

Конспект урока ОБЖ в 5 классе.

«Рациональное питание»

Цели: - сформировать представление о значении питания в жизни человека;
- познакомить учащихся с основами рационального питания, раскрыть значение питания для здоровья человека;
- дать понятие о группах веществ: белки, жиры, углеводы, а так же о витаминах и их значении в жизни человека.

Задачи:

Образовательная; познакомить учащихся с основами рационального питания, исследовать питание с точки зрения рациональности, сбалансированности по составу белков, жиров и углеводов.

Развивающая: развитие логического мышления и умения анализировать рацион питания, развитие умения обобщать материал по данному вопросу, делать выводы, развитие умения работать с литературой.

Воспитательная: формирование чувства ответственности за своё здоровье.

Тип урока: урок открытия новых знаний.

Техническое оборудование: мультимедийный компьютер с проектором.

Формирование УУД:

Личностные:

- Формирование понимания ценности здорового образа жизни
- Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе учебно-исследовательской деятельности;
- Определять свое место, степень участия, активности на уроке

Метапредметные:

- Извлекать информацию из учебного текста;
- Получать новую информацию на основе анализа иллюстративной информации;
- Умение сравнивать, делать выводы;
- Организовывать самостоятельную деятельность в парах, группах;

Предметные:

- Формирование убеждения в необходимости вести здоровый образ жизни;
- Знание и умение применять правила питания в жизни;

Ход урока

1.Организационный момент, вступительная беседа

Пока мы живы, пища нам нужна,
В ней сил исток, даёт нам рост она.
Когда же нужной пищи не хватает,
Слабеем мы и тело наше тает.
Хвалы достойна пища, если вновь
Она заменит и очистит кровь.

Учёные считают, что правильно питаясь, человек может значительно увеличить продолжительность своей жизни и правильное питание это неременное условие здоровья каждого человека.

2. Актуализация знаний

Когда люди, приветствуя друг друга, говорят “Здравствуйте!”, какой они вкладывают смысл?

Ответы (Желают здоровья всем и каждому)

- А давайте вспомним, что такое здоровье?(ответы)
 - Здоровый образ жизни? (ответы)
 - А какие составляющие здорового образа жизни вы знаете?(ответы)
 - Здоровье самое ценное, что есть у человека. На всю жизнь человеку дается только один организм, и если мы с легкостью можем заменить испортившуюся вещь, то заменить свой заболевший организм человек не в силах.
- Мы должны бережно относиться к своему здоровью, постоянно заботиться, чтобы на долгие годы оставаться здоровыми.

3. Постановка учебной задачи

Просмотр ролика «Питание – основа жизни»

Ребята, давайте попробуем сформулировать тему урока, просмотрев данный ролик. (ответы детей)

Рациональное питание.

(Определение записываем в карту урока)

- А теперь давайте поставим цели урока (ставят цели)

А что бы вы хотели узнать на уроке?

Проблема: Как нужно питаться, чтобы прожить долго и счастливо?

Проблемный вопрос: Какие питательные вещества необходимы организму для полноценного развития? (ответы) белки, жиры, углеводы, витамины...

4. Творческая и практическая деятельность по реализации поставленных целей

С пищей человек получает необходимые организму питательные вещества.

С помощью учебника заполните таблицу.

Питательные вещества

Названия веществ	Значение для организма	В каких продуктах содержится
Белки	Служат человеку основным строительным материалом для тела человека.	Творог, фасоль, яйца, мясо, рыба, горох
Жиры	Обеспечивают организм энергией, а также служат строительным материалом тела.	Сливочное и растительное масло, маргарин, сметана
Углеводы	Главный поставщик энергии для тела.	Сахар, хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты

Опрос учащихся после составления таблицы.

Сообщение обучающегося о витаминах.

Учитель: Кроме белков, жиров и углеводов организму человека необходимы минеральные вещества и вода.

Минеральные вещества – служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Минеральные вещества организм получает с пищей.

Вода - один из наиболее важных компонентов человеческого организма, составляющий 2/3 его массы. Суточная норма потребления жидкости около 2 литров.

На экране слайды

Физкультминутка

Вновь у нас физкультминутка,
 Потрудились – отдохнём,
 Встанем глубоко вздохнем.
 Руки в стороны, вперёд
 Влево, вправо, поворот.
 Три наклона, прямо встать,
 Руки вниз и в верх поднять.
 Руки плавно опустили
 Всем улыбки подарили.

Первичное закрепление

Ребята, а сейчас мы приступим к работе в группах и выполним практическую работу. Напомню вам правила работы в группе.

В группе должен быть организатор обсуждения,

Каждый может высказать свою версию решения,

Когда один говорит, а остальные слушают,

Каждая версия обсуждается в группе,

В группе согласуется общее решение,

Представитель группы защищает согласованное решение перед классом.

Практическая работа

Инструкция:

1. Внимательно изучите этикетки на упаковках различных продуктов. На этикетках указано, какие питательные вещества и в каком количестве содержатся в этих продуктах.
2. Сравни данные о содержании питательных веществ в разных продуктах.
3. Результат исследования занесите в таблицу. Укажите продукты, богаты белками, жирами, углеводами.
4. Сделать вывод, какие продукты

Состав продуктов

Продукты	Состав %		
	белки	жиры	углеводы

Опрос (по одному человеку от группы)

1. группа – белки, 2 группа – жиры, 3 группа – углеводы.

Ребята, в вашем возрасте человек ежедневно должен принимать с пищей 90-100 грамм белка, 90-100 грамм жира и 350-400 граммов углеводов.

При этом в рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты:

Белок: молоко или кисломолочные, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

Жиры: Сливочное масло, растительное мало, сметана

Углеводы: Хлеб, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар.

Продукты, богатые витаминами: морковь, перец, зеленый лук и др.

Ребята, а все ли продукты полезны? (ответы, обсуждения по таблице)

5. Включение в систему знаний и повторение

Интерактивная игра «Лишний продукт»

6. Самостоятельная работа и самоповторение

В вашем возрасте, для того, чтобы в достаточном количестве получать все необходимые питательные вещества, необходимо питаться 4 раза в день: завтрак, обед, ужин, полдник. (спросить у ребят)

Завтрак – 25 % , обед 50%, полдник – 10 % и ужин – 15 % от общего количества приема пищи. А какие правила питания вы знаете?

Цветок рационального питания (работа в парах)

Правила работы в парах

Говорим вежливо,
называем собеседника по имени,
говорим по очереди, не перебивая друг друга,
внимательно слушаем,
если непонятно, переспросите партнера,
четко высказываем свое мнение,
соблюдаем порядок на парте,
уважаем мнение собеседника.

Инструкция

1. Подумайте, какие правила рационального питания вы знаете.
2. На лепестке цветка напишите эти правила.
3. Прикрепите лепесток на доску (по команде учителя) и защитите свои правила.

Дети вывешивают лепестки на доску, проговаривая о правилах питания.

(Умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность.)

7. Домашнее задание

1. Проанализировать завтрак, обед или ужин вашей семьи: каких полезных веществ больше поглощает семья, является ли питание разнообразным, не забывают ли об употреблении витаминов.
 2. Нарисовать памятку или сочинить небольшое стихотворение, в каких продуктах, какие полезные вещества.
- Оценки.

8. Рефлексия

Итак, ребята, наш разговор о питании подходит к концу. И закончить наш урок мне бы хотелось словами одного известного диетолога «Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезнь столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное». Будем надеяться, что и вы примените на практике все то, о чем мы с вами говорили на уроке.