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 учителя  Учащиеся отгадывают кроссворд.  (арбуз, помидор, молоко, сыр, яйцо, виноград, морковь, перец)  Ключевое слово у нас получилась - Здоровье  О здоровье  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 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 !  Полезные продукты: овощи, фрукты, орехи, рыба, мясо, молочные продукты.  Вредные продукты: чипсы, пепси, сухарики  Продуктов не было, были только сладости.  Ребята соглашаются и начинают работать в группах.  Дети упаковывают письма в конверт и передают учителю. |