

*Мельникова Антонина Валерьевна*

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*школа № 657 Санкт-Петербурга*

## КОНСПЕКТ УРОКА

### НА ТЕМУ: «ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА» ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Цель урока:** Закрепить и расширить представление о здоровом питании человека.

#### **Планируемые результаты**

##### ***Личностные результаты:***

- развитие навыков ориентирования в непредвиденной ситуации;
- понимание ответственности за личную безопасность и безопасность окружающих;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в природной среде;
- формирование ценности здорового образа жизни;

##### ***Метапредметные результаты:***

- умение формулировать свое мнение и слушать мнение других;
- умение обобщать факты, обосновывать выводы;
- умение организовать свою деятельность при выполнении общих заданий в командной работе;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками.

##### ***Предметные результаты:***

- знание основных понятий и определений (природная среда, экстремальная ситуация, автономное существование);



**Тип урока:** комбинированный

**Формы работы учащихся:** фронтальная, индивидуальная, групповая.

**Педагогические подходы:** личностно-ориентированный, системно-деятельностный и компетентностный.

**Необходимое техническое оборудование:** компьютер,

**Схема-план урока**

<b>Содержание этапа</b>	
<b>Деятельность учителя</b>	<b>Деятельность учащихся</b>
<p>1. Организационный этап                      Добрый день, дорогие ребята. Сегодня хочу с вами поговорить о правильном питании, о важности соблюдения режима приема пищи.                      Ребята у нас сегодня будет очень необычный урок - мы с вами будем помогать д. Федору.                      Мы с вами сейчас разгадаем кроссворд и узнаем тему нашего урока.                      Приложение 1 (инд. карточки)                      Какое слово у нас получилась в рамочке? (здоровье)                      И значит о чем, мы будем с вами сегодня говорить?                      Совершенно верно, сегодня мы будем говорить о здоровье.                      Тема нашего урока «Питание и здоровье человека»                      Эпиграф « Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения» (Цицирон)                      Давайте теперь поговорим, для чего нам нужны продукты?                      Понять какие продукты полезные, а какие вредны для нашего организма. У вас на столах лежат карточки, скажите, какие продукты полезны для нас, а какие приносят вред.                      Совершенно верно.                      Полезные продукты включают в себя питательные вещества.                      Какие вы знаете?                      Правильно!                      А может мне кто-нибудь сказать, в каких продуктах содержится белок?</p> <p>Ответы ваши правильны.                      А как вы думаете, почему свежие овощи считаются намного полезнее, чем например вареные?                      Совершенно верно.                      В свежих овощах содержатся не только питательные вещества, но и витамины. Которые, нам с вами помогают</p>	<p>Учащиеся проходят в класс и садятся на свои места. И внимательно слушают учителя</p> <p>Учащиеся отгадывают кроссворд.                      (арбуз, помидор, молоко, сыр, яйцо, виноград, морковь, перец)                      Ключевое слово у нас получилась - Здоровье                      О здоровье</p> <p>Учащиеся вступают в диалог с учителем.                      Продукты нам нужны для питания организма.                      Полезные продукты: овощи, фрукты, орехи, рыба, мясо, молочные продукты.                      Вредные продукты: чипсы, пепси, сухарики и т.д.                      Питательные вещества это жиры, углеводы и белки.                      Белок содержится в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, молоке, яйцах и др. имеются белки и в</p>

<p>нашему организму расти. Больше всего питательных веществ вы съедаете в обед с первыми и вторыми блюдами. Приготовить обед – дело хлопотное и непростое. Что включает в себя обед? Обед должен обеспечить организм углеводами, белками и жирами. На обед надо есть мясо, рыбу, картофель, свежие овощи Как вы думаете, из каких продуктов мы можем приготовить на обед салат? Хорошо ! А суп из чего мы можем приготовить? Из чего можно приготовить второе блюдо? Совершенно верно. И самое любимое это десерт. Какие вы молодцы. Мы сейчас с вами проговорили о продуктах питания, которые могут понадобиться при приготовлении обеда. Вы обратили внимание, из каких продуктов больше всего в питании человека? Совершенно верно. Предлагаю нам немного отдохнуть. Овощи растут у нас на грядках. Пойдемте капать и сажать. <b>Физминутка</b> Хорошо, немного отдохнули, а теперь пора читать письмо от д. Федора. Кто прочитает письмо? Верно, ли составил меню Федор? Какие продукты входили в его обед? Ребята давайте поможем Д. Федору, составим меню, от которого ему станет лучше. Работа в группах. Полезные продукты для обеда Меню на обед Давайте ребята мы сейчас зачитаем меню для Федора и перечень полезных продуктов для обеда. Вы молодцы очень хорошо поработали. А сейчас мы вспомним, о чем говорили на уроке. О каких полезных продуктах вы узнали? Что значит здоровое питание? Питание должно быть регулярным и разнообразным. Хочу сказать слова одного философа Цицирона: «« Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения»» Мы очень хорошо с вами потрудились, вы замечательно работали на уроке. Огромное вам спасибо. Теперь можно отправлять письмо. Упаковываем письма и отправка. Сюрпризный момент.</p>	<p>продуктах растительного происхождения: горох, бобы, орехах, греча, овсяная крупа  В свежих овощах больше витаминов. А при варке, многие продукты теряют свои свойств  Салат, суп, второе и десерт  Салат должен быть из свежих овощей ведь в ним больше витаминов. Суп состоит из мясного бульона, овощей. Картошка, овощи, мясо Больше всего в овощах! Встают и выполняют упражнения.  Читают письмо Нет ! Продуктов не было, были только сладости. Ребята соглашаются и начинают работать в группах.  Ребята зачитывают меню для д.Федора Полезные продукты: овощи, фрукты, орехи, рыба, мясо, молочные продукты. Вредные продукты: чипсы, пепси, сухарики и т.д.</p>
---	--

