

Дата: 15.11.2024р. Урок: Основи здоров'я Клас: 8-А

Тема. Традиційні і сучасні системи харчування.

Мета: ознайомити з традиційними та сучасними системами харчування, особливостями різних національних кухонь; вчити розпізнавати міфи і факти про дієтичне харчування; 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 свідому потребу в дотриманні правил харчування для здоров'я.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент



1. «Малюнкове привітання»

Бажаю всім гарного настрою, легкого засвоєння теми.

Перевірка виконання учнями домашнього завдання

1. Запитання до класу

❖ Чим відрізняються фізичні якості маленьких дітей, підлітків, дорослих і людей похилого віку?

II. Перевірка раніше засвоєних знань

- Пригадайте, які складові їжі необхідні для нормальної життєдіяльності організму людини?
- Назвіть основні джерела білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, води.





III. Мотивація навчання учнів і повідомлення теми, мети та завдань уроку

1. Проголошення та обговорення епіграфів уроку

Здоров'я набагато більше залежить від наших звичок і харчування, аніж від лікарського мистецтва. (Джон Леббок, британський енциклопедист, біолог.)

Людина народжується здоровою, всі хвороби приходять з їжею. (Гіппократ, давньогрецький лікар.)

Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити. (Сократ, давньогрецький філософ.)

- Чому, на перший погляд простий фізіологічний процес, харчування в усі часи було предметом вивчення і обговорення?
- Сформулюйте тему і завдання уроку за епіграфами.

2. Вправа «Образ теми уроку» (ілюстративний супровід)

- Серед запропонованих ілюстрацій оберіть ту, зображення якої найточніше передає основну ідею теми уроку. Поясніть свій вибір.



1. Вправа «Незакінчене речення»

Вправа «Незакінчене речення»

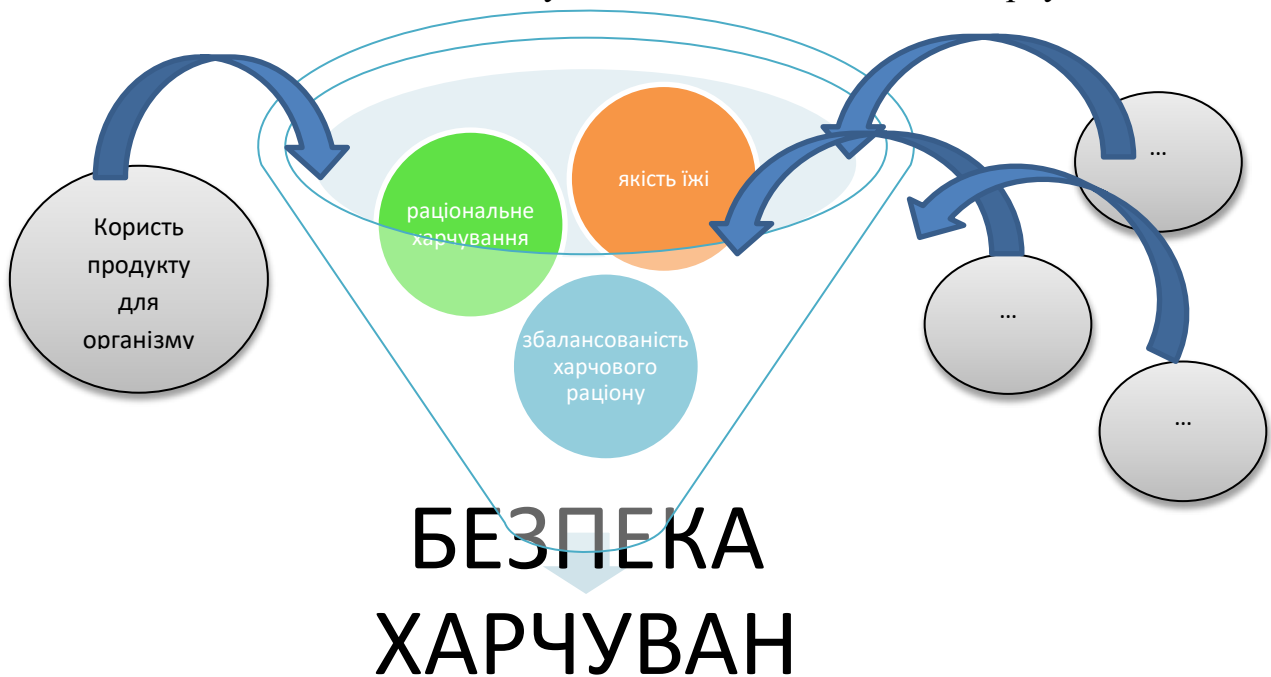
- ❖ Ми їмо, щоб...
- ❖ Які чинники впливають на вибір їжі?
- ❖ Чи є у вашій родині певні стереотипи харчування?



IV. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Вправа «Асоціативний куш»

Складання схеми за асоціаціями учнів до поняття «безпека харчування».



Приклади відповідей: якість їжі; раціональне харчування; збалансованість харчового раціону; користь продукту для організму тощо.

2. «Вибір харчових продуктів як основа безпеки харчування»

Основна складова оздоровчих систем – це безпечне харчування. Їжа приносить користь організму людини, але неякісна їжа може призвести до хвороб. Щоб їжа не завдавала шкоди, слід ознайомитися з основами безпечного харчування й, перш за все, навчитись оцінювати якість їжі.

Якість їжі можна визначити *візуально*, тобто слід уважно її роздивитися. Зовнішній вигляд їжі свідчить про те, як довго вона зберігалася або як її було приготовлено. Можна визначити якість їжі і за її *запахом*. Більшість зіпсованих

продуктів мають неприємний запах. Якщо людина вже почала вживати їжу, то про її якість повідомляють *смакові рецептори*.

Треба уважно читати те, що написано на упаковці продуктів, особливу увагу звертаючи на дату їхнього виготовлення й термін зберігання. У жодному разі не можна вживати продукти, термін придатності яких уже минув.

Заходячи до місць громадського харчування, потрібно завжди звертати увагу на те, наскільки там чисто й чи все відповідає санітарним вимогам. Не можна купувати їжу на запиленій вулиці, де в продавця немає можливості помити руки.

Перелік шкідливих та корисних продуктів харчування. Але озвученим у ТОП-10 не слід нехтувати, якщо хочете бути здоровим!

3. Робота за схемою «Традиційні і сучасні системи харчування»

На даний час фахівцями розроблено велику кількість найрізноманітніших систем харчування, спрямованих на:

- ✓ оздоровлення організму,
- ✓ схуднення, нормалізацію і контроль ваги,
- ✓ реалізацію важливих принципів, що полегшують роботу травних органів.

Розглянемо сучасні і традиційні системи харчування й оцінимо їх ефективність.

4. «Дієтичне харчування»

- Що ви знаєте про дієтичне харчування? (Відповіді учнів.)
- Наведіть приклади систем дієтичного харчування.

СИСТЕМА РОЗДІЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Роздільне харчування – це система, принципи якої були сформовані близько ста років тому. Вона передбачає здорове поєднання їжі між собою, і багато її принципів використовуються в різних дієтах для схуднення.

Ця система у центр ставить *поєднання продуктів*. Вважається, що організму складно перетравлювати одночасно продукти, що вимагають різних ферментів, і звідси впливають правила:

- не можна їсти одночасно кілька видів білка (приклад: м'ясо під сиром) або декілька видів вуглеводів (картопля з хлібом);
- не можна поєднувати білки і вуглеводи (пюре з котлетою);



- не можна поєднувати цукор і вуглеводи (каша з фруктами або хлібі з варенням);
- молоко, кавун і диню не можна поєднувати ні з чим взагалі.

В даний час вважається, що ця система помилкова: організм легко виробляє одночасно кілька видів ферментів для перетравлення різної їжі. До того ж, у природі дуже мало чистого білка або чистих вуглеводів.

5. Оздоровлювальна вправа. Руханка «Роби як я»

V. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

Правила раціонального харчування:

- ☐ збалансованість,
- ☐ помірність,
- ☐ різноманітність,
- ☐ режим харчування.

«ТОП-10 найпоширеніших помилок у харчуванні»

10 найбільш поширених помилок у харчуванні

1. Переїдання.
2. Ненатуральна їжа, харчові добавки.
3. Велика кількість смаженої, жирної і копченої їжі.
4. Неправильний вибір продуктів.
5. Нерегулярне харчування.
6. Хаотичне поїдання їжі «на ходу».
7. Їжа та напої, що містять прихований цукор та сіль.
8. Порухення правил приготування, зберігання та вживання їжі.
9. Мало овочів та фруктів, але багато борошняних виробів, тістечок, печива тощо.
10. Недостатня кількість води.

Підбиття підсумків уроку

1. Запитання до класу

Омар Хайям в одному зі своїх рубаї писав:

Як хочеш мудро жити, чимало треба знати.

Два правила найперше потрібно пам'ятати:

Що ліпше бути голодним, ніж їсти всякий харч,

Що ліпше бути самотнім, ніж друзів хибних мати.

- Як ви думаєте, чому великий поет звертає між іншим увагу на харчування?

VI. Домашнє завдання

Обов'язкове:

- опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми;
- підготувати інформаційне повідомлення «Національні традиції української кухні». Свою роботу надішліть на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя ndubacinskaal@gmail.com.

