**Тема: Харчування і здоров’я**

**Мета:**

розширити та закріпити знання учнів про вплив харчування на здоров’я;

розкрити роль води і поживних речовин для організму людини, зв'язок між харчовою цінністю та корисністю продуктів і фізичним розвитком та самопочуттям; значення вітамінів та їхні джерела; поняття про збалансоване харчування;

розвивати навички визначення якості їжі; потребу правильно харчуватися;

виховувати відповідальне ставлення до власного здоров'я.

**Обладнання:** ілюстративний матеріал, індивідуальні картки, підручник «Основи здоров’я» О.В.Гнатюк, 4 клас.

**Хід уроку**

**І. Організаційний момент.**

Дзвоник всім нам дав наказ:

До роботи, швидше в клас!

Біля парти станем чемно -

Плине час хай недаремно.

Будемо уважні і старанні всі.

Сядемо рівненько на місця свої

**ІІ. Повторення вивченого матеріалу.**

***1. Дидактична гра «Запитання – відповідь».***

- Яким одним висловом можна узагальнити поняття: зріст, вага, температура тіла, частота пульсу, стан шкіри, волосся, постава - усе це що? *(Показники розвитку людини)*

- Що вам відомо про показники розвитку дітей вашого віку? *(Діти відповідають по таблиці)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Хлопчики** |  |
| **Вік, років** | **Зріст,см** | **Маса тіла, кг** |
| 8 | 122-133 | 22-30 |
| 9 | 127-139 | 24-33 |
| 10 | 131-144 | 27-37 |
|  | **Дівчатка** |  |
| 8 | 121-132 | 21-30 |
| 9 | 126-139 | 24-34 |
| 10 | 132-145 | 27-38 |

* Чи треба стежити за показниками свого розвитку? Що для цього ви плануєте робити? (індивідуальні відповіді дітей)

***2. Перевірка домашнього завдання*** (діти називають свою вагу, яку повинні були виміряти вдома, свій зріст, виміряний в класі, порівнюють з таблицею, роблять висновки)

***3. Вправа «Закінчи речення».***

- Найцінніше для людини – це її життя і *…(здоров’я).*

- Здоров’я має чотири складові: фізичну, психічну,соціальну і *…(духовну).*

- Взаємини між людьми – це здоров’я *…(соціальне).*

- Фізично здорова людина - це людина, яка... (має нормальні показники фізичного розвитку (зріст, масу тіла, окружність грудної клітки), має високий рівень працездатності, уміє володіти своїм тілом).

- Психічна складова здоров’я пов’язана з емоціями, *...(почуттями,думками, настроєм тощо).*

- Фактори, які впливають на здоров’я, ми називаємо… *(чинниками).*

- Серед чинників здоров’я найважливішими є медична допомога, спадковість, спосіб життя людини та… *( стан довкілля).*

- Хвороби, що можуть передаватися від батьків дітям, називаються *…(спадковими).*

- Показники розвитку людини мають відповідати *…(нормам).*

- Надлишкова маса тіла може свідчити про те, що в людини*…(ожиріння).*

**Фізкультхвилинка** *(під музичний супровід)*

**ІІІ. Повідомлення теми за завдань уроку.**

* Ми завершили вивчення першого розділу «Здоров’я людини» і сьогодні переходимо до ознайомлення з наступним розділом, який називається «Фізична складова здоров’я», тобто починаючи з сьогоднішнього уроку у нас мова піде про здорове тіло.
* Здоров’я організму , як відомо, також залежить від багатьох факторів, серед яких важливу роль відіграє збалансоване харчування. Про те, які продукти, напої, речовини приносять нашому організму користь, а які шкодять йому, ми й поговоримо найближчим часом.

**ІV. Первинне сприйняття та усвідомлення нового матеріалу**

***1.Бесіда-діалог ( з використанням ілюстративного матеріалу)***

- Які харчові продукти, напої можна вважати корисними?( Ті, у яких є речовини потрібні для життєдіяльності людини. Це білки, жири, вуглеводи,вітаміни)

- Назвіть,користуючись малюнками, продукти, які зміцнюють здоров’я, та ті, що шкодять йому.

- Чим небезпечні для здоров’я солодощі, так звана «швидка їжа», газовані напої? *( Вони сприяють загостренню різноманітних хвороб.)*

Відповіді учнів доповнюються детальним поясненням вчителя.

***2. Гра-блискавка***

Показується дуже швидко 10 картинок ( в даному випадку фрукти, овочі т.п.) і діти повинні назвати по-порядку предмети, які вони побачили.

***3.Розповідь учителя ( з елементами бесіди).***

- Правильне харчування, що сприяє нормальному фізичному розвитку дитини, людини - це харчування збалансоване. Збалансованим ми вважаємо таке харчування, яке:

- є різноманітним (дає організму всі необхідні вітаміни й поживні речовини в достатній кількості);

- враховує вік людини та її спосіб життя;

- є регулярним і відповідає режиму *(прийом їжі чотири рази на добу в один і той самий час).*

- Недотримання принципів збалансованого харчування призводить до негативних для здоров’я наслідків. Наприклад, дитина любить молочні, м’ясні продукти та каші, але категорично відмовляється від свіжих овочів та фруктів. Таким чином, в її організмі виникає брак (дефіцит) вітаміну С, що призводить до послаблення імунітету та частих застудних хвороб.

- Як ви думаєте, чи однаковий об’єм їжі потрібен дворічній та десятирічній дитині? *(Не однаковий)*

- Звісно, дитина 10-ти років має їсти більше: адже у неї більші потреби через більшу активність, більші зріст та вагу. Людина, яка веде активний спосіб життя (багато ходить, займається спортом тощо), потребує більшої кількості їжі, ніж та, яка веде малорухливий спосіб життя ( якщо в людини «сидяча» робота або вона похилого віку). Адже під час рухової активності організм витрачає значно більше енергії, тож і потребує її більше, а цю енергію ми отримуємо в результаті харчування.

Режим харчування також важливий. Шкідливо їсти на ходу, відмовлятися від належних прийомів їжі (сніданку, обіду чи вечері) або навпаки наїдатися на ніч, позбавивши свою травну систему необхідного нічного відпочинку. Бажані прийоми їжі в один і той самий час. Скільки разів на день має їсти дитина вашого віку? Розкажіть, як ви харчуєтеся вдома.

Ще більшого значення для організму людини має вода. Якщо без їжі організм людини може витримати кілька тижнів, то без води – лише кілька днів. Наш організм більш,ніж наполовину, складається з води, тому підтримувати водний баланс у ньому необхідно. Інакше настає зневоднення, що призводить до втоми, зниження активності та працездатності. Людина отримує воду шляхом пиття – у чистому вигляді, а також у вигляді різних напоїв. Найкорисніша для людини – чиста питна вода, наприклад,джерельна, що має цілющі властивості. Яку ще воду ми п’ємо? Можна купити питну воду в магазині. Придатна до вживання і водопровідна вода, але попередньо її слід скип’ятити. Серед напоїв найкориснішими є натуральні, тобто ті, що не містять барвників, цукру, штучних ароматизаторів тощо. Шкідливими є газовані напої, вони шкодять травленню, руйнують печінку. Тому такі напої вживати вкрай небажано, особливо дітям. Наведіть приклади корисних та шкідливих напоїв. *(Корисні - сік, узвар, молоко, чай. Шкідливі - кока-кола,ті, що містять спирт, тощо)*

***4. Робота з підручником.***

Опрацювання текстів, розгляд таблиць *(за участю вчителя)* на с.22-25. На с.26 опрацювати сторіночку «Для допитливих» з текстом «Навіщо п’ють воду?»

Під час читання проводиться **офтальмологічна хвилинка.**

**5. Обговорення опрацьованого матеріалу.**

- Поясніть, яке харчування ми називаємо збалансованим.

- Назвіть основні групи харчових продуктів, наводячи приклади. *(Фрукти, овочі, м'ясо, риба, молочні продукти,злакові тощо).*

- Які поживні речовини містяться в харчових продуктах? *(Білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини).*

- Що таке вітаміни? Чим загрожує організму дефіцит вітамінів А,В,С?

*(Вітаміни – це речовини, необхідні для життя, росту й розвитку людини. Вони підвищують стійкість організму до захворювань. Нестача вітамінів призводить до різноманітних хвороб).*

* Поясніть вислів «Вода – це здоров’я, вода – це життя»

**ІV. Закріплення та осмислення нового матеріалу**

1. ***Робата в групах.***

Створення колажу «Шкідлива їжа» - І група;

Створення колажу «Корисна їжа» - ІІ група.

Дітям давалося домашнє завдання – принести вирізки з журналів, де зображена будь-яка їжа. Наприклад: фантики, етикетки, фото різноманітних страв, напоїв. Учні з принесеного матеріалу оформляють колажі.

Учитель відзначає роботу учнів.

**2. Дидактична гра «Я рекомендую!»**

Користуючись створеним колажем, учні, зі словами «Я рекомендую…, називають певний продукт і пояснюють чому його потрібно вживати в їжу.

Наприклад: Це - кефір. Я рекомендую кефір, бо він корисний, натуральний, багатий кальцієм, у ньому немає цукру і різних штучних добавок.

**V. Підсумок уроку**

- Про що йшла мова на уроці?

- Яким має бути повноцінне харчування людини?

**VІ. Домашнє завдання**

Користуючись різними джерелами інформації, дізнайся, які вітаміни є в продуктах, що ти споживаєш.

Опрацювати у підручнику сторінки 22-27.

Додаток











|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Результат пошуку зображень за запитом "жвачки" | | |  | Результат пошуку зображень за запитом "чіпси" | |
|  | Результат пошуку зображень за запитом "кока кола" | | | |  |
| Результат пошуку зображень за запитом "мивина" | |  | Результат пошуку зображень за запитом "шкідлива їжа" | | |