

# Ярмарка здоровья

Обобщающий урок по теме  
«Пищеварение. Обмен веществ»,  
8 класс.

Бухтиярова А.П, МКОУ Верх-  
Красноярская СОШ Северного  
района Новосибирской области

# Наш маршрут по торговым рядам:

Аукцион → Аппликация → Товар лицом →

Черный ящик → Витаминный → Почемучка →

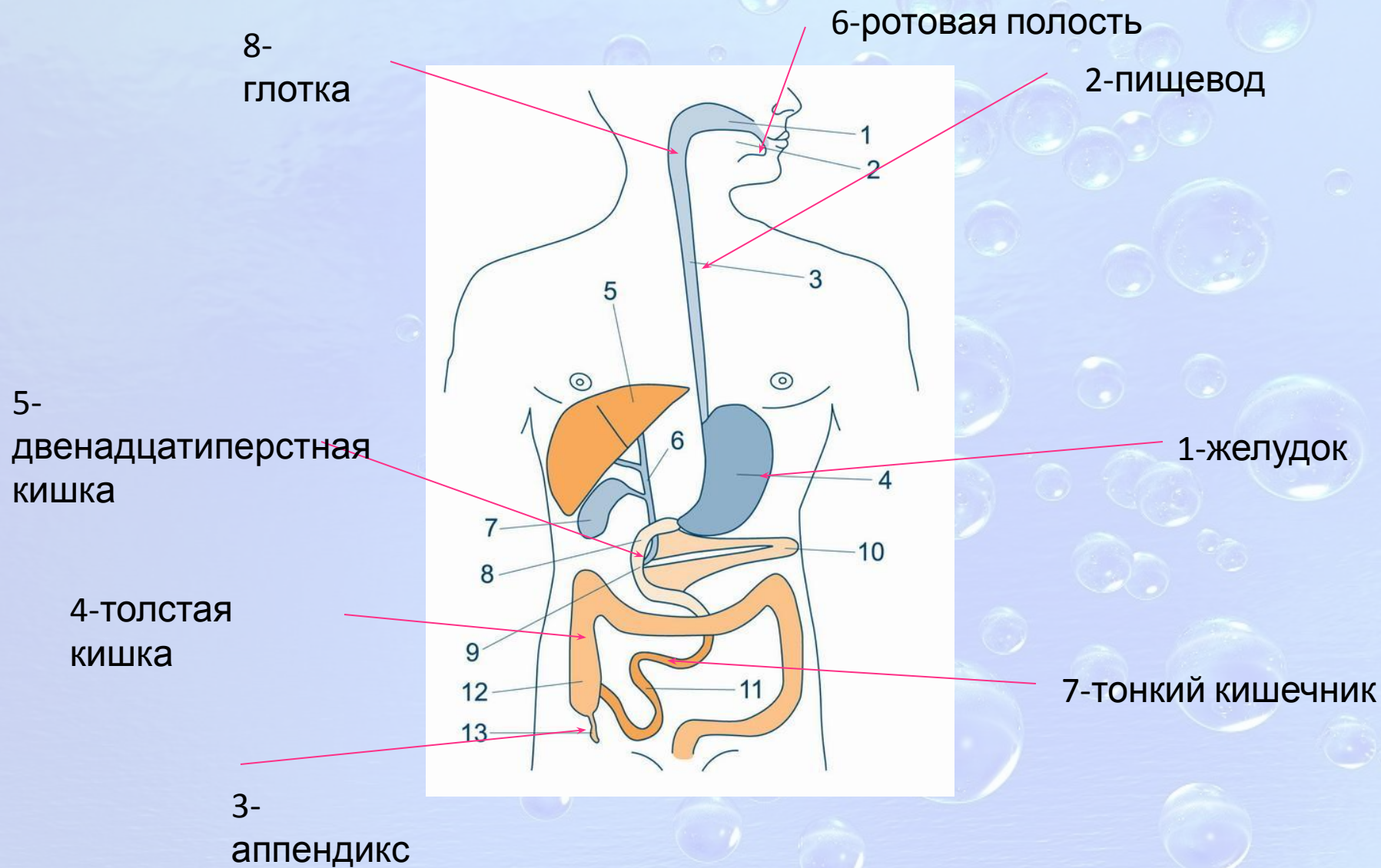
Народная мудрость → Гигиена питания →

Художественный

# Торговый ряд- Аукцион

- питательные вещества;
- перистальтика;
- пищеварение;
- кариес;
- витамины;
- пластический обмен;
- гликоген;
- энергетический обмен;
- основной обмен;
- общий обмен;
- нормы питания;
- энергоемкость;
- ферменты;
- обмен веществ;
- аппендикс;

# Торговый ряд - Аппликация



# Торговый ряд - Товар лицом

Верные утверждения: 3,6, 7,9,10.

# Торговый ряд - Черный ящик



# Торговый ряд- Витаминный



# Торговый ряд - Почемучка





# Торговый ряд- Народная мудрость

1 команда:

- Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу.
- Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

2 команда:

- Вечером чистят зубы для здоровья, а утром для красоты.
- Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.

# Торговый ряд- Гигиена питания

## **Обоснуйте правила гигиены питания:**

- Тщательно пережевывайте пищу.
- Ешьте не торопясь, делайте перерывы между блюдами - хотя бы 5, а лучше 10 минут. Завтрак и ужин должны продолжаться не менее получаса, обед - не менее 40 минут.
- Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.
- Не употребляйте очень холодную (значительно ниже комнатной температуры) и очень горячую (обжигающую рот и губы) пищу и напитки.
- Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Перерыв должен составлять не менее 15 минут в случае легкой и не менее получаса в случае тяжелой физической работы.
- Правильное физиологическое распределение количества пищи по её приемам в течение дня.

# Торговый ряд- Художественный

- Неболеющий
- Спортивный
- Активный
- Жизнерадостный
- Доброжелательный

# Рефлексия

- С каким настроением вы пришли на урок?
  - Какие ощущения в конце урока?
  - Где вы можете применить знания, полученные на уроке?

Спасибо за урок!

