

Тема: "Почему нужно правильно питаться? О витаминах.

Окружающий мир. 2 класс.

Учитель: Пчелинцева Зоя Ивановна

15.10.2018 г.

Базовый учебник: «Окружающий мир» Н.Ф.Виноградова. М.: Вентана-Граф, 2013г (Начальная школа XXI века)

УУД

Личностные: Организовать обмен содержанием субъективного опыта между учениками. Общение с учениками выстраивать на принципах сотрудничества.

Регулятивные: самостоятельно формулируют цели урока после предварительного обсуждения, выполняют задание в соответствии с целью, отвечают на поставленный вопрос. Организовать пространство диалога, творческой деятельности на уроке. Способствовать формированию умения сравнивать, обобщать, группировать, анализировать; формулировать свои мысли, высказывать их вслух, развивать умение делать выводы, переключать внимание.

Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

Познавательные: подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.

Планируемые результаты

Предметные: Способствовать формированию мотивации соблюдения гигиенического поведения детей.

- Знать о пользе правильного питания
- Уметь различать питательные вещества

Личностные: культура поведения за столом.

Регулятивные: использовать речь для регуляции своего действия.

Познавательные: выделяют и формулируют познавательную цель; имеют представление о том, как заботиться о своем здоровье.

Коммуникативные: строят понятные для партнера высказывания. Научиться определять полезные и вредные для здоровья продукты.

Цели:

- 1) Учить детей осознанно подходить к своему питанию.
- 2) Познакомить с основными группами витаминов.

- 3) Формировать знания о полезных и вредных продуктах.
- 4) Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Прививать желание употреблять в пищу овощи и фрукты.

Тип урока: изучение нового материала и первичное закрепление.

Оборудование: Диск с песнями, книга сказок. Тесты. Картинки овощей, фруктов. Карточки для работы в группах.

Ход урока

1. Организационный момент

Прозвенел звонок,

Начинается урок.

Учитель: Ребята, сегодня к нам пришли гости. Поздоровайтесь, дорогие ребята, сядьте удобно.

Потрите ладошки.

Вы почувствовали тепло?

Дети: Да.

Учитель: Прикоснитесь ладошками друг к другу и передайте тепло. Пусть на этом уроке вам будет так же тепло и уютно. А теперь за работу. Проверьте готовность к уроку.

«Здравствуйте», - ты скажешь человеку.

«Здравствуй», - улыбнётся он в ответ.

И, наверное,..... не пойдёт в аптеку,

И здоровым будет целый век.

Учитель: Как вы считаете. Что хотят пожелать человеку, когда приветствуют словом «Здравствуйте»? А почему?

Ученик: Здоровье самая главная ценность в жизни.

– Забота о своём здоровье – это забота о будущем. Ведь здоровый, активный человек может добиться в жизни больших успехов.

Учитель: В нашей стране есть люди, чей возраст перевалил за 100 лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия.

1. Первый секрет – закалённое тело.
2. Второй секрет – хороший характер.
3. Третий секрет – правильное питание и режим дня.
4. Четвёртый секрет – ежедневный физический труд.

– Как вы думаете, трудно ли выполнять всё это и стать долгожителем?

Послушайте стихотворение и скажите, о чем же важном мы сегодня будем говорить?

Ученик: Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Учитель: Что является составляющими здорового образа жизни?
(ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)

Слайд 1. Какая же тема нашего урока??? Правильное питание. На доске написаны пословицы и поговорки, вы должны их прочесть и найти правильные ответы – продолжения.

Для чего организму нужно правильное питание? Ответ на этот вопрос дан на схеме в учебнике с. 50. Посмотрите в учебник

Учебник стр.:50

– Сегодня мы вновь будем разгадывать третий секрет, продолжим разговор о правильном питании. В последнее время о питании говорят и пишут много. Древним римлянам принадлежит мудрое изречение:

«Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». (повесить на доску)

– Согласны вы с этим или нет?

– Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную питательными веществами.

– О каких питательных веществах вы знаете? (О белках, жирах и углеводах)

2. Выступление детей

Ученик 1. Белки – основной строительный материал. Из них строятся все необходимые организму процессы. Белки незаменимы в питании.

Если организм не получает белки – это может привести ко многим болезням. Белки содержатся в мясе, молоке, рыбе, а также в яйцах, орехах.

Ученик 2. Углеводы и жиры – эти полезные питательные вещества необходимы нам для того, чтобы организм получал достаточно энергии, чтобы двигаться, для лучшей работы головного мозга. Они содержатся в меде, гречке, изюме, масле, фруктах.

Работа с учебником. Учебник с.51-52 рассмотрим рисунки.

Давайте обсудим, какое меню можно составить на день, чтобы еда содержала достаточно белков, жиров и углеводов.

«Экологическое воспитание». Сценка.

Учитель: Ребята пища бывает полезная и вредная. Посмотрите сценку. Мы должны употреблять экологически чистые продукты. Это те продукты, которые выращивают в экологически чистых районах без химических удобрений.

Исследовательская работа. Заполнение таблицы. Работа в парах. Раздать таблицу. Стр.:52

Физкультминутка

Почему человек может быть очень бледным?

Видишь ли, бледным ты можешь быть по разным причинам. Но одна из причин заключается в неправильном питании. Мы порой едим жирные, жареные и сладкие продукты и совсем не употребляем в пищу зелени, овощей и фруктов. А в них содержатся очень полезные для здоровья витамины. Витамины — это волшебные крупы здоровья в продуктах».

– Ребята, вы догадались, о чём пойдёт речь на нашем уроке здоровья?

– Что такое витамины? Слайд 2

– Сейчас трудно найти человека, который не слышал бы слово «витамин».

А 100 лет тому назад люди и не подозревали об их существовании.

–Что такое витамины?

«История витаминов»

Ученик: Слово «витамин» придумал американский учёный – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Витамины повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям, заболеваниям кожи, улучшают состав крови. Сам организм витаминов не вырабатывает. Они могут поступать только с пищей растительного или животного происхождения. В настоящее время открыто более 30 витаминов. В их обозначении употребляются буквы латинского алфавита А, В, С, Д и другие.

(На рисунках на доске альбомных листах А, В, С, Д, К.)

Презентация 3-15 слайд

Физкультминутка

Работа с таблицей.

– Рассмотрите внимательно таблицу. СТР:53

Содержание витаминов в разных продуктах

Витамины	Для чего необходимы	В чём содержатся
А	Улучшает зрение, эластичность кожи; укрепляет кости. Помогает организму бороться с инфекциями. При недостатке витамина А дети плохо растут, у них нарушается рост зубов и волос.	Молоко, масло, яйца, рыбий жир, свежая зелень, морковь, абрикосы, персики.
В (несколько видов)	Помогает усваивать питательные вещества пищи; улучшает свойства крови; укрепляет нервную систему.	Хлеб ржаной, неочищенный рис, дрожжи, печень, соевые бобы, горох, мясо, лук.
С	Нормализует кровеносные сосуды; способствует заживлению ран; предупреждает простудные заболевания. При недостатке витамина С у человека начинают шататься зубы, кровоточить дёсны.	Чёрная смородина, апельсины, лимоны, чеснок, помидоры, свежая зелень, картофель.
Д	Укрепляет кости и зубы.	Рыбий жир, молоко, яйца, масло.

Во время одной из экспедиций знаменитого мореплавателя Христофора Колумба часть его команды поразила очень тяжёлая болезнь – цинга.

Больные моряки попросили высадить их на каком-нибудь острове, чтобы они могли там спокойно умереть.

Корабли Колумба вновь подошли к этому острову через несколько месяцев. Каково же было изумление моряков, увидевших своих товарищей живыми и здоровыми! От гибели их спасли росшие на острове растения, плоды, в которых в избытке содержался витамин С, а также дикий чеснок.

«А в каком продукте больше витаминов? – В разных продуктах разное количество витаминов. Овощи и фрукты всегда спорят между собой, кто из них полезнее. Главное волшебство – съесть каждый день не меньше семи разных овощей и фруктов.

Используя таблицу, давайте распределим овощи и фрукты на доске по тому, какие витамины в них содержатся (плакат)

- Рассмотрите рисунки на доске и скажем, какая пища полезная и какая вредная для здоровья? Что вредно для здоровья?

3. Работа в группах

(Распределить полезные и вредные продукты)

Выберите те продукты, которые не вредят здоровью, необходимы для правильного питания.

Рыба, кефир, чипсы, геркулес, фанта, торты, жирное мясо, шоколадные конфеты, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, «сникерсы», «сухарики».

– Какие продукты вредные, а какие полезные?

4. Рефлексия

- Какое открытие сделали на уроке?

– Какую же пользу приносит организму употребление овощей и фруктов?

Чем полезен был сегодня урок?

Какие знания приобрели?

Как оцениваете свою работу на уроке?

А сейчас, ребята, я бы хотела, чтобы вы заполнили анкету о питании. И на следующем уроке здоровья мы продолжим разговор о правильном питании и проанализируем ваши ответы.

1. Ем редко и много.
2. Ем редко и немного.
3. Часто ем всухомятку.
4. Стараюсь питаться примерно в одно и то же время.
5. Употребляю много острых и соленых продуктов.
6. Люблю овощи и фрукты.
7. Стараюсь разнообразить свою пищу.
8. Редко питаюсь всухомятку.
9. Ем в разное время (когда получится).
10. Предпочитаю наедаться до отвала.
11. Пью часто газированные напитки.
12. Очень люблю сладкое.
13. Стараюсь есть одни и те же блюда (продукты).
14. Больше всего я съедаю: утром, днем, вечером.
15. Стараюсь не переедать.
16. Предпочитаю есть в приятной обстановке.
17. Чаще перехватываю пищу второпях.