Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

школа № 657 Приморского района Санкт-Петербурга

КОНСПЕКТ УРОКА

на тему: «Питание и здоровье человека»

Основы безопасности жизнедеятельности

учитель

Мельникова Антонина Валерьевна

Санкт-Петербург

2019 год

**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:**

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

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

**Необходимое техническое оборудование:** компьютер,

**Здоровьесберегающие технологии урока:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Обеспечение санитарно-гигиенических требований к организации урока, профилактика переутомления учащихся на уроке | Обеспечение психологической безопасности урока | Обеспечение личностной ориентированности урока |
| 1. Соблюдение санитарно-гигиенических требований: чистота в классе, оптимальность светового и воздушно-теплового режимов.2. Динамические паузы: дыхательная гимнастика.3. Увеличение двигательной активности за счет образовательных технологий урока: способ рассадки детей, позволяющий увеличить двигательную активность на уроке и работу в командах | 1. Использование звуков природы для создания психологического комфорта.2.Психологические разгрузки и динамические паузы для снятия эмоционального и нервного напряжения.3.Соблюдение рационального режима информационной нагрузки.4.Организация разнообразных форм деятельности.5. Деятельностный подход к обучению.6. Снятие стрессовых ситуаций через обучение приемам саморегуляции. | 1. Опора на личный опыт учащихся 2. Использование наглядности и нестандартных форм обучения – инсценировка, ролевая игра, творческая работа. 3. Использование элементов соревнования с целью повышения мотивации к изучению нового материала. 4. Создание условий для оценочной самостоятельности учащихся (самооценивание и взаимооценивание)5. Формирование ценностного отношения к здоровью здоровому образу жизни, экологического мышления через содержательную линию урока. |

***Схема-план урока***

|  |
| --- |
| **Содержание этапа** |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| 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 уходу 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?Ответы ваши правильны.А как вы думаете, почему свежие овощи считаются намного полезнее, чем например вареные?Совершенно верно. В свежих овощах содержаться не только питательные вещества, но и витамины. Которые, нам с вами помогают 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. **Физминутка** 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 1. Полезные продукты для обеда
2. 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 уходу 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. | Учащиеся проходят в класс и садятся на свои места. И внимательно слушают учителяУчащиеся отгадывают кроссворд. (арбуз, помидор, молоко, сыр, яйцо, виноград, морковь, перец)Ключевое слово у нас получилась - Здоровье О здоровьеУчащиеся 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 продуктах растительного происхождения: горох, бобы, орехах, греча, овсяная крупаВ свежих овощах больше витаминов.А при варке, многие продукты теряют свои свойствСалат, суп, второе и десертСалат должен быть из свежих овощей ведь в ним больше витаминов.Суп состоит из мясного бульона, овощей.Картошка, овощи, мясоБольше всего в овощах!Встают и выполняют упражнения.Читают письмо.Нет !Полезные продукты: овощи, фрукты, орехи, рыба, мясо, молочные продукты.Вредные продукты: чипсы, пепси, сухарикиПродуктов не было, были только сладости.Ребята соглашаются и начинают работать в группах.Дети упаковывают письма в конверт и передают учителю. |