



Основы правильного питания

Урок-путешествие

ЦЕЛЬ:

формировать основы здорового образа жизни средствами УМК «Учусь учиться» через понятие «здоровое питание».

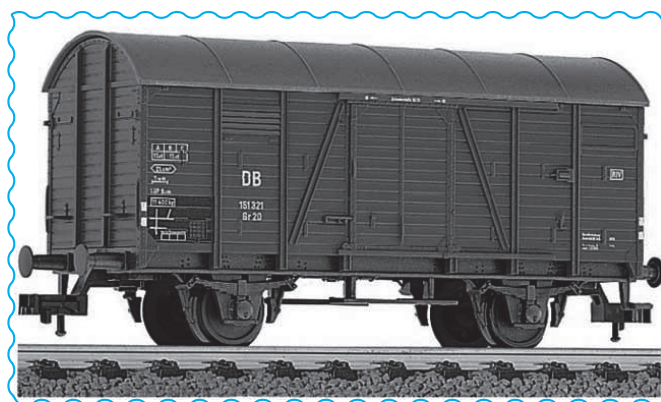
ЗАДАЧИ:

- научить соблюдать правильный режим питания;
- сформировать желание употреблять полезные продукты;
- организовать проектную деятельность учащихся по составлению однодневного меню.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОДУКТ: составление меню правильного питания.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ: работа в группах.

ОБОРУДОВАНИЕ: доска, наглядные пособия, научные данные о правильном питании, мультимедийная презентация.



— Без чего, по вашему мнению, человек не может жить? (Без воздуха, воды, пищи)

Учитель демонстрирует картинки с изображением продуктов питания.

— А зачем человек ест? (Без пищи человек не может жить, расти, двигаться, поддерживать тепло организма и бороться с болезнями.)

— А что получаем мы, употребляя пищу? (Питательные вещества)

— Назовите их. (Белки, жиры, углеводы, витамины)
— А вы знаете, сколько человек съедает за свою жизнь? (Примерно 50 тонн. Это целый товарный вагон.)

ХОД УРОКА

I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ

Представление экспертной группы.

II. АКТУАЛИЗАЦИЯ ОПОРНЫХ ЗНАНИЙ

Вступительная беседа

- Что самое ценное в жизни человека? (Здоровье)
- Здоровье было и остается самой важной частью человеческой жизни.



III. ФОРМУЛИРОВКА ЦЕЛЕЙ И ЗАДАЧ УРОКА

— Сегодня мы будем говорить о здоровом питании. Как вы понимаете «здоровое питание»?

IV. МОТИВАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Появляются слова SOS (презентация).

— Что означают эти слова? Правильно, кому-то нужна помощь.

— А я знаю, это жители острова Ням-Ням зовут на помощь. Поплывем на остров и узнаем, что же у них случилось. (Презентация: под шум моря

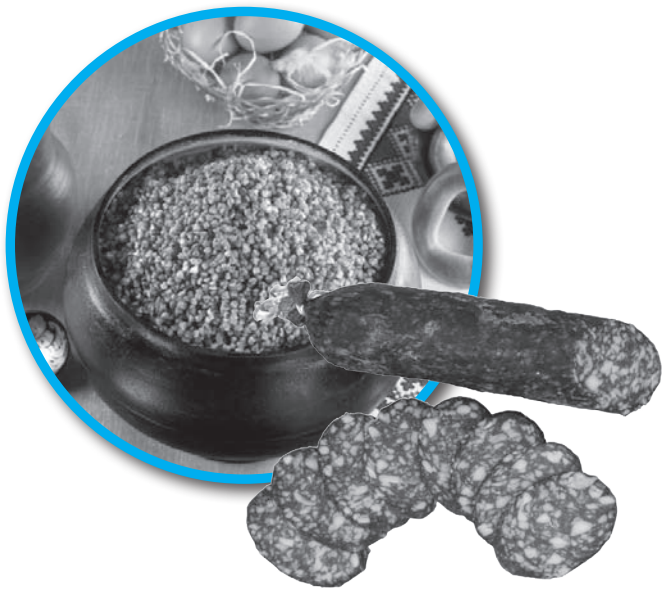


дети показывают, как они плывут; появляется изображение острова.)

V. ИЗУЧЕНИЕ НОВОГО МАТЕРИАЛА

— Это замечательный остров, но жители острова больны и не смогли нас встретить. Они отправили вопросы, чтобы мы помогли разобраться в причине их болезни.

Учитель раздает детям вопросы и варианты ответов, из которых нужно выбрать правильный.



— Что лучше всего выбрать на завтрак?

- Бутерброд с колбасой, ветчиной;
- кашу;
- торт, шоколад.

— Правильно, ребята, а какие каши вы знаете?

Главный повар. Я хочу рассказать, что каша — это исконно русское блюдо. Оно очень полезное. Недаром в народе говорили о слабых и хилых людях: «Мало каши ел». В старину существовал обычай в знак примирения с врагом варить кашу. С тех пор о несгорчивых людях и говорят: «С ним каши не сваришь».

— А вот чем пообедал житель острова.

Пообедал очень вкусно:
Пожевал сначала кильки,
А потом заел лапшю,
«Дошираком» что зовется.
На второе — чипсы с сыром,
Лучше даже и с беконом.
Взял еще там кириешки
И запил мириндой с пепси.



— Правильно ли пообедал житель острова?

— Что лучше всего выбрать на обед?

- Жареное мясо, копченую колбасу, острый перчик;
- бутерброд, сосиску в тесте, лапшу;
- суп, пюре с котлетой, компот.

— Что бы вы добавили к третьему варианту? (*Салат*)

— Какие салаты вы знаете?

— Сейчас эксперт пищевой промышленности расскажет, зачем нужно есть салат.

Эксперт пищевой промышленности. Я хочу сказать, что в овощах и фруктах очень много витаминов. Овощи как бы приглашают аппетит, и вырабатывается желудочный сок. Таким образом, другие блюда лучше усваиваются. Обед лучше начинать с салатов, а затем обязательно первое блюдо.



— А вот вопрос от женщин: «Мы любим кушать много сладкого: торты, пирожные, булочки, кексы, конфеты — и быстро набираем вес. Почему?»



— Выберите правильный ответ:

- много работаем;
- много отдыхаем;
- едим много сладкого.

Главный диетолог. Булочек и сладостей нужно есть как можно меньше, потому что в них много углеводов, которые в организме откладываются в виде жира. Поэтому человек быстро набирает вес.

— Вопрос от всех жителей острова: «Мы плохо спим по ночам. Каким должен быть ужин?»



— Выберите правильный ответ:

- плотным, много жареного мяса;
- сытным, много сладкого;
- легким.

Главный повар. Перед сном нет необходимости стимулировать работу мозга, чтобы не нарушать сон. Поэтому ужин должен быть легким и не позднее, чем за 2 часа до сна. Лучше кушать пищу, содержащую углеводы: булочку, печенье, рис, рыбу, бананы, финики.

VI. ЗАКРЕПЛЕНИЕ НОВОГО МАТЕРИАЛА

— Итак, ребята, мы поговорили о необходимых продуктах питания, которые вы должны знать и стараться их как можно чаще употреблять. А сейчас давайте повторим правила, которые мы должны соблюдать, чтобы быть здоровыми.

Слово экспертам.

1. Чтоб не случиться нежданной беде, Помните: мера нужна в еде. Надо еще о калориях знать, Чтобы за день их не перебрать.

2. Нужно питаться в назначенный час В день понемногу, но несколько раз. В питании тоже важен режим — Тогда от болезней мы убежим.
3. Этот закон соблюдайте всегда, И станет полезною ваша еда. Запомните вы простой наш совет: Здоровье одно — другого-то нет.

— А сейчас я предлагаю составить меню на один день, которое мы отправим жителям острова, чтобы они больше не болели и смогли всегда выбрать правильные продукты.

Ребята составляют меню и отдают экспертам на оценивание.

— Пока эксперты оценивают, я предлагаю группам выбрать и наклеить на плакат картинки с изображением полезных продуктов.



VII. ИТОГ УРОКА

Эксперты называют победителей.

— Ребята, я думаю, что ваше меню действительно пригодится не только жителям острова, но и вам, как напоминание о здоровой пище.

— А закончить наш урок я хочу следующими высказываниями:

- «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть!» (Пословица)
- «Хорошо прожужешь — сладко проглотишь» (Народная мудрость).
- «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу» (Афоризм).