

Дата: 05.12.2024р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 8-Б

**Тема.** Безпека харчування в умовах ситуацій воєнного стану.  
**Узагальнення знань з розділу " Фізична складова здоров'я".**

**Мета.** Дати уявлення про безпеку харчування в умовах ситуацій воєнного стану; перевірити рівень засвоєння навчального матеріалу з розділу "Фізична складова здоров'я"; розвивати стійкі переконання щодо пріоритету здорового способу життя як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; виховувати відповідальне ставлення до навчання.

### ХІД УРОКУ

#### I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного настрою

2. Міні - інтерв'ю

- Якою була перерва? (*Веселою, короткою...*)

- З яким настроєм ви прийшли на урок? (*Гарним, сумним, надзвичайно веселим...*)

#### II. Актуалізація опорних знань.

Повторіть вивчений матеріал з теми. ( Підручник. Стор. 36-59. Конспекти уроків)

#### III. Мотивація навчальної діяльності. Повідомлення теми уроку.

Узагальнення знань з теми " Фізична складова здоров'я"

#### IV. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу.

**Безпека харчування в умовах ситуації воєнного стану**

Надазі в Україні – це військовий стан. Щодня люди відчувають стрес та тривогу. Сьогодні буває не до правил збалансованого харчування. Багато хто харчується тим, що є в наявності або тим, що привезли волонтери. Важливо пам'ятати, життя продовжується, і здоров'я – одна з основ нашого життя. Тому піклуємося про власне здоров'я, позитивно думамо про майбутнє, намагаємося харчуватися регулярно і з можливості різноманітно.

**Які продукти рекомендують включити в Центрі громадського здоров'я для запасу:**

1. Готові до змороження м'ясо або риби консерви, консервовані овочі, фрукти, ягоди.
2. Батончини (бублики, булочки, фрутоші), Пластівці, трюфелі, калібі.
3. Абрикоси, яблука, сушені фрукти, ягоди.
4. Консервовані супи. Пастеризоване молоко.
5. Горіхи.

**Продукти тривалого зберігання**

- ✓ Мед не втрачає своїх смакових якостей протягом багатьох років, проте важливо збирати дерев'яні або скляні тару для зберігання цього продукту.
- ✓ Сіль і цукор можуть зберігатися приблизно 5 років. Також не термінові зберігання надійні цукрові льодяники Прізлик.
- ✓ Шоколад без добавок в домашніх умовах може зберігатися близько року, якщо не він листить, пліснявіє або горіх, то споживати можна.

✓ **Згущене молоко** в банках з металу можна зберігатися 1 рік, з упаковки з пластмаси - 6 місяців.

✓ **Макарони** можна зберігати до 2 років, якщо з приміщенні сухо.

✓ **Некиті** лляді зберігатися поза холодильником близько 30 днів, в холодильнику - до 3 місяців.

✓ **Білий рис** - крупа-рекордсмен за терміном зберігання, окрімки залишаються придатними кілька років.

✓ **Гречку** і **пшоно** можна зберігати не більше 9 місяців: жовту - 10 місяців, білу - 5 років, тарто - 2 роки.

✓ **Соняшникову олію** зберігатися до 4 місяців.

✓ **Консерви** можуть не псуватися роками. Спеціалісти сучасних заводів заправлюють бляшанки кубиками вакууму, придатними до року.






**Як правильно харчуватися під час війни: лікарі склали список продуктів**

Під час воєнних дій важливо з'ясувати, які продукти харчування можна зберігати вдома, а які - ні. Лікарі склали список продуктів, які можна зберігати вдома, а які - ні.

✓ **Регулярність.** Пам'ятайте, харчування повинно бути регулярним, щоб уникнути голоду.

✓ **Безпечні продукти.** Не їжте їжу, яка може бути заражена бактеріями, грибами, пліснявою або іншими шкідливими організмами.

✓ **Не зберігайте їжу.** Не їжте їжу, яка може бути заражена бактеріями, грибами, пліснявою або іншими шкідливими організмами.

✓ **Продукти для повсякденного вживання.** М'ясо, нарізане на шматочки, молоко, нарізане на шматочки, фрукти, нарізані на шматочки.

✓ **Цукерки, цукор, солоні продукти.** Цукерки, цукор, солоні продукти.

✓ **Корисні мікроорганізми.** Йогурт, кефір, квашена капуста, квас.

✓ **Вітамінні препарати.** Вітамінні препарати, які можна зберігати вдома.

✓ **Не їжте їжу, яка може бути заражена бактеріями, грибами, пліснявою або іншими шкідливими організмами.**

✓ **Не їжте їжу, яка може бути заражена бактеріями, грибами, пліснявою або іншими шкідливими організмами.**

✓ **Не їжте їжу, яка може бути заражена бактеріями, грибами, пліснявою або іншими шкідливими організмами.**

✓ **Не їжте їжу, яка може бути заражена бактеріями, грибами, пліснявою або іншими шкідливими організмами.**

✓ **Не їжте їжу, яка може бути заражена бактеріями, грибами, пліснявою або іншими шкідливими організмами.**

✓ **Не їжте їжу, яка може бути заражена бактеріями, грибами, пліснявою або іншими шкідливими організмами.**





## Виконання різномірних завдань

### I рівень ( 0,5 б. за кожну правильну відповідь)

#### 1. Назвіть види харчових отруєнь:

- А ботулізм
- Б пневмонія
- В кишкова паличка
- Г сальмонельоз

#### 2. Неякісне харчування не може призвести до:

- А виразки шлунку
- Б гастриту
- В авітамінозу
- Г запалення легень

#### 3. Вкажіть правильне твердження:

- А склад їжі повинен відповідати потребам організму
- Б можна їсти будь-яку їжу
- В повноцінне харчування - це максимум білків та вуглеводів

**4. Речовини, які додають до продуктів для покращення їхнього смаку, вигляду називають ...**

- А консерванти
- Б вітаміни
- В харчові добавки
- Г поживні речовини

**5. Основні правила Здорового Способу Життя:**

- А раціональне харчування
- Б фізична культура і спорт
- В порушення правил поведінки
- Г порушення розпорядку дня
- Д додержання правил особистої гігієни

**6. Страви зі свинини, телятини, птиці, борщ, капуста, вареники - ці страви якої національної кухні?**

- А кавказької
- Б болгарської
- В кримсько-татарської
- Г української

**7. Отруєння може бути спричинене**

- А продуктами з простроченим терміном реалізації
- Б продуктами, ураженими гниллю чи пліснявою
- В продуктами, вирощеними на забруднених територіях
- Г усі відповіді правильні

**8. Які рослини є отруйними?**

- А ромашка
- Б конвалія
- В беладона
- Г блекота
- Д календула

**9. Позначте їстівні гриби:**

- А бліда поганка
- Б мухомор пантерний

В білий гриб  
Г маслюк  
Д опеньки

**10.Виберіть симптоми харчового отруєння:**

А нудота  
Б поява апетиту  
В діарея  
Г блювання  
Д підвищена активність

**11.Що краще обрати для сніданку**

А м'ясо та смажену картоплю  
Б кашу з фруктами  
В чай і бутерброд

**12.Принципи раціонального харчування:  
помірність,різноманітність, збалансованість**

А так  
Б ні

**II рівень ( 1 б. за кожную правильну відповідь)**

Закінчити речення:

- 1.Комплекс спеціальних заходів і дій, спрямованих на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я - це ... .
2. Хвороби, до яких призводить незбалансоване харчування - ... .
3. Причини харчових отруєнь - ... .

**III рівень**

1. Які дії потрібно виконати, якщо у людини є ознаки харчового отруєння? (1,5б.)
2. Загальний рівень фізичного розвитку можна оцінити за складовими фізичної форми: ... .(1,5б)

**V.Підсумок. Узагальнення уроку.**

**VI. Домашнє завдання.**

- Повторити матеріал підручника щодо вивчених тем.

Сфотографуйте письмову роботу та надішліть на освітню платформу для дистанційного навчання Human або на електронну адресу вчителя [ndubacinskaa1@gmail.com](mailto:ndubacinskaa1@gmail.com) .