

## **Тема. Раціональне харчування.**

### **Мета**

**освітня:** ознайомити зі складовими продуктів харчування, законами та принципами раціонального харчування; виокремити основні складові оздоровчих систем харчування; визначити небезпеки неякісного харчування;

**розвивальна :** розвивати уміння обґрунтовувати, застосовувати самоконтроль; розвивати розуміння причинно-наслідкових зв'язків, а також уміння спостерігати за власним організмом, систематизувати, моделювати;

**виховна:** виховувати уважне та відповідальне ставлення до власного здоров'я.

**Тип уроку :** комбінований.

**Обладнання:** презентації, картки.

### **Хід уроку**

#### **I. Організаційний етап.**

Привітання створення позитивного настрою.

Життя вам – довгого,

Здоров'я – доброго,

Щастя – безхмарного,

Настрою – гарного.

М.Малашенко

#### **II. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності.**

Назвіть ознаки здорової людини?

Які потреби передусім має задовольняти людина? (Акцентую увагу на харчуванні)

Що нам дає їжа?

Чи залежить наше здоров'я від харчування?

*Вправа «Мікрофон»*

Назвіть по черзі одну страву, яка вам подобається, і одну – яка не подобається.

Як ви вважаєте, чи завжди те, що подобається є корисним для здоров'я?

Чим відрізняються корисні продукти, які можна вживати щодня, від тих, які можна вживати час від часу?

#### **III. Вивчення нового матеріалу.**

1. Засади раціонального харчування.(Презентація)
2. Обережно: модні дієти! (виступи учнів та відео)
3. Хвороби, до яких призводить незбалансоване харчування. (Міні-лекція + Презентація)
  4. Харчові добавки. (Презентація)

#### **IV. Фізкультхвилинка**

#### **V. Первинна перевірка розуміння і корекція засвоєння учнями нового матеріалу.**

*Вправа «Круглий стіл» (дискусія)*

Яких складових харчового раціону потребує людина?

Що називають раціональним харчуванням?

Що називається дієтою?

Чи є доцільним для підлітка голодувати?

Чи задовольняє вегетаріанство потреби організму підлітка?

#### **VI.Узагальнення та систематизація знань та вмінь учнів.**

## *Робота в групах. Вправа «Майстер-шеф»*

Об'єднання учнів у 2 групи . (набір карток: овочі, фрукти, риба, м'ясо і т.д.) Учні групи «готують» борщ, розказують про її корисність.

### **1. Вікторина**

1. Назвіть незамінні елементи, необхідні для росту, розвитку й життєдіяльності людини?

(Вітаміни)

2. 5-10 % - сніданок.

(30-35 % - сніданок.)

3. Хто найкраще забезпечують організм енергією?

(Вуглеводи)

4. Хто є будівельним матеріалом для клітин?

(Білки.)

5. Назвіть принципи раціонального харчування.

(Помірність, різноманітність, збалансованість)

6. Хто захищає внутрішні органи від переохолодження?

(Жири.)

7. Яка тривалість приймання їжі?

(15-20 хвилин)

### **2. Вправа «Так (зелене яблуко) – ні (червоне)»**

1. Ти купив яблука і зібрався їх їсти, не вимивши.
2. Ти відправився в подорож, не поснідавши.
3. Ти купив абрикоси, вимив їх, а потім з'їв.
4. Ти виростив зелену цибулю і придумав овочевий вітамінний салат.
5. Замість обіду з'їв бутерброд і запив газованою водою.
6. Після обіду ти відпочив в парку на лавці, читаючи книгу.
7. На обід ти вибрав овочевий салат, борщ, рибу з гарніром, компот.
8. На вечерю ти вирішив з'їсти кілька бутербродів і булочку.
9. На обід ти вибрав чіпси і кока-колу.
10. Ти завжди на сніданок їси сосиски.
11. На сніданок або вечерю п'єш магазинний йогурт.
12. Фруктовий магазинний сік - щоденний сніданок в твоєму раціоні.

### **Підсумок заняття. Метод “Дріт”**

- ДОСВІД ( Що сподобалося ?)
- РЕФЛЕКСІЯ (Які залишилися відчуття?)
- ІНФОРМАЦІЯ (Яку інформацію одержали , які висновки зробили ?)
- ДІЇ (Як будете діяти в майбутньому ? )

### **V. Домашнє завдання.**

Підручник §   7  

За допомогою батьків перевірити, чи правильно ви харчуєтесь.

