**Технологическая карта урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы классного часа | Цель: | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| I. Орг. момент.II. Актуализация знаний. III. Основная часть.1.Практическая работа. 2.ЧтениестихотворенияКорнея Чуковского «Барабек». 3.Исследовател. работа.4.Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»5.Практическая работа.Итог. | Формировать представление о пище и её значении для здоровья человека.Сформировать знания о составе пищеварительной системы.Воспитывать разумное отношение к правильному питанию.Вызвать стремление к здоровому питанию.Научить выбирать продукты, полезные для здоровья.Сформировать знания о механизме обработки пищи, о возможных заболеваниях органов пищеварения, связанных с употреблением жирной пищи.Правильно ориентировать учащихся в вопросах культуры питания. Выучить правила правильного питания. | Ребята, как вы думаете, что поможет человеку быть здоровым? (презентация «Музей гигиены»).Сегодня «Музей гигиены» превратится в научную лабораторию, а мы с вами - в исследователей. А исследовать мы будем нашу пищеварительную систему и наше питание. Каждый из вас изучил нужную литературу, вот и пришло время поделиться своими открытиями с гостями и товарищами.**Цель нашего классного часа**: изучить органы пищеварения, их необходимость организму; научиться питаться правильно, заботиться о своем здоровье. Презентация к классному часу.***(Слайд 1).*****Вывод: так как это ваша любимая пища, значит, с пищей связаны приятные ощущения. Но иногда пища может стать не другом, а врагом человеку.**Как этого можно избежать, я надеюсь, мы научимся сегодня на классном часе. ***(Слайд 2).***Согласны ли вы с этим высказыванием?Для чего человеку нужна еда?***(Слайд 3).***Что значит для нас питание? Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться?А сейчас я предлагаю вам провести лабораторную работу, чтобы узнать, как пища путешествует по нашему организму.1.Отправьте дольку мандарина в рот, подержите.Что произошло во рту?Дальше процесс становится невидимым, оттого и более таинственным.2.Съешьте дольку мандарина.Кто может поделиться своими наблюдениями?***(Слайд 4).******Какой вывод можно сделать?******(Слайд 5).***Ребята, как вы думаете, почему заболел живот у мальчика? Какой можно сделать вывод?Послушайте советы валеолога.***(Слайд 6).******(Слайд 7).******Правильное питание – условие здоровья,******неправильное…***У нас в школе прошла научно-практическая конференция «Шаг в будущее». Девочки нашего класса приняли участие и хотят поделиться своими исследованиями. **(Презентация исследователей).**В это время учащиеся составляют пирамиду питания. Покажите, как вы составили свои пирамиды питания. Дома вместе с родителями завершите построение пирамиды.**Продолжи:** У вас на столе находятся продукты. Разложите их в две корзины.По какому признаку разделили?А что об этом думают диетологи?***(Слайд 8,9).***Как можно определить, жирная ли пища?(Эпизод из фильма или на подносе - масло, пирожок, жирная колбаса, картофель жареный, чипсы). ***(Слайд 10).***Какие правила правильного питания вы можете предложить нашим гостям.***(Слайд 11).*****Золотое правило питания:** Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты. Главное – не переедайте! ***(Слайд 12).***Будьте здоровы!***(Слайд 13).*** | Я, думаю, здоровое питание. Просмотр презентации.Игра «Назови любимое блюдо»Учащиеся передают друг другу мяч и называют свое любимое блюдо.Древним людям принадлежат мудрые слова:«Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».Человеку нужно есть,Чтобы встать, и чтобы сесть,Чтобы прыгать, кувыркаться, Песни петь, дружить, смеяться.Чтобы расти и развиваться, И при этом не болеть,Нужно правильно питатьсяС самых юных лет уметь.Это процесс поступления в организм с пищей питательных веществ и их последующее усвоение, необходимое для нормальной жизнедеятельности. Органы пищеварения.Во рту долька мандарина смачивается слюной.Пища попадает в *рот*, во рту смачивается *слюной*, мы жуем ее *зубами*. Дальше по *пищеводу* она попадает в *желудок*. Здесь начинается ее *переработка*. Из желудка попадает в *тонкий кишечник*, там окончательно переваривается с помощью *желчи* и *пищеварительных соков*. Переваренная пища через *стенки кишечника* попадает в кровь и поступает ко всем органам. **Мне стало понятно,** что благодаря пищеварению все клетки нашего организма получают питание.А мне кажется, что чем больше человек ест, тем больше у него энергии и здоровья.***Ученик читает стихотворение.*****Я думаю,** что важно не переедать, желудок и кишечник не успевают переваривать пищу.Вам друзья, хочу я датьНесколько советов: Лучше не переедатьНи зимой, ни летом.Даже если целый столВесь завален сладким;Если в гости ты пришелИ живот в порядке.Ты подумай о желудке, И его не нагружай – Он трудится будет сутки…И тебе его не жаль?Дам я вам еще советСухомятке скажем: “Нет!!!”Если есть захочешь вдруг – Яблоко – твой верный друг.И другой совет дадим:Соблюдать в еде режимЗавтрак, как обед и ужинЧеловеку очень нужен.И в процессе подрастанья Эти правила питаньяНужно помнить, соблюдать,Чтоб здоровым взрослым стать. ***- приводит к болезням.***1). Мы провели небольшую исследовательскую работу о правильном питании и обнаружили, что существует пирамида правильного питания. Пищевая пирамида - наглядный набор продуктов на каждый день. В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия. Предпочтение отдается сортам из муки грубого помола. В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина. В дневном рационе обязательно должна быть каша. Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них вашему организму будет больше пользы.2). Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будет с вашего огорода или дачи. Ягоды - настоящий кладезь витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. Возьмите за правило пить овощные и фруктовые соки. Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через два часа после еды.3). В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты. Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Другое дело - рыба. Рыба необходима для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Полезны и морепродукты. Молоко идеально для растущего организма. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.4). На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости. Как мало им отводится места? Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: ожирение, гипертония, почечная недостаточность. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение. Это вовсе не значит, что вам навязывают жесткий перечень. Пищевая пирамида позволяет выбрать из огромного разнообразия продуктов те, что входят в понятие здоровой и рациональной диеты. Пирамида дает возможность разнообразить свой стол. Пирамида позволяет контролировать потребление жира.Старайтесь включать в меню только свежие продукты. **в нашем питании должны быть…**Диетологи говорят, что к числу полезных продуктов относятся: КЕФИР, ГЕРКУЛЕС, ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО, МОРКОВЬ, ЛУК, КАПУСТА, ЯБЛОКО.Вредные продукты: ПЕПСИ, ФАНТА, ЧИПСЫ, КЕТЧУП, КИРИЕШКИ, ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКАСрезанной частью положить на лист бумаги, если продукт жирный, на бумаге останется жирное пятно.Шведские исследователи нашли новое доказательство вреда жирной пищи для здоровья. В ходе эксперимента установили, что получение большого количества жиров ухудшает способность организма бороться с бактериями в крови.**Жирная пища ухудшает …(**способность организма бороться с бактериями в крови). **Учащиеся предлагают свои варианты правила питания.****ДЕВИЗ ЖИЗНИ: «ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ СЕСТЬ, Я ПОДУМАЮ, ЧТО ЕСТЬ!!!****А еще у нас для гостей сюрприз. Чтобы все были здоровы, мы угостим вас апельсинами – богатые витаминами.**  |