**Технологическая карта урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы классного часа | Цель: | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| I. Орг. момент.  II. Актуализация знаний.    III. Основная часть.  1.Практическая работа.  2.Чтение  стихотворения  Корнея 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 питаться  С 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 дать Несколько советов:  Лучше не переедать Ни зимой, ни летом.  Даже если целый стол Весь завален сладким; Если в гости ты пришел И живот в порядке.  Ты подумай о желудке,  И его не нагружай –  Он трудится будет сутки… И тебе его не жаль?  Дам я вам еще совет Сухомятке скажем: “Нет!!!” Если есть захочешь вдруг –  Яблоко – твой верный друг.  И другой совет дадим: Соблюдать в еде режим Завтрак, как обед и ужин Человеку очень нужен.  И в процессе подрастанья  Эти правила питанья Нужно 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 РЕЗИНКА  Срезанной 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.** |