

Конспект урока в 9 классе «Гигиена питания»

Учитель: Самсонова Ольга Александровна

Тип урока: Изучение нового материала.

Тема. «Гигиена питания».

Цель: познакомить учащихся с основными правилами гигиены питания.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать знания о правилах здорового питания, гигиене питания, о необходимых для здоровья питательных веществах.

2. Закрепить знания обучающихся об органах пищеварения и их функциях.

3. Продолжить отрабатывать навык работы с учебной книгой (учить получать информацию, анализировать и обобщать ее, выделять главное, формулировать вывод).

Коррекционно - развивающие:

1. Работать над коррекцией диалогической и монологической речи в процессе формулирования ответов на вопросы и составления самостоятельных высказываний по заданию учителя.

2. Работать над коррекцией аналитико-синтетической деятельности в процессе выполнения заданий на классификацию с последующей самостоятельной формулировкой вывода.

Воспитательные:

1. Воспитывать бережное и ответственное отношение к своему здоровью.

2. Способствовать созданию атмосферы сотрудничества и взаимоуважения между учащимися.

Оборудование: презентация, учебник, карточки с индивидуальными заданиями, рисунки продуктов питания.

Технология: уровневой дифференциации.

Ход урока

1. Организационный момент

- Здравствуйте ребята, садитесь! Проверьте, все ли у вас готово к уроку.
- У вас на партах должны лежать учебники, тетради, раздаточный материал.
- Протягивая Вам свои ладошки, я приглашаю вас к совместной работе, если вы принимаете мое предложение, то откройте навстречу мне свои ладони, а если нет - отверните их от меня. (Прием обратной связи "Ладонки")
- Спасибо Вам! Я думаю, что вы будете активны в течение всего урока.

2. Актуализация знаний

- Ребята, что мы изучали на прошлых уроках?
- Правильно, ребята, мы с вами проходим тему «Пищеварительная система».
- Ребята, как вы понимаете, что такое пищеварение?

(Пищеварение—это процесс превращения питательных веществ в простые, растворимые вещества, которые легко всасываются в кровь) (слайд №1)

- Так как мы с вами проходим тему пищеварительная система, нужно вспомнить, из каких органов состоит эта система.

1 человек выходит к доске, называет органы. (Слайд№2)

В процессе повторения названий органов пищеварения учитель задает детям вопросы, актуализирующие имеющиеся знания.

- Что происходит с пищей в ротовой полости (смачивается, пережевывается, определяем вкус)

- Что происходит с пищей в глотке и пищеводе (проталкивается, проходит в желудок)

- Что происходит с пищей в желудке? (перетирается, растворяется под действием желудочного сока, всасывание питательных веществ)

- Что происходит с пищей в тонком кишечнике (всасывание питательных веществ), а в толстом кишечнике? (всасывание питательных веществ, выделение непереваренных остатков пищи)

- Какую роль в пищеварительной системе играет печень? (выделение желчи, которая помогает растворять пищу)

- Хорошо, молодцы.

3. Сообщение новой темы и целей урока

- А сейчас, ребята, послушайте внимательно одну притчу.

«Как - то к мудрецу пришел больной с жалобой на боли в животе. Мудрец спросил его, что он ел? Когда больной ответил, что он съел на обед. Выслушав его, Мудрец прописал ему глазные капли. Удивленный больной спросил: «Почему от болезни в животе, выписали глазные капли?» На что мудрец ответил: «В следующий раз ты будешь видеть то, что ты ешь» (Слайд№3)

- Как вы думаете, ребята, почему мудрец так ответил?

(Он имел ввиду, что нельзя переесть и есть что попало, т.е. нужно соблюдать гигиену питания.)

- Сегодня на уроке мы познакомимся с правилами здорового питания.

- Тема нашего урока, ребята, «Гигиена питания»

- Откройте тетради запишите число и тему урока. (хорошо молодцы.) (Слайд№4)

4. Изучение новой темы

- Как вы понимаете слово «Гигиена» (Это правила сохранения здоровья)

- О здоровье нужно заботиться каждый день. С помощью правильного питания свое здоровье можно сохранить, даже восстановить.

- Давайте разберем, из чего состоит гигиена питания?

- Но перед тем, как мы начнём работать с учебником выполним **гимнастику для глаз.**

- Хорошо, молодцы!

- Откройте учебники на стр.137. Прочитаем первый абзац. Читает Соня.

Беседа

- Сколько раз в день нужно принимать пищу?

- Сколько часов перерыв между приемами пищи?

- Какой должна быть пища?

- Вывод запишем в тетрадь. (Правила выходят на экран доски)

Правило 1

Ешьте четыре раза в день, через 3-4 часа, в одно и то же время маленькими порциями

- Читаем следующий абзац. Читает Шамиль.
- Как вы понимаете смысл высказывание врачей «Обжора роет себе могилу собственными зубами»? К чему приводит переедание?
- Какое правило можем записать?

Правило 2

Необходимо ограничивать количество съеденной пищи.

- Читаем следующий абзац. Читает Ира.

Беседа.

- Вы прочитали о том, как нужно правильно есть. Если в желудок попадает плохо прожёванная пища, то она хуже переваривается, поэтому не прибавит силы и здоровья. Крупные куски затрудняют работу желудка и могут вызвать его заболевание. Не читайте во время еды. Это отвлекает внимание от еды и мешает разжёвывать пищу

Правило 3

Ешьте не спеша. Хорошо разжёвывайте пищу.

- Ребята, вы знаете, что все продукты содержат в себе разные питательные вещества. Как вы думаете, какую принимать пищу должен человек, чтобы получить все необходимые питательные вещества? (Разнообразную)
- Что значит разнообразная? Что должно входить в состав пищи?
- Давайте вспомним, какие же продукты относятся к белкам, жирам, углеводам.
- На доске 4 колонки, ваша задача выйти и распределить продукты по колонкам. Ученики работают у доски, затем весь класс анализирует, правильно ли заполнена таблица.

Белки: яйца, молоко, сыр, мясо, рыба.

Углеводы: мед, сахар хлеб, картофель, макароны, рис.

Жиры: масло сливочное и растительное, сметана, орехи, сливки.

Минеральные соли: соль, морковь, капуста, яблоки, смородина.

- Можем записать еще одно правило.

Правило 4

Пища должна быть разнообразной и насыщенной полезными веществами.

Врачи-диетологи рекомендуют составлять меню дневного рациона следующим образом:

- Завтрак: углеводы – каши

- Обед: углеводы-белки –жиры
- В полдник: белки и углеводы
- Ужин: белки и углеводы

- Для человека очень важно не только, что он ест, но и как он это делает. Без соблюдения этих элементарных правил еда может стать опасной!

- Рассмотрим рисунки на доске. К чему призывает? (изображения правил гигиены при приготовлении и употреблении пищи).

Правило 5.

Перед едой мойте руки с мылом.

Ешьте из отдельной чистой посуды.

Сырые овощи и фрукты перед едой тщательно обмывайте чистой и кипячёной водой.

5. Физкультминутка

- Сейчас я предлагаю вам немножко отдохнуть

- Я вам буду называть продукты вредные вы приседаете полезные поднимаем руки верх. Яблоки, апельсины, чипсы, молоко, шоколад, соусы, творог, лапша, быстрого мясо, пицца, курица, зелень, кабачок.

6. Закрепление

- Хорошо молодцы теперь давайте повторим все правила. (1 обучающийся рассказывает правила).

а) Самостоятельная работа обучающихся

- А сейчас я предлагаю вам поработать самостоятельно.

1 группа (достаточный уровень)

Составь меню на день. Следи, чтобы пища состояла из различных питательных веществ.

Завтрак:

Обед:

Ужин:

2 группа (средний уровень)

Найди ошибки. Неверные утверждения зачеркни.

Правила гигиены питания

1. В состав пищи должны входить продукты растительного и животного происхождения.

2. Для лучшего усвоения пищи не следует подвергать ее какой-либо обработке.

3. Есть необходимо медленно, тщательно пережевывая пищу.

4. Пища не должна быть привлекательной на вид.

5. Для нормальной работы пищеварительной системы необходимо питаться в разное время.

6. Пища не должна быть слишком горячей или острой.

7. Скоропортящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике.

3 группа (низкий уровень)

Прочитай стихотворение. Подчеркни правила гигиены питания.

О режиме питания

В еде будь до всякой пищи падох,
Знай точно место, время и порядок.

Спокойно, не спеша, без суеты

В день раз иль два питаться должен ты.

В дни жаркие, считаю будет мудрым

Горячей пищей насыщаться утром.

Питайся, если голод ощутил,

Еда нужна для поддержанья сил.

Зубами пищу измельчай всегда,

Полезней будет, впрок пойдет еда.

В компании приятной честь по чести

Есть следует в уютном месте.

Тому на пользу мой совет пойдет,

Кто ест и пьет достойно, в свой черед.

- Давайте проверим, как вы выполнили задание (коллективный анализ). (доске слайд№5)

б) Работа в группах

Пирамида питания (слайд №) 2.1

- А теперь поработаем в группах. (Дети делятся на группы).

- Из предложенного списка продуктов выберите продукты, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Коллективно составляется пирамида рационального питания.

Зеленый цвет: полезные продукты, которые необходимо употреблять ежедневно.

Желтый цвет: продукты полезные, но употреблять их необходимо, учитывая возрастные и индивидуальные особенности.

Красный цвет: продукты, которые не полезны, необходимо ограничить их употребление.

Список продуктов: сосиски, рыба, морковь, яблоки, чипсы, колбаса, шоколад, лапша быстрого приготовления, мед, орехи, зеленый чай, молоко, творог, кефир, сок в пакетиках, сухарики, газированная вода и т.д. (слайд№6)

- Давайте проверим и посмотрим какая пирамида у нас получилась. (слайд№7)

- Молодцы!

- Ребята, особенно необходимо правильно питаться школьникам, так как растущий организм нуждается в большом количестве хороших питательных веществ, и дальнейшее его формирование будет зависеть от того, какого качества пищу вы принимаете.

7. Итог урока

- Назовите правила правильного питания
- Ребята, вы молодцы! Хорошо работали, выполнили все задания. Объявление отметок за работу.

8. Рефлексия

- Мне очень понравился наш сегодняшний урок, потому что вы активно работали и поэтому у меня хорошее настроение, такое же ясное, как это солнышко на слайде. А теперь давайте проверим, какое же у вас сложилось впечатление от нашего урока сегодня! У вас на партах лежат карточки со смайликами! Пожалуйста, поднимите ту карточку, к сюжету которой подходит ваше настроение больше! (слайд №9)

9. Домашнее задание

- Откройте дневники и запишите домашнее задание.

1 группа: приготовить доклады «Желудочно-кишечных заболеваний»

2 группа: РТ стр72 №2.3

3 группа: прочитать материал в учебнике на стр.137-141.

Карточки (задание) на распечатку

1 группа

Составь меню на день. Следи, чтобы пища состояла из различных питательных веществ.

Завтрак:

Обед:

Ужин:

2 группа.

Найди ошибки. Неверные утверждения зачеркни.

Правила гигиены питания

1. В состав пищи должны входить продукты растительного и животного происхождения.
2. Для лучшего усвоения пищи не следует подвергать ее какой-либо обработке.
3. Есть необходимо медленно, тщательно пережевывая пищу.
4. Пища не должна быть привлекательной на вид.
5. Для нормальной работы пищеварительной системы необходимо питаться в разное время.
6. Пища не должна быть слишком горячей или острой.
7. Скоропортящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике.

Згрупа.

Прочитай стихотворение. Подчеркни правила гигиены питания.

О режиме питания

В еде будь до всякой пищи падох,
Знай точно место, время и порядок.

Спокойно, не спеша, без суеты
В день раз иль два питаться должен ты.

В дни жаркие, считаю будет мудрым
Горячей пищей насыщаться утром.

Питайся, если голод ощутил,
Еда нужна для поддержанья сил.

Зубами пищу измельчай всегда,
Полезней будет, впрок пойдет еда.

В компании приятной честь по чести
Есть следует в уютном месте.

Тому на пользу мой совет пойдет,
Кто ест и пьет достойно, в свой черед.