

занятия по ОСЖ в 5 классе

учитель- Малинкина С.Н.

Дата	Предмет	Тема занятия	Работа с учащимися	Термины и понятия	Домашнее задание
23 ноября	ОСЖ- основы социальной жизни	Значение питания в жизни человека	Прочитайте информацию по данной теме. Запишите термины. Посмотрите видео- презентацию для детей. «Правильное питание» http://www.youtube.com/watch?v=01PygHLMroI или в Контакте	Белки, жиры, углеводы, витамины.	Связь с учителем 89021072951

Знакомство с темой

Одни продукты помогают расти и развиваться организму – это **белки** (строители) (сыр, мясо, рыба, яйца, молоко). Есть белки и в растениях, особенно много их в фасоли, чечевице, бобах, сое, гречневой крупе, орехах.

Другие продукты содержат **жиры**, которые помогают защищать организм, не уставать. (масло, орехи, сметана)

Третьи продукты содержат **углеводы**, которые дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, крупы, овощи, фрукты, мука, картофель)

В продуктах много веществ, которые и помогают организму расти, и развиваться. Самыми важными являются витамин А, В, С.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо выглядеть и иметь крепкие зубы, вам нужен **витамин А.(морковь, капуста, картофель, кабачки)**

Если вы хотите быть сильным, иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать, вам нужен **витамин В.(редис, свекла, горох, помидор)**

Если вы хотите реже болеть, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен витамин С.**(смородина, лимон, апельсин, злаковые, шиповник)**

Золотые правила питания

1. Принимать пищу в одно и тоже время, соблюдая режим питания. (это приём пищи в строго установленное время).

Организм человека привыкает к правильному режиму, если этот режим изменить, то портится аппетит, а иногда совсем пропадает. Большие перерывы в приёме пищи вызывают слабость, ученик плохо усваивает материал, а взрослые плохо работают.

2. Тщательно пережёвывать пищу, не спешите глотать.
3. Воздерживаться от жирной пищи.
4. Не есть много сладостей.
5. Не переедать. (Взрослые люди едят 3р, а дети кушают 4р. в день)