

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ЖИЗНИ

Цель: Закрепление знаний учащихся о здоровом питании

Задачи: Актуализация и уточнение знаний учащихся о здоровом питании; мотивирование на выполнение правил здорового питания; развитие слуховой вербальной памяти, сосредоточенности внимания, операций мышления, связной речи; формирование ключевых компетентностей (коммуникативная, решение проблем)

Оборудование: листы бумаги, фломастеры, ручки, схема питания, карточки с правилами питания, образцы продуктов.

Этапы	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Задачи
Орг.момент. Сообщение темы	Фронтальная игра «Не порви цепочку». Обобщение ответов (Итак, мы едим чтобы жить... но не все продукты, которыми питается человек полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням). Сообщение темы	Называют «по цепочке»: - чем питаются животные? - чем питается человек? - для чего человек ест?	Настрой на работу, актуализация знаний детей. Развитие слуховой вербальной памяти, сосредоточенности внимания
Основная часть: работа над темой	Один ребёнок, похожий на вас, написал такое письмо: «Привет. Своё письмо пишу я из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое... Доктор говорит, что мне надо правильно питаться, поэтому принесите мне на обед мои любимые продукты: шоколадные батончики, чипсы, пепси. Тогда я быстро поправлюсь». Правильно ли составлено меню? Почему?	Слушают, отвечают на вопрос.	Актуализация знаний детей. Развитие операций мышления (анализ)
Сам.работа в группах. Работа в «режиме конференции»	Составьте «здоровое» меню. Расскажите про своё меню. Слушатели задают уточняющие вопросы	Работа в группах. Защита своей работы.	Развитие творческого мышления, связной речи, умения работать в группе
Работа со схемой	Итак, продукты в ваших меню разнообразны. Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его сильнее (творог, рыба, мясо, яйца,	Слушают, рассматривают схему «пищевая пирамида».	Совершенствование умения абстрагировать, сравнивать

	<p>орехи). А третьи (овощи, фрукты) содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться.</p> <p>Обратите внимание: полезные продукты приносят пользу, если их необходимое количество.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Каких продуктов в меню должно быть больше всего? - Какие нужно ограничивать? - Как узнать о жирности продукта? 	<p>Отвечают на вопросы</p> <p>Проводят опыт «определение жирности продуктов», кладут на листы бумаги кусочки продуктов, наблюдают следы жира, делают вывод</p>	
	<p>Может ли полезный продукт вызвать болезнь или отравление? (Если неправильно хранить или готовить).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как надо хранить молочные продукты? Колбасу? Мясо? Открытые консервы? - Как готовят для еды фрукты? Яйца? Мясо? - Как определить срок годности продукта? - Когда нужно мыть посуду? <p>В пищу можно употреблять только свежие, правильно приготовленные продукты!</p>	<p>Слушают, отвечают на вопросы</p>	<p>Опора на жизненный опыт учащихся</p>
	<p>А ещё пища может стать вредной не физически, а психологически. Если вы сели за стол в плохом настроении, если тот, кто готовил пищу, сердился, если вы не соблюдаете культуру поведения за столом, если во время еды смотрите фильм...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Назовите правила поведения за столом. 	<p>Слушают, отвечают на вопросы</p>	<p>Работа над эмоционально-волевой сферой, сознательным поведением</p>
Итог	<p>Какие правила здорового питания мы повторили? (Разнообразие, умеренность, правильная обработка пищи, культура поведения за столом). Кто из вас их уже соблюдает?..</p>	<p>Отвечают на вопросы</p>	<p>Совершенствование памяти</p>