Конспект урока ОБЖ в 5 классе

**«Рациональное питание»**

**Цель**: познакомить учащихся с основами рационального питания, раскрыть

значение питания для здоровья человека.

**Задачи**:

Образовательная; познакомить учащихся с основами рационального

питания, исследовать питание с точки зрения рациональности,

сбалансированности по составу белков, жиров и углеводов.

Развивающая: развитие логического мышления и умения анализировать

рацион питания, развитие умения обобщать материал по данному вопросу,

делать выводы, развитие умения работать с литературой.

Воспитательная: формирование позитивного отношения к собственному здоровью.

**Тип урока:** урок открытия новых знаний.

**Техническое  оборудование:** ноутбук, мультимедийный проектор.

**Формирование УУД:**

Личностные:

* Формирование понимания ценности здорового образа жизни
* Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе учебно-исследовательской деятельности;
* Определять свое место, степень участия, активности на уроке

Метапредметные:

* Извлекать информацию из учебного текста;
* Получать новую информацию на основе анализа иллюстративной информации;
* Умение сравнивать, делать выводы;
* Организовывать самостоятельную деятельность в парах, группах;
* Умение договариваться, приходить к общему решению в команде

Предметные:

* Формирование убеждения в необходимости вести здоровый образ жизни;
* Знание и умение применять правила питания в жизни;

Ход урока

1. **Самоопределение к деятельности**

Здравствуйте, ребята! Садитесь.

Проверим все ли на партах в порядке: готовы ли к работе ручки, тетрадки?

Настраиваемся на рабочий лад.

1. **Актуализация знаний**

Когда люди, приветствуя друг друга, говорят “Здравствуйте!”, какой они вкладывают смысл?

Ответы (Желают здоровья всем и каждому)

- А давайте вспомним, что такое здоровье?(ответы)

- Здоровый образ жизни?(ответы)

- А какие составляющие здорового образа жизни вы знаете?(ответы)

- Здоровье самое ценное, что есть у человека. На всю жизнь человеку дается только один организм, и если мы с легкостью можем заменить испортившуюся вещь, то заменить свой заболевший организм человек не в силах.

Мы должны бережно относиться к своему здоровью, постоянно заботиться, чтобы на долгие годы оставаться здоровыми.

1. **Постановка учебной задачи**

Просмотр ролика

Ребята, давайте попробуем сформулировать тему урока, просмотрев данный ролик.

(ответы детей)

Рациональное питание

(Определение записываем в карту урока)

- А теперь давайте поставим цели урока (ставят цели)

А что бы вы хотели узнать на уроке?

Проблема: Как нужно питаться, чтобы прожить долго и счастливо?

Проблемный вопрос: Какие питательные вещества необходимы организму для полноценного развития? (ответы) белки, жиры, углеводы, витамины…

1. **Творческая и практическая деятельность по реализации поставленных целей**

С пищей человек получает необходимые организму питательные вещества.

С помощью учебника заполните таблицу.

Питательные вещества

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Названия веществ | Значение для организма | В каких продуктах содержится |
| Белки | Служат человеку основным строительным материалом для тела человека. | Творог, фасоль, яйца, мясо, рыба, горох |
| Жиры | Обеспечивают организм энергией, а также служат строительным материалом тела. | Сливочное и растительное масло, маргарин, сметана |
| Углеводы | Главный поставщик энергии для тела. | Сахар, хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты |

Опрос учащихся после составления таблицы.

**Сообщение ученицы о витаминах.**

Учитель: Кроме белков, жиров и углеводов организму человека необходимы минеральные вещества и вода.

Минеральные вещества – служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Минеральные вещества организм получает с пищей.

Вода - один из наиболее важных компонентов человеческого организма, составляющий 2/3 его массы. Суточная норма потребления жидкости около 2 литров.

*На экране слайды*

**Физкульминутка**

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись

(наклоны вперед, назад)

Разминаем руки, плечи,

Что сидеть нам было легче,

Чтоб читать, писать, считать

И совсем не уставать (рывки руками)

Голова устала тоже,

Так давайте ей поможем!

Вправо, влево раз и два.

Думай, думай голова (вращение головой)

Хоть зарядка коротка

Отдохнули мы слегка (садятся за парты)

**Первичное закрепление**

Ребята, а сейчас мы приступим к работе в группах и выполним практическую работу.

Напомню вам правила работы в группе.

В группе должен быть организатор обсуждения,Каждый может высказать свою версию решения,Когда один говорит, а остальные слушают,Каждая версия обсуждается в группе,В группе согласуется общее решение,Представитель группы защищает согласованное решение перед классом.

**Практическая работа**

Инструкция:

1. Внимательно изучите этикетки на упаковках различных продуктов.

 На этикетках указано, какие питательные вещества и в каком количестве содержатся в этих продуктах.

1. Сравни данные о содержании питательных веществ в разных продуктах.
2. Результат исследования занесите в таблицу. Укажите продукты, богаты белками, жирами, углеводами.
3. Сделать вывод, какие продукты

Состав продуктов

|  |  |
| --- | --- |
| Продукт | Состав % |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Опрос (по одному человеку от группы)

1. группа – белки, 2 группа – жиры, 3 группа – углеводы.

Ребята, в вашем возрасте человек ежедневно должен принимать с пищей 90-100 грамм белка, 90-100 грамм жира и 350-400 граммов углеводов.

При этом в рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты:

Белок: молоко или кисломолочные, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

Жиры: Сливочное масло, растительное мало, сметана

Углеводы: Хлеб, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар.

Продукты, богатые витаминами: морковь, перец, зеленый лук и др.

Ребята, а все ли продукты полезны? (ответы, обсуждения по таблице)

**5. Включение в систему знаний и повторение**

Интерактивная игра «Лишний продукт»

**6. Самостоятельная работа и самоповторение**

В вашем возрасте, для того, чтобы в достаточном количестве получать все необходимые питательные вещества, необходимо питаться 4 раза в день: завтрак, обед, ужин, полдник. (спросить у ребят)

Завтрак – 25 % , обед 50%, полдник – 10 % и ужин – 15 % от общего количества приема пищи.

А какие правила питания вы знаете?

**Цветок рационального питания (работа в парах)**

**Правила работы в парах**

* Говорим вежливо, называем собеседника по имени,говорим по очереди, не перебивая друг друга,внимательно слушаем,если непонятно, переспросите партнера,четко высказываем свое мнение,соблюдаем порядок на парте,уважаем мнение собеседника.

**Инструкция**

1. Подумайте, какие правила рационального питания вы знаете.
2. На лепестке цветка напишите эти правила.
3. Прикрепите лепесток на доску (по команде учителя) и защитите свои правила.

Дети вывешивают лепестки на доску, проговаривая о правилах питания.

**7. Домашнее задание**

1. Проанализировать завтрак, обед или ужин вашей семьи: каких полезных веществ больше поглощает семья, является ли питание разнообразным, не забывают ли об употребление витаминов.

2. Нарисовать памятку или сочинить небольшое стихотворение, в каких продуктах, какие полезные вещества.

Оценки.

**8. Рефлексия**

Итак, ребята, наш разговор о питании подходит к концу. И закончить наш урок мне бы хотелось словами одного известного диетолога «Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезнь столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное. Будем надеяться, что и вы примените на практике все то, о чем мы с вами говорили на уроке.

«Пять пальцев»

