

Паспорт урока СБО по теме: «Правильное питание – залог здоровья».

Компоненты	Предмет Класс	Социально - бытовая ориентировка 6 класс
Целевой компонент	Ф.И.О. учителя	Борова Мария Андреевна
	Название ОУ	ГБОУ школа - интернат с. Малый Толкай
	Тема урока	«Правильное питание – залог здоровья».
	Цель	Формирование навыков рационального питания
	Задачи	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить выбирать продукты, полезные для здоровья, учитывая в них основные питательные вещества; - углублять знания детей о рациональном питании. <p>Коррекционно - развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать развитию мыслительной деятельности обучающихся; - развивать умение работать по словесной инструкции; - способствовать развитию познавательных интересов, умения самостоятельно решать учебные и возникающие жизненные ситуации. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать самостоятельность обучающегося как одну из основных функций личности; - способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни.
	Планируемые образовательные результаты (формируемые БУД)	<p>Познавательные: уметь вести поиск информации, применять ранее полученные знания для достижения учебной цели, знать основные продукты питания.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно организовывать своё рабочее место, ставить цели учебной деятельности, находить пути их достижения.</p> <p>Личностные: проявлять способность к самооценке собственных знаний и умений.</p> <p>Коммуникативные: уметь выражать свои мысли, суждения, участвовать в диалоге.</p>

	Программные требования	<p>Обучающийся научится и получит возможность научиться</p> <p>Предметные: Знать, что человек растёт, живёт за счёт пищи, знать правила здорового питания. Уметь выбирать полезные для организма продукты питания, оперировать данными умениями в самостоятельной жизни. Личностные: формировать навыки принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья, обучающийся получит возможность понимать смысл поставленной задачи, проявить интерес к своему здоровью. Метапредметные: формировать у обучающегося практический опыт работы в парах, умения извлекать необходимую информацию из учебных пособий и рассказа учителя.</p>
Содержательный компонент	Программное содержание	Раздел «Питание». Обучающийся знакомится с разнообразием продуктов питания, правилами здорового питания, важнейшими элементами здорового образа жизни, потребностью организма в белках, жирах, углеводах, минеральных веществах, витаминах.
	Мировоззренческая идея	Для поддержания жизни необходима еда. Сегодня как никогда на прилавках продовольственных магазинов появилось много некачественных продуктов питания. При употреблении они могут принести вред организму. Поэтому вопрос правильного питания в современном мире актуален. Только в здоровом теле – здоровый дух. Необходимо научить школьников питаться правильно. Приобретать только качественные полезные продукты. Беречь своё здоровье и здоровье окружающих. Всегда иметь дома определённый запас свежих продуктов. Это позволяет решать различные жизненные задачи.
	План содержания темы.	Актуализация знаний об основных продуктах питания. Знакомство с питательными веществами продуктов, знать, что для правильного функционирования организма необходимо поддерживать соотношение в рационе белков, жиров, углеводов.

	Основные понятия	Регулярно употреблять овощи и фрукты – источники витаминов.
Организационно - деятельностный	Тип урока	Комбинированный
	Форма урока	Беседа, фронтальная работа, работа в парах, в группах, индивидуальная работа.
	Образовательные технологии	Личностно - ориентированные, игровые, информационно – коммуникационные, здоровьесберегающие.
	Оснащение урока	Таблицы «Продукты питания», «Вредные добавки», карточки, образцы продуктов для дидактических игр
	Место проведения	Кабинет СБО
	Мизансцена урока	Дети, образуя круг, стоят на ковре На картине пирамида продуктов питания.
	Домашнее задание	При приёме пищи соблюдать основы рационального питания.

Проект урока СБО в 6 классе по теме: «Правильное питание – залог здоровья».

Ф.И.О. учителя	Борова Мария Андреевна
Тема урока	«Правильное питание – залог здоровья»
Цель урока	Формировать навыки рационального питания.
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить выбирать продукты, полезные для здоровья, учитывая в них основные питательные вещества; - углублять знания детей о рациональном питании. <p>Коррекционно - развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать развитию мыслительной деятельности обучающихся; - развивать умение работать по словесной инструкции; - способствовать развитию познавательных интересов, умения самостоятельно решать учебные и возникающие жизненные ситуации. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать самостоятельность обучающегося как одну из основных функций личности; - способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты (БУД)	<p>Знать основы рационального питания, для сохранения своего здоровья знать пищевую ценность продуктов питания.</p> <p>Познавательные: уметь вести поиск информации, применять ранее полученные знания для достижения учебной цели, знать основные продукты питания.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно организовывать своё рабочее место, ставить цели учебной деятельности, находить пути их достижения.</p> <p>Личностные: проявлять способность к самооценке собственных знаний и умений.</p> <p>Коммуникативные: уметь выразить свои мысли, суждения, участвовать в диалоге.</p>
Программные требования	<p>Обучающийся научится и получит возможность научиться</p> <p>Предметные:</p> <p>Знать, что человек растёт, живёт за счёт пищи, знать правила здорового питания.</p> <p>Уметь выбирать полезные для организма продукты питания, оперировать данными умениями в самостоятельной жизни.</p> <p>Личностные: формировать навыки принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья, обучающийся получит возможность понимать смысл поставленной задачи, проявить интерес к своему здоровью.</p> <p>Метапредметные: формировать у обучающегося практический опыт работы в парах, умения извлекать необходимую информацию из учебных пособий и рассказа учителя.</p> <p>Оперировать данными умениями в самостоятельной жизни.</p>
План изучения нового материала	Актуализация знаний об основных продуктах питания. Знакомство с питательными веществами продуктов, знать, что для правильного функционирования организма необходимо поддерживать соотношение в рационе белков, жиров, углеводов.
Основные понятия	Питание должно быть правильным. Необходимо регулярно употреблять овощи и фрукты – источники витаминов.
Формулы	
Тип урока	Комбинированный
Форма урока	Фронтальная, групповая
Технологии	Личностно ориентированные, игровые, информационно - коммуникационные, здоровьесберегающие.

Мизансцена	Дети, образуя круг, стоят на ковре
Оборудование	Таблицы «Продукты питания», «Вредные добавки», карточки
Домашнее задание	При приёме пищи соблюдать основы рационального питания.

№	Этап урока, содержание	Действия учителя	Действия учащихся	Планируемые результаты
1. Организационная часть. Цель: создать комфортную психологическую атмосферу.				
	<p>Уже прозвенел долгожданный звонок, Вас ждет интересный, полезный урок, Чудесным пусть будет у вас настроение, Легко и свободно дается учение.</p> <p>Психологический настрой: - А теперь потрите ладошки так, чтобы они стали горячими. Быстро передайте тепло соседям, соединив свои ладошки с ладошками товарищей. Пусть тепло вашей души поддерживает вас и помогает вашим одноклассникам.</p>	Приветствует. Осуществляет психологический настрой на урок.	Воспринимают на слух готовность к уроку и эмоциональный настрой на урок. Выполняют инструкции учителя.	Активизация внимания обучающихся. Положительный эмоциональный настрой. Развитие культуры общения в коллективе.
2. Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся. (Кейс – метод) Цель: осуществление межличностного контакта, обсуждение возникших затруднений; нацелить каждого ученика на решение учебной задачи.				
	<p>В начале урока учитель предлагает детям разделить на 3 группы в зависимости от посадки учащихся (кейс-метод) - Сейчас каждый из вас возьмёт карточку со стола и</p>	Направляет деятельность обучающихся на выполнение данного задания.	Выполняют задание – занимают места, разделившись на 3 команды.	Осуществляют актуализацию жизненного опыта. Умение слушать,

<p>займёт своё место. У кого карточки с овощами – за один стол, с ягодами – за другой, у кого на карточках фрукты – за третий стол.</p> <p>-Как вы думаете, что объединяет эти две картинки?</p> <div data-bbox="219 320 1005 609" data-label="Image"> </div> <p>В итоге обсуждения и защиты команд выписывается на доске: Что общего выявилось в данных картинках? -Как вы думаете, о чём мы будем с вами сегодня разговаривать? - Какие задачи будут стоять перед нами?</p>	<p>Даёт возможность обучающимся самостоятельно озвучить тему урока и задачи.</p>	<p>Рассуждают в группах, советуются, приходят к общему мнению. Каждая группа высказывает своё мнение. затем формулируют тему урока, задачи. Записывают тему урока в тетрадь</p>	<p>рассуждать в соответствии с целевой установкой. Умение выделить и сформулировать познавательную цель урока.</p>
<p>3. Актуализация знаний Цель: систематизация знаний</p>			
<p>Беседа по уточнению и конкретизации знаний о правильном питании.</p> <p>-Как вы считаете, важна ли пища для нашего организма? - Что вы знаете о пище? - Из каких полезных веществ состоит пища?</p> <div data-bbox="219 1082 1005 1422" data-label="Image"> </div>	<p>Проводит вступительную беседу, подводя к основной теме и задачам урока.</p> <p>Моделирует игровую ситуацию для решения возникшей проблемы.</p>	<p>Высказывают свои предположения.</p> <p>Высказывают свои варианты ответа</p>	<p>Развитие слухового и зрительного восприятия, формирование умения выделить главную информацию</p>

4. Физминутка.				
Цель: развития силы и выносливости мышечных групп				
	<p>Выполнять упражнения нужно медленно, руки полусогнуты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пальцы сжаты в кулаки, поднимаем руки до уровня плеч. - пальцы сжаты в кулак, руки поднимаем над головой, тыльные стороны руки соприкасаются, опускаем вниз. - наклоняем туловище чуть вперед, руки полусогнуты, разводим их в стороны, лопатки «сходятся». - руки перед собой, сжаты в кулаки. Делаем круговые движения назад, руки разводим за спиной. 	Проводит физминутку	Обучающиеся по видеоролику выполняют упражнения на укрепление «мышечного корсета»	Учатся общаться и взаимодействовать друг другом
5. Первичное усвоение новых знаний. Технология «Смысловое чтение». Самостоятельная работа.				
Цель: вовлечь обучающихся в конкретную деятельность по решению учебных задач; убеждение в правильности вариантов решения поставленных задач.				
	<p>Правильное питание – важнейший элемент здорового образа жизни. Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Послушайте замечательную поговорку «Мельница сильна водой, а человек - едой». - Как вы ее понимаете? - А все ли продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья? - Что получает человек от правильного, здорового питания? - К чему приводит неправильное питание? (<i>Неправильное питание приводит к болезням</i>) - Многие любят жвачку. Подумайте, полезна ли она? <i>Если жвачку долго жуёшь,</i> 	<p>Проводит беседу</p> <p>Раздаёт карточки «Жиры», «Углеводы», «Белки».</p>	Слушают, отвечают на вопросы.	Умеют договариваться, самостоятельно работают в группах по карточкам

<p><i>Язву в желудке сразу найдёшь!</i></p> <p>-Какие ещё продукты питания не принесут пользу организму?</p> <p>- Чтобы не болеть, нужно есть полезные продукты.</p> <p>-Что такое полезные продукты? <i>(Полезные продукты – это те, которые приносят пользу нашему организму).</i></p> <p>- Какой должна быть пища? <i>(Пища должна быть питательной и полезной).</i></p> <p>- Она должна содержать в себе жиры, белки, углеводы, минеральные вещества</p> <p>Работа в группах (карточки)</p> <p>- Сейчас вы прочитаете текст и восстановите информацию, вставляя пропущенные слова в текст. Текст зачитаете.</p> <p>1 –я гр. Жиры – это источник энергии. Они предохраняющий организм от охлаждения, регулируют обменные процессы в клетках. Жиры бывают растительного и животного происхождения. Жиры растительного происхождения – это подсолнечное масло, оливковое масло, соевое масло. Говяжий, бараний, свиной и некоторые другие - животные жиры.</p> <p>Жиры улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости. Однако они трудно сгорают в организме, поэтому могут накапливаться в нем и при переедании вызывать ожирение.</p> <p>2- я гр. Углеводы – важнейший компонент пищевого рациона, они обеспечивают клетки энергией, входят в состав клеточных оболочек, участвуют в защитных реакциях организма (иммунитет). Углеводы составляют значительную часть растительной пищи. Представители углеводов – сахар, крахмал, целлюлоза. Углеводы хорошо усваиваются организмом, при этом, почти не затрачивая энергию. Поэтому людям с ослабленным здоровьем рекомендуют мед и фрукты. Глюкоза – главный поставщик энергии для мозга. Клетчатка содержится в капусте, моркови, редисе, баклажанах, салате.</p> <p>3 – я гр. Белки – это биологические вещества живых</p>	<p>Наблюдает за работой групп, вносит корректировки.</p>	<p>Выясняют и обсуждают объём работы в группах. Распределяют задания между членами своей группы.</p> <p>Выбирают одного обучающегося из группы для озвучивания результатов работы.</p>	
---	--	--	--

<p>организмов. Они служат для обновления клеток человеческого тела. Белки бывают растительного происхождения (рис, соя, крупа, хлеб, орехи, грибы) и животного происхождения (мясо, рыба, молоко, яйца). Человеческий организм усваивает белок, поступающий с пищей почти на 100%. Суточная норма потребления белка зависит от физической нагрузки и возраста человека.</p> <p>Следует регулировать поступление белков в организм. Так, их избыток приводит к накоплению в организме шлаков(ненужных веществ), снижению иммунитета, инфекционным заболеваниям, а недостаток – к тяжелым заболеваниям.</p> <p>Первичная проверка понимания. Беседа. Проверка заполнения карточек</p>			
<p>5. Поисково – исследовательская деятельность. Рассказ . Практическая работа. Цель: умение добывать знания в разных условиях.</p>			
<p>- В основе правильного питания лежит оптимальная пропорция белков, жиров, углеводов. Но ещё каждый человек должен ежедневно получать витамины. Сегодня, в период пандемии это особенно важно. Необходимо чтобы наш организм своевременно и в полном объёме получал витамин «С» (аскорбиновую кислоту), а также витамин «Д».</p> <p>- Ребята, как вы думаете, сколько раз в день должен питаться человек? Назовите основные приёмы пищи? (<i>завтрак, обед, полдник, ужин</i>)</p> <p>Режим питания – это время и число приёмов пищи. Между приёмами пищи соблюдаются определённые интервалы времени. Желудок заранее готовится 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%</p>	<p>Рассказывает о значении правильного питания и значении витаминов для жизни человека.</p> <p>Наблюдает за выполнением практической работы</p>	<p>Слушают рассказ учителя, рассматривают таблицу продуктов питания «Где искать витамины»</p>	<p>Умение классифицировать, работать в группах , развивая логическое мышление, зрительную и моторную память. Умеют контролировать выполнение задания, добиваться положительных результатов.</p>

ужин – 20%.

Продукты, богатые белком (мясо, рыба, бобовые) рекомендуется употреблять в период активной деятельности, независимо от времени суток.

А теперь вы выполните исследовательскую работу. По таблице следует определить продукты питания с высоким содержанием витаминов «С» - 1 гр, витамина «Д» 2 гр, витамин «А»- 3 гр и заполнить карточки, убрав лишние продукты.

Витамин	Продукты
Витамин А	говядина, печень, яйца, творог, рыба, молоко, сметана, жирочка, петрушка
Витамин В1	пшеница, овсянка, гречневая каша, чечевица, горох, фасоль, горошек, рис, дрожжи
Витамин В2	молоко, яйца, говяжье сердце, печень, рыба, молоко, говяжье сердце
Витамин С	цитрусовые, клубника, земляника, малина, смородина, вишня, черника, шиповник, болгарский перец, капуста, томаты
Витамин Д	рыбий жир, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е	масло, яйца, дрожжи, пшеница, растительное масло
Витамин Н	рыбий жир, говяжье сердце, молоко, курица
Витамин В6	говядина, печень, рыба, говяжье сердце, молоко, дрожжи, пшеница
Витамин К	зеленые овощи, капуста, шпинат, салат, петрушка

Проверка практической работы.

Запись содержания карточек в тетрадь.

- Как часто вы получаете витамины? Когда и где?
- Мы провели исследовательскую работу посетив «горячую точку» нашей школы – кухню и выяснили что
- Все блюда, которые нам готовят в столовой можно назвать полезными.
- Продукты для приготовления используются доброкачественные, они проходят санитарный контроль.
- Пища подаётся вовремя, свежеприготовленная, разнообразная.
- Так же мы узнали, что большинство ребят предпочитают есть рисовую кашу с маслом, на втором

Озвучивают результаты работы. Каждая группа переписывает в тетрадь свою карточку. Осуществляют взаимопроверку.

Отвечают на вопрос учителя.

	<p><i>месте гречневая каша с мясом, а вот пшеничную кашу некоторые ребята не любят и относят тарелки с кашей на мойку. Именно поэтому мы подготовили драматизацию стихотворения «Каша и Маша»</i></p> <p>Закрепление изученного материала.</p> <p>1. Игра «Что разрушает здоровье, а что укрепляет?»</p> <p>-Я буду называть продукты. Если они полезные, то хлопайте в ладоши.</p> <p><i>Учитель называет продукты: рыба, торт, лук, сало, пепси-кола, капуста, чипсы...</i></p> <p>-Какое питание можно считать здоровым?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разнообразное, - Богатое овощами и фруктами - Регулярное - Без спешки - Однообразное - Богатое сладостями - В любое время суток - Второпях 	Проводит игру	Принимают участие в игре. Отвечают на вопрос, выбирая правильные утверждения.	
<p>6. Рефлексия. Цель: соотнесение цели урока и его результатов, самооценка обучающимися своих результатов работы на уроке.</p>				
	-Если у вас хорошее настроение и урок вам понравился,	Сообщает результаты решения учебной задачи. Выставляет оценки за	Сопоставляют цели урока с его результатом. Сообщают о своих трудностях, с которыми столкнулись при выполнении задания. Слушают оценку своей практической	

	<p>возьмите себе смайлика улыбающегося, не понравился - грустного и прикрепите к доске.</p> <p>-Сегодня на уроке поддерживалась рабочая атмосфера, взаимопонимание, взаимовыручка. Я благодарю всех за урок.</p>	<p>работу на уроке и комментирует их.</p>	<p>деятельности и самостоятельной работы.</p> <p>Отвечают на вопрос и выбирают смайлика и прикрепляют его к доске магнитом</p>	
--	--	---	--	--

Приложение 1

Карточка №1

Жиры – это _____. Они _____ организм от _____, регулируют обменные процессы в клетках. Жиры бывают _____ и _____ происхождения. Жиры растительного происхождения – это _____ масло
Жиры животные - _____ жир.

Жиры улучшают _____ пищи и вызывают _____. Однако они _____ сгорают в организме, поэтому могут накапливаться в нем и при переедании _____.

Карточка №2

Углеводы – _____ компонент пищевого рациона, они обеспечивают клетки _____, входят в состав клеточных оболочек, участвуют в _____ реакциях организма (_____). Углеводы составляют значительную часть _____. Представители углеводов – _____ целлюлоза. Углеводы _____ усваиваются организмом, при этом почти не затрачивая энергию. Поэтому людям с _____ здоровьем рекомендуют _____ и _____. Глюкоза – главный поставщик энергии для _____. Клетчатка содержится в капусте, _____.

Карточка №3

Белки – это _____ вещества _____ организмов. Они служат для _____ клеток человеческого тела. Белки бывают _____ происхождения (_____) и _____ происхождения (_____). Человеческий организм _____ белок, поступающий с пищей почти на 100%. Суточная норма потребления белка зависит от _____ нагрузки и _____ человека. Следует регулировать поступление белков в организм. Так, их избыток приводит к накоплению в организме _____ (ненужных веществ), снижению _____, _____, а недостаток – к _____.

Приложение 2

В большом количестве витамин С содержится в капусте, редьке, яблоках, апельсинах, лимонах, молоке, печенье, фасоли.

В большом количестве витамин Д содержится в растительном и сливочном масле, яичном желтке, говядине и говяжьей печени, картофеле, луке, растительном масле, рыбе, конфетах.

В большом количестве витамин А содержится в говяжьей печени, яйцах, твороге, рыбе, колбасе, хлебе, моркови, арбузе, торт

Каша и Маша.

Мы в столовой все сидим,
Кашу с маслом мы едим.
Только Маша отвернулась
И от каши отмахнулась.

-Маша, скушай ложку каши!
-Не хочу! -сказала Маша,
-Каша – это не конфета
И не будем мы об этом.

Нет, нет, нет! Не приставай!
Лучше шоколадку дай.
Шоколадку я люблю
И «спасибо» вам скажу.

-Шоколад, ведь, не еда.
Клеточкам нужна вода,
Углеводы и жирок,
Витамины и белок!.

Посмотри, мы кашу съели
И уже повеселели!..
Хоть и кушать не хотела,
Ложку каши всё же съела.

Маша нас послушала,
Маша кашу скушала!
Удивилась, облизнулась,
А затем и улыбнулась.

-Ах, какая красота!
Ах, какая вкуснота!
Я теперь, ребята, с вами
Кашу буду есть всегда.