

Дата: 08.11.2024р. Урок: Основи здоров'я Клас: 8-А

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



- Говорити по черзі
- Не перебивати того, хто говорить
- Критикувати ідею, а не особу, яка її висунула
- Дотримуватися правила "піднятої" руки
- Поважати усі висловлені думки

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



"Всяка їжа і пиття смачні і корисні, але треба знати час, місце і міру"
(Сковорода)

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).

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!