

Тема : «Еда вредная и полезная»

Цель: научить детей различать полезные и вредные продукты.

Задачи:

1. Дать представление о вредном влиянии газированных напитков, чипсов на организм человека.
2. Развивать умение делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи.
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
4. Корректировать внимание и память учащихся на занятии.

Оборудование:

Мультимедийный проектор, экран, компьютер, презентация созданная в операционной среде POWER POINT.

4 корзины, картины с изображением продуктов, 2 бутылки кока колы, чипсы, салфетки, 2 подноса, ватные палочки, раствор йода.
картинки: апельсин, зелёное яблоко, лимон, листы оценки (8 экз.).

Ход занятия:

Организационный момент.

- Здравствуйте ребята! Я очень рада видеть вас! Посмотрите, какие вы сегодня красивые, нарядные и подарите друг другу улыбку. И на этой весёлой ноте, мы начнём наше занятие. На занятии вы должны быть активными, внимательно слушать меня и выполнять все предложенные задания мной. В конце занятия мы с вами проведём самооценку нашей деятельности по шаблону: апельсин – означает, что вы работали хорошо; зелёное яблоко – допустили ошибки; лимон – не справились с заданиями. Но я надеюсь, что у вас всё получится, и со всеми заданиями справитесь.

- Ребята, а вы любите ходить в магазин за продуктами? (Да!)

А для чего люди ходят в продуктовый магазин? (Чтобы совершать покупки.)
Какие товары имеются в продуктовых магазинах? (Перечисляют продукты питания.)

- Ребята, у вас на столах лежат карточки с изображением продуктов питания. Каждой группе необходимо сложить эти картины в две корзины. В первую складываете те продукты, которые считаете полезными для здоровья, а во вторую корзину то, что вкусно на ваш взгляд. (Складывают картинки в корзины.)

Итак, рассмотрим содержимое в ваших корзинах. Ребята, а всегда ли то, что вкусно – полезно? (Ответы детей.)

У каждого из вас на столах лежат карточки с надписями: ПОЛЕЗНО и ВРЕДНО. Сейчас вам предстоит определить: что полезно, а что вредно для здоровья. (В результате разбора на доске появляется схема с полезными и вредными продуктами.)

2. Актуализация знаний.

- Ребята, о чём будет наше занятие? (Полезные и вредные продукты. Сл.№1.)

- Правильно, сегодня я вас научу различать вредные и полезные продукты.
Как вы думаете, где вам это пригодится? (В жизни, чтобы мы знали какие

продукты полезные, а какие не стоит покупать и употреблять в пищу.)

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

Правильное питание – условие здоровья, неправильное питание – приводит к болезням. (Сл.№2.)

Как вы думаете, почему нужно употреблять фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца, чтобы быть здоровыми и сильными? (В них есть полезные вещества, витамины).

Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм сл.№3). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (рыба, мясо, яйца, орехи сл.№4). А третьи - фрукты и овощи (Сл.№5) – усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.

- Ребята, посмотрите, что у меня в руках? (Демонстрация чипсов, газированного напитка кока кола.) Ответы детей

Давайте, проведём опыт и узнаем, полезны или вредны эти продукты питания?

3.Экспериментальное исследование.

Опыт 1. (Слайд 6) опыт подготовлен заранее.

Давайте узнаем, правда ли, что «Кока-Кола» опасна для наших зубов? Если вы помните на прошлом занятии мы с вами заранее для этого опыта взяли скорлупу куриного яйца. По своему составу она похожа с нашими зубами. За прочность яичной скорлупы, а также наших зубов и костей отвечает вещество – кальций. Чтобы опыт был более точным, мы в один стакан налили «Кока-Колу», а в другой – воду. В оба стакана положили яичную скорлупу. А теперь посмотрите, что же произошло со скорлупой, погруженной в напиток? (Потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой.) А скорлупа, находящаяся в воде, не изменилась.

Внимательно рассмотрите, как изменилась скорлупа яйца. Какой вывод мы можем сделать? (Ответы детей)

Правильно, от «Кока-Колы» зубы, так же как и яичная скорлупа, могут темнеть и портиться.

Опыт 2. (Слайд7) .

В стакан налили «Кока-Колу» и оставили его на неделю. Давайте, рассмотрим, что же произошло с нашей газированной водой? (Вода из «Кока-Колы» испарилась, а в стакане остался тягучий сироп.) А теперь давайте мы перемешаем этот сироп. Выберите предмет, с помощью которого вы будете мешать сироп в стакане (ложка, палочка деревянная). Какой он? (густой, тягучий, липкий). Трудно ли его мешать? Прилипает ли он к ложке, палочке? Какой вывод вы сделаете? (Ответы детей.)

Верно, это произошло потому, что в «Кока-Коле» очень много сахара. А что бывает, если человек употребляет в пищу много сладкого? Совершенно верно, он быстро набирает лишний вес, становится толстым и

неповоротливым.

- Итак, ребята, какой вывод можно сделать? (Кока кола вредный продукт, не полезный и др.)

«Кока-Кола» - это сильно газированный напиток, в состав которого входят вещества, которые разъедают наш желудок, приводят к нехватке кальция в костях и зубах. Вещество кофеин, который содержится в «Кока-коле», приводит к раздражительности, плохому сну, затрудняет работу сердца, а большое количество сахара вызывает избыточный вес.

Физминутка музыкальная.

- Отдохнули! Займите свои места! Продолжаем работу.

Следующий опыт с чипсами.

Опыт № 4.

Положите большой образец чипсы на бумагу и согните его пополам, раздавив его на сгибе бумаги. Теперь уберите кусочки чипсов на тарелочку и посмотрите бумагу на свет.

Бумага покрылась жирными пятнами. Это можно объяснить тем, что чипсы жирные. Чем больше жира содержит продукт, тем больше размер пропускающего свет пятна.

- Ребята, а теперь давайте определим содержание крахмала в чипсах.

Возьмите 2-3 образца чипсов и перенесите кусочки в чашку. Для этого эксперимента мы добавим 2-3 капли йода на образцы. Что мы видим?

- Яркое синее окрашивание раствора и самого кусочка, что говорит нам о большом содержании крахмала в данном продукте.

- Сам по себе крахмал не опасен, но если есть чипсы в большом количестве и каждый день, крахмал начнет накапливаться в организме и человек начнет толстеть. А еще что хуже привести к неизлечимым заболеваниям.

В ходе исследовательской работы с чипсами, какой вывод можем сделать?

- Чипсы содержат вредные вещества, которые плохо влияют на наше здоровье.

- Чтобы быть здоровыми и крепкими надо есть полезные продукты. А чтобы вы запомнили, какие продукты полезны для нас, а какие приносят непоправимый вред здоровью, проведём самостоятельную работу. В бланке даны вопросы с вариантами ответов. Вы должны кружочком обвести правильный вариант ответа.

Вопросы:

Овощи, ягоды, фрукты – это

- вредные продукты;
- полезные продукты;
- можно обойтись без них.

2. Напиток «кока-кола» разрушает:

- память;
- речь;
- зубы.

3. К полезным продуктам относятся:

- мороженое;

- чупа-чупс;
- молоко;
- чипсы;
- рыба.

4. В чипсах содержится большое количество:

- масла;
- витаминов;
- воды.

5. Частое употребление «Кока-колы» приводит к:

- ухудшению здоровья;
- приливу сил;
- красоте и стройности.

6. Что нужно сделать, чтобы быть здоровым?

- гулять на свежем воздухе;
- есть полезную пищу;
- есть чипсы, конфеты;
- сидеть за компьютером целый день.

7. Основной источник витаминов – это

- овощи и фрукты;
- сладости;
- мясные продукты.

- А теперь ребята, давайте проверим, как вы различаете полезные продукты от вредных. Для этого у вас на столах лежат «Лестницы достижений».

За каждый правильный ответ, выставляете на каждой ступеньке лестницы точку. В конце подведём итог: кто же пройдёт все ступеньки лестницы успеха.

4. Итог.

Молодцы, ребята! Давайте, подведём итог нашей деятельности по данному шаблону. (Оценивают себя сами.) А кого вы сегодня хотели бы похвалить?

- Что нового вы узнали на нашем занятии?
- Какую пользу принесло занятие?
- Что было интересным для вас?
- В чём возникли затруднения?

Итак, ребята, хотите быть здоровыми – не пейте «Колу», не ешьте чипсы! А пейте натуральные соки, ешьте овощи, фрукты, в которых много витаминов для роста и здоровья! (Слайд 9). Будьте здоровы!