**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. Ежелневно нужно есть овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, хлеб и каши, мысо и рыбу  Адекватность. Количество энергии, которое человек получает с пищей, должно соотвествовать энергии, которая тратится в течении дня  Регулярность. Нужно есть 4-5 раз в день в олно и то же время  Безопасность. Нужно соблюдать правила гигиены. Не использовать в пищу несвежие продукты  Удовольствие. За стол всегда нужно садиться в хорошем настроении. Не забывйте о правилах этикета и сервировки стола | Бланки с описанием правил правильного питания |
| Исследовательская работа. | Каждый из учащихся на отдельном бланке указывает – какие из перечисленных на слайде продуктов были в их рационе питания накануне.  Педагог предлагает ученикам сдать бланки для того, чтобы подготовить обобщающий слайд (см. ниже)  *Важно! бланки не подписываются. Педагог также вместе со всеми выполняет задание* | Слайд «Мой рацион питания»   * свежие фрукты * свежие овощи или салат из свежих овощей * молоко или молочные продукты * хлеб, каши * мясо или рыба | Бланк для индивидуальной работы |
| Творческое задание – работа в группах | Задание. Представьте себя в роли директора школьной столовой, столовой летнего лагеря, детского ресторана.  Нужно составить полезное и вкусное меню.  Результаты работы групп обсуждаются | Слайд «Самое лучшее меню»  Завтрак  Обед  Полдник |  |
| Презентация Города Здоровья | Как устроен Город здоровья: в нем есть Школа, Музей, Вернисаж, Кафе, Спортивный стадион. Почта. У каждого жителя города Здоровья есть свой Дом  Кто может стать жителем Города Здоровья: любой ученик и его родители  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 наибрать баллы. В конце года каждый участник сможет распечатать Диплом. А самые активные выиграть сувениры и призы  Какие задания есть в Городе Здоровья:  Школа – викторины о правильном питании и здоровом образе жизни школа  Музей – кроссворды  Вернисаж – нужно придумать и загрузить три кулинарные открытки  Кафе – нужно загрузить фотографию и рецепт полезного блюда  Стадион- нужно загрузить фотографии своих спортивных увлечений.  За размещенные на сайте работы можно голосовать и даже направлять авторам понравившихся работ послания. Для этого нужно зайти на Почту. |  |  |
| Подведение итогов |  |  |  |
| Домашнее задание | Викторина 1 в Городе Здоровья  Тест Рацион питания в Формуле правильного питания |  |  |