**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА  
Тема урока:**Правильное питание - залог здоровья

**Цель  урока:*организовать учебную деятельность учащихся по формированию знаний о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья***.

**Задачи:**

***- обучающие:****организовать работу по формированию умения  выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и систематизации знаний учащихся о значении продуктов питания****;***

***- развивающие:****способствовать развитию логического мышления, наблюдательности, коммуникативных навыков;*

***- воспитательные:****прививать культуру общения, практические навыки самооздоровления, воспитывать стремление быть успешным в достижении своих целей, бережное отношение к своему здоровью.*

**Планируемые результаты:**

- ***предметные:****учащиеся научатся выбирать полезные продукты питания, выполнять правила рационального питания;*

*-****личностные:****оценивают собственную учебную деятельность, свои достижения, самостоятельность, вырабатывают адекватную позитивную самооценку;*

*-****метапредметные:****излагают свое мнение в монологе и диалоге, работают в паре, договариваются и приходят к общему решению , оказывают взаимопомощь, осуществляют взаимный контроль, развитие умения анализировать, сравнивать, обобщать факты, устанавливать причинно-следственные связи.*

**Тип урока:**комбинированный урок.

**Формы работы учащихся:***фронтальная, в парах, самостоятельная, групповая.*

**Оборудование:***интерактивная доска, проектор, компьютер, этикетки и упаковки от различных продуктов, цветы с пословицами, презентация к уроку.*

**Ход урока:**

**I. Организационный момент.**

Здравствуйте! Слово какое чудесное:

Чуточку доброе, чуточку нежное.

Здравствуйте! Скажем мы каждому дню.

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему.

- При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?». Еще в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровья, а счастья найдешь».

**II. Актуализация знаний.**

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли –

Быть по-моему вели.

- Какое последнее желание было у девочки Жени из сказки В. Катаева «Цветик – семицветик»? (*Чтобы мальчик стал здоровым).* Сейчас мы с вами тоже окажемся на волшебной поляне, где растут волшебные цветы. На лепестках расположились части пословиц. Составьте пословицы.*(Учащиеся составляют пословицы из лепестков.)*

1. В здоровом теле

2. Где здоровье, там и

3. Двигайся больше

4. красота.

5. Береги платье снову

6. здоровый дух.

7. Чистота –

8. проживешь дольше.

9. залог здоровья.

10. а здоровье смолоду.

11. Забота о здоровье –

12. лучшее лекарство.

- Что значит быть здоровым? *(Не болеть, правильно питаться, много двигаться).* От чего или от кого зависит в большей степени здоровье? Что может повлиять на состояние здоровья? *(Состояние окружающей среды, питание и др.)*

- Например, древние греки мало болели и долго жили. Отчего это зависело? Они ели растительную пищу, мало употребляли мяса, не знали табака, много двигались. В школе полдня занимались наукой, а полдня физическими упражнениями.***(Слайд 6)***

**III. Постановка учебной задачи.**

*Вы уверены, что вы правильно питаетесь?*

*Что такое «правильное сбалансированное питание»? Давайте попробуем ответить на этот вопрос.*

Итак, Сбалансированное питание напрямую зависит от многих показателей: от пола, от рода деятельности и даже от места, где проживает человек. Но есть основные принципы, на которых и строится рациональное питание, способное поддерживать человеческий организм в отличной форме.

В идеале за сутки необходимо кушать четыре раза, без перекусов! Каждый прием пищи должен быть через 4 — 5 часов, а вот ужинать примерно за три часа до сна.

Вы сегодня завтракали?

Что вы кушали на завтрак?

В течение дня вы будете есть те же самые продукты?

Человеческий организм нуждается в различных веществах ежедневно. У каждого элемента свои задачи и функции.

Организм не может насыщаться одним и совсем исключить другое полезное вещество.

**IV. Освоение нового материала.**

* ***Жиры*** самые энергоценные вещества в организме, они так же обладают огромной пластической ценностью, так как в их составе есть фосфолипиды, витамины, а также жирные кислоты.
* ***Белки*** — основа всей строительной системы организма. Помощники в синтезе гормонов, ферментов и витаминов.
* ***Углеводы*** — основное топливо для жизни. Сюда же относится клетчатка, которая имеет основную функцию в усвоении пищи.
* ***Витамины и минералы.*** От их количества зависит насколько правильно будет функционировать организм в целом. Но это не означает, что нужно быстрее употреблять все, что описано выше.

Для организма очень важно именно соотношение всех веществ и микроэлементов.

Вы уже знаете, что с пищей вы получаете энергию. На что тратится эта энергия?

Всё это называется одним термином **- энерготраты**.

А что же такое пищевой рацион?

**Пищевой рацион** – суточное количество пищи для одного человека, сбалансированный по основным питательным веществам.

**V. Физкульминутка.**

(Под музыку учащиеся выполняют упражнения с "Тренажером Агашина".)

**VI. Самостоятельное использование полученных знаний.**

Мы предлагаем Вам сейчас попробовать составить пищевой рацион на 1 человека. И восстановить его энерготраты во время обеда.

***Условия задачи***

**1.**Ольга, ма­стер спор­та по боль­шо­му тен­ни­су, на­хо­дит­ся на тре­ни­ро­воч­ных сбо­рах, где каж­дый день в те­че­ние четырёх часов (утром и ве­че­ром), ак­тив­но тре­ни­ру­ет­ся со сво­и­ми по­дру­га­ми. В сво­бод­ное время между двумя тре­ни­ров­ка­ми де­вуш­ки ре­ши­ли по­обе­дать в ре­сто­ра­не быст­ро­го пи­та­ния. Ис­поль­зуя дан­ные таб­лиц 1 и 2, пред­ло­жи­те Ольге оп­ти­маль­ное по ка­ло­рий­но­сти и со­от­но­ше­нию бел­ков меню из пе­реч­ня пред­ло­жен­ных блюд и на­пит­ков для того, чтобы ком­пен­си­ро­вать свои энер­го­за­тра­ты утрен­ней двух­ча­со­вой тре­ни­ров­ки.

При вы­бо­ре учти­те, что Ольга любит слад­кое и обя­за­тель­но за­ка­жет мо­ро­же­ное с шо­ко­лад­ным на­пол­ни­те­лем, а также слад­кий на­пи­ток. Од­на­ко тре­нер про­сил Ольгу по­треб­лять блюда с наи­боль­шим со­дер­жа­ни­ем белка.

В от­ве­те ука­жи­те энер­го­за­тра­ты утрен­ней тре­ни­ров­ки, ре­ко­мен­ду­е­мые блюда, ка­ло­рий­ность обеда и ко­ли­че­ство бел­ков в нём.

***Методические рекомендации.***

1. Внимательно прочитайте задание.
2. Используя данные таблицы 2, определите энергозатраты.

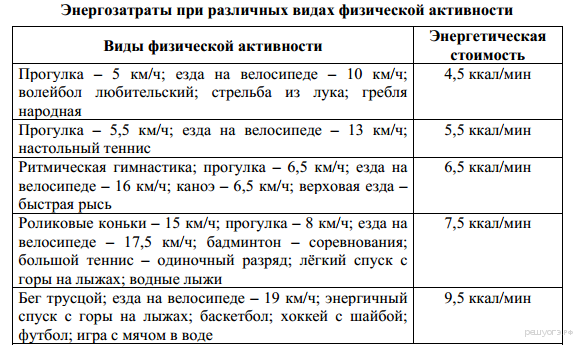
Для этого необходимо выбрать вид физической нагрузки - определить его энергетическую стоимость. Затем умножите энергическую стоимость на время (время перевести в минуты). Или используя таблицу «Су­точ­ная норма пи­та­ния и энер­ге­ти­че­ская по­треб­ность детей и под­рост­ков», определить возраст подростка и соотнести с калорийностью. Затем рассчитайте рекомендуемую калорийность для приема пищи. Для этого умножите суточную калорийность на процент указанного в таблицы 3 приема пищи.

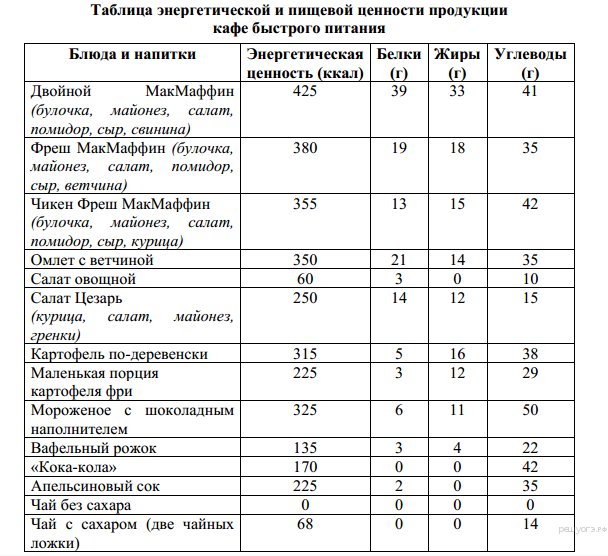
3.Выберите блюда из таблицы 1, чтобы они не превышали рассчитанную калорийность, также обратите внимания на содержание белков, жиров или углеводов. В зависимости от условия задачи.

***Решение***

1. Ольга мастер спорта по большому теннису в таблице 2 определяем , что в большом теннисе энергетическая стоимость 7,5 ккал/мин. На тренировочных сборах Ольга занималась 2 часа (переводим часы в минуты) 120 минут. Для того чтобы ответить на 1 вопрос (указать энергозатраты) необходимо **7,5ккал/мин\*120мин=900ккал**
2. Используя таблицу1 вы должны предложить ей блюда, чтобы по каллорийности они не превышали энергозатраты , но обратите внимание на то что в этом задание необходимо подобрать блюда с максимальным количеством белков.
3. Ольга закажет мороженое с шоколодным наполнителем каллорийность сотавляет 325 ккал (белки 6г),
4. 900-325=575ккал осталось,
5. Максимальное блюдо посодержанию белков согласно таблице 1- двойной МакМаффин- 425 ккакл( белки 39г)
6. 675-425=150ккал –осталось, но Ольга согласно условиям задачи должна заказать сладкий напиток- чай с сахаром 68 ккал (белков 0)
7. 150-68=82 ккал, можно еще выбрать салат овощной 60ккакл (3 ккал)

***Ответ*** Записываем рекомендуемые блюда - мороженое с шоколодным наполнителем, двойной МакМаффин, чай с сахаром, салат овощной Высчитываем каллорийность 325+425+68+60=878 ккал, содержание белков 6+39+З=48 г



****

**По­яс­не­ние.**

Верно ука­за­ны сле­ду­ю­щие эле­мен­ты от­ве­та:

1) Энер­го­за­тра­ты тре­ни­ров­ки — 900 ккал.

2) Ре­ко­мен­ду­е­мые блюда: мо­ро­же­ное с шо­ко­лад­ным на­пол­ни­те­лем, двой­ной Мак­Маффин, салат овощ­ной, чай с са­ха­ром (две чай­ных ложки).

3) Ка­ло­рий­ность ре­ко­мен­до­ван­но­го обеда — 878 ккал, ко­ли­че­ство бел­ков — 48 г.

**VII. Подведение итогов.**

- Какие питательные вещества человек получает с пищей? *(Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.)*

- Что нового вы узнали о правильном питании? *(Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням.)*

- Вывод: с пищей человек получает питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли. Чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться.

**VIII Домашнее задание.**

- Заполните таблицу. Напишите или нарисуйте, какие полезные продукты вы ели в течение недели.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дни недели*** | ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** | ***Ужин*** |
| Понедельник |  |  |  |  |
| Вторник |  |  |  |  |
| Среда |  |  |  |  |
| Четверг |  |  |  |  |
| Пятница |  |  |  |  |
| Суббота |  |  |  |  |
| Воскресенье |  |  |  |  |

**Рефлексия**.

«Слово дня», учащиеся по очереди говорят одним словом свое впечатление о уроке.