Государственное учреждение образования

«Средняя школа №26 г.Минска»

План – конспект урока по обслуживающему труду

 в 5 «В» классе

Тема: «Питание в жизни человека»

Подготовила:

Учитель первой квалификационной категории

Горбачёва Екатерина Николаевна

Минск, 2021

**Тема: Питания в жизни человека.**

**Тип урока:** комбинированный

**Цель:** Формирование у учащихся представления о здоровом питании.

**Задачи:**

***Образовательная:*** Ознакомить учащихся с общими сведениями о культуре питания, здоровом питании, режимом питании. Показать значение питания в жизни человека. Научить определять содержание питательных веществ в продуктах питания.

***Развивающая:*** Способствовать развитию умений анализировать, сопоставлять, устанавливать аналогии; создать условия для развития интереса к уроку, стремления к расширению кругозора. Способствовать развитию устной речи. Совершенствовать умение классифицировать и обобщать, устанавливать причинно-следственные связи.

***Воспитательная:*** Способствовать воспитанию внимательности, добросовестности и аккуратности, формировать добросовестное отношение к учебе. Способствовать воспитыванию уважение к своему здоровью, потребность правильно питаться, соблюдать режим питания.

**Методы и приемы обучения:** рассказ, беседа, самостоятельная работа, дидактические игры, наглядно- иллюстративный метод.

**Формы обучения**: индивидуальная, фронтальная, груповая

**Оборудование:** презентация, этикетки от продуктов питания, пословицы, конверты

**Презентация доступна по ссылке**

https://drive.google.com/file/d/1T8pdNLkEEsPoDcos4mNkIVcqYmoM4IJe/view?usp=sharing

**Ход урока**

**I.Организационный момент.**

*Приветствие учеников.*

*Отметка отсутствующих. Назначение дежурных.*

*Настраивание на учеников на работу во время урока.*

Сегодня, у нас ребята на уроке присутствуют гости, давайте поприветствуем их.

Несмотря на то что столько много гостей присутствует я считаю, что это нам не помешает плодотворно потрудится на уроке.

Сегодня вы пришли на урок и получили конверты, я прошу вас их не открывать до определенного момента. На конверте вы увидите таблицу, сегодня мы будем на уроке работать по схеме накопления отметок. В этой таблице за каждый этап урока вы будете получать балы и будете их вносить в эту таблицу. В конце урока вы их подсчитаете и по количеству набранных балов получите отметку за урок.

Я желаю вам удачи.

**2. Повторение пройдённого материала**

Прежде чем мы начнем новую темы мы должны повторить тему прошлого урока.

Кто мне скажет какая была тема? (сервировка стола)

Сейчас на экране вы увидите небольшой тест по прошлой теме.

Вам нужно отвечать на вопросы, на каждый вопрос у вас есть 30 сек.

После чего мы проверим тест.

Готовы? (да)

Презентация (слайд 2)

Сейчас мы проверим тест вместе, если ответ правильный, то ставим 1 б за 1 вопрос. Максимальная цифра 10

(проверка теста)

Подсчитываем балы за тест, и вносим цифру в таблицу на конверт на против колонки «Тест. Сервировка стола»

**II. Актуализация новых знаний.**

Мы переходим к теме нашего урока.

На экране вы увидите ребус.

У нас есть две команды, та команда которая первая разгадает ребус получит в таблицу отметок по 1 каждый в раздел «Ребус».

*(разгадывают ребус)*

 Правильный ответ: Питание в жизни человека

Открываем тетрадь, ставим дату на полях, записываем тему урока.

Исходя из темы, давайте поставим цели на урок.

- Познакомится с культурой питания, здоровом питании, режимом питании.

- Узнаем значение питания в жизни человека.

-научимся определять содержание питательных веществ в продуктах питания.

**III. Изложение нового материала**

Как я сказала ранее вы будете работать командами. У каждой команды разного цвета конверты. В каждом конверте вы найдете бумажки красного и желтого цвета, соответствующие вашей команде. На них слова и словосочетания.

Ваша задача командой собрать их в одно целое что бы получились пословицы о питании. Команда, которая первая справится с заданием подымает руку, зачитывает пословицу и объясняет ее значение. Если задание будет выполнено без ошибок, каждый участник этой команды получит 1 бал в таблицу отметок в раздел «Пословицы».

*«Чем больше пожуешь — тем больше проживешь»*

*«Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть»*

*«Хорошее питание -основа здоровья»*

*Кто жаден до еды — дойдёт до беды.*

*(команды работают, зачитывают пословицы, объясняют их)*

Вы все большие молодцы!

А мы продолжаем. И у меня возник вопрос к вам.

Скажите, а как вы думайте зачем человек ест?

Пища- это источник жизни. Пища является источником энергии и строительным материалом. Человек без пищи может прожить не более 30 дней. Человеку нужно питаться, чтобы двигаться, расти, развиваться. Каждый человек должен съедать около 30 продуктов в день.

Как вы думайте, тогда как мы можем дать определение питание?

Питание – это поступление в организм питательных веществ

Девчонки, с пищей мы получаем питательные вещества, о которых вы наверняка слышали очень много, но может кто -нибудь из вас сказать, что это за такие питательные вещества?

Я хочу предложить вам сыграть сейчас в строителей.

Мы построим с вами дом ну или организм человека и разберемся какие питательные вещества существуют, зачем они нужны нашему организму.

***БЕЛКИ***: а слайде у нас есть фундамент, что следующее построим? (стены)

Из чего стены будем строить? (из кирпичей)

Дом строится из кирпичиков, а вот наш организм строится из клеток.

Много -много клеточек, которые выстраивают наш организм.

(на презентации выстраиваются кирпичи)

Что бы наш организм строился нам нужно питательное вещество – белок.

Его можно получить в продуктах питания (мясо, рыба, яйца, молоко, творог, сыр, горох, грецкие орехи, грибы, крупы, картофель)

Запись в тетрадь: Белок- строительный материал клеток организма

***ВИТАМИНЫ:*** Чего не хватает в нашем доме? (Крыши)

Зачем нужна крыша в доме? (для защиты)

А организму нужна защита? (Да)

Как ее получить организму? (нужны витамины)

Правильно, мы строем нашему дому крышу и говорим о том, что витамины наш организм может получить от продуктов питания каких? (ягоды, фрукты, овощи, молочные продукты, яйца, рыба, крупы, хлеб)

Записываем в тетрадь: витамины- защита организма, укрепление иммунитета

***ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ:*** Построили мы каркас дома, а внутри нет ни света, не отопления. Назовем это все энергия. Нужно это все в доме? (Да)

А организму нужна энергия? (да)

Все что мы делаем, дышим, ходим, для того что бы организм работал нам нужна энергия.

В нашем доме мы проведем свет и тепло.

А вот для того что бы организм получил свою энергию нужны питательные вещества – углеводы и жиры. В продуктах питания их можно встретить в всех видах масел, сало, сыр, сметана, сливки, мясо, хлеб, сахар, кондитерские изделия, дыня, арбуз

Запись в тетрадь: углеводы и жиры- обеспечивают организм энергией

***МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА:*** Для того что бы дом строился, нужно что бы стойкой кто-то руководил.

К дому мы поставим человека который руководит стройкой- прораб.

Он будет выполнять функцию регулирования, руководства.

А вот в организме человека эту функцию будут выполнять минеральные вещества в которые входит кальций, магний, калий, натрий, фосфор.

Минеральные вещества входят в состав всех клеток, тканей, костей; они поддерживают кислотно-щелочное равновесие в организме и оказывают большое влияние на обмен веществ.

Что бы наш организм получил этого «прораба» необходимо употреблять в пищу: мясо, птица, яйца, творог, сыр, хлеб, бобовые, брусника, клюква, рыба, морепродукты

Запись в тетрадь: минеральные вещества – регулируют жизненные процессы организма человека, защита от заболеваний

***ВОДА:*** Ну и для полного функционирования дома нам нахватает воды в доме, поставим фонтан

Нужна ли вода организму?

Кто знает на сколько организм человека состоит из воды? 60%

Сколько человек может прожить без воды? 3-4 дня

Вода выполняет функцию в организме регулирования температуры тела, помогает организму разносить по всему организму питательные вещества.

Запить в тетрадь: вода- регулирует температуру тела.

Вот мы и построили наш дом. Картинку с этим домом я вам раздаю на память.

Каждый день вы строите свой дом, свой организм и от вас зависит какой он будет.

Он может быть таким (картинка красивого дома)

А может быть таким (картинка не достроенного дома)

Будет ли такой дом хорошо функционировать?

Если мы, например, не дополучим кирпичиков в наш дом, или крыша будет протекать, или света в доме не будет? (нет)

Тогда может кто –ни будь нам первое правило питания озвучит исходя из этой картинки?

(Нужно питаться разнообразно, нужно получать от всех продуктов что-то).

**Запись в тетрадь: правила питания: 1. Разнообразие**

Посмотрим на пирамиду питания на форзаце учебника. (Разбор: почему масла и сладости, на верхушке, а крупы внизу и занимают самый большой ярус пирамиды).

Перейдем ко второму правилу. Если мы возьмём и загрузим наш организм кирпичами, водой, крышей, справятся ли наши строители и таким объемом стройматериалов? (нет)

Так и наш организм не справляется с большим объемом пищи, поэтому мы формулируем второе правило: умеренность (тщательно пережёвывать пищу, не торопиться. не объедаться)

И третье правило мы соединим вместе. Найдите в конверте бумажку голубого цвета на ней будет по одному слову.

У одной команды режим, а у другой питания.

Что такое режим питания? (питаться в одно и то же время)

Зачем нужно это делать? Что бы организм привык работать в одно время.

Ну и конечно нашему организму нужно отдыхать, поэтому он должен перед сном выполнить всю работу. Поэтому за 2-3 часа до сна не рекомендуется принимать пищу.

Как мы сказали ранее пища это энергия. Энергия, которую мы тратим каждый день. И можем ли мы сказать, что всем людям нужно питаться одинаково или одним количеством продуктов? (нет)

Выбор рациона питания зависит от человека, его организма, потребностей и расхода этой энергии.

Например, две девочки питаются одинаково. Одна ходит на гимнастику, а вторая очень любит читать книги. Скажите, кто из двух девочек будет расходовать больше энергии? Кому нужно питаться более усилено? (девочка которая занимается гимнастикой)

**IV. Проверка изученного материала.**

У вас в конвертах вы найдете листок с заданием.

Вам необходимо записать номера продуктов в колонки соответствующие питательным веществам содержащимися в них.

Пример у вас показан. Мясо под номером 1 уже занесен в колонку «белки»

Вам осталось распределить оставшиеся продукты.

Проверка по слайду.

За каждый правильный ответ по одному балу, максимально 10 балов

**V. Физкультминутка**

Просмотрите видеоряд, глазами следя за продуктами питания

**VI. Вводный инструктаж.**

 Мы приступаем к нашей проктической части урока.

Вы будете работать сейчас группами. В каждой группе выберите себе капитана.

Я подготовила для вас этикетки от продуктов питания.

Ваша задача изучить их, найти из них этикетку с самым большим содержания каждого из питательных веществ.

Например. Сначала группа ищет продукт с самым высоким содержанием углеводов потом белков, потом углеводов и т.д.

Задача капитана команды руководить процессом работы в группе, распределить обязанности, а в конце практической работы раздать каждому участнику команды балы от 1 до 3 по степени работы.

**VII. Практическая работа.**

Выполнение практической работы:

Во время практической работы следить за правильностью выполнения задания. Помогать при затруднительной ситуации с заданием. Следить за соблюдением правил техники безопасности. Выявить общие для класса погрешности в выполнении практического задания, акцентировать внимание на общих недостатках, которые в перспективе могут быть исправлены.

**VIII. Заключительный инструктаж.**

Подведение итогов практической работы.

Подсчет баллов.

Выставление отметок.

Подведение итогов, как работал класс, кто из учащихся работал особенно старательно.

Посмотрите на свои конверты, на обратной стороне у каждого из вас написана фраза, у каждого разная. Это фраза будет итогом урока, продолжите ее.

У меня получилось…

Я узнала…

Меня больше всего впечатлила

Я научилась…

Мне не совсем было понятно…

Я бы хотела узнать больше о…



|  |
| --- |
| **«Чем больше** |
| **больше проживешь»** |
| **пожуешь — тем** |
| **Кто жаден до** |
| **еды — дойдёт** |
| **до беды.** |

|  |
| --- |
| **Мы едим,** |
| **есть»** |

|  |
| --- |
| **«Хорошее питание**  |
| **- основа здоровья»** |
| **чтобы жить, а не** |
| **живем, чтобы**  |

**»**

