|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема 3 «Режим питания».**  **Занятие. «Кто есть умеет по часам»** |  |  |
| Этап | Содержание | Презентация | Дополнительные ресурсы |
| Выставка «Самая ценная капля» | На основе выполнения домашнего задания в классе организуется выставка плакатов, выполненных учащимися. | Слайд 1 |  |
| Актуализация знаний | **Вопросы для обсуждения:**   * Что такое режим питания? * Почему важно питаться регулярно? * Сколько раз в день нужно питаться? | Слайд 2 |  |
| Обсуждение «Самый правильный режим» | **Объяснение педагога**  Режим питания может включать 3, 4, 5 приемов пищи в течении дня. Все они считаются правильными. Однако один из них – наиболее полезен для здоровья.  С помощью «пищевой тарелки» - схематического изображения распределения рациона питания в течении дня можно определить как лучше всего организовать свой режим питания.  **Вопросы для обсуждения**  - Какой из вариантов режима питания является наиболее полезным для здоровья? Почему (наиболее равномерное распределение суточного количества пищи в течении дня)  - Почему не следует есть реже трех раз в сутки?  - Почему не следует есть после 20.00?  . | Слайд 3 |  |
| Работа в группах «Каждому блюду – свое место» | **Подготовка**  Учащиеся разделяются на 4 группы. Каждая группа получает схему с одним из вариантов организации режима питания – 3, 4 разовое (2 варианта), 5 разовое и одинаковый набор табличек с названиями блюд (салат, стакан молока, запеканка, ватрушка, фрукт, суп, яичница, рыба, пюре, йогурт, чай, сок, бутерброд с сыром)  **Задание для учащихся**  Составить меню для основных приемов пищи – распределив продукты и блюда по разным секторам «тарелки»  Важное условие - все таблички должны быть использованы! | Слайд 4 | Схемы с изображением различных вариантов режима питания и наборы табличек |
| Исследование «Режим питания класса» | **Задание.**  Педагог предлагает учащимся проанализировать свой обычный режим питания, ответив на вопросы анкеты:  1.Завтракаете ли вы дома?  А)Да, каждый день  Б)Да, но не каждый день  В)Нет, не завтракаю  2. Завтракаете ли вы в школе?  А)Да, каждый день  Б)Да, но не каждый день  В)Нет, не завтракаю  3.Обедаете ли вы?  А)Да, каждый день  Б)Да, не каждый день  В)Нет, не обедаю  4. Едите ли вы полдник?  А)Да, каждый день  Б)Да, не каждый день  В)Нет, не ем  5.Ужинаете ли вы  А)Да, каждый день  Б)Да, не каждый день  В)Не ужинаю  За каждый вариант А – начисляется 3 балла, за вариант Б- 2 балла, за вариант В - О баллов  Учащимся предлагается подсчитать количество набранных баллов.  Затем все учащиеся делятся на группы в зависимости от количества набранных баллов  15- 14 баллов, 13-12 баллов, 11-10 баллов, меньше 10 баллов  **Вопросы для обсуждения внутри групп**  - что объединяет ваши режимы питания? (сколько приемов пищи в течении дня, регулярны ли они).  - что можно изменить для улучшения режима питания?  **Вопросы для обсуждения всеми учащимися**  - какая группа питается наиболее правильно? Почему?  - какие варианты изменения (улучшения) режима питания могут быть использованы в других группах?  - какая из групп самая многочисленная? | Слайд 5 | Бумажные обручи с изображением продуктов (Молоко, Хлеб, Каша, Яблоко и т.д.) |
| Викторина  «Режим питания» |  | Слайд 6-7 |  |
| Домашнее задание | Выполнить викторину \_4\_\_\_ в Школе «Города Здоровья» |  |  |