**Приложение 9**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА   
*«Здоровый образ жизни. Питание.»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***ФИО (полностью)*** | Подосян Григорий 8 А, Назарова Елизавета 8 А |
|  | ***Тема занятия*** | ***«Здоровый образ жизни. Питание.»*** |
|  | ***Класс (в котором проходит урок)*** |  |
|  | ***Проверила*** | Зонова М Н |

1. ***Цель урока:*** сформировать понятие полезной и вредной пищи, правил приёма пищи

***6. Задачи:***

***- обучающие:***

* ***Знания***: сформировать понятие о полезной и вредной пищи, о правилах приёма пищи, об опасности вредной пищи
* ***Умения***
  + умений определять состав продукта;
  + определять калорийность продукта;

***-развивающие:***

* развитие речи, логического мышления;
* умственной деятельности: выполнять операции анализа, синтеза, сравнения, обобщать изученный материал, делать выводы.

***-воспитательные:***

* воспитание познавательной активности, самостоятельности, аккуратности.
* воспитание уважительного отношения друг к другу, взаимопониманию

1. ***Тип урока:*** познавательныйурок формирования новых знаний.
2. ***Формы работы учащихся:*** фронтальная, групповая, индивидуальная.
3. ***Необходимое техническое оборудование:***

1. ПК с ОС Windows XP

2. Мультимедийный проектор для демонстрации презентации в программе Microsoft Power Point (приложение 1)

3. Экран или ЖК панель

4. материал для опытов

1. ***Структура и ход урока***

**СТРУКТУРА И ХОД УРОКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап урока** | **Деятельность учителя**  *(с указанием действий с ЭОР, например, демонстрация)* | **Деятельность ученика** | **Время**  *(в мин.)* |
| 1 | Организационный.  . | Здравствуйте, ребята, садитесь. Сегодня проведу у вас урок, но он будет необычный. Сегодня мы будем играть, отгадывать загадки и ребусы, отвечать на вопросы, но во время этих заданий будем узнавать новое и полезное для каждого из вас. Итак, всё по порядку.  Отгадайте загадки, которые уведите на экране. Правило: отгадку не выкрикиваем, а ждём, когда я скажу: «Хором!», и только тогда, кто догадался, вместе со всеми говорит отгадку. | Ученики здороваются, слушают план урока, настраиваются | 2 |
| 2 | Актуализация внимания | Хорошо, я вижу вы загадки отгадываете лихо, быстро – молодцы, а вот как вы умеете разгадывать ребусы? | Ученики читают и прослушивают загадку, а потом после слова «Хором», говорят отгадку». | 7 |
| 3  4 | Подготовка к восприятию материала  Изучение нового материала  Часть 1. | Ребята, мы всё с вами отгадали. А теперь скажите, как все эти отгадки можно назвать одним словом?    Правильно, это еда, то что мы употребляем в пищу.  А какие самые любимые продукты у вас?  Назовите, что вы любите больше всего (необязательно фрукты)    Смотрите, я не знал заранее, что вы любите, а угадал. Часто дети называют любимой едой: шоколад, мороженое, торт, газировку, чипсы, гамбургеры и т д  Ребята, скажите, а будете ли вы здоровы, если будете каждый день есть только конфеты, чипсы, пить газировку?    Нет, здоровья эти продукты вам не прибавят, а даже заберут его. Вот об этом и поговорим с вами сегодня. О полезной и неполезной пищи.    А чем полезная еда отличается от вредной?  Дело в том, что наш организм каждый день нуждается в витаминах, микроэлементах, жирах, белках, углеводов. Вы слышали о витаминах? Какие вы можете назвать витамины?    Витамин А за что отвечает? За рост. Его больше всего содержится в моркови. А вот в гамбургерах его нет.    Витамин D для чего нужен? Для крепости костей. В мороженом или торте его нет.    Витамин C для чего нужен?  Помогает организму бороться с гриппом, с болезнями. А где его найти? В апельсинах, лимонах. А вот в газировке его нет    А что такое микроэлементы? Например Ca. Слышали про такой? Он отвечает за ваши зубы, ногти, волосы. А где содержится Ca? В твороге, молоке, в кашах.    И так, вернёмся разделению пищи. Вам стало понятно, почему её разделили на вредную и полезную. Витамины и микроэлементы содержатся в кашах, овощах, фруктах, орехах. Мы выяснили с вами, что они содержатся во фруктах, кашах, овощах, и др. полезных продуктах.    А чем же вредны продукты, которые находятся на этом слайде:  Газировка. Опыт с газировкой. Но смертельно опасен следующий случай. Если вы одновременно выпьете газировку и потом случайно съедите конфету шипучку, то может произойти следующее:  Целлофановый пакет, газировка, шипучка.  Помимо этого , что газировка содержит красители, которые вызывают аллергию, а кока-кола содержит много жженого сахара, который вызывает ожирение как у детей, так и у взрослых.      Чипсы, кириешки, сухарики… На ваш взгляд, чем вредны эти продукты? Так же как и в газировке содержатся красители и много других хим. Добавок, которые могут вызвать даже рак.  Вы знаете, где можно узнать состав продута? Все химические добавки названы ешками. Они Все практически вредят организму. чем больше Е, тем вреднее продукт. | Анализируют предложенную ситуацию, отвечают на вопросы учителя  Переключают внимание вновь на новую тему урока. | 4  15 |
|  |  |
| 4 | Изучение нового материала  Часть 2 | Ребята, хорошо, полезной пищей вы определились. А знаете ли вы какие-нибудь правила приёма пищи?    Правило № 1 До еды за 30 минут и после еды через 1 час пейте стакан чистой воды (во время еды нельзя)    Пища должна быть чуть тёплая или горячая, но не кипяток, и не холодная    Тщательно пережёвывай пищу    Не перекусывай конфетами, сладостями, лучше съёшь их после завтрака или обеда | Изучат предложенные ребусы и формулируют правила | 7 |
| 5 | Поделка | Давайте вместе сделаем поделку из бумаги морковку. | Учащиеся делают поделку | 8 |
| 6 | Подведение итогов. | Я желаю вам ребята быть здоровыми, помнить о том, что мы сейчас вам рассказали. Ваше здоровье вы ваших руках.  Я вам раздаю памятки, их можно ставить на стол  Документ «Памятки» | Учащиеся рассматривают памятки | 2 |