Тема урока: «**Рациональное питание. Гигиена питания»**

Предмет: ОБЖ, основы военной подготовки Класс: 5

**Булочкин Николай Николаевич**, преподаватель-организатор ОБЖ, основы военной подготовки первой категории, Тверское суворовское военное училище, г. Тверь

**Конспект урока**

**Цель урока:** сформировать у обучающихся понятие «здоровый образ жизни».

**Задачи:**

**Образовательные:**

- познакомить суворовцев с основными сос­тавляющими здорового образа жизни: рациональным питанием и гигиеной питания.

**Развивающие:**

- развивать у обучающихся волевые качества, ответственность и внимание, способность самостоятельно мыслить и принимать решения.

**Воспитательные:**

- воспитывать у суворовцев потребность в осмысленном выполнении правил здорового образа жизни и бережном отношении к своему здоровью.

**Ожидаемый результат:**

**по содержанию:** уобучающихся сформированы ключевые компетенции в области знаний о рациональном питании и гигиене питания;

**по способам действия:** обучающиеся умеют соблюдать общепринятые правила питания в повседневной жизни.

**Тип урока:** урок формирования новых знаний, умений и навыков.

**Техническое обеспечение урока:**

- учебник «Основы безопасности жизнедеятельности». - М.: Просвещение, 2013.

- презентация (аудиовизуальная информация в виде слайдов, видеофрагментов).

**План урока:**

1. Организационный момент.

2. Актуализация знаний.

3. Мотивация и целеполагание.

4. Формирование знаний, умений и навыков.

5. Рефлексия.

6. Задание на самоподготовку.

**Конспект урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность обучающихся** |
| **I.Организационный** | Фиксирует отсутствующих, проверяет состояние классного помещения и подготовленность обучающихся к уроку (рабочее место, внешний вид). | Проверяют подготовленность учебного места, внешнего вида, приветствуют преподавателя. |
| **II. Актуализация знаний** | C:\Documents and Settings\НачУО\Рабочий стол\1.jpgДавайте вспомним, какие основные понятия мы изучили на предыдущем уроке.  1.Нарисуйте ромашку, на листочках которой запишите составные части здорового образа жизни (работа выполняется на интерактивной доске и на отдельных листочках).  2. Высвечивает столбик терминов на доске.  А теперь, составьте вопросы, используя эти термины. | Вспоминают, что им известно по изучаемому вопросу.  Отвечают на вопросы преподавателя. |
| **III. Мотивация и целеполагание** | Тема урока: Рациональное питание. Гигиена питания.  Как вы думаете, что мы должны сегодня узнать на уроке, чему научиться?  Сегодня мы еще добавим нашему «дереву ЗОЖ» ветки и листочки.  Основные сос­тавляющие здорового образа жизни: режим дня, двигательная активность и закаливание организма, рациональное питание и профилактика вредных при­вычек. | Участвуют в диалоге, формулируют цели урока. |
| **IV. Формирование знаний, умений и навыков** | **1.Рациональное питание**  Рационально питаться — значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все эти вещества.  **2. Основные необходимые организму питательные вещества.**  *C:\Documents and Settings\НачУО\Рабочий стол\2.JPG Углеводы* — основной источник энергии. Они содержатся во всех пищевых продуктах, но осо­бенно много их в крупах и фруктах.  *Жиры* входят в состав клеток и тканей организма и участвуют во многих жизненно важных функциях. Они входят в пищевые продук­ты (масло, орехи, шоколад, сало).  *Белки* служат основным материалом для постро­ения клеток и тканей организма. Источниками белка являются мясо, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, горох, рис, орехи.  *Витамины* необходимы организму для роста, развития и обмена веществ. Главным источником вита­минов являются овощи, фрукты и ягоды.  *Минеральные вещества* служат структурными ком­понентами зубов, мышц, клеток крови и костей.  *C:\Documents and Settings\НачУО\Рабочий стол\3.JPG*  *Вода —* один из наиболее важных компонентов организма, составляющий 2/3 его массы. Суточная норма потребления жидкости около 2 л.  **3. Основные правила приема пищи.**  В вашем возрасте, для того чтобы в достаточном количестве получать все необходимые питательные вещества, необходимо питаться 4 раза в день: завт­рак, второй завтрак, обед и ужин.  Для того чтобы пища, которую вы потребляете, шла на пользу, необходимо соблюдать *ряд общепринятых правил:*  - относиться к еде с уважением и ответственностью (во время приема пищи не сле­дует смотреть телевизор или слушать радио).  - каждый кусок желательно пережевывать очень тщательно.  - не следует садиться за стол возбужденным или усталым.  - питаться по возможности разнообразно и не переедать, помнить, что переесть гораздо опаснее, чем недоесть.  C:\Documents and Settings\НачУО\Рабочий стол\4.JPG | Работают в группах с текстом учебника.  Применяют знания.  Работают в группах с текстом учебника.  Применяют знания.  Работают в группах с текстом учебника.  Применяют знания. |
| **V. Первичная рефлексия** | 1. В чем состоит значение рационального питания?  2. Назовите основные правила приема пищи.  3. Сравните свой режим питания в рабочий и выходной день.  Попытайтесь определить, какой режим питания более со­ответствует условиям здорового образа жизни и почему.  4. Подумайте, какие продукты наиболее благоприятны для вас (повышают настроение, улучшают умственную и физиче­скую работоспособность и др.)?  C:\Documents and Settings\НачУО\Рабочий стол\5.JPG | Выполняют творческое задание и объясняют свои действия. |
| **VI. Итоговая рефлексия** | Оцените свою работу по 10 балльной шкале.  - Как я работал? Где допустил ошибки?  -Удовлетворен ли я своей работой? | Оценивают степень достижения целей урока, свою активность на уроке. |
| **VI. Задание на самоподготовку** | Учебник, параграф 6.3, прочитать и ответить на вопросы. | Записывают задание. |

**Список литературы:**

1. Байбородов Л. В., Индюков Ю. В. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности. – М.: ВЛАДОС, 2003.
2. Грегор О., Жить не старея. Пер. с чешского/Предисловие Н. Б. Коростелева. М.: Физкультура и спорт, 2011.
3. Зайцев Н. К., Колбанов В.В., Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. Владивосток: Дальнаука, 2006. с. 148-153.
4. Запорожченко В.Г., К понятию «здоровый образ жизни». - Новгород, Наука, 2010.
5. Запорожченко В. Г., Образ жизни и вредные привычки. М.: Медицина, 2004.
6. Змановский Ю.Ф., Воспитаем детей здоровыми. М.: Медицина, 1989. 128с.
7. Каргин А. Эффективные методы обучения ПМП// ОБЖ: Основы Безопасности Жизни. – 2006. - № 5. – С. 60-62.
8. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности /Академический школьный учебник. - М.: Просвещение, 2013.
9. Сорокина Л. Компетентностный подход в обучении ОБЖ// ОБЖ: Основы Безопасности Жизни. – 2006. - № 12. – С. 13-15.

Тронева Л. Ф. Использование современных технологий на уроках ОБЖ// ОБЖ: Основы Безопасности Жизни. – 2009. - № 10. – С. 26-27.

1. Хромов Н. И. Преподавание ОБЖ в школе и средних специальных образовательных учреждениях. М.: Айрис-пресс, 2008.