

## Тема 1. Здоровье-это здорово

### Занятие 3. «Питание и здоровье»

Этап	Содержание	Слайды	Дополнительные ресурсы
Обсуждение результатов д/з	Педагог предлагает учащимся поделиться - удалось ли им следовать намеченному распорядку дня		
Обсуждение «Почему так говорят»	Как вы понимаете смысл высказываний? Согласны ли вы с ними?	Слайд «почему так говорят»  Мы живем не для того, чтобы есть, а едим, для того, чтобы жить (Сократ)  Животные кормятся, люди едят, но только умные люди умеют есть (А. Брилья – Саварен)	
Актуализация знаний – работа в 5 группах	Для того, чтобы питание было здоровым, нужно соблюдать 5 основных правил.  Каждая группа получает бланк с одним из правил правильного питания. Необходимо придумать короткое выступление – презентацию правила.	Слайд Правила правильного питания  Разнообразие. Ежедневно нужно есть овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, хлеб и каши, мясо и рыбу  Адекватность. Количество энергии, которое человек получает с пищей, должно соответствовать энергии, которая тратится в течении дня  Регулярность. Нужно есть 4-5 раз в день в одно и то же время  Безопасность. Нужно соблюдать правила гигиены. Не использовать в пищу несвежие продукты	Бланки с описанием правил правильного питания

		Удовольствие. За стол всегда нужно садиться в хорошем настроении. Не забывайте о правилах этикета и сервировки стола	
Исследовательская работа.	<p>Каждый из учащихся на отдельном бланке указывает – какие из перечисленных на слайде продуктов были в их рационе питания накануне.</p> <p>Педагог предлагает ученикам сдать бланки для того, чтобы подготовить обобщающий слайд (см. ниже)</p> <p><i>Важно! бланки не подписываются. Педагог также вместе со всеми выполняет задание</i></p>	<p>Слайд «Мой рацион питания»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свежие фрукты</li> <li>- свежие овощи или салат из свежих овощей</li> <li>- молоко или молочные продукты</li> <li>- хлеб, каши</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мясо или рыба</li> </ul>	Бланк для индивидуальной работы
Творческое задание – работа в группах	<p>Задание. Представьте себя в роли директора школьной столовой, столовой летнего лагеря, детского ресторана.</p> <p>Нужно составить полезное и вкусное меню.</p> <p>Результаты работы групп обсуждаются</p>	<p>Слайд «Самое лучшее меню»</p> <p>Завтрак</p> <p>Обед</p> <p>Полдник</p>	
Презентация Города Здоровья	<p>Как устроен Город здоровья: в нем есть Школа, Музей, Вернисаж, Кафе, Спортивный стадион. Почта. У каждого жителя города Здоровья есть свой Дом</p> <p>Кто может стать жителем Города Здоровья: любой ученик и его родители</p> <p>Для чего нужен Город Здоровья: он поможет проверить свои знания о правильном питании и здоровом образе жизни, а также получить новые знания. В течении года житель города Здоровья может выполнять разные задания и набирать баллы. В конце года каждый участник сможет распечатать Диплом. А самые активные выиграть сувениры и призы</p>		

	<p>Какие задания есть в Городе Здоровья:</p> <p>Школа – викторины о правильном питании и здоровом образе жизни школа</p> <p>Музей – кроссворды</p> <p>Вернисаж – нужно придумать и загрузить три кулинарные открытки</p> <p>Кафе – нужно загрузить фотографию и рецепт полезного блюда</p> <p>Стадион- нужно загрузить фотографии своих спортивных увлечений.</p> <p>За размещенные на сайте работы можно голосовать и даже направлять авторам понравившихся работ послания. Для этого нужно зайти на Почту.</p>		
<p>Подведение итогов</p>			
<p>Домашнее задание</p>	<p>Викторина 1 в Городе Здоровья</p> <p>Тест Рацион питания в Формуле правильного питания</p>		

