|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Технологическая карта урока** | | | **Учитель:** | Тончаева Ю.В. | | **Предмет:** | Технология | | **Класс:** | 5 | | **Авторы УМК:** |  | | **Тема урока:** | Здоровое питание | | **Задачи:** |  | | **Образовательные:** | Находить и предъявлять информацию о содержании в пищевых продуктов. Научить подбирать продукты для составления меню на день с учетом калорийности продуктов. Научить применять полученные знания на практике. Осваивать исследовательские навыки. | | **Воспитательные:** | Воспитывать стремление к здоровому образу жизни. | | **Развивающие:** | Развивать творческое мышление учащихся, умение излагать свое мнение, обсуждать, делать выводы, сотрудничать, работать с источниками информации. | | **Планируемые результаты:** |  | | **Личностные:** | Анализировать свои действия и управлять ими, сотрудничать со сверстниками и учителем. | | **Предметные:** | Освоение новых знаний о физиологии питании, выявление характерных особенностей пищевых продуктов, рационального питания. | | **Метапредметные:** | Познавательные - умение планировать промежуточное действие, чтобы достигнуть полученный результат.  Коммуникативные - умение работать в группе при выполнении задания, умение вести сотрудничество с учителем. Познавательные - выполнение работы по выявлению наиболее ценных в пищевом отношении пищевых продуктов. | | **Межпредметные связи:** | ОБЖ, химия | | **Формы деятельности:** | Фронтальная Групповая | | **Формы обучения:** | Деятельностный способ обучения | | **Ресурсы:** | Карточки, учебник | | **Основные:** | Программное обеспечение УМК | | **Дополнительные:** | Раздаточный материал | | **Тип урока:** | I. Урок первичного предъявления новых знаний | | **Цель:** | Актуализировать знания учащихся о значении пищи, сформировать понятие «здоровое питание» | | | | |
|  |  |  |  |
| **Этапы урока (время этапа)** | **Формы, методы и приемы** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| Организационный этап |  | Прозвенел и смолк звонок, Вас ждет интересный, полезный урок, Чудесным пусть будет у вас настроение, Легко и свободно дается учение.  Психологический настрой: - А теперь потрите ладошки так, чтобы они стали горячими. Быстро передайте тепло соседу по парте, соединив свои ладошки с ладошками товарища. Пусть тепло вашей души поддерживает вас и  помогает вам. | Воспринимают на слух готовность к уроку и эмоциональный настрой на урок |
| Постановка цели и задачи урока. Мотивация учебной деятельности учащихся. | Кейс-метод | В начале урока учитель предлагает разделить класс на 3 группы в зависимости от посадки уч-ся (кейс- метод) и вытащить команде карточку с ситуацией или с условием:  - Вы оказались на тропическом острове  - Вы пошли в поход  - Вы получили кусок земли с условием проживания на нем   Что вам необходимо в первую очередь? (Обсуждение команд около3-5 минут.)  В итоге обсуждения и защиты команд выписывается на доске или экране: Что общего выявилось в данных ситуациях?  Дети пришли к умозаключению, что существуют базовые (основа жизни) потребности человека. (ЖИЛИЩЕ, ОДЕЖДА, ЕДА) Как вы думаете, что важнее и о чём мы будем с вами сегодня разговаривать? | Работа в группах, обсуждение, ответы на вопросы учителя |
| Актуализация знаний | Беседа по уточнению и конкретизации знаний о здоровом питании. | «Здоровое питание»   « Рациональное питание», «Режим питания» - Кто как считает, важна ли пища для нашего организма?  - Что вы знаете о пище?  - Из каких полезных веществ состоит пища?   «Состав пищи»  - А что вы знаете о белках, жирах, углеводах и витаминах, входящих в состав пищи? | Ответы на вопросы, рассуждение |
| Первичное усвоение новых знаний | Технология «Смысловое чтение»  Самостоятельная работа | (Работа в группах) на карточках *(Приложение1)*  - Сейчас вы прочитаете текст и восстановите информацию на карточках. | Самостоятельная работа в группах по карточкам |
| Первичная проверка понимания | Беседа | Проверка заполненных карточек | Выбор одного учащегося из группы. Озвучивают результаты работы |
|  |  | **Физминутка** |  |
| Поисково-исследовательская деятельность | Рассказ, практическая работа | - Из определения видно, что принципами рационального питания являются:   1. Энергетическое равновесие: 2. Разнообразное питание; 3. Режим питания;   - Энергетическое равновесие. Каждый из нас должен получать столько энергии, сколько затрачивает её в течение дня, т.е. в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие. В основе правильного питания лежит оптимальная пропорция белков, жиров и углеводов. Сколько их должно содержаться в еде для каждого человека, узнать не сложно. Все зависит от того, каким видом деятельности занимается человек. Люди умственного труда мало двигаются, но их мозг поглощает много энергии, поэтому в их рационе должно быть 100-110 грамм белка, 80-90 грамм жиров и 300-350 грамм углеводов в день. У людей, занятых физическим трудом больше энергии затрачивают мышцы, поэтому им необходимо 115-120 грамм белка, 80-90 грамм жиров и 400 грамм углеводов. Кроме этого каждый человек должен ежедневно получать витамины и клетчатку. Еще ученые заметили, что если человек питается в уютной и спокойной обстановке, например, тихом кафе или дома, то он меньше подвержен избыточному отложению жиров, нежели когда человек перекусывает на ходу или в шумной активной обстановке.  - Ребята, как вы думаете, сколько раз в день должен питаться человек? Назовите основные приёмы пищи? (*завтрак, обед, полдник, ужин)* | Работа в группах – по инструкционным картам, таблицам  (*Приложение 2*) |
|  |  | **Режим питания** – это время и число приёмов пищи. Между приёмами пищи соблюдаются определённые интервалы времени. Желудок заранее готовиться к приёму пищи и в этом случае пища лучше усваивается. Наиболее рациональным является четырёх- и трёхразовый режим питания. При трёхразовом питании следует придерживаться такого правила – сытный завтрак, плотный обед и лёгкий ужин. При четырёхразовом питании (общая калорийность - 100%) рекомендуется на завтрак выделить 20% калорийности пищи, обед – 40%, полдник – 10% ужин – 20%.  Продукты, богатые белком (мясо, рыба, бобовые) рекомендуется употреблять в период активной деятельности, независимо от времени суток.  Перед сном нецелесообразно принимать пищу, возбуждающую нервную систему. Её употребление более уместно перед работой и днём. Ужин рекомендуется принимать за 2-3 часа до сна, а перед сном выпить кефир. Вредно для организма ложиться спать голодным, так как сон становится тревожным, может развиться бессонница.  Перед едой рекомендуется выпить воды, она повышает желудочную секрецию. Если вы устали, то перед едой необходимо отдохнуть, это будет способствовать лучшему перевариванию и усвояемости пищи. При пониженном аппетите еду следует начинать с острых закусок. Не рекомендуется начинать еду с приёма жирной пищи, жиры тормозят желудочную секрецию.  Желательно на каждый приём пищи наметить определённые блюда.  Завтрак - молочные каши или горячие мясные блюда, бутерброд, яйцо, кофе или какао – 20%.  Обед - холодная закуска, первое горячее блюдо, второе горячее блюдо с гарниром (овощи, крупяные или макаронные гарниры), напиток – 40%.  Полдник – мучные изделия, фрукты, напитки, десерты – 10%.  Ужин должен быть лёгким. Подают блюда из рыбы, творога, кисломолочные напитки – 20%.  В дневном рационе нежелательно повторение блюд, а на один приём не рекомендуется использовать одинаковые продукты. Например, если на первое приготовлен суп рисовый, то не следует подавать рисовый гарнир ко второму или рисовую кашу как второе блюдо.  Гарниры лучше разнообразить не только на каждый приём пищи.но и на протяжении недели.  Дневной рацион следует составлять и с учётом разнообразия блюд по цвету, вкусу, запаху, консистенции и форме. Необходимо избегать блюда с одинаковым вкусом, например капустник и голубцы.  ***Составление меню на день.***  - Сегодня на уроке вы попробуете составить меню на день. При этом вам необходимо будет учитывать не только принципы рационального, сбалансированного питания, но и характер труда человека.  Учащимся раздают бланки «Зависимость энергетических затрат от групп интенсивности труда»  «Калорийность блюд» (*Приложение 2*). Они составляют меню на день для предложенной им группы интенсивности труда. |  |
| Первичное закрепление | Анализ | Проверка учителем самостоятельной работы  «Подсчёт калорийности пищи. Составление меню на день с учётом его калорийности»   Анализируем меню, с учётом предложенных критериев. | Озвучивают результаты работы |
| Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению | Информация | Дома постарайтесь составить меню на день для себя и расскажите, что вы выбрали в качестве своего повседневного рациона и почему? | Запись д/з в дневник  Памятка *(Приложение 3)* |
| Рефлексия (подведение итогов занятия) | Беседа | Подведём итог урока. Какие новые знания вы сегодня открыли? Пригодятся ли вам полученные на сегодняшнем уроке знания ? Что вы открыли новое для себя в полученных знаниях?  Оцените свою работу на уроке. | Беседа, само оценивание |