Муниципальное образование Муниципальное учреждение

«Ленский район» «Районное управление Республика Саха (Якутия) образования»

Муниципальное образовательное учреждение

«Специальная общеобразовательная (коррекционная)

школа- интернат VIII вида»

Классный час

## Питание и здоровье

Ерёмина Надежда Валентиновна

Учитель начальных классов

Г. Ленск

2014

Классный час

**Питание и здоровье**

**Цели:** знакомить с вредными и полезными продуктами;

учить делать выбор, чем и как питаться, дать дополнительные сведения о пользе овощей; учить применять те или иные продукты питания при профилактике различных заболеваний.

Метапредметные результаты:

- определяют и формулируют цель урока с помощью учителя;

- фиксируют затруднения в выполнении заданий;

- оценивают правильность выполнения действий;

- планирует учебные действия в соответствии с поставленной задачей;

- высказывают свои предположения;

- строят краткое устное высказывание по теме;

- слушают и понимает речь других;

- ориентируются с помощью учителя в системе знаний: отличают новое от уже известного;

- участвуют в организованном поиске новых знаний: находят ответы на вопросы, используя полученную информацию

**Оборудование:** компьютер, экран, презентация, свежие овощи на двух тарелках, шахматные часы, мяч, записки с названиями продуктов

**Ход кл.ч,  
1. Орг . момент**. Дидактическая задача: Подготовка учащихся к работе.

Показатели реального результата решения задачи: Полная готовность класса и оборудования, быстрое включение учащихся в деловой ритм.

Формируемые УУД. Формирование личностной заинтересованности (л).

Учитель. Формирование умений оформлять свои мысли в устной форме (к).

-Какой сейчас урок?

-Что вы делаете на классных часах?(учимся правильно себя вести)

-Для чего надо соблюдать правила ?(чтобы не травмироваться и не портить себе настроение, т.е. сохранять своё здоровье)

**2.Актуализация знаний**. Игры: «Догадайся, что изображено» , «Найди лишнее». Дидактическая задача: активизация познавательной активности учащихся. Актуализация опорных знаний и умений.

Показатели реального результата решения задачи: активность познавательной деятельности, понимание учащимися практической значимости изучаемого материала.

Формируемые УУД. Формирование умений оформлять свои мысли в устной форме (к). Формирование умений ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя (п). Формирование умений слушать и понимать речь других(к).

Словарная работа  
**Витамины** – органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.

**Углеводы** – органические соединения, без которых детский организм не может расти.

**Белки** – органические вещества, обеспечивающие жизнедеятельность животных и растений.

**3. Работа по теме урока.** Просмотр презентации. Дидактическая задача: организовать и направить к цели деятельность учащихся.Показатели реального результата решения задачи: готовность учащихся к активной познавательной деятельности на основе опорных знаний.

Формируемые УУД. Формирование умений оформлять свои мысли в устной и письменной форме, слушать и понимать речь других (к). Формирование умений ориентироваться в своей системе знаний, уметь преобразовывать информацию из одной формы в другую(п). Формирование умений проговаривать последовательность действий, высказывать своё предположение, уметь определять и формулировать тему, цель урока с помощью учителя.(р )

- Посмотрите, запомните, потом расскажите о наиболее полезных продуктах для тех, кто хочет правильно питаться и сохранять своё здоровье.

**4.Закрепление** . Дидактическая задача: Организовать отдых для снятия напряжения с мышц тела. Обеспечение усвоения знаний и способов действия на уровне применения в изменённой ситуации, формирование умений работать в паре, группе.

Показатели реального результата решения задачи: снятие усталости и напряжения, внесение эмоционального заряда, формирование практических умений, утверждение в себе, построение человеческих и деловых отношений , развитие контроля и оценки.

Формируемые УУД. Формирование развития интеллектуальных функций, эмоционально - волевой сферы и игровой деятельности, черт гармоничной и не закомплексованной личности, соблюдения здорового образа жизни (л).

Формирование умения выполнять последовательность действий (р), позицию по отношению к своей работе в группе (л), организовывать совместную работу(к)

. - Оздоровительные, лечебные свойства даров полей, садов и лесов были замечены и использовались во все времена.

Игра - соревнование «Кто больше назовёт полезных продуктов», «Кто быстрее съест все содержимое тарелки », «Полезное, вредное», «Расположи по полезности продукты»

**5.Рефлексия**.Вопросы и задания**.** Дидактическая задача: проверить полученные знания.

Показатели реального результата решения задачи: получение информации о достижении всеми учащимися планируемых результатов.

Формируемые УУД. Формирование умения выполнять работу по предложенному плану. вносить необходимые коррективы (р), способствовать к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности (л).

 -Что нового вы узнали?

-Какие продукты вы любите, а какие не очень?

-Обсудите сегодняшнее занятие с родителями и уточните, чего у вас не хватает на столе, а что, может быть, имеется в избытке.

**6. Итог**. Дидактическая задача: Проанализировать, дать оценку успешности достижения цели на уроке. Показатели реального результата решения задачи: чёткость, лаконичность, максимум участия ученика в оценке своей работы. Формируемые УУД. Формирование умения проследить последовательность действий на уроке(р), дать самооценку учебной деятельности(л).

-На парте у вас две мордочки: одна весёлая, вторая грустная. Если у вас всё получилось сегодня на уроке поднимите весёлую мордочку, если были сомнения, постоянно требовалась помощь- грустную.

Анализ урока

На уроке шло формирование следующих универсальных учебных действий

Личностные УУД: способность к самооценке на основе критерия успешной учебной деятельности.

Регулятивные УУД: умение определять и формулировать цель на уроке с помощью учителя; проговаривать последовательность действий на уроке; работать по коллективно составленному плану; актуализировать мыслительные операции; организовать фиксацию затруднений в выполнении заданий; оценивать правильность выполнения действий; планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей; высказывать своё предположение.

Коммуникативные УУД: умение оформлять свои мысли в устной форме; слушать и понимать речь других.

Познавательные УУД: умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя словарь, дополнительную литературу, информацию, полученную на уроке.

**Мудрые изречения:**

Вода – единственный напиток мудрецов.

/Торо Генри Дэвид (1817-1862) – американский писатель/

Сластями, печеньями и конфетами нельзя вырастить из детей людей. Подобно

телесной пище, духовная тоже должна быть простой и питательной.

/Шуман Роберт (1819-1856) – немецкий композитор/

.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Микроэ-лемент | Где концентрируется | Проявление недостатка | Проявление избытка |
| хром | Пшеничные ростки, печень, сыр, бобы, го­рох, цельное зерно, черный перец, листья мелиссы лекар­ственной. | Нарушения в обмене углеводов, увеличение количества атеро-склеротических бляшек, повы­шение риска развития инсульта и инфаркта миокарда. | Общее токсическое дей­ствие, в том числе на пе­чень и почки, снижение иммунитета, появление проблем с кожей. Повы­шение риска астматиче­ского бронхита, бронхи­альной астмы, аллергии. Возможно увеличение ри­ска раковых заболеваний. Склонность к пониженно­му артериальному давле­нию, нарушения работы щитовидной железы, об­мена жиров. |
| кобальт | Грецкие орехи, фундук, какао, говяжья печень и почки, фа­соль и горох, чеснок, молоко, свинина, речная рыба, свекла, салат, петрушка, малина, смо­родина черная, перец крас­ный, крупа гречневая и пшено, кукуруза, рис, яйца, черемуха. | Заболевания. органов пищева­рения, нервной системы, ане­мия, увеличение риска аллергии и нарушений работы щитовид­ной железы. | Склонность к пониженно­му артериальному давле­нию, нарушения работы щитовидной железы, об­мена жиров. |
| медь | Огурцы, печень, фундук, ка­као, плоды шиповника, сыр, шоколад, пшеничные отруби, пшенич­ные зародыши, грецкий орех, зелень, грибы, бобовые, греч­невая крупа, земляника, кры­жовник, мясо, мидии, пище­вые злаки. *Недостаток меди при обычном питании встре­чается редко.* | Возможна склонность к сниже­нию артериального давления, заторможенность, неустойчи­вость при ходьбе, похудение, бледность кожи, ранняя седина, выпадение волос, повышенная утомляемость, частые инфек­ции, остеопороз. | Нарушения обмена ве­ществ, заболевания пе­чени, психические болез­ни. |
| железо | Сушеные белые грибы, пе­чень и почки животных, говя­дина, персики, абрикосы, рожь, петрушка, куриные яйца и многие другие продукты. Бессмертник, синюха голу­бая, сушеница топяная. | Железодефицитная анемия, по­вышенная утомляемость и легкая возбудимость, головные боли, го­ловокружение, обмороки, сниже­ние иммунитета, извращения ап­петита и вкуса, нарушения рабо­ты желудочно-кишечного тракта, сердцебиение. | При отложении железа возможны нарушения ра­боты легких и печени. При передозировке пре­паратов железа - поносы или запоры, боли в живо­те, возможна рвота. |
| йод | Морская капуста, фейхоа, хурма, морепродукты, кури­ные яйца. | Увеличение и нарушение работы щитовидной железы, замедле­ние всех видов обмена веществ, утомляемость, сонливость, су­хость кожи, повышение артери­ального давления, бесплодие. У детей - замедление психическо­го развития и роста. | Угревая сыпь, тошнота, головная боль, мышечная слабость, онемение уча­стков кожи, депрессия, насморк, крапивница, слюнотечение, слезоте­чение, нарушения работы щитовидной железы |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| магний | Морская капуста, пшеничные отруби, тыквенные семечки, подсолнечник, халва тахин­ная, миндаль, арбузы, горь­кий шоколад, какао, фундук, бананы, соя. | Беспокойство, дрожание рук, пошатывание при ходьбе, судо­роги, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушение сердечного ритма. | Сонливость, нарушения в работе сердечно-сосуди­стой и нервной систем. |
| молибден | Печень, почки; фасоль и го­рох; темно-зеленые листовые овощи. | *Недостаток молибдена в России практически не встречается.* Возможны сердцебиение, го­ловная боль, психические рас­стройства. | Поражение головного мозга: снижение способ­ности к обучению, повы­шение риска депрессии и других психических рас­стройств. Возможны де­формация костей, гипо­тония, заболевания кро­ви. |
| марганец | Печень, зеленые листья овощей, фасоль, горох, гречка, орехи, особенно арахис, не­очищенные крупы*,* мука пше­ничная с отрубями, ржаная. чай. | Хрупкость костей, дерматиты, сахарный диабет, повышение уровня холестерина в крови, на­рушения работы печени, непере­носимость алкоголя, бесплодие. У детей повышенная склонность к аллергии, невротическим ре­акциям и судорогам. | Импульсивное поведе­ние, эмоциональная ла­бильность, галлюцина­ции. |
| селен | Чеснок, фисташки, кокос, гри­бы, сало свиное. проростки злаковых, рыба,  морепродукты молоки рыб. | Снижение иммунитета, замед­ление роста, болезни кожи, во­лос и ногтей, атеросклероз, на­рушение функций печени, повышение риска  катаракты, бесплодие, быстрое старение организма. | Хронические дерматиты, шелушение кожи, выпаде­ние волос, расслаивание ногтевой пластинки, по­вреждение эмали зубов, воспаление суставов, нер­вные расстройства. |
| цинк | Мясо, рыба, субпродукты, яйца. | Поражение глаз, шелушение ко­жи, сухость и ломкость волос, поперечная исчерченность ног­тей, стоматиты, гастрит с пони­женной кислотностью, диарея, замедление физического и ин­теллектуального развития, на­рушения функции печени, медленное заживление ран. | Анемия, связанная с де­фицитом железа и меди, повышение содержании холестерина, увеличение риска развития подагры. При длительном избытке цинка повышается риск развития рака. |

***ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ***

Древнегреческие мифы повествуют, будто бы Боги, жившие на священной горе Олимп, чтобы обеспечить себе вечную молодость и бессмертие, питались нектаром, который в основном состоял из пчелиного меда. А лучшим медом считается «липец» — мед с липового цвета. Он самый душистый, самый целебный, самый вкусный. То количество меда, которое может дать гектар признанного медо­носа — гречихи, может дать всего одно хорошее липовое дерево. Видимо, не без основания в Китае липу считают «деревом просвет­  
ления», деревом, под сенью которого приходят светлые и мудрые мысли.

***ОБЛЕПИХА***

Ягоды облепихи не только целебны, но и вкусны. Они совме­щают в себе кислинку лимона, сладость апельсина с изысканным вкусом и ароматом ананаса.

Внешне облепиха напоминает весьма распространенный в на­ших лесозащитных насаждениях лох серебристый — дикую масли­ну, которая является ближайшим и единственным родичем обле­пихи. Вчерашнюю дикарку пресса иначе и не называет как «сибир­ский ананас», «царь — ягода», «лесная аптека». И все это заслужен­но, ведь растение — признанный рекордсмен по содержанию вита­минов! В мякоти плодов — аскорбиновая кислота, каротин, вита­мины В1, В 2, В 6, Е, Р, РР и другие. Их в шесть раз больше, чем в знаменитой черной смородине и в (15!) раз, чем в лимонах и апель­синах. А микроэлементы, без которых мы просто не смогли бы существовать? В облепихе их 15 видов, да еще огромное количество физиологически активных веществ...

***КАЛИНА***

Эта красная кроха с плоской косточкой внутри вмещает витамина С и провитамина А вдвое больше, чем их содержат такие признанные экзотические плоды, как апельсин, мандарин и ли­мон, а кроветворного элемента железа и фосфора, которого как известно, постоянно не хватает людям умственного труда — в пять раз! Плоды содержат много Сахаров, до 3% дубильных веществ, органические кислоты (валериановую, муравьиную, уксусную и другие). Есть еще в этой ягоде органические кислоты, полезно вли­яющие на пищеварение, сахара, которых в ней в три раза больше чем даже в малине. Порой достаточно человеку съесть 5-10 спелых ягод калины, и у него прекращаются приступы сухого изнуритель­ного кашля. Не без оснований полагают, что сок калины с медом, снижает артериальное давление, снимает головную боль и боли в области сердца. Его принимают при туберкулезе легких, одышке, заболеваниях почек. Тем, кто подвержен простудным заболевани­ем, рекомендуют пить калиновый сок перед сном.

***ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА (арония)***

Именно наши ученые первыми открыли в аронии биологически активные вещества — соли магния, марганца, меди, кобальта, фос­фора и другие; нашли йод и главное ее богатство — рутин, кото­рый, как известно, вместе с аскорбиновой кислотой обеспечивает в нашем организме прочность и эластичность мельчайших крове­носных сосудов — капилляров, предотвращая кровоизлияния. И рутина так много, что даже главный и именитый поставщик этого витамина апельсины уступает черноплодной рябине по его запасам в пять-шесть раз! Уступают аронии и такие витаминные знамени­тости, как клюква, шиповник, спаржа. В ее плодах в изобилие также витамины С, В1, В2, В6, Е, К, РР, провитамин А.

Но главное, пожалуй, что сделало черноплодную рябину знаме­нитой сегодня, когда еще живы последствия чернобыльской траге­дии, это ее редкостное свойство связывать и выводить из организ­ма радиоактивные кобальт и стронций. Арония — ценнейшее лечеб­ное и профилактическое средство. Она успешно применяется при кровотечениях, малокровии, гастрите, болезнях щитовидной железы. Очень действенна черноплодная рябина и при лечении гипертонии.

***КЛЮКВА***

Еще моряки Новой Англии заметили, что у тех, кто ел ягоды клюквы, не развивалась цинга. И это объяснимо: в ней очень мно­го витамина С. Клюквенный сок — превосходное лекарство при инфекциях мочевых путей и камнях в почках, как для мужчин, так и для женщин. Вероятно, сок препятствует болезнетворным бактериям прикрепляться к стенкам мочевого пузыря, и они вы­водятся из организма, не нанося ему вреда.

Рекомендуется не добавлять сахар в клюквенный сок, посколь­ку он существенно ослабляет его лечебный эффект.

***БАКЛАЖАНЫ***

Баклажаны — богатый источник калия со всеми вытекающими отсюда бесценными свойствами: нормализация работы сердечной мышцы, предупреждение отеков, лечение атеросклероза (выведе­ние излишнего холестерина), подагры. Калорийность баклажанов невелика: 93,2% воды, 3% сахара, 1,2% клетчатки, витамин С (15мг%), витамины группы В и каротин.

***ТЫКВА***

Тыква является главой семейства тыквенных, к которым отно­сятся также кабачки и патиссоны. Она занимает особое место среди всех овощей, так как содержит мало клетчатки (0,7%), что делает ее чрезвычайно полезной при всех заболеваниях желудочно-кишеч­ного тракта, при этом потреблять ее можно в любых количествах.