** познакомить учащихся с пищеварительной системой; формировать знания о составе пищи.

**Ход урока**

**I. Введение в тему урока.**

Есть волшебный край на свете,

Где бывают только дети.

Там по десять дней подряд

День рожденья у ребят.

И едят они в столовой

В эти дни не суп перловый,

Не лапшу, не вермишель,

Не овсянку, не кисель,

А клубничное мороженое,

По тарелочкам разложенное…

Там не ставятся отметки,

Вместо них ученику

Выдается по конфетке,

А подчас по пирожку.

*С. Маршак*

– Хотели бы вы побывать в таком волшебном крае? Что бы вы еще хотели съесть?

– А все ли это полезно нашему организму?

– Сегодня на уроке мы познакомимся с очень важной системой – пищеварительной – и узнаем, как надо правильно питаться.

**II. Изучение нового материала.**

1. С о с т а в п и щ и.

В о п р о с ы:

– Подумайте: зачем мы питаемся?

– Приходилось ли вам испытывать чувство голода?

– Какие питательные вещества получает человек с пищей?

– Прочитайте статью «Питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины» (с. 144).

2. П р а к т и ч е с к а я р а б о т а.

*Учащиеся выполняют практическую работу по учебнику (с. 144).*

1) Внимательно изучи этикетки на упаковках различных продуктов. На этикетках указано, какие питательные вещества и в каком количестве содержатся в продуктах.

2) Сравни данные о содержании питательных веществ в разных продуктах.

3) Результаты исследования запиши в рабочую тетрадь.

– Какие продукты богаты белками, жирами, углеводами?

3. П и щ е в а р и т е л ь н а я с и с т е м а.

– Как движется пища в нашем организме?

– Рассмотрите рисунок на с. 145.

– Для того чтобы усвоиться организмом, пища должна видоизмениться. Этот процесс называется ***пищеварением***.

Уже в ротовой полости пища начинает видоизменяться, она не только измельчается, но и смачивается слюной, и слюна начинает перерабатывать пищу.

Из ротовой полости пища по пищеводу попадает в желудок. Желудок взрослого человека очень вместительный; он может растягиваться и вмещать 2–3 литра пищи. В желудке пища переваривается, ведь в его стенках расположено 20–25 миллионов пищеварительных железок. Все они выделяют желудочный сок. Переваривание пищи идет медленно, в желудке она может находиться от 3 до 10 часов в зависимости от своего состава.

Из желудка пища поступает в кишечник. Там она окончательно переваривается и через стенки кишечника поступает в кровь. Длина кишечника 7–8 метров.

4. Г и г и е н а п и т а н и я.

– Пренебрежение правилами приема пищи может стать причиной различных болезней желудка, кишечника, печени.

– Прочитайте правила приема пищи на с. 146.

КАК НАДО ЕСТЬ

В столовой за одним столом сидели мальчик и пожилой человек – ученый. Мальчик торопился на футбольный матч и поэтому ел очень быстро. Старичок укоризненно посмотрел на своего соседа.

– Хотел бы я знать, что ты сейчас делаешь? – обратился он к мальчику.

Тот удивился.

– Разве вы не видите? Я ем кашу.

– Но ведь ты совсем ее не пережевываешь.

Мальчику стало смешно.

– А зачем я ее буду жевать – она и так жидкая.

– Пусть жидкая. Жевать пищу надо не только для того, чтобы из твердой ее сделать жидкой. Всякая пища нуждается в обработке. Во рту у нас пища обрабатывается слюной, с которой смешивается во время жевания. Если пища, наскоро проглоченная и не обработанная слюной, попадает в желудок, а потом в кишки, то пищеварительные соки, которые там выделяются, не смогут ее полностью переварить. Большая часть пищи выбрасывается из организма. Половина твоей каши сегодня тоже пропала зря.

Мальчик смущенно молчал.

– Запомни, что кусок черного хлеба, хорошо прожеванный, может дать человеку больше питания, чем целый обед, съеденный без толку.

*Я. Трахтман*

**III. Итог урока.**

– Какие питательные вещества человек получает с пищей?

– Из каких органов состоит пищеварительная система?

– Как нужно правильно питаться?

** Домашнее задание:** выполнить задания 1, 2 (с. 147).