**Тема: « Значение питания в жизни и деятельности человека»**

 Цели урока: Познакомить уч-ся со значением продуктов питания для здоровья человека, с витаминами, содержащимися в основных продуктах. Познакомить с понятием режим питания, животная и растительная пища. Расширять словарный запас слов, развивать память, мышление. Систематизация понятия «полезные» и «неполезные» продукты. Воспитывать желание правильно питаться, воспитывать аккуратность.

 Обор-е: Кроссворд на доске, мультимедийная установка, муляжи овощей и фруктов, картинки продуктов питания

 Словар. работа: животная пища, растительная пища, витамин, режим питания.

 Ход урока.

1. Орг. момент: - рапорт дежурного.

 - анализ подготовки уч-ся к уроку.

2.повторение пройденного: индивидуальные карточки по теме: «Уход за о одеждой и обувью»

 3.Сообщение темы урока задач: 1) Кроссворд.

Загадки: 1) Как надела сто рубах,

 Захрустела на зубах. Слайд 1

 2) Щеки розовые, нос белый. Слайд 2

 3) Жёлтая, а не репа

 Круглая, а не солнце

 С семечками, а не подсолнух. Слайд 3

 4) На бахче у нас растёт

 Как разрежешь, сок течёт

 Свеж и сладок он на вкус,

 Называется… Слайд 4

 5) Низок, да колюч

 Сладок, а не пахуч

 Ягоду сорвёшь

 Всю руку обдерёшь. Слайд 5

 6) Была зелёной, маленькой

 Потом я стала аленькой

 На солнце почернела я

 И вот теперь я спелая. Слайд 6

 7) Летом в огороде - свежие зелёные

 А зимою в бочке - жёлтые солёные

 Отгадайте молодцы

 Как зовут нас? Слайд 7

 (В выделенных клетках слово «Питание»)

- Ребята, как вы думаете, о чём мы будем сегодня говорить?

 Запишите тему урока Слайд 8

4.Изучение новой темы.

Рассказ учителя

 - Школьный возраст - очень важный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка орг-ма, обмена веществ, деятельности головного мозга. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии является пища. Слайд 9

Вопрос: Зачем человек питается? Слайд 10

Правильное питание является необходимым фактором обеспечения нормального душевного и умственного здоровья, зрения, полового развития, работоспособности.

Без еды человек не смог бы долго прожить.

 Вопросы: - Чем питается человек?

 - Какие органы помогают человеку, питаться?

 (органы пищеварения)

Рисунок: (Рассмотреть рисунок организмов пищеварения)

- Пища попадает в рот (Слайд 11), во рту смачивается слюной и встречается с языком. (слайд 12). Язык согревает или охлаждает пищу, узнаёт её вкус . Далее мы жуём её зубами. Слайд 13. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Слайд 14. Из желудка пища попадает в тонкий кишечник, там окончательно переваривается с помощью пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

Физминутка для глаз. Слайд 15

 Вопрос: - Признайтесь честно, кто из вас любит заменять обед или ужин чипсами с колой?

- А кто на завтрак предпочитает кашу, например гречневую?

- А кто только пирожные?

- Конечно, ничего страшного в этом нет, чтобы перекусить чем-либо. Но важно запомнить, что пища должна обеспечивать поступление в организм таких веществ, которые составляют основу формирования новых клеток. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

Ни один продукт не содержит всех питательных веществ, поэтому в питание современного ребенка должны быть включены все группы пищевых продуктов (мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, сахар и кондитерские изделия).

 - Пищевые продукты делятся на животную пищу и растительную. Слайд 16

 Животная пища: - Это продукты, которые дают нам животные (яйца, мясо, молоко).

 Растительная пища: - Это фрукты, овощи, хлеб, ягоды.

 Игра: «Животная и растительная пища» слайд 17. 18

 Вопрос: А почему необходимо кушать много овощей и фруктов?

- Потому, что в них содержится много витаминов и других полезных веществ.

 Это интересно: Слово «витамин» придумал американский учёный - биолог Казимир Функ.

Сл. раб. витамин: Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна жизненно необходимо. Соединив латинское слово vita (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Детям необходимо съедать в день 500-600г овощей и фруктов.

 Сейчас мы познакомимся с витаминами. Самыми важными являются витамин А, В, С.

 Показ рисунков с изображением витаминов и продуктов их содерж-х: - Если вы хотите хорошо расти, хорошо выглядеть и иметь крепкие зубы, вам нужен витамин А.(морковь, капуста, картофель, кабачки) слайд 19

- Если вы хотите быть сильным, иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать, вам нужен витамин В.(редис, свекла, горох, помидор) слайд 20

- Если вы хотите реже болеть, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен витамин С.(смородина, лимон, апельсин, злаковые, шиповник) слайд 21

Для того чтобы пища приносила человеку пользу, её нужно принимать, соблюдая правила.

 Золотые правила питания (таблица) Слайд 22: 1) Принимать пищу в одно и тоже время, соблюдая режим питания. (это приём пищи в строго установленное время).

Организм человека привыкает к правильному режиму, если этот режим изменить, то портится аппетит, а иногда совсем пропадает. Большие перерывы в приёме пищи вызывают слабость, ученик плохо усваивает материал, а взрослые плохо работают.

2) Тщательно пережёвывать пищу, не спешите глотать.

3) Воздерживаться от жирной пищи.

 4) Не есть много сладостей.

5) Не переедать. ( Взрослые люди едят 3р, а дети кушают 4р. в день)

! Совет гостям:

- Когда готовите пищу,

Бросьте немножко любви, чуть-чуть добра,

Капельку радости, кусочек нежности.

Эти витамины придадут необыкновенный вкус пище и принесут здоровье.

5. Закрепление изученного.

1.Какая бывает пища?

2.Какое значение имеет питание в жизни человека? Слайд 23

3. Что называется режимом питания?

6. Работа в тетрадях: 1) Записать понятие растительной и животной пищи.

 2) (наклеить золотые правила в тетрадь)

 3) Понятие режима питания.

 7.Итог.

1.Что вы ели сегодня на завтрак?

Какая это пища?

Проанализировать меню на полдник? Какая это пища?

 2.Д.и. «Волшебный мешочек»

 3. Оценка деятельности детей. Слайд 24

 ГСОУ школа – интернат с.Ванновского Краснодарского края

 Открытый урок по СБО в 5 классе

 По теме : «Значение питания в жизни и деятельности людей»

 Проводила : Артемьева Н.А.

 2010год

 ГСОУ школа – интернат с.Ванновского Краснодарского края

 «Что такое этикет?»

 (1 -4 класс)

 Проводила : Артемьева Н.А.

2010 год