**Дата: 25.11.2022**

**Урок: основи здоров’я**

**Клас: 9-Б**

**Вчитель: Андрєєва Ж.В.**

**Тема: «*Принципи здорового харчування»***

**Мета:** узагальнити знання учнів про продукти харчування і поживні речовини, звернути увагу на принципи здорового харчування як запоруку здоров’я, розвивати уміння працювати в групах, навички комунікації.

**І. Вступна частина**

*1.1 Створення доброзичливої та продуктивної атмосфери (знайомство)*

***Прийом «Смайлик настрою»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| веселий.jpg | задумливий.jpg | печальний.jpg | злий.jpg | засмучений.jpg |
| Веселий | Задумливий | Печальний | Злий | Засмучений |

*1.2. Зворотний зв’язок (оцінка рівня засвоєння матеріалу попереднього уроку)*

**Вправа «Завершити речення»**

1. Особиста гігієна спрямована на …
2. Мої ТОП-10 процедур особистої гігієни - …
3. Мити руки треба …
4. Вологе прибирання оселі потрібне для …
5. Обираючи засіб гігієни, необхідно …
6. Гігієна харчування – запорука …

*1.3. Оголошення теми уроку*

* Сьогодні ви пригадаєте значення продуктів харчування і поживних речовин у вашому житті; з’ясуєте дотримання яких принципів харчування, забезпечить вам здоров’я.

**ІІ. Основна частина**

*2.1.Хвилинка-цікавинка[[1]](#footnote-1)*

За даними різних досліджень колір їжі може впливати на настрій, самопочуття, на ті чи інші органи.

Ось як можна зорієнтуватися з власним станом за допомогою їжі.  
**Білий колір** – рис, капуста, біла риба. Знімає напругу, відганяє тривогу, заспокоює. Він здатний поліпшити зір і функції залоз внутрішньої секреції.  
**Червоний** – буряк, зерна граната, вишня, кавун, помідори. Пробуджує життєві сили, наділяє енергією й оптимізмом, звільняє від депресії. Цей колір робить рухливими суглоби і еластичними м'язи.  
**Помаранчевий** – апельсин, абрикос, персик, морква, гарбуз. Піднімає настрій, поліпшує обмін речовин, підсилює кровообіг, благотворно впливає на стан шкіри і травлення.  
**Жовтий** – диня, ананас, банан, кукурудза, сир, яйця, вершкова та  рослинна олія. Це колір здоров'я, він допомагає при депресіях і неврозах. Добре впливає на зір і травний тракт. Стимулює мозкові функції: пам'ять, мислення, інтелект.  
**Зелений** – яблука, ківі, будь-яка зелень, капуста, огірки, горох. Позбавляє від негативних емоцій, діє як снодійне, поліпшує роботу серця, знімає стрес і нервові перенапруження.  
**Синій** – водорості, чорниця, ожина. Заспокоює серцебиття, знижує кров'яний тиск, допомагає при різного роду болях.  
**Блакитний** – риба (сардина, макрель). Знижує тиск, корисний при запаленнях і хворобах горла.  
**Фіолетовий** – виноград, слива, баклажан, оливки, чорна смородина. Полегшує спазми і біль, послаблює печіння та свербіж. Добре заспокоює при тривогах і занепокоєннях.  
**Коричневий** – гречка, какао, чай, кава. Відповідає за нормальну роботу щитоподібної залози.

*2.2. Перегляд відео*

Посилання: <https://www.youtube.com/watch?v=aHmlAN8AfDg>

**ІІІ. Заключна частина**

*3.1.Підведення підсумків*

Здорове харчування забезпечує ріст і нормальний розвиток організму. Дотримання принципів здорового харчування – запорука щасливого і сповненого енергією життя.

*3.2.Вправа на рефлексію*

**Вправа «Погоджуюсь-Не погоджуюсь-Не можу відповісти»**

* Вживати потрібно тільки свіжу їжу.
* Їжа повинна бути одноманітною.
* Не всі овочі та фрукти можна споживати сирими.
* Процес прийняття їжі повинен приносити задоволення.
* Мариновані і консервовані овочі не є шкідливими.
* Перед їдою бажано випити склянку води.
* Основним джерелом білків повинно бути м'ясо і м’ясопродукти.
* Лузання соняшникового насіння не шкодить здоров’ю.
* Бажано вживати саме холодну їжу.
* Їжу обов’язково треба підсолювати.
* Необхідно дотримуватися режиму харчування.
* При надмірній вазі необхідно регулювати кількість спожитої їжі.
* Денну норму калорій можна швидко поповнити цукерками і більше ні про що не думати.
* Основу харчування повинні становити зернові продукти, макаронні вироби, рис або картопля.
* Молочні продукти треба вживати обов’язково.
* Порції під час обіду повинні бути великими.
* Сідати їсти треба з гарним настроєм.

**Домашнє завдання:** створіть меню правильного харчування на тиждень особисто для себе (сніданок, обід, вечеря).

**Зворотній зв’язок**: Human або електронна адреса zhannaandreeva95@ukr.net

1. [↑](#footnote-ref-1)