

Л.О.Прилуцька

вчитель початкових класів
Черкаської ЗОШ І-ІІІ ст. №7

АБЕТКА ХАРЧУВАННЯ *(Урок-гра для учнів 3 класу)*

Мета та завдання: поглибити знання учнів з основних правил харчування та приготування їжі; виховувати навички культури і гігієни правильного харчування, бережливого ставлення до свого здоров'я; розвивати вміння розподіляти види харчових продуктів для споживання протягом доби (сніданок, обід, вечеря); формувати мотиваційну установку на споживання корисної для здоров'я їжі.

Демонстраційні матеріали: таблиця «Складові їжі»; шапочки з написами вітамінів А, В, С, D; картки із зображеними харчовими продуктами; ілюстрації овочів та фруктів; прислів'я.

Дидактичні матеріали: пам'ятки раціонального харчування; предметні картки до гри «Вітамінний потяг».

Хід уроку

I. Організаційний момент.

1. Емоційне налаштування учнів.

Ось дзвінок нам дав сигнал –
Працювати час настав.
Тож і ми часу не гаймо,
Урок основ здоров'я починаймо.

2. Вправа «Чарівні слова».

Вчитель дає установку, що за його словесною командою дітям потрібно виконати рухи, але їх можна виконати тільки у тому випадку, якщо вчитель скаже «Будь ласка».

1. Поплескайте, будь ласка, в долоні.
2. Стукніть лівою ногою.
3. Плигніть на місці.

4. Помахайте сусідові по парті, будь ласка.
5. Покажіть язика.
6. Присядьте на стільці.
7. Посміхніться, будь ласка.

II. Актуалізація опорних знань учнів.

- Проведемо «Мозковий штурм», під час якого з'ясуємо від чого залежить здоров'я людини?

Можливі відповіді: від спадковості, стану навколишнього середовища, способу життя людини, медичного обслуговування, правильного повноцінного харчування.

III. Оголошення теми і мети уроку.

- Діти, наш урок про правильне повноцінне харчування та його вплив на здоров'я людини. Під час уроку ми навчимося вибирати їжу, корисну для здоров'я, яка містить вітаміни різних груп.

IV. Мотивація навчальної діяльності.

- Отримані знання нам необхідні для того, щоб не хворіти, почувати себе бадьорими, сильними, підтягнутими і стрункими.

V. Вивчення нового матеріалу.

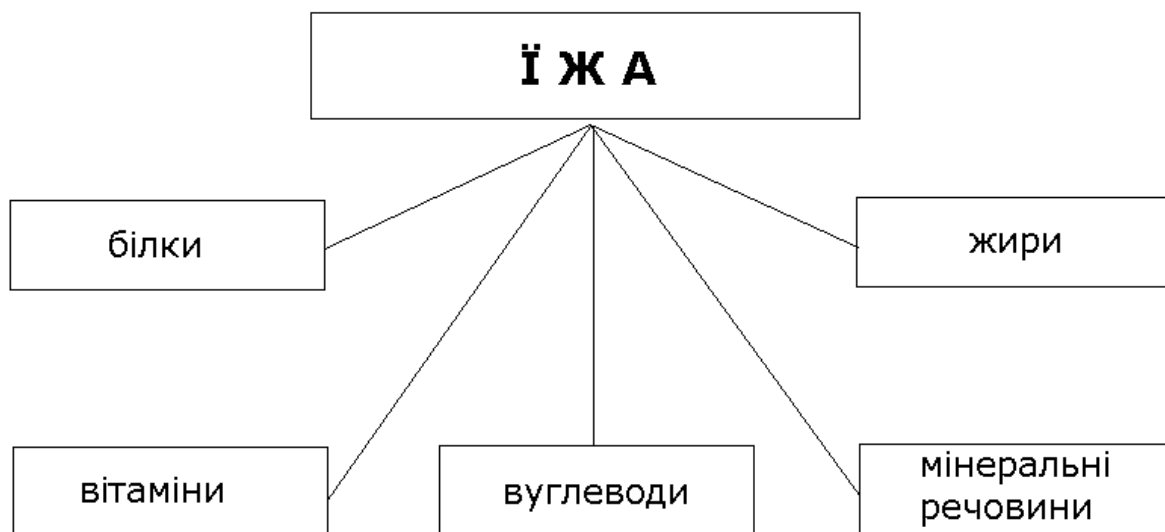
1. Розповідь учителя.

- Мабуть, кожному відомі мудрі слова: «Ми їмо для того, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти». Дійсно, не можна вбачати мету і зміст життя в їжі. З іншого боку, важливо правильно харчуватися. Дехто вважає, що не має значення, де і як з'їсти, аби не бути голодним. Проходить певний час, і така людина починає відчувати нездужання. Треба з молодих років додержуватися правильного режиму харчування. Але що це означає? Правильний режим харчування передбачає відповідну кількість і якість продуктів, які має спожити людина, достатній вміст у них необхідних поживних речовин, раціональний розподіл їжі протягом дня, відповідну черговість страв і сприятливі умови для їх споживання.

- Енергія, яку витрачає наш організм у процесі життєдіяльності,

відновлюється лише за рахунок їжі, тому вона має бути поживною, з достатньою кількістю білків, жирів, вуглеводів, вітамінів.

2. Робота за таблицею «Складові їжі».



Білки – основний будівельний матеріал, організму. З них утворюються і ростуть нові клітини, завдяки чому людина росте.

Жири – відновлюють витрати теплової енергії (тепла). Вони йдуть на зігрівання організму.

Вуглеводи – витрачаються на роботу м'язів (фізична праця, рух, дихання, робота серця та інших органів).

Вітаміни – речовини, необхідні для життя людини, її росту та розвитку. Особливо необхідні вітаміни для дитячого організму. Якщо вітамінів не вистачає, людина важко хворіє. Вітаміни потрібні для нормального росту і розвитку дитячого організму. В організм вітаміни потрапляють з їжею. Отже, потрібно знати, в яких продуктах є необхідні вітаміни.

Крім того, людині потрібні *мінеральні речовини* – натрій, фосфор, залізо, калій, кальцій, йод тощо.

- Отже, щоб наш організм щоденно одержував з їжею все необхідне, потрібно знати, як правильно скласти меню. Потреба організму в поживних речовинах і вітамінах залежить від пори року. Взимку організм втрачає багато тепла, тому доцільно вживати жирнішу їжу, влітку – легкі страви із сезонних продуктів. Навесні, коли свіжих овочів і фруктів обмаль, слід використовувати

консервовані та морожені продукти, соки, варення. Найлегше восени, коли природа дарує нам багато овочів, фруктів, які містять необхідні вітаміни й мінеральні речовини.

- І ще запам'ятайте і враховуйте при складанні меню, що м'ясо, особливо жирне, перетравлюється в шлунку 4-8 годин, картопля і бобові – 3-4 години, хліб – 2,5 години, молоко – 1-2 години, а найшвидше – овочі та каші.

3. Інценування «Ми – корисні для людини».

(Виходять діти, на головах у них шапочки з назвами вітамінів А, В, С, D).

Добрий день!

Впізнали нас?

Ми – вітаміни,

Дуже корисні для людини.

Вітамін А. - Я – вітамін А, сприяю росту, допомагаю нормальному зору. Мене багато в моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі, гарбузі, риб'ячому жирі.

Вітамін В. - А я – вітамін В, дуже потрібний для розумової і фізичної праці, поліпшення травлення. Міщуся в житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі.

Вітамін С. - А я – вітамін С, запобігаю простуді, поліпшую кровообіг, сприяю росту, лікую цингу. Багата мною капуста, картопля, помідори, цибуля, щавель, шипшина, хрін, часник, лимони, настій хвої, чорна смородина.

Вітамін D. - А я — вітамін D, зміцнюю кістки, запобігаю рахітові. Живу в молоці, печінці, риб'ячому жирі, житньому хлібі.

Всі вітаміни разом.

Хто дружить із нами буде –

Всі незгоди позабуде.

Виросте міцним, здоровим,

Переможе всі хвороби.

Вчитель. Отже, діти, треба вживати різноманітну їжу, щоб збагатити свій організм вітамінами, необхідними для нормального росту і розвитку вашого

організму.

4. Вправа «Комора здоров'я».

Вчитель.

Із-за гір, з-за океанів,
І у різний, звісно, час,
Овочі найвищих санів
Телеграм наслали нам.
Полюбилась їм нівроку
Українська земляця.
Й поселилися без строку,
Стали жити і плодяться.
Людям нашим підсобляти
І в достатку, і біді,
Навіть стали лікувати –
До них з серцем лиш прийди.

Телеграма 1.

Я – великий і бокастий,
Жовтогрудий і смугастий.
Я чудовий дар осінній,
З гарним та смачним насінням.
Хто їсть кашу цю чудову,
Буде сильним і здоровим. *(Гарбуз).*

Телеграма 2.

Кожен знає, ця дівиця
На городі – мов цариця.
Коси довгі, кучеряві,
Та ще й платтячко яскраве.
Я смачна і вітамінна,
І не гірше апельсина.
Той, хто мене поважає,

До ста років доживає. *(Морква)*.

Телеграма 3.

Ой, розхвалилася, дивіться!
Ти не схожа на царицю!
Я від тебе красивіший:
Червоніший і товстіший.
Український борщ чудовий
По усіх краях відомий.
У борщі я головний,
Борщ без мене не смачний! *(Буряк)*.

Телеграма 4.

Я – солодка, соковита,
Покуштуй – не схочеш пити.
А як їстимеш саму,
Всі хвороби прожену! *(Диня)*.

Телеграма 5.

Я – смачний, кругленький,
Маю щічки червоненькі.
До смаку я в кожній страві.
Роблять соки і приправи.
Соус, борщик і салат
Люди з радістю їдять. *(Помідор)*.

Телеграма 6.

А на мене нарікають,
Що до сліз я допікаю.
Вибачте, та я не винна,
Бо я лікарська рослина.
Соком з медом почастую
І здоров'я подарую. *(Цибуля)*.

Телеграма 7.

А я хлопчик білозубий.
Ви мене не бійтесь, люди.
Хоч гіркий я – та корисний.
Всім мене потрібно їсти.
Хто мій зуб з'їдає сміло –
Здоровим буде неодмінно. (*Часник*).

Телеграма 8.

А зелені сини й дочки
Всі вживають залюбки.
Нас шанують недаремно:
Дух наш свіжий і приємний,
На канапці, і в салаті,
Ми і в будень, і на святі. (*Огірки*).

Телеграма 9.

Мене полюбляє кожна сім'я.
Щоб спокійно зимувати.
Садять всі мене багато.
Люблять вранці й на обід,
Так і кажуть: другий хліб. (*Картопля*).

Учень, який правильно відгадав, одягає на голову шапочку із зображенням слова-відгадки і стає біля дошки.)

Вчитель. Назвіть якнайбільше страв, які можна приготувати з цих продуктів.

5. Гра «Вітамінний потяг».

Ігрова дія. Вагончики з назвами вітамінів «А», «В», «С», «D» з порожніми віконечками. Дитина вставляє картинку, на якій намальовано продукти харчування, у відповідне віконечко.

6. Формування уявлення про корисну їжу.

а) Розповідь учителя.

- Щоб їжа, яку ми споживаємо зміцнювала наше здоров'я, давала

організму поживні речовини, забезпечувала силою енергією, приносила емоційне задоволення потрібно вибирати тільки корисні продукти. Іноді, повністю довіряючись рекламі харчових продуктів, багато хто з нас дійсно починає вірити в те, що ті самі чіпси наповнюють організм корисними вітамінами або продукти швидкого приготування зовсім не шкодять організму. Однак, це не так. Якщо добре ознайомитись зі складовим «штучних» продуктів, можна зрозуміти, що «штучна» їжа може просто шкодити здоров'ю.

- Отже, треба вміти вибирати продукти для споживання та, звичайно, віддавати перевагу продуктам натурального походження: фрукти, ягоди, овочі, соки, каші з круп, м'ясо, риба, молочні продукти.

б) Визначення корисних продуктів з поданих (робота в групах).

(На дошці прикріплені малюнки із зображенням харчових продуктів: молоко, яблуко, сік, сир, картопля, чіпси, мівіна, сухарики, копчена ковбаса, компот, газований напій, кока-кола, солодоці, мед, риба, олія, морозиво, смажене м'ясо, солоний огірок, гамбургер).

Завдання для учнів:

I група: Вибрати і назвати корисні для здоров'я продукти. Які страви можна з них приготувати?

II група: Вибрати і назвати шкідливі для здоров'я продукти. Пояснити свій вибір.

7. Розповідь медичної сестри школи.

- Харчування – неодмінна умова нашого життя. Без їжі людина не може жити. З їжею ми отримуємо поживні речовини, необхідні для роботи мозку, серця, легенів, м'язів та інших органів. Їжа забезпечує наш організм енергією, яка міститься в продуктах харчування. А ще здоров'я залежить від того, як швидко і часто ми їмо, наскільки ретельно пережовуємо їжу. Отже, щоб бути здоровим, потрібно знати правила харчування.

(На згадку про урок медична сестра вручає дітям пам'ятки).

Пам'ятка

- Їсти потрібно 4 рази на день в один і той самий час. Якщо

дотримуватися цього правила, то у вас завжди буде хороший апетит, їжа краще засвоюватиметься. Обов'язково снідайте.

- Їжа повинна бути різноманітною і складатися з різних продуктів.

- Корисно їсти молочні продукти, м'ясо, рибу, багато овочів і фруктів. Не захоплюйтеся надмірно солодощами, виробами з борошна, жирною і солоною їжею.

- Їсти потрібно правильно, добре пережовуючи. Нехтування цим правилом спричиняє шлунково-кишкові захворювання.

- Під час вживання їжі не можна відволікатися, займатися іншими справами. Це знижує апетит і погіршує засвоєння продуктів.

- Не можна переїдати. Переїдання є причиною багатьох хвороб.

8. Фізкультхвилинка.

Встаньте, діти, посміхніться.

Землі нашій поклоніться

За щасливий день вчорашній.

І до сонця потягніться,

В різні боки нахиліться,

Веретеном покрутіться,

Раз присядьте, два – присядьте

І за парти тихо сядьте.

VI. Рефлексія.

1. Інтерактивна вправа «Асоціативний куш».

Вчитель. Назвіть те, що дає їжа організму людини.

емоційне
задоволення

сила і
енергія

поживні
речовини

Ї Ж А

зміцнення
здоров'я

узгоджена робота
органів людини

2. Гра «Назвіть зайве слово».

(Вчитель, збільшуючи темп, називає продукти харчування або страви, учні називають зайве слово).

а) Суп, каша, борщ, буряк, вареники, вермішель, пиріжки, запіканка.

б) Морква, капуста, буряк, картопля, м'ясо, цибуля, часник, кріп.

в) Печиво, чай, сік, молоко, кава, компот, лимонад, вода.

3. Обговорення ситуацій.

1. На обід Оленка має борщ із сметаною, салат із свіжої капусти, гречану кашу з котлетою, хліб, компот.

2. На обід Світланка має смажену картоплю з кетчупом, солоний огірок, хліб, два тістечка, газований напій.

Вчитель. Хто з вас, діти, правильно харчується? Поясніть свою відповідь.

4. Робота з індивідуальними картками. *(У запропонованих картках з різними літерами необхідно відшукати слова – назви корисних харчових продуктів).*

О	В	О	Ч	І	П	Ш
М	Е	Д	Ф	Х	С	О
Ф	Р	У	К	Т	И	К
Е	Л	О	М	Б	Р	О
М	О	Л	О	К	О	Л
Р	К	Т	В	А	Ц	А
Р	И	Б	А	Ж	П	Д
А	Б	М'	Я	С	О	Ц

(Овочі, мед, фрукти, молоко, риба, м'ясо).

5. Літературна хвилинка.

Відомі люди про раціональне харчування говорять:

- «Якщо хочеш продовжити своє життя, приборкай свою трапезу»;

- «Людина не живе, щоб їсти, а їсть, щоб жити»;

- «Надмірне наповнення шлунку шкідливе для здоров'я»;

- «Міра в їжі – то мати хорошого здоров'я».

(Бесіда за змістом афоризмів).

II. Підсумок уроку.

- Чого навчились на уроці?
- Що нового ви дізналися?
- Для чого людині потрібно їсти?
- Якою має бути їжа?
- Чому види їжі треба змінювати в залежності від пори року?

Вчитель. Діти, пам'ятайте! Нема більшого багатства, як здоров'я ваше.

На радість всім – і тату, й мамі ростіть усі здорові й гарні.

Література:

1. Будна Н.О. Уроки з курсу «Основи здоров'я». 4 клас [Текст] / Н.О. Будна. – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2005. – 128 с.
2. Власенко І.С. Тестовий зошит з основ здоров'я. 2 клас [Текст] / І.С. Власенко. – Харків: Країна мрій, 2009.
3. Ісаєнко О.В. Основи здоров'я, 3 клас [Текст] / О.В. Ісаєнко. – Харків, 2009.
4. Митохір Н.Б. Уроки з курсу «Основи здоров'я». 3 клас [Текст] / Н.Б. Митохір. – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2004.