УРОК 29. Питание и здоровье

**ЗАДАЧИ:**формировать представления о важности питания для здоровья человека, о режиме питания, о продуктах, полезных для здоровья детей; способствовать воспитанию культуры питания; содействовать развитию умений выделять главное, обобщать наблюдения.

**ОБОРУДОВАНИЕ:**учебное пособие (с. 123–126), карточки с цифрами (1, 2, 3, 4); карточки для опорной схемы, посуда и столовые приборы для игровых заданий по правилам поведения за столом.

Ход урока

І. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП.

**Учитель.** Улыбнитесь те, кто утром умывался. Поднимите руки те, кто причесал свои волосы. Попрыгайте те, кто после еды почистил зубы. Похлопайте те, кто не забыл почистить свой язык. Потопайте те, кто вымыл зубную щетку с мылом. Сядьте те, кто знает, почему надо содержать свое тело в чистоте.

ІІ. АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ.

Учитель проводит беседу по вопросам:

* Что такое личная гигиена?
* Почему нужно содержать в чистоте свое тело?
* Почему надо заботиться о чистоте своей одежды и обуви?
* Как вы ухаживаете за своей одеждой и обувью? Почему люди в разные сезоны года носят различную одежду и обувь?

Учитель подводит итоги, говорит, что забота о чистоте тела, одежды, обуви полезна для сохранения и укрепления здоровья. Учитель напоминает, что человек — живое существо, просит вспомнить, что нужно всем живым существам для жизни. Учащиеся должны сказать о воздухе, воде, пище.

ІІІ. МОТИВАЦИОННО-ЦЕЛЕВОЙ ЭТАП.

**Учитель.** Сегодня на уроке мы будем говорить о питании человека.

*Педагог записывает на доске тему — «Питание и здоровье».*

**Учитель.** Каждый день мы завтракаем, обедаем и ужинаем. И не очень-то задумываемся о важности питания в нашей жизни. Подумайте и скажите, что бы вы хотели узнать.

*Заслушиваются ответы учащихся. Некоторые из вопросов учитель может записать на доске.*

ІV. ЭТАП УСВОЕНИЯ НОВЫХ ЗНАНИЙ И СПОСОБОВ ДЕЙСТВИЙ.

Учитель предлагает открыть учебное пособие на с. 123, прочитать и обсудить вопрос «Почему правильное питание важно для человека?».

Заслушиваются ответы некоторых учащихся. Затем предлагается прочитать первый абзац параграфа на с. 123, сравнить полученные знания и ответы. В процессе работы на доске составляется опорная схема.

**

ДМ. Игра «Мне нравится...»

Учитель просит учащихся стать в круг и по очереди называть пищу, которая им особенно нравится. Одноклассники, которым эта пища тоже нравится, хлопают в ладоши.

Работа в парах

Учитель обращает внимание на рисунок в учебном пособии (с. 123), просит посовещаться в парах и ответить на вопрос «Какие из этих продуктов питания наиболее полезны для здоровья человека?». По сигналу учителя обсуждение заканчивается.

Чтобы проверить предположения учащихся, учитель организует комментированное чтение трех следующих абзацев. Сначала второклассники выясняют, какую полезную для здоровья пищу нужно употреблять ежедневно. Затем учитель просит найти в тексте информацию о пище, которую следует употреблять реже. Педагог поясняет, что продукты, которые жарят, коптят, маринуют, отчасти теряют свои полезные свойства. Поэтому взрослые следят за тем, чтобы в питании детей было меньше жирного, копченого, острого. Следует ограничивать прием соленой и сладкой пищи.

Учитель еще раз обращает внимание на рисунок на с. 123 и просит назвать, какие из изображенных продуктов питания нужно есть понемногу и нечасто. *(Жареный картофель, запеченную курицу, чипсы, шоколад, пирожное.)* А какие из изображенных продуктов полезны для здоровья и их можно есть ежедневно? *(Фрукты, овощи, молочные продукты, каши, яйца, отварная рыба.)* Подводя итог обсуждения, учитель еще раз подчеркивает, что пища должна быть разнообразной.

Блиц-опрос «Каша — матушка наша»

1. В народе говорят: «Каша — матушка наша, а хлеб ржаной — отец наш родной». Почему кашу называют матушкой? *(Потому что вместе с хлебом каша с давних пор является главным блюдом на столе. В крупах, из которых делают каши, много полезных для здоровья витаминов, минеральных веществ.)*

2. Знаете ли вы, из каких круп можно сварить овсяную, манную, перловую, ячневую каши? *(Если учащиеся затрудняются ответить, можно обратиться к информации на с. 67 учебного пособия.)* *(Овсяную кашу варят их овсяной крупы, которую получают из овсяных зерен. Манную кашу варят из манной крупы, которую получают из пшеничных зерен. Перловую кашу варят из перловой крупы, а ячневую — из ячневой. Ячневую и перловую крупы получают из зерен ячменя.)*

3. Кто знает, из какой желтой крупы готовится мамалыга? *(Из кукурузной крупы.)*

4. Из каких растений делают рисовую, гречневую, пшенную каши? *(Рисовую кашу делают из риса, гречневую — из гречихи, а пшенную кашу — из проса.)*

Минутка любознательных

**Учитель.** Знаете ли вы, когда отмечается Международный день каши? *(10 октября.)*

А приходилось ли вам читать, что такое суворовская каша? Оказывается, в 1700 году при переходе русской армии через Альпы возникла сложная ситуация. Запасы продуктов почти закончились, и солдаты стали умирать от холода и голода. Тогда Суворов приказал сварить вместе все крупы и накормить людей. Так великий полководец спас свою армию, а заодно и придумал новое блюдо.

ДМ. «Четыре угла»

Учитель обращает внимание учащихся на карточки с цифрами ***1***,***2***,***3***,***4***, размещенные в четырех углах класса, и просит встать из-за парт, подумать над вопросом «Сколько раз в день нужно есть, чтобы быть сытым и здоровым?». Учащиеся подходят к соответствующей цифре в углу. После этого учитель сообщает, что правы те учащиеся, которые считают, что необходимо питаться четыре раза в день.

Постановка проблемного вопроса, поиск ответа на него

**Учитель.** Подумайте и ответьте на вопрос: что включает в себя режим питания?

*Заслушивается мнение второклассников. Уточнить и дополнить ответы поможет соответствующий текст на с. 124, 125 учебного пособия. Учащиеся должны уяснить, что принимать пищу надо в одно и то же время четыре раза в день. Нужно стараться не перекусывать между приемами пищи (завтрак, обед, полдник, ужин). Перерывы между приемами должны быть длительностью 3‑4 часа — тогда пища лучше усваивается организмом. Ужинать нужно не позднее чем за полтора часа до сна. Блюда надо употреблять в определенном порядке: сначала салат, суп, второе, в последнюю очередь — десерт (компот, фрукты, сладости).*

Работа в группах

Следующая часть урока посвящается правилам поведения за столом. Учащимся в группах предлагается рассмотреть рисунки на с. 125 и рассказать, какие дети ***соблюдают*** правила поведения за столом, а какие — ***нарушают***. *(Правильно себя ведет за столом мальчик, который не отвлекается во время еды, сидит ровно, правильно держит вилку и нож. Остальные ребята нарушают правила поведения за столом. Неправильно поступает девочка, которая отвлекается во время еды (читает, пишет). Нельзя во время еды громко смеяться, кашлять, размахивать руками.)*

**Учитель.** Правила поведения за столом вырабатывались народом в давние времена и мало изменились в наше время. Эти правила нужны для того, чтобы человеку и окружающим было приятно и комфортно. Если человек ест неаккуратно, чавкает, пачкает скатерть, свою одежду, это портит аппетит людям, сидящим рядом с ним за столом. В каждом правиле заложена мудрость, которая вырабатывалась народом годами.

*Учитель просит учащихся назвать правила поведения за столом, которые им известны. Для уточнения ответов можно обратиться к последнему абзацу параграфа и рассказу учителя.*

***Примечание:*** учитель напоминает, что во время еды не следует торопиться. Нужно **хорошо пережевывать пищу**, откусывать **небольшие кусочки** и пить **маленькими глотками**.

Во время еды не следует чавкать (пищу надо глотать беззвучно), стучать ложкой по тарелке. Котлеты, тефтели, рыбу, вареные овощи ножом никогда не режут. Едят их, отделяя вилкой небольшие кусочки (при этом столовый прибор обязательно держат в правой руке). Очень некрасиво ковырять вилкой в зубах. Если пища застряла, лучше после обеда пополоскать рот водой или воспользоваться зубочисткой. Никогда не надо брать в рот нож: можно порезать язык и губы. Еду из общих тарелок не следует брать своей вилкой, ложкой, ножом, а тем более руками. Для общего блюда нужны специальные, отдельные приборы — вилка, ложка или нож. Хлеб, тосты и булочки с общей тарелки берутся рукой.

V. ЭТАП ЗАКРЕПЛЕНИЯ ЗНАНИЙ И СПОСОБОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Опыт практической деятельности

Учитель предлагает учащимся принять участие в игровых ситуациях по правилам поведения за столом.

Проведение итоговой беседы по вопросам рубрик «Вопросы юным знатокам» (с. 126) и «Проверьте свои знания» (с. 127).

VІ. ЭТАП ИНФОРМИРОВАНИЯ О ДОМАШНЕМ ЗАДАНИИ.

Учитель предлагает учащимся ответить на вопросы (с. 126 учебного пособия).

VІІ. ИТОГОВАЯ РЕФЛЕКСИЯ.

В конце урока учитель просит учащихся встать в круг, вспомнить, что на уроке говорили о правильном питании человека, и по очереди дополнить предложение «Я узнал(-а), что...».