

Дата: 07.11.2024р. Урок: Основи здоров'я Клас: 8-Б

Тема: Безпека харчування. Раціональне та здорове харчування.

Мета: розширити уявлення учнів про їжу, раціональне і здорове харчування, вчити їх правильно харчуватися, розвивати вміння користуватися додатковою інформацією, готувати презентації, повідомлення, спонукати до дбайливого ставлення до свого здоров'я, продовжувати виховання та прагнення учнів до здорового способу життя.

Тип уроку: комбінований урок з елементами тренінгу.

Хід уроку

Перегляд відео про здорове харчування <https://youtu.be/mIu1O0VFsvM>.

I. Організаційний момент. Вступна частина. Привітання. 3 хв.

Вчитель:

Слайд №1



Доброго дня. Сідайте. Для того, щоб у нашому колективі, на уроці, панував чудовий настрій, давайте з вами візьмемося за руки і побажаємо один одному чогось гарного, приємного, корисного. (побажання учнів, висловлюють за бажанням)

Слайд №2



Давайте повторимо правила уроку:

- говорити по черзі
- не перебивати того, хто говорить
- критикувати ідею, а не особу, яка її висунула
- дотримуватися правила "піднятої" руки
- поважати усі висловлені думки

II. Актуалізація опорних знань. 7 хв.

Гра "Краплинки дощу"

Вчитель:

Слайд №3



А давайте пограємо у гру « Краплинки дощу» (пояснити правила гри) . Я читаю твердження, той, до кого воно підходить,

піднімає парасольку. Слухаємо уважно, реагуємо швидко.

Краплинки дощу крапають на того, хто.....

- Хто зранку не снідає
- Хто любить солодкі газовані напої
- Хто снідає кашею або молочними продуктами
- Хто надає перевагу копченим м'ясним продуктам
- Хто на обід з'їдає, обов'язково тарілку першої страви
- Хто частенько вживає їжу із фастфудів
- Хто пізно вечеряє і зразу лягає спати
- Хто часто їсть суху мівіну і сухарики
- Хто дотримується режиму харчування
- Хто за день випиває не менше 1,5-2 літрів рідини
- Хто вважає, що його харчування потребує корекції

В кінці гри, зачитати вислів Г.Сковороди "Всяка їжа і пиття смачні і корисні, але треба знати час, місце і міру"

Сподіваюся, що сьогоднішній урок допоможе з коректувати ваші звички і зробити харчування правильним.

III. Мотивація навчальної діяльності. Оголошення теми уроку.

Слайд №4



Діти, про, що хотів сказати Гіппократ своїм висловлюванням: «Якщо батько хвороби не завжди відомий, то мати її відома завжди – це їжа» (відповіді дітей)
Тож якою буде тема нашого уроку?
(варіанти дітей)
Так, ми говоримо, сьогодні про «Безпечне харчування» (запис теми у зошит)

Формування мети уроку.

А на які питання, ви хотіли б почути відповідь? (варіанти дітей узагальнюються для формування мети уроку)

Давайте це і буде метою нашого уроку: навчитися правильно харчуватися, розширити поняття про здорове і раціональне харчування і продовжувати піклуватися про власне здоров'я.



IV. Основна частина. 20 хв.

1. Вчитель. Запрошення до кафе "Смаколики"

Слайд №5

А тепер уявіть собі, що ви зайшли в кафе, щоб поїсти чи перекусити.

Наше кафе називається

«Смаколики». Кафе особливе. Його особливості ви зрозумієте згодом. Як і у кожному кафе є персонал (індивідуальні завдання для доповідей, створення презентацій, роздаються учням на попередньому уроці). Серед працівників є шеф-кухарі (2), експерти з їжі(2), лаборанти-дослідники (2) і відповідальний за розважальну програму(цю роль бере на себе вчитель). (при ознайомленні, представити хто саме ці учні)і відвідувачі - це всі ви. В нашому кафе сьогодні особливий день. Працівники розказують відвідувачам про правильне і безпечне харчування. Наш персонал ретельно готувався до приходу відвідувачів. Тож давайте послухаємо, що нам розкажуть наші шеф- кухарі.

Слайд №6

2. Виступ шеф-кухарів



Кухар 1. (інформація для прикладу)

Для підтримки нормальної життєдіяльності організму потрібно, щоб їжа надходила в достатній кількості у потрібному складі.

Питання:

Пригадайте, як складові їжі потрібні для нормальної життєдіяльності організму людини?

(відповіді відвідувачів: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні

речовини, вода)

Пропоную назвати основні джерела цих речовин, використовуючи інтерактивну вправу. <https://learningapps.org/display?v=p43n43usj18> (Вправу виконують учні - відвідувачі називають їх усно, і вказують функцію білків, жирів і вуглеводів для організму. Учні 8 класу із цієї інформацією знайомі із уроків біології.)

Питання до відвідувачів

1) Що є джерелом вітамінів?

(відповіді: овочі, фрукти, м'ясні та молочні продукти)

2) Що є джерелом води?

(відповіді: овочі, фрукти, соки, чай, молочні продукти, рідка їжа)

Кухар 2.



(Інформація для прикладу. На шкільній дошці прикріплюють роздруковану, великого розміру "Піраміду здорового харчування" або користуються зі слайду презентації)

Для підтримання нормальної життєдіяльності організму потрібно, щоб їжа надходила у достатній кількості і у потрібному співвідношенні.

Ці важливі принципи ілюструє піраміда здорового харчування. Розроблена ще в 1992 році Міністерством сільського господарства США.

У здоровому раціоні переважають зернові, овочі та фрукти, частка м'ясних і молочних продуктів нормована, а жирних і солодких – суттєво обмежена. Для продуктів кожної групи піраміда вказує кількість порцій щоденного вживання.

Ще одним важливим принципом здорового харчування є режим прийому їжі. У підлітковому віці рекомендоване 4-х разове харчування.

Пропонуємо, для закріплення, виконати вправу «Збалансоване харчування»

<https://learningapps.org/display?v=pevhx9qsc16>

(по піраміді харчування зробити висновок щодо кількості і співвідношення їжі)

Сподіваємося наша інформація була цікавою і вам знадобиться.

Вчитель.

Подякуємо нашим шеф- кухарям за змістовну інформацію.

Слайд №7



І підсумуємо, отже, які є принципи здорового харчування? *(відповіді дітей)*
помірність, різноманітність,
збалансованість, режим харчування.
(Запис у зошит)

Слайд №8

Фізкультхвилинка



перерва закінчилася. *(учні - відвідувачі пишуть страви)*.

Слайд №9

3. Виступ лаборантів - дослідників

Вчитель:

Отже поки наші експерти по їжі вивчають ваші замовлення, давайте послухаємо наших лаборантів- дослідників харчових добавок. *(переключити на підготовлену презентацію учнями -лаборантами, або можна, попередньо, вставити слайди в загальну презентацію уроку.)*

Слайд №10 (Інформація для прикладу)

Харчові добавки. Їх вплив на організм людини.



Слайд №11



"Ти є тим, що ти їси..."



- Харчові добавки - це речовини,

Слайд №12

Що таке харчові добавки?



які ніколи не уживаються самостійно, а вводяться в продукти харчування для додання їм заданих органолептичних властивостей (смаку, кольору, запаху, консистенції і зовнішнього вигляду), збереження харчової і біологічної цінності, поліпшення умов обробки, розфасовки, упаковки, транспортування і зберігання, а також збільшення термінів зберігання продукції.

Слайд №13

Залежно від призначення виділяють чотири великі групи харчових добавок:

Залежно від призначення виділяють чотири великі групи харчових добавок:

- 1. Речовини, що регулюють **смак** продукту (ароматизатори, смакові добавки, що підсолоджують речовини, регулювальники кислотності).
- 2. Речовини, що поліпшують **зовнішній вигляд** продукту (барвники, стабілізатори кольору, вибілювачі).



1. Речовини, що регулюють смак продукту (ароматизатори, смакові добавки, що підсолоджують речовини, регулювальники кислотності).
2. Речовини, що поліпшують зовнішній вигляд продукту (барвники, стабілізатори кольору, вибілювачі).

Слайд №14

Приклад

До складу ковбас входять кольорокоригувальні речовини.

Приклад



- До складу ковбас входять кольорокоригувальні речовини.
- Морозиво виготовляють із гідрогенізованої соєвої олії.
- Зелені, жовті, рожеві чупа-чупси, шоколадні батончики, солодка вода різні за смаком і кольором, але однакові за ступенем шкідливості для здоров'я.
- Харчові добавки впливають на розвиток аномальної м'язової маси.
- До складу молочних продуктів входять консерванти.

маси.

- До складу молочних продуктів входять консерванти.

Слайд №15

Вправа "Робота в парах"

ТАБЛИЦЯ ШКІДЛИВИХ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК									
Дуже небезпечно	E100	E101	E102	E104	E122	E124	E126	E128	E129
Небезпечно	E103	E104	E105	E106	E107	E108	E109	E110	E111
Мінімум	E112	E113	E114	E115	E116	E117	E118	E119	E120
Мінімум	E121	E123	E125	E127	E129	E130	E131	E132	E133
Мінімум	E134	E135	E136	E137	E138	E139	E140	E141	E142
Мінімум	E143	E144	E145	E146	E147	E148	E149	E150	E151
Мінімум	E152	E153	E154	E155	E156	E157	E158	E159	E160
Мінімум	E161	E162	E163	E164	E165	E166	E167	E168	E169
Мінімум	E170	E171	E172	E173	E174	E175	E176	E177	E178
Мінімум	E179	E180	E181	E182	E183	E184	E185	E186	E187
Мінімум	E188	E189	E190	E191	E192	E193	E194	E195	E196
Мінімум	E197	E198	E199	E200	E201	E202	E203	E204	E205
Мінімум	E206	E207	E208	E209	E210	E211	E212	E213	E214
Мінімум	E215	E216	E217	E218	E219	E220	E221	E222	E223
Мінімум	E224	E225	E226	E227	E228	E229	E230	E231	E232
Мінімум	E233	E234	E235	E236	E237	E238	E239	E240	E241
Мінімум	E242	E243	E244	E245	E246	E247	E248	E249	E250
Мінімум	E251	E252	E253	E254	E255	E256	E257	E258	E259
Мінімум	E260	E261	E262	E263	E264	E265	E266	E267	E268
Мінімум	E269	E270	E271	E272	E273	E274	E275	E276	E277
Мінімум	E278	E279	E280	E281	E282	E283	E284	E285	E286
Мінімум	E287	E288	E289	E290	E291	E292	E293	E294	E295
Мінімум	E296	E297	E298	E299	E300	E301	E302	E303	E304
Мінімум	E305	E306	E307	E308	E309	E310	E311	E312	E313
Мінімум	E314	E315	E316	E317	E318	E319	E320	E321	E322
Мінімум	E323	E324	E325	E326	E327	E328	E329	E330	E331
Мінімум	E332	E333	E334	E335	E336	E337	E338	E339	E340
Мінімум	E341	E342	E343	E344	E345	E346	E347	E348	E349
Мінімум	E350	E351	E352	E353	E354	E355	E356	E357	E358
Мінімум	E359	E360	E361	E362	E363	E364	E365	E366	E367
Мінімум	E368	E369	E370	E371	E372	E373	E374	E375	E376
Мінімум	E377	E378	E379	E380	E381	E382	E383	E384	E385
Мінімум	E386	E387	E388	E389	E390	E391	E392	E393	E394
Мінімум	E395	E396	E397	E398	E399	E400	E401	E402	E403
Мінімум	E404	E405	E406	E407	E408	E409	E410	E411	E412
Мінімум	E413	E414	E415	E416	E417	E418	E419	E420	E421
Мінімум	E422	E423	E424	E425	E426	E427	E428	E429	E430
Мінімум	E431	E432	E433	E434	E435	E436	E437	E438	E439
Мінімум	E440	E441	E442	E443	E444	E445	E446	E447	E448
Мінімум	E449	E450	E451	E452	E453	E454	E455	E456	E457
Мінімум	E458	E459	E460	E461	E462	E463	E464	E465	E466
Мінімум	E467	E468	E469	E470	E471	E472	E473	E474	E475
Мінімум	E476	E477	E478	E479	E480	E481	E482	E483	E484
Мінімум	E485	E486	E487	E488	E489	E490	E491	E492	E493
Мінімум	E494	E495	E496	E497	E498	E499	E500	E501	E502
Мінімум	E503	E504	E505	E506	E507	E508	E509	E510	E511
Мінімум	E512	E513	E514	E515	E516	E517	E518	E519	E520
Мінімум	E521	E522	E523	E524	E525	E526	E527	E528	E529
Мінімум	E530	E531	E532	E533	E534	E535	E536	E537	E538
Мінімум	E539	E540	E541	E542	E543	E544	E545	E546	E547
Мінімум	E548	E549	E550	E551	E552	E553	E554	E555	E556
Мінімум	E557	E558	E559	E560	E561	E562	E563	E564	E565
Мінімум	E566	E567	E568	E569	E570	E571	E572	E573	E574
Мінімум	E575	E576	E577	E578	E579	E580	E581	E582	E583
Мінімум	E584	E585	E586	E587	E588	E589	E590	E591	E592
Мінімум	E593	E594	E595	E596	E597	E598	E599	E600	E601
Мінімум	E602	E603	E604	E605	E606	E607	E608	E609	E610
Мінімум	E611	E612	E613	E614	E615	E616	E617	E618	E619
Мінімум	E620	E621	E622	E623	E624	E625	E626	E627	E628
Мінімум	E629	E630	E631	E632	E633	E634	E635	E636	E637
Мінімум	E638	E639	E640	E641	E642	E643	E644	E645	E646
Мінімум	E647	E648	E649	E650	E651	E652	E653	E654	E655
Мінімум	E656	E657	E658	E659	E660	E661	E662	E663	E664
Мінімум	E665	E666	E667	E668	E669	E670	E671	E672	E673
Мінімум	E674	E675	E676	E677	E678	E679	E680	E681	E682
Мінімум	E683	E684	E685	E686	E687	E688	E689	E690	E691
Мінімум	E692	E693	E694	E695	E696	E697	E698	E699	E700
Мінімум	E701	E702	E703	E704	E705	E706	E707	E708	E709
Мінімум	E710	E711	E712	E713	E714	E715	E716	E717	E718
Мінімум	E719	E720	E721	E722	E723	E724	E725	E726	E727
Мінімум	E728	E729	E730	E731	E732	E733	E734	E735	E736
Мінімум	E737	E738	E739	E740	E741	E742	E743	E744	E745
Мінімум	E746	E747	E748	E749	E750	E751	E752	E753	E754
Мінімум	E755	E756	E757	E758	E759	E760	E761	E762	E763
Мінімум	E764	E765	E766	E767	E768	E769	E770	E771	E772
Мінімум	E773	E774	E775	E776	E777	E778	E779	E780	E781
Мінімум	E782	E783	E784	E785	E786	E787	E788	E789	E790
Мінімум	E791	E792	E793	E794	E795	E796	E797	E798	E799
Мінімум	E800	E801	E802	E803	E804	E805	E806	E807	E808
Мінімум	E809	E810	E811	E812	E813	E814	E815	E816	E817
Мінімум	E818	E819	E820	E821	E822	E823	E824	E825	E826
Мінімум	E827	E828	E829	E830	E831	E832	E833	E834	E835
Мінімум	E836	E837	E838	E839	E840	E841	E842	E843	E844
Мінімум	E845	E846	E847	E848	E849	E850	E851	E852	E853
Мінімум	E854	E855	E856	E857	E858	E859	E860	E861	E862
Мінімум	E863	E864	E865	E866	E867	E868	E869	E870	E871
Мінімум	E872	E873	E874	E875	E876	E877	E878	E879	E880
Мінімум	E881	E882	E883	E884	E885	E886	E887	E888	E889
Мінімум	E890	E891	E892	E893	E894	E895	E896	E897	E898
Мінімум	E899	E900	E901	E902	E903	E904	E905	E906	E907
Мінімум	E908	E909	E910	E911	E912	E913	E914	E915	E916
Мінімум	E917	E918	E919	E920	E921	E922	E923	E924	E925
Мінімум	E926	E927	E928	E929	E930	E931	E932	E933	E934
Мінімум	E935	E936	E937	E938	E939	E940	E941	E942	E943
Мінімум	E944	E945	E946	E947	E948	E949	E950	E951	E952
Мінімум	E953	E954	E955	E956	E957	E958	E959	E960	E961
Мінімум	E962	E963	E964	E965	E966	E967	E968	E969	E970
Мінімум	E971	E972	E973	E974	E975	E976	E977	E978	E979
Мінімум	E980	E981	E982	E983	E984	E985	E986	E987	E988
Мінімум	E989	E990	E991	E992	E993	E994	E995	E996	E997
Мінімум	E998	E999	E1000	E1001	E1002	E1003	E1004	E1005	E1006

А тепер ми хочемо запропонувати вам, самим відчути себе дослідниками. У вас на партах є упаковки від різноманітних харчових продуктів. І таблиці харчових добавок. Знайдіть на упаковці 2 добавки і оприділіть безпечна вона чи ні.
(лабаранти - дослідники ходять між рядами і допомагають виконати завдання. В кінці діти, по бажанню зачитують по 2 добавки та захворювання на виникнення яких вони

впливають)

V. Підсумок. 7 хв.

1. Вправа "Крок до здорового харчування"

Вчитель.

Уже і експерти із їжі проаналізували ваші замовлення. Дивіться, що вийшло. *(Експерти демонструють ватман з розділеними замовленнями на корисну їжу і шкідливу. І зачитують по декілька прикладів)*

Вибачте шановні гості, але у нас кафе здорового харчування. Це і є його особливість. І ми не можемо виконати замовлення на шкідливу їжу. Просимо вас, хто бажає, написати ще одну страву, яка відповідає вимогам правильного харчування. І замовити її у нас. *(учні - відвідувачі дописують ще замовлення, де зазначене меню із здорової і корисної їжі)*. Ваші замовлення прийнято.

І після такого замовлення давайте зробимо крок до здорового харчування і символічно позбудемося звички їсти шкідливу їжу. *(Бажаючи, можуть підійти до експертів, зловитися за руки, зі сторони шкідливої їжі і викреслити. А частину зі здоровою їжею залишити)*.

2. Набуття практичних навичок. Вправа "Похід в супермаркет"

<https://learningapps.org/display?v=p29zokjn520>

(Вправа на інтерактивній дошці. Учні по черзі підходять до дошки і вибирають із запропонованих продуктів харчування, які покладуть в кошик, а які викинуть у смітник. Якщо немає інтерактивної дошки, можна запропонувати учням, надрукований список із продуктами харчування, і щоб вони, по черзі, вибрали тільки продукти здорового харчування)

VI. Домашнє завдання. 3 хв.

Слайд № 16



“Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити”.

(Сократ)

Домашнє завдання

- **Обов'язкове:** опрацювати п. 7
- **Додаткові (на вибір):**
 - Міфи і факти про дієти
 - Модні дієти і їх наслідки
 - Наслідки неправильного харчування.
 - Скласти свої поради щодо правильного здорового харчування.

Свою роботу надішліть на платформу

HUMAN або на електронну адресу вчителя ndubacinskaal@gmail.com .

Саморефлексія. 5 хв.

Слайд №17

Незакінчене речення: “Я намагатимуся надавати перевагу здоровій їжі тому, що....”



От і закінчується наше заняття. Ми з вами багато зробили. Я впевнена ви будете дотримуватися правил здорового харчування. Сьогодні ви гарно попрацювали і, звичайно, оцінки будуть гарними.

Усім гарного дня і хорошого апетиту!