

Дата: 06.12.2024р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 8-А

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...*)

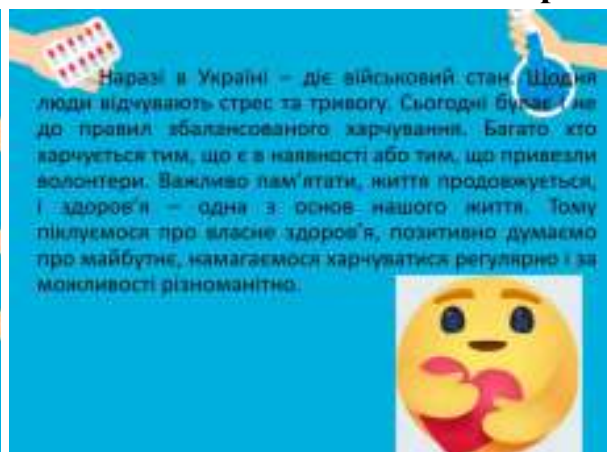
II. Актуалізація опорних знань.

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.



✓ **Згущене молоко** в банках в металі може зберігатися ртн, а у паковці з пластику - 6 місяців.

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

✓ **Ниммі і яйця** зберігаються поза холодильником: блинчик 30 днів, а холодити можна - до 3 місяців.

✓ **Білий рис** - крупі-рекордсмен за терміном зберігання, оскільки залишається їстівною кілька років.



✓ **Гречку і пшоно** можна зберігати не більше 3 місяців, манку - 10 місяців, вівсянну - 1 рік, горох - 2 роки.

✓ **Соняшникова олія** зберігається до 4 місяців.

✓ **Консерви** можуть не псуватися роками. Спеціє, різні види сухих заправок і бульйонних кубиків залишаються придатними до рону.



Як правильно харчуватися під час війни: лікарі склали список продуктів

Різном харчування в період війни важливо для підтримки імунітету і психологічного стану, але в умовах кризи важко отримувати всі необхідні продукти. Лікарі склали список продуктів, які варто включити до раціону.

- ✓ **Регулярність.** Намагайтеся дотримуватися звичного графіку їжі (сніданок, обід, вечеря).
- ✓ **Складні вуглеводи** - це не тільки рис. Це також картопля, гречка, пшениця, овес, банани - джерела енергії і вітамінів.
- ✓ **Не забувайте про білок.** Його джерелами є м'ясо, риба, яйця, молочні продукти, бобові.
- ✓ **Продукти для підтримки рівноваги.** Малий, карбування, насіння, овочі, фрукти, ягоди, цитруси, ягоди.
- ✓ **Цукор:** медуна, м'ясо, овес, карбування, насіння.
- ✓ **Корисні мікроелементи:** калій, кальцій, цинк, натрій, магній.
- ✓ **Вітаміни групи B:** цитруси, м'ясо, риба, яйця, молочні продукти, цитрусові, зелені листові овочі, овес, цитруси.

Дотримуватися правил харчування під час війни важливо для підтримки імунітету і психологічного стану, але в умовах кризи важко отримувати всі необхідні продукти. Лікарі склали список продуктів, які варто включити до раціону.



- ✓ **Психологічне харчування:** їжа, яку ви любите, може допомогти вам подолати стрес і тривогу.
- ✓ **Психологічне харчування:** їжа, яку ви любите, може допомогти вам подолати стрес і тривогу.
- ✓ **Психологічне харчування:** їжа, яку ви любите, може допомогти вам подолати стрес і тривогу.
- ✓ **Психологічне харчування:** їжа, яку ви любите, може допомогти вам подолати стрес і тривогу.
- ✓ **Психологічне харчування:** їжа, яку ви любите, може допомогти вам подолати стрес і тривогу.
- ✓ **Психологічне харчування:** їжа, яку ви любите, може допомогти вам подолати стрес і тривогу.

Дотримуватися правил харчування під час війни, що важливо для особистого життя.



Виконання різнорівневих 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 легенів

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 кожну 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 .