

Урок на тему «Секреты правильного питания»

Цели:

- познакомить с понятием о здоровом образе жизни;
- формировать стремление вести здоровый образ жизни;
- обобщить и закрепить знания о питательных веществах;
- обобщить и закрепить знания о правилах питания человека;

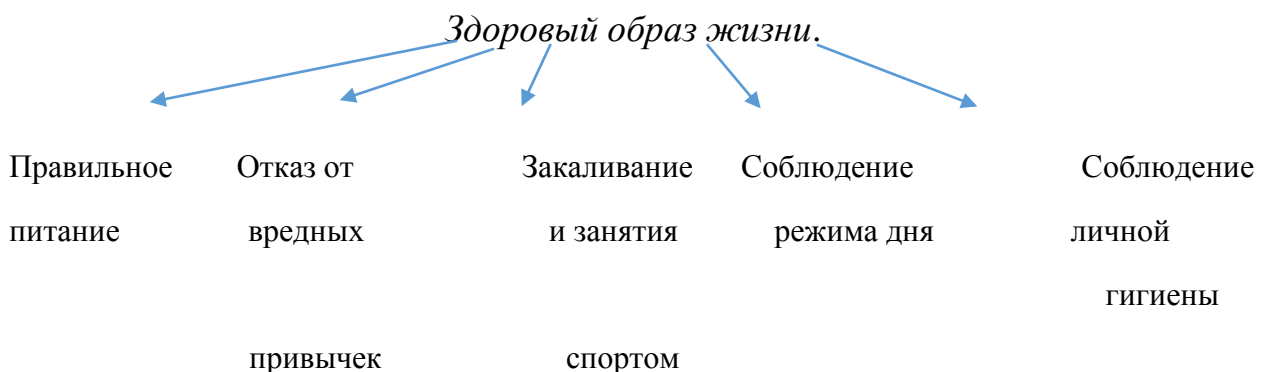
Оборудование:

- мультимедийная презентация «Секреты правильного питания»;
- карточки на доске с названиями факторов здорового образа жизни;
- конверты с рисунками продуктов питания для 4 команд;
- листы бумаги и клей для 4 групп;
- карточки с названием питательных веществ;

1.Актуализация знаний.

- Ребята, как вы понимаете фразу «Здоровый образ жизни»?
- Из чего складывается Здоровый образ жизни?

На доске закреплены карточки с картинками, учащиеся называют различные факторы здорового образа жизни, учитель переворачивает картинки.



-Молодцы! О некоторых факторах здорового образа жизни мы с вами уже говорили, а разговор об остальных ещё впереди.

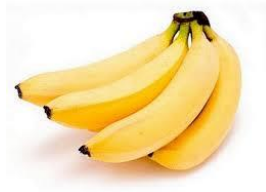
2.Самоопределение к деятельности.

- Прочитайте стихотворение (презентация, слайд 2).
- О каком факторе здорового образа жизни сегодня пойдет разговор?
- Зачем же человеку надо питаться?
- Что значит - «правильно питаться» ?
- Сформулируйте тему нашего урока.
- Проверим свои предположения, посмотрев на доску (открывается тема).

3.Работа по теме урока

- Чтобы питаться правильно, надо хорошо представлять себе, как устроена и работает пищеварительная система человека. В прошлом году мы останавливались очень подробно на этой теме. Посмотрите на слайд и вспомните пройденный материал (слайд 3).
- Мы увидели ещё раз, что пища начинает перевариваться в желудке и продолжает расщепляться на более мелкие частицы в тонком кишечнике.
- А что это значит?(Пища расщепляется на мелкие волокна. Нужные организму питательные вещества из волокон всасываются в кровь)
- Какие питательные вещества вы знаете? (слайд 5)
- Давайте вспомним, для чего человеку нужны разные питательные вещества и в каких продуктах они содержатся. (слайды).
- Предлагаю вам разделиться на 4 группы и выполнить небольшую проектную работу по теме нашего занятия.(Командиры групп берут карточку с названием питательного вещества, получают лист бумаги и клей, конверт с рисунками продуктов питания).
- Задача каждой группы: выбрать из картинок те, которые изображают продукты, содержащие «ваше» питательное вещество и наклеить их на лист бумаги.





-Помещаем работы на доску

-Называем выбранные вами продукты

-Сверяемся с эталоном (с обратной стороны доски)

-Оцениваем работу групп

4. Физкультминутка

5. Продолжение работы по теме урока

- Сегодня мы говорим о том, какой должна быть наша пища, какие питательные вещества она должна содержать.

-А знаете ли вы, что такое рациональное питание? (слайд 13).

-Назовите самые полезные продукты для школьников!

-Посмотрите в презентации. Сравним ваши предположения. (слайд 14).

-Назовите самые полезные продукты, которые вы запомнили.

-Знаете ли вы, какие продукты не стоит есть часто?

-Сравним ваши предположения (слайд 16).

-Молодцы!

-Сегодня к нам пришли гости. Они приболели и просят помощи у доктора Айболита. Но он уехал в Африку, лечить больных зверей. Давайте поможем зверям – поставим им диагноз и дадим советы по организации правильного питания.

Заяц

-Вчера я очень долго бегал по лесу, но никак не мог найти себе еды. Наконец, я выбежал к огороду на окраине деревни. Там растет такая вкусная морковка! Я стал вырывать из земли морковь и быстро-быстро есть её. А через полчаса у меня страшно разболелся живот. Что я сделал не так? (Ел грязную морковь грязными руками и очень плохо пережёвывал пищу).

-Дайте советы зайчику.

Чебурашка

-Ребята, помогите мне найти причину моей странной болезни. Однажды я заснул в каком-то ящике с апельсинами, а когда проснулся, ящик куда-то везли. Я никак не мог выбраться и просидел в ящике несколько дней. Все это время я питался только своими любимыми апельсинами. Потом у меня на всём теле появились какие-то красные пятнышки, которые очень сильно чесались, да еще поднялась температура. Вы не знаете, как называется моя болезнь? (пищевая аллергия)

-Что можем посоветовать Чебурашке?

Лиса

- В один день как будто вся дичь в лесу вывелась. Я долго искала, чем бы перекусить, но увы! И вдруг я набрела на заячью семью. Зайчихи не было, а зато были 6 таких маленьких, пухленьких зайчат. Я не удержалась и проглотила их одного за другим. За это я была наказана страшной болезнью: мой живот раздулся и начались очень сильные боли. В чём причина моей болезни? (переедание и плохо пережёванная пища)

-Что мы посоветуем лисичке?

Мышь

- Я вчера очень много съела орехов и желудей. Было так вкусно, так вкусно! Только очень хотелось пить, а вода в ручье далеко! Мне не хотелось оставлять найденные жёлуди. А потом у меня заболел живот. Что же я сделала не так? (Ела сухомятку)

-Что можно посоветовать мышке?

-Молодцы, ребята! Наши звери всё поняли и теперь будут соблюдать правила питания.

6. Закрепление пройденного материала

Викторина:

-Дополните последним словом пословицы, которые придумал народ про еду:

- *Всякому нужен и обед и (ужин)
- *Если щи хороши, другой пищи (не ищи)
- *Сладок мёд, да не по две ложки (в рот)
- *Мельница живёт водою, а человек (едою)
- *Когда я ем, я глух (и нем)

- **Ответьте на мои вопросы либо «ДА», либо «НЕТ»:**

- *Все продукты одинаково полезны (нет)
- *Питание человека должно быть разнообразным (да)
- *Есть нужно очень быстро (нет)
- *Витамин Д вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей (да)
- *Ужинать надо перед тем, как ложишься спать чтобы не быть всю ночь голодным (нет)
- *Яблоки весной так же полезны, как и осенью (нет)
- *Для нормального функционирования организма человеку нужно не менее 2,5 литров воды в день (да)
- *Есть нужно один раз в день (да)
- *В день можно съесть по три плитки шоколада (нет)
- *В молоке, мясе и яйцах тоже есть витамины (да)
- *Летучие вещества фитонциды, которые есть в чесноке, убивают микробов (да)
- *Для зрения очень важен витамин А (да)
- *Школьникам для успешной учёбы необходимо горячее питание (да)

*От недостатка витаминов ученику будет сложнее учиться (да)

*Торты, булочки и пирожные- самая полезная еда (нет)

*В овощах и фруктах много витаминов и минеральных веществ, полезных для здоровья (да)

-Доскажи предложение:

*Ну-ка, ложка, друг любезный, дай нам съесть обед (полезный)

*Овощи нам есть не грустно, потому что это (вкусно)

*Целый день не знаю бед, ем на завтрак я (омлет)

*Из зелёных листьев рад, есть я на обед (салат)

Загадки:

В землю тёплую уйду

К солнцу колосом взойду

В нём тогда таких, как я

Будет целая семья! (зерно)

Лето целое старалась

Одевалась, одевалась

А как осень подошла

Нам одёжки отдала

Сотню одежонок

Сложили мы в бочонок (капуста)

Снаружи красна

Внутри бела

На голове хохолок

Зелёный лесок. (редиска)

7.Подведение итогов

-Вот и подошло к концу наше занятие.

-О чём мы говорили?

-Какой вывод сделаем?

-Проверим, как вы усвоили сегодняшний материал. Я буду читать утверждения. Если вы согласны с ним, то ставьте «плюс», а если вы не согласны с утверждением, ставьте «минус». Итак, начали!

+1) Всегда соблюдайте режим питания!

+2) Тщательно пережевывайте пищу.

+3) Ешьте побольше овощей и фруктов.

+4) Пища должна быть разнообразной.

-5) Есть много сладкого полезно.

-6) Чипсы и кока-кола – очень полезные продукты.

+7) Белки нужны нашему организму для строительства новых клеток.

+8) Углеводы обеспечивают организм энергией.

+9) В мучных продуктах содержится очень много углеводов.

-10) Витамины – источник энергии для организма.

-11) В пищеварительном тракте пища переваривается.

+12) В тонком кишечнике заканчивается переваривание пищи.

+13) В желудке пища переваривается под воздействием желудочного сока.

+14) Мясо – это пища животного происхождения.

+15) Для защиты и тепла жир природа создала.

-Проверим по эталону.

-Теперь вам осталось самое малое – научиться соблюдать эти правила здорового питания!

-Возьмите смайлик, который выражает сейчас ваше настроение и покажите мне!

-О чём вы расскажете дома? Если будет желание, нарисуйте плакат с правилами здорового питания.

-Спасибо за работу!

-Помните, что ваше здоровье – в ваших руках!

