Україна

Мультимедійна презентація

з курсу " Основи здоров'я "

(1 - 4 класи)

Л.П. Вельможко,
вчитель початкових
класів, старший вчитель

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

316·1·28·0·126= ?

316·1·28·0·126= ?

9*7-8*6 8*7-9*6

9*4-28 60-72:8

6*8-8 7*9-6

8*4+68 7*4+45

63:9+42:6 54:9+8*7

SACHS

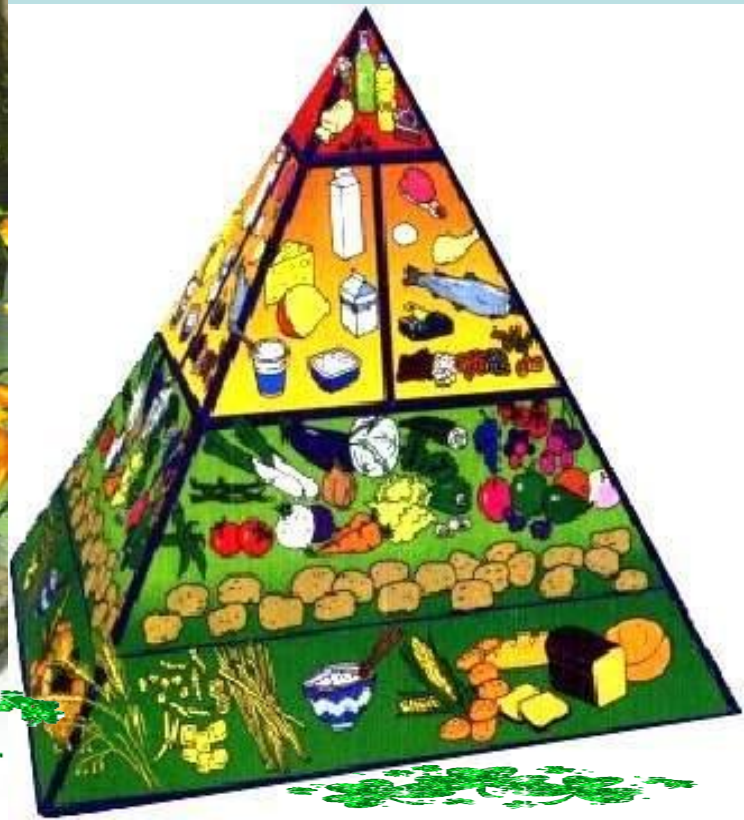
316·1·28·0·126= ?

Меню

Зверніться до лікаря!
природа
проти кашлю

Мандрівка до країни Здоров'я

Попливем на кораблі
До незнаної землі!
Разом будемо навчатись,
Забавлятись і сміятись.
Буде все у нас гаразд.
Ми веселий дружний клас!



?

джерело

людини

росту,

їжа –

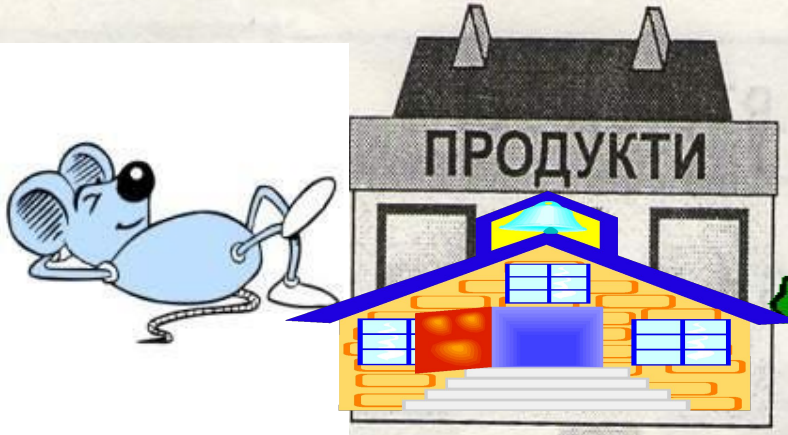
тепла,

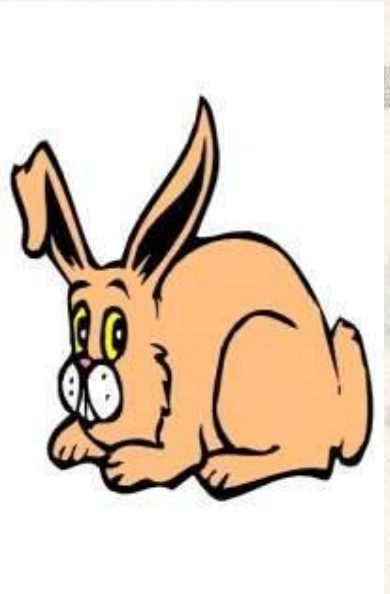
здоров'я

та

енергії

. Допоможи кожному знайти свою стежину.





Працюймо в групах

6. Практична робота №5.

Вибір корисної для здоров'я їжі.

Що ти вибереш на обід? Чому?

Торт	Риба	Каша	Груша
шоколад	борщ	картопля	яблуко
цукерки	рис	хліб	лимон
зефір	яблуко	булочка	банан
печиво	хліб, сік	вафлі	слива

Де безпечно купувати продукти? Познач правильні відповіді.

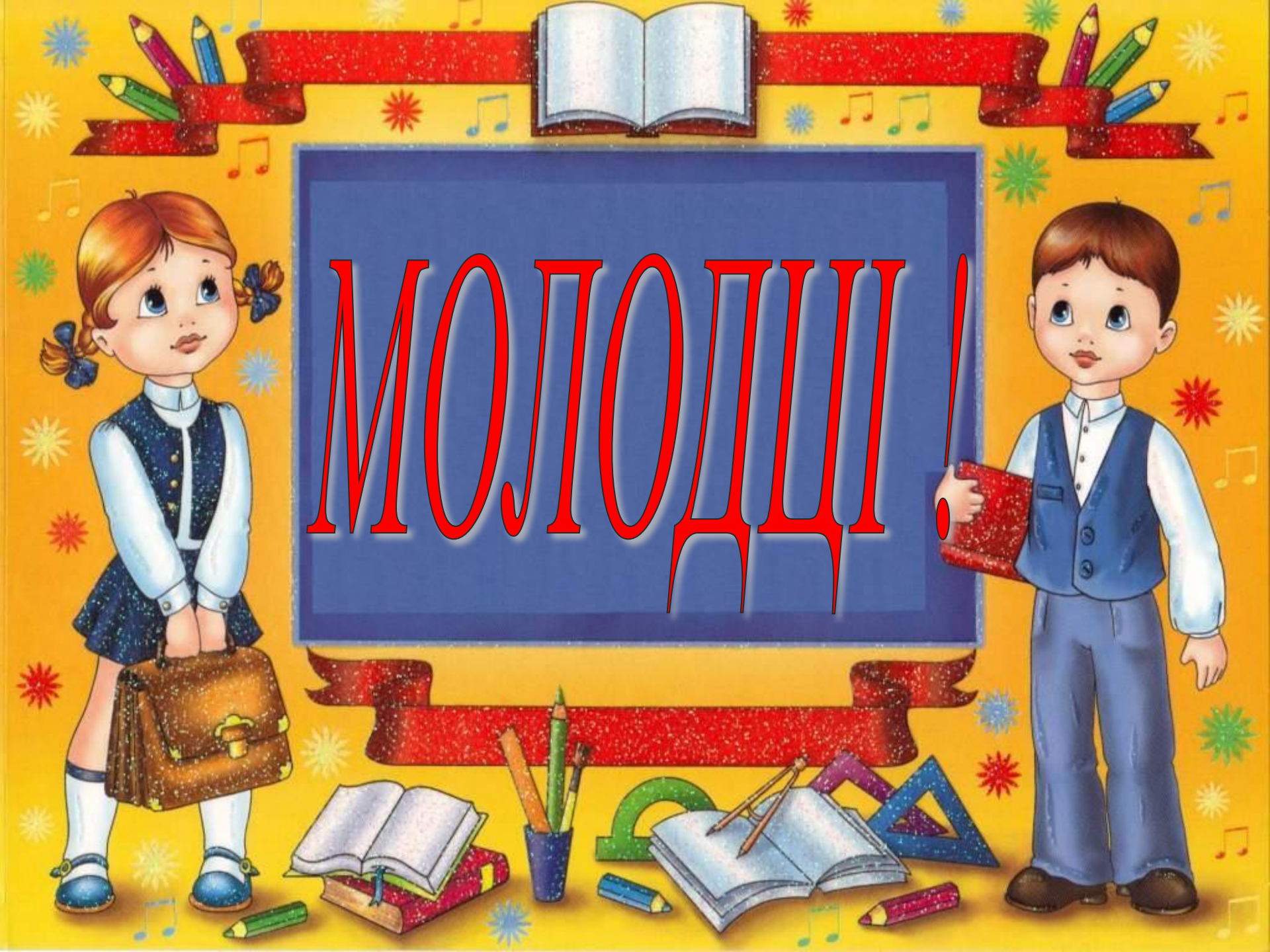
- У магазині.
- У випадкової людини.
- На ринку, у продавця, що має дозвіл на торгівлю.

Цікавинки

А ДЕСЬ ПІД ТЕПЛИМ СОНЕЧКОМ...
Я НЕ ЇЛА ЦІЛИЙ РІК!
Я ТЕЖ ТАК МОЖУ!
Крокодили ковтають камінці – так їжа краще перетравлюється і легше пірнати!
Зафарбуй камінці так, щоб коричневих було вдвічі більше, ніж жовтих, а жовтих удвічі менше, ніж зелених.

Н. М. Бібік
Т. Є. Бойченко
Н. С. Коваль
О. І. Манюк
ОСНОВИ
ЗДОРОВ'Я

Правильно харчуйтесь – будете здорові!


МОЛОДЦЫ !

Мандрівка до країни Здоров'я

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я. 1 КЛАС

Тема: "Подорож у Країну здорового харчування" (Урок-інсценізація з комп'ютерною підтрімкою).

Мета: ознайомити учнів із значенням харчуванням для здоров'я дитини; пояснити необхідність вживання різноманітної їжі; виховувати прагнення берегти власне здоров'я.

Обладнання: таблиця "Складові їжі", мультимедійна презентація "Подорож у Країну здорового харчування", підручник "Основи здоров'я", зошит, мультимедійна система, комп'ютер.

Л.П. Вельможко, старший учитель,
ЗШ І-ІІІ ст. № 97 ім. П. І. Шкідченка,
м. Дніпропетровськ

Хід уроку

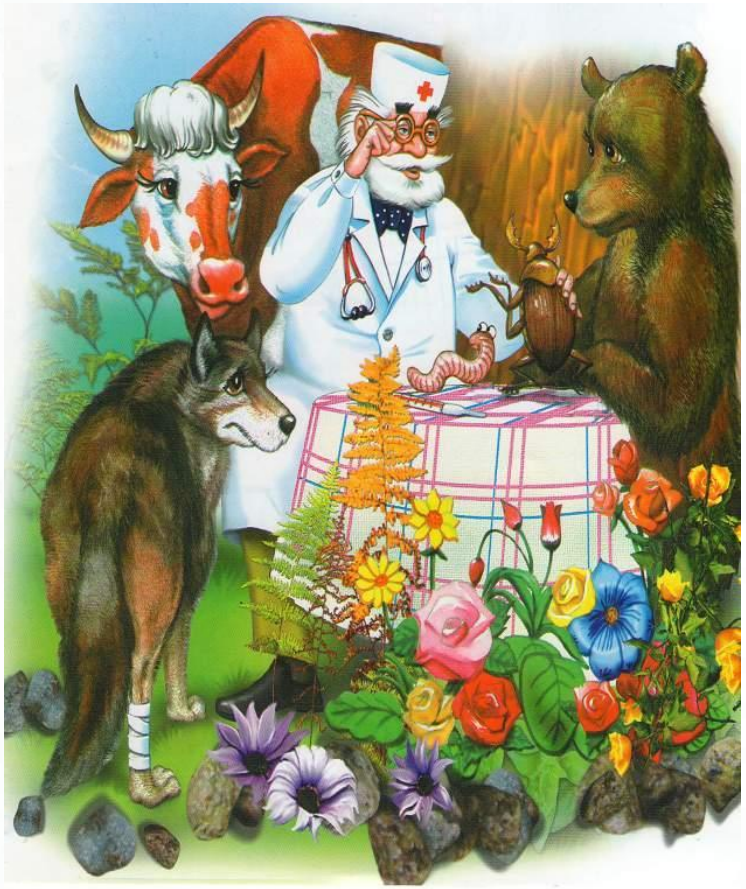
I. Організація класу.
II. Повідомлення теми та мети уроку.

Ігровий момент. У казку вирушимо разом:
Перешкоди всі пройдемо,
Усміхнулися усі.
Хто готовий до роботи?
Хто бадьорий? Молодці!

Вчитель Добрий лікарь Айболить.
Він під деревом сидить.
І прийшли на лікування:
І корова. і вовчиця,
І жучок, і черв'ячок,
І ведмедиця.
Всіх лікує і цілить
Добрий лікар Айболить!
Товстий-товстий бегемотик
Набивав весь день свій ротик.
З'їв сто булок, сто пампушок,
Сто тістечок, сто ватрушок,
Сто сосисок, сто сирків,
Сто смачненьких павуків.
З'їв він ще сто ананасів
І запив із пляшки квасом.

Подивився на нього Айболить тай каже:

Айболить Той хто по режиму їсть,
Він нормальний має зріст.
Хто зі столу все змітає,
Той здоров'ячка не має.
Я тобі допоможу,
Якщо ти позбираєш слова,
Які розсипали мавпочки,
Та прочитеєш речення.



джерело людини здоров'я

Їжа- росту, тепла

та енергії

(Їжа-джерело тепла, росту, енергії та здоров'я людини.)

Вчитель

Друзі, як на вашу думку, поїв бегемотик? Яку пораду ви йому дасте?
Молодці! Ось сьогодні ми і поговоримо з вами про те для чого людині їжа. А допоможе нам у цьому Питайлик. Він запрошуе нас у Країну Здорового харчування. Ой хтось нас кличе. (Чути "Му-му").

- Та це Фанні та Мілка.
- Му-му!
- Му-му!
- Що їсти, щоб бути здоровим?

Ми маємо звичку
Їсти травичку:
Смачну конюшину,
Терпку бурячину
Гірку лопушину
А як пастух не бачить-
З грядок капустину.
І листя, й стеблини,
Це все — вітаміни

Айболить

Хто з дітей зрозумів
розмову корів?
З усіх "видозмінів",
З усіх вітамінів
Найкращі оці,
Що в молоці!
Тому без прохань,
Без нарікань щоранку
Повинні його випивать
Повну слянку.

III. Робота над темою уроку.

Вчитель

Харчування — необхідна умова нашого життя. Без їжі людина не може жити. Коли народжується дитина, вона ще майже нічого не вміє робитиі всього, що буде потрібно їй у житті, має навчитися поступово. А от їсти дитина вміє від народження, і зголоднівши, плачем вимагає, щоб її нагодували.

Як ви гадаете, чому людина вміє їсти, щойно народившись? (Їжа постачає організму речовини, які дають йому змогу рости і розвиватися, забезпечує наше тіло енергією. Харчування - необхідна умова людського життя. Без їжі людина не може жити.

Згадаємо, як зводять будинок. Для закладання фундаменту використовується цегла, граніт, цемент, великі залізобетонні блоки. На будівництво стін ідуть бетонні блоки або цегла. Поверхи перекривають великими залізобетонними плитами, вставляють вікна, двері. Для будівництва необхідно багато різних матеріалів, деталей.

Наша їжа — теж будівельний матеріал і вона також неоднакова за своїм складом і значенням для організму. Людина їсть, п'є. Вона засвоює корисні речовини, а шкідливі виводить з організму. Для життя і росту потрібні поживні речовини. Основними складниками з яких складаються харчові продукти, є білки, жири, вуглеводи, та звичайно вода.

Наша їжа містить і рослинні волокна, які також мають велике значення для організму. Дуже важливі складники їжі, вітаміни та мінеральни речовини. Вони не є джерелом енергії, але необхідні для життєдіяльності всіх систем організму.

IV. Гра "Допоможи кожному знайти свою стежину".

Питайлик

Мешканці Країни здорового харчування не їдять аби що. Вони добре знають яка їжа корисна, а яка може зашкодити організму, скільки треба їсти і як. Подорожуючи разом з нами, і ви навчитеся правильно харчуватися.

Вчитель

- Підніміть руку ті, хто любить смачненько попоїсти.
- Які продукти харчування вам подобаються?
- А чи є, що не подобаються. Чому?

V. Інсценування вірша.

Т.Лисенко

Тільки я прийшов із школи,
Миттю - в кухню та до столу,
Бо голодний був, як вовк;
Я в обідах знаю толк.
З'їв борщу я півкаструлі,
Сала, хліба і цибулі,
З'їв тарілку вінегрету,
А до нього-три котлети.
З'їв вареників гарячих,
З'їв сметани на додачу.
З'їв п'ять тістечок із кремом,
Потім булочку із джемом.
З'їв із сиром три ватрушки,
Й дві солодкі стиглі грушки.
Чаю, врешті, я попив,
А варенням закусив.

Вчитель

Чи правильно пообідав хлопччик? Чи принесла їжа йому користь? Що б ви порадили йому з'їсти на обід?

(Учні висловлюють свої міркування щодо завдань уроку.)

Питайлик

(Робота у парах.)

1. Позначте у зошитах (с. 23), які продукти споживав кожен із хлопчиків. Обгрунтуйте свій вибір.

Практична робота у групах.

1 група. Вибір корисної для здоров'я їжі.
2 група. Вибір їжі на обід.
3 група. "Роз'єднай слова".

ПРОСТАЇЖАНАЙКОРИСНІША.
ПОМІРНІСТЬ-МАТИЗДОРОВ'Я.

Айболить

До нас на урок завітав шкільний лікар. Послухаємо його поради.

Лікар
Харчуватися треба правильно. Приймати їжу слід 4 рази на добу.
Сніданок повинен бути ситним і обов'язково включати гарячі страви і тепле пиття. Він повинен складати четверту частину того, що людина споживає протягом доби. Снідати треба в один і той же час.
Другий сніданок у дітей проходить у школі.
Обід, який складається з трьох страв, становить третину добового раціону.
Вечеряти треба не пізніше 19 годин, щоб їжа могла добре перетравитисяу кишечнику до сну. Вечеря складає четверту частину того, що дитина споживає протягом доби.
Не можна їсти швидко і багато. Переїдання шкідливо впливає на організм людини. Якщо людина їсть забагато, то в неї з'являється надмірна вага. Вона товстішає, стає незграбною, їй важко працювати, ходити, стрибати, вона швидко втомлюється.
Але, якщо людина їсть замало, її організм виснажується. Вона стає млявою, слабкою, хворобливою.
Висновок
Отже, їсти треба стільки, скільки потребує організм.

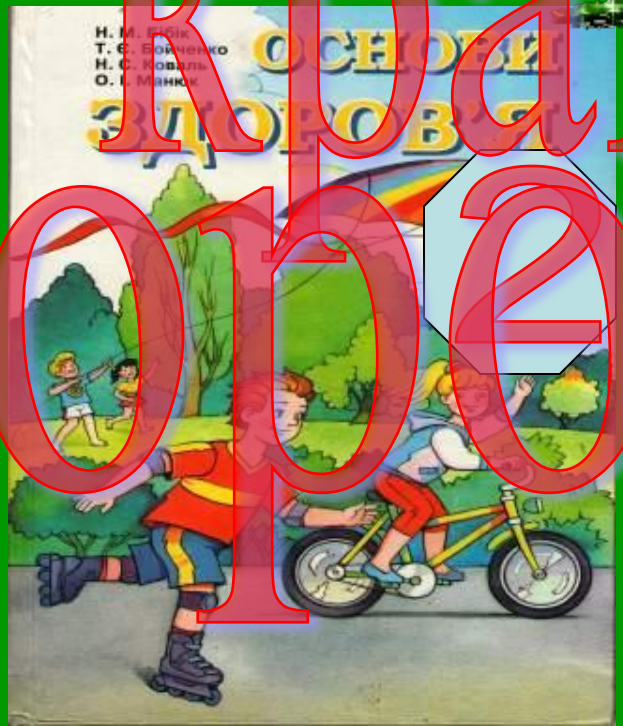
Вчитель
Давайте складемо правила харчування.
(Учні складають правила, а вчитель записує їх на дошці.)
1. Вживай корисну їжу.
2. Їж вчасно.
3. Не переїдай.
4. Не їж меньше, як 4 рази на день.
5. Не поспішай під час споживання їжі.
6. Добре пережовуй їжу тощо.

Гра "Ходить гарбуз по городу".
Вибери та доповни речення:
Збережуть здоров'я всім дітям:
(На екрані кавун, помідори, капуста, огірок, диня, картопля, сухарики, груші, сливи, яблука, горох, морозиво, вишні, малина, морква...)
Питайлик
Намалюйте ті продукти,які вважаєте найкориснішими.

VI. Підсумок уроку.
- Чи сподобалася наша мандрівка?
Отже, будьте здорові!
До нових зустрічей!

Література
1. Основи здоров'я: Підручник 1 кл.
2. Зошит 1 клас, Н.В.Діптан, Видавництво ранок.
3. "Аптека харчування", http: // www.vseodetyah.com/abetka.

Мандрівка до країни Здоров'я



Думай оперативно!
Діяй активно!

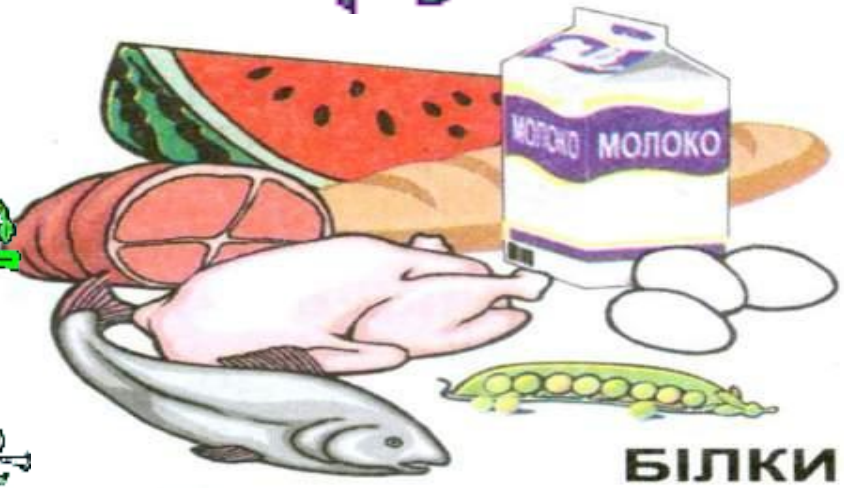
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

ВУГЛЕВОДИ

тваринні

ЖИРИ

рослинні



БІЛКИ

Чіпси

Пепсі

Сухарики

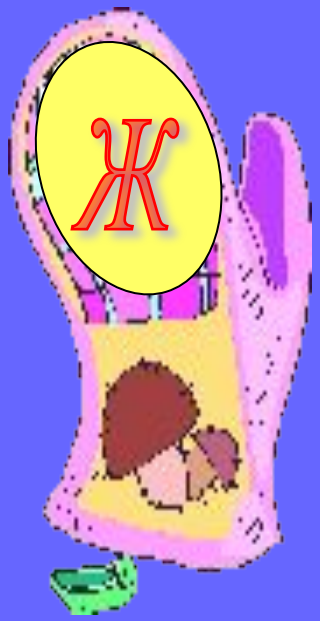
Ми знаємо, що:

- *Усі необхідні поживні речовини для нормальної життєдіяльності людина отримує з їжею.*

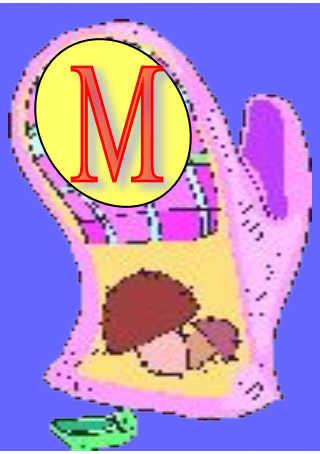
- *Їжа є основним джерелом життєвої енергії, яку людина невпинно витрачає, навіть під час сну.*

- *З їжею людина отримує понад 60 різних поживних речовин: білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів, води.*

МОЛОКО
МОЛОКО
БІЛКИ


Ж

тваринні
ЖИРИ
риб'ячий ЖИР
ОЛІЯ
МАСЛО
рослинні


М

В

Б

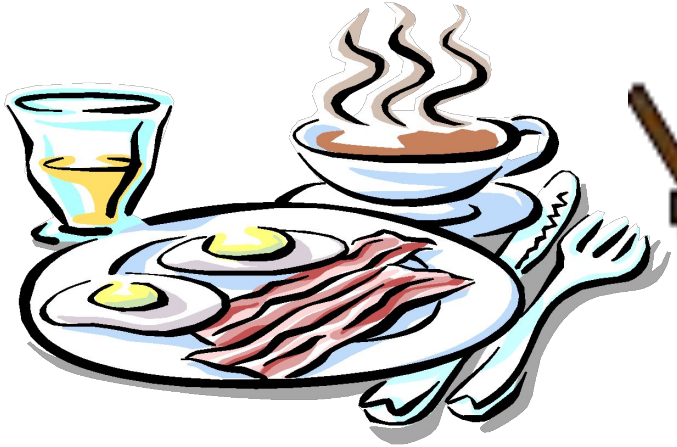
СІЛЬ
МІНЕРАЛЬНІ
РЕЧОВИНИ

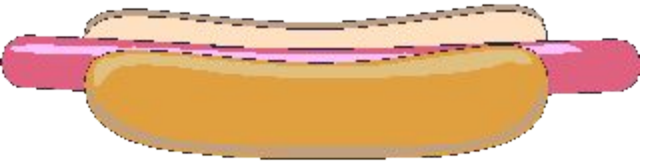
МЕД
ВУГЛЕВОДИ

В
В
В
В
Ж
Б
Б
Б
Ж

Працюймо в групах

Н. М. Бібік
Т. Є. Бойченко
Н. С. Коваль
О. І. Манюк
ОСНОВИ
ЗДОРОВ'Я
2
01





Ліки чи мед ?

Правильно харчуйтесь - будете здорові!

Основи здоров'я

2 клас

Основи здоров'я

2 клас

Тема. **Здоров'я і харчування. Найважливіші продукти в харчуванні школяра.**

(Урок – інсценізація з комп'ютерною підтримкою).

Метод інтернативного навчання: сценарно – рольова гра.

Мета. **Продовжувати формувати вміння правильно добирати їжу, для забезпечення здоров'я і розвитку; розвивати у дітей навички збалансованого харчування; виховувати прагнення берегти власне здоров'я.**

Хід уроку.

I. Організація класу.

Всі мерщій сідайте діти.
Домовляймось не шуміти.
На уроці не дрімати,
Руки вчасно підіймати.
І щоб не було мороки
Всі готові до уроку?
Тож гаразд, часу не гаєм
І урок розпочинаєм.

II. Актуалізація опорних знань. Повідомлення теми і мети уроку.

Вчитель

- Друзі! Я записала на дошці речення, а Питайлик бавився і усі слова заплутав. Може хтось зможе їх скласти та прочитати написане?

народжується
з їжею
приходить
Людина
здоровою,
всі хвороби

- Молодці! Це слова Гіппократа: „Людина народжується здоровою, всі хвороби приходять з їжею".

- Сьогодні на уроці ми познайомимося з такими поняттями, як „групи продуктів", „повноцінне харчування", „комбінування продуктів".

Запрошуємо вас до Країни здоров'я, де ми зустрінемося із її мешканцями.

(Виходять „Сухарики", „Чіпси", „Пепсі-Кола").

„Сухарики"

- Вітаю вас, мої любі друзі. Ми, мешканці Країни здоров'я вітаємо вас.

Вчитель

- Діти, чи можна назвати „Сухарики", „Чіпси", „Пепсі-колу" нашими друзями? Чи можуть вони жити у Країні здоров'я?

(Діти висловлюють свої міркування щодо здорового харчування.)

„Чіпси"

- Постривайте, друзі!
Хто буде, діти, нас вживати,
Той повинен твердо знати:
Місце у лікарні ми вам пропануємо,
та гіркі пігулки ми усім даруємо.

III. Робота з підручником.

Вчитель

Ні! Не треба! Діти
Хутчім вирушайте
І друзів надійних собі обирайте.

- Друзі, розгляньте малюнки на с. 17 підручника. Знайдіть собі вірних друзів. (Опрацювання тексту).

- Пригадайте основні 4 групи продуктів.

- Молодці, отже до Країни здоров'я!

Жили – були собі друзі – Білок, Жирок та Вуглеводик. Одного разу посперечалися вони між собою: хто з них важливіший.

Білок

- Я найважливіший. Я-будівельний матеріал для організму. Без мене не утворюються нові клітинки, а коли немає росту – немає життя.

Жирок

- Хто найважливіший? Це я – найважливіший! Це я потрібен організму, а не ти! Якщо мене немає, організм не отримує тепла, вистигне і помре.

Вуглеводик

- Завждіть! Що за репетування? Що за сварки? Заспокойтесь! Все на світі створено руками людини: одяг і взуття, їжа і телевізор – все зроблено її працею. І якщо мене не буде, організм не рухатиметься, людина не буди жити.

Вчитель: Почув це організм то й каже:

Організм:

- Будинок складається з блоків, перекриттів, цементу і цегли, віконних і дверних рам, і якщо не буде хоч однієї деталі, будинок зруйнується. Ось та і Я. Всі ви для мене важливі, всі ви для мене дуже

потрібні: і Білок, і Жирок, і Вуглеводик. Завдяки вам я живу, росту, працюю і навчаюсь.

IV. Гра „Мозковий штурм”.

(На дошці три плаката із записами).

1.Навіщо людині їжа?

2.Чому їжа має бути різноманітною?

3. Який режим харчування найкращий для організму?

Вчитель

Щоб вирішити ці проблеми нам треба:

1.Обєднатися у групи.

I група – команда „Жирок”

II група – команда „Білок”

III група – команда „Вуглеводик”.

У групи об’єднуємося за бажанням. Кожний візьме у кошику той предмет, який належить до його групи та займе місце за своїм столом.

V. За сигналом проводиться гра „Мозковий штурм – карусель”.

Гра продовжується доти, доки кожна група не дасть відповіді на всі питання і закінчить рух біля таблиці з якої почала працювати.

VI. Презентація робіт груп.

1. „Білок" – „Цікавинки".

- Американські лікарі оголосили війну ожирінню школярів. Віднині у шкільних їдальнях Нью-Йорка вже не годуватимуть картопляним салатом, макаронами із сиром і ... морозивом. В автоматах продаватимуть не солодку воду, печиво й цукерки, а звичайну воду і сік.

2. „Жирок" - „Цікавинки".

Жителям італійського містечка Перуджа віднині заздрять усі ласуни. Під час щорічного фестивалю солодощів „Еврошоколад" італійці спробували з'їсти найбільшу в світі шоколадку – вагою 6 тонн і заввишки понад 2 метри. Та вони її не подужали – тож чимало шоколадних „шматочків" прихопили як гостинець додому. Один із таких гостинців заважив 42 кг.

3. „Вуглеводик" – „Цікавинки".

За 70 років життя людина може з'їсти:

- 8000 кг хлібо – булочних виробів;
- 11000 кг картоплі;
- 6500 кг м'яса і риби;
- 11000 яєць;

випити:

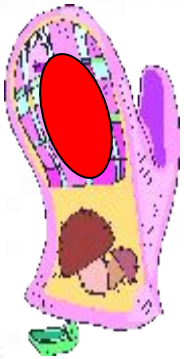
- 10000 – 14000 л молока.

VII. Робота в зошитах.

VIII. Підсумок уроку.

Гра „Так чи ні”.

1. Для здоров’я корисно:



а) ретельно пережовувати їжу;

б) з’їдати якомога більше;

в) їсти багато солодощів;

г) ситний сніданок;

г) ситна вечеря.

2. Познач правила здорового харчування:

а) Їжа повинна бути свіжою і містити всі необхідні речовини, мінерали та вітаміни.

б) Протягом дня слід вживати продукти тільки однією групи з чотирьох основних.

в) Не слід надмірно їсти.

г) Необхідно більше вживати газованих напоїв зі штучними барвниками.

Висновок. **Здоров’я, настрій, розвиток людини залежить від якості їжі та своєчасності її вживання.**

Література.

1. Будна Н.О. „Основи здоров’я, 2 кл.: Посібник для вчителя. Тернопіль, 2005 р.

2. Бібік, Основи здоров’я: підручник для 2 класу, Київ, 2003 р.

3. Кирилюк А.П., „Абетка здоров’я (http:/www.vseodetyah/com/abetka)

4. Кривошапка О.Б., „Групові форми роботи в початковій школі”, „Основа”, 2008 р.

Тема:
Харчування і здоров'я

4 клас

(Урок з комп'ютерною підтримкою)

Мета: поглибити знання учнів про корисну та якісну їжу та її позитивний вплив на збереження й зміцнення здоров'я дітей;

вчити встановлювати зв'язок між харчовою цінністю і корисністю продуктів та фізичним розвитком, самопочуттям;

вчити планувати свої дії щодо визначення якості їжі; виховувати прагнення берегти своє здоров'я.

Зустріч з Феєю Здоров

Про що може розповісти книжка

Життя без їжі неможливе.

"Кум і сало."

Найсмачніша частина мови

Ми знаємо, що:

- *Усі необхідні поживні речовини для нормальної життєдіяльності людина отримує з їжею.*

- *Їжа є основним джерелом життєвої енергії, яку людина невпинно витрачає, навіть під час сну.*

- *З їжею людина отримує понад 60 різних поживних речовин: білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів, води.*

В процесі досліджень нам стало відомо:

Білки – основа життя, оскільки вони входять до складу всіх клітин і виконують різноманітні функції. Тому безперервне надходження білків є цілком необхідне для будови, росту й відновлення тканин м'язів і шкіри. Це основний будівельний матеріал клітин організму.

Білкове голодування призводить до затримки, а потім до повного припинення росту організму, а надлишок білків – до перевантаження діяльності печінки і нирок.

Головні джерела енергії для організму людини. Тваринні жири за своїм складом є більше повноцінними, ніж рослинні. Забезпечують організм енергією, сприяють регуляції проникнення у середину клітин води, солей, цукру та інших речовин і виведення з них продуктів обміну.

Надлишок споживання жирів сприяє виникненню серцево-судинних захворювань, а недостаток – затримує ріст і розвиток молодого організму.

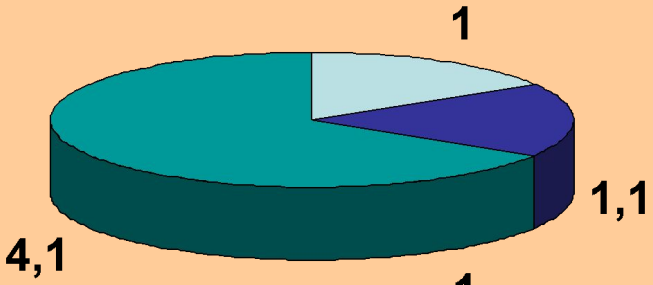
Вуглеводи – основне джерело енергії, що забезпечує 50-70% загальної калорійності раціону.

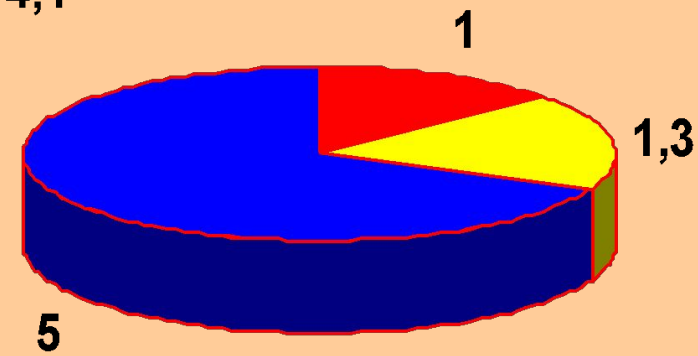
Недостатня кількість вуглеводів у харчуванні приводить до розщеплення білків, а надлишок – до ожиріння. На вуглеводи особливо багаті продукти рослинного походження (крупи, овочі, фрукти).

Входять до складу людського організму і регулюють життєві проце-си організму людини. Найбільш вивченим є значення для організму кальцію, магнію, фосфору, заліза, натрію та калію. Загальні потреби організму в мінеральних речовинах не є великою й задовольняється повністю, якщо харчування склада-ється з різноманітних продуктів тваринного і рослинного походження. Брак в організмі одного з них призводить до виникнення різних захворювань.

МИ З'ЯСУВАЛИ, ЩО ТАКЕ ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

Для нормальної життєдіяльності і доброго засвоєння їжі людський організм повинен одержувати усі поживні речовини у певних співвідношеннях. Наприклад, нормальне співвідношення білків, жирів та вуглеводів має бути 1 : 1,1 :4,1 – для молодих чоловіків та жінок, зайнятих розумовою працею, і 1 : 1,3:5 –для тих самих людей, якщо вони зайняті важкою фізичною працею. Ці речовини не мають однакової поживної цінності і кожна з них має своє особливе значення для організму.





Порушення збалансованості поживних речовин у раціоні також призводить до вітамінної недостатності організму. Навіть у разі достатнього щодо середньої норми споживання вітамінів, але тривалого дефіциту повноцінних білків може виникати недостатність в організмі багатьох вітамінів. Тривалий дефіцит або надмір у харчуванні одного з вітамінів може порушити використання інших. Підвищена потреба організму у вітамінах може спричинятися особливостями праці, побуту, клімату, фізичним станом та рівнем активності людини. У цих випадках нормальний для звичайних умов вміст вітамінів в їжі виявляється малим. Наприклад, в умовах дуже холодного клімату потреба у вітамінах підвищується на 30—50%.

Сприяє протіканню хімічних реакцій в організмі. Без води людина гине через декілька діб, а надлишок її споживання сприяє виведенню з організму мінеральних солей, вітамінів й інших корисних сполук.

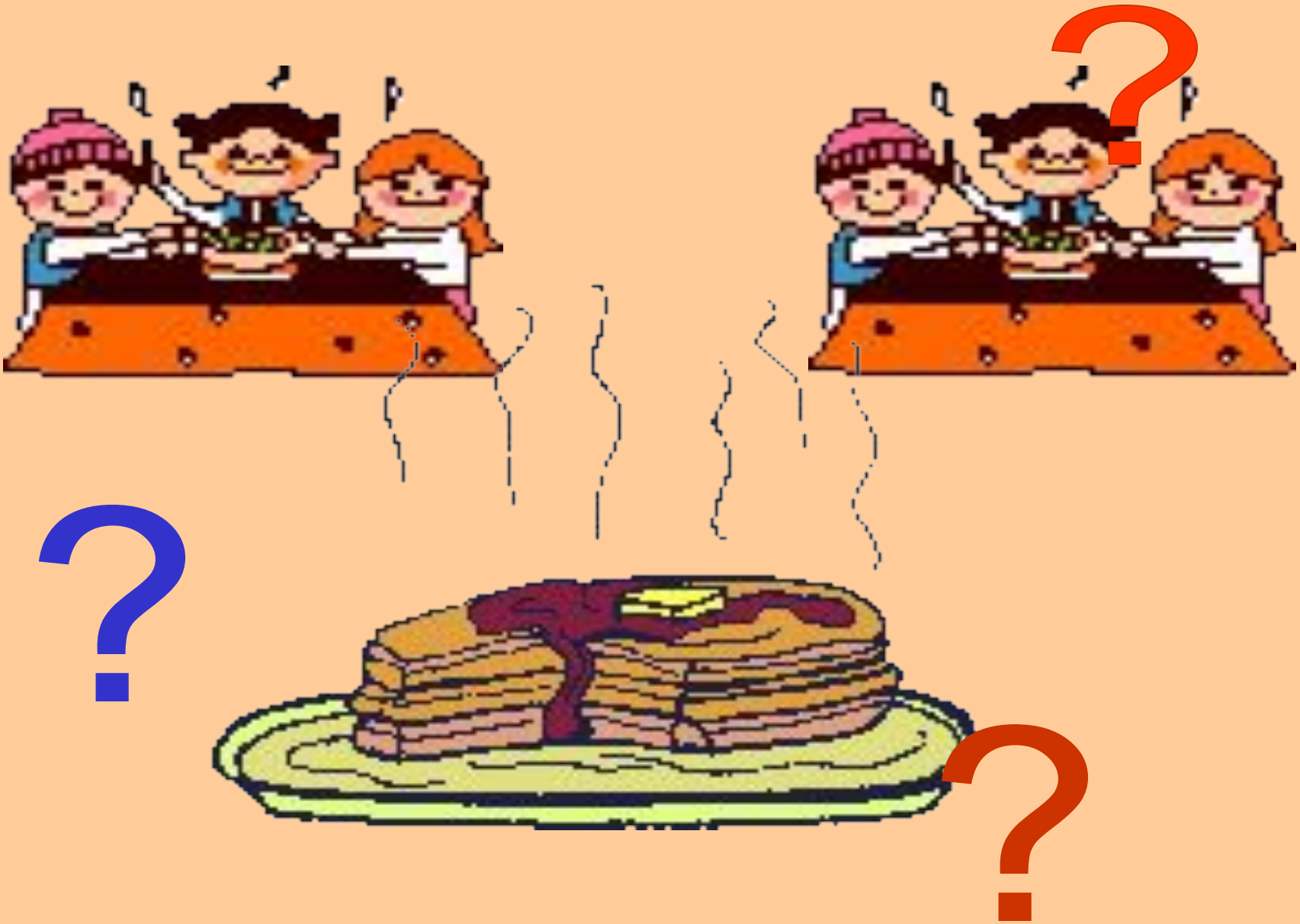
Для нормального функціонування організму щоденний раціон повинен включати сім основних складових: вуглеводи, білки, жири, вітаміни, мінеральні речовини, груба волокниста їжа й вода.

Що ж стосується продуктів, що приносять у наш організм білки, жири й вуглеводи, то тут не все так просто. Фактично кожний другий з нас, купуючи в магазині той або інший продукт, мало замислюється про його калорійність або корисність для організму.

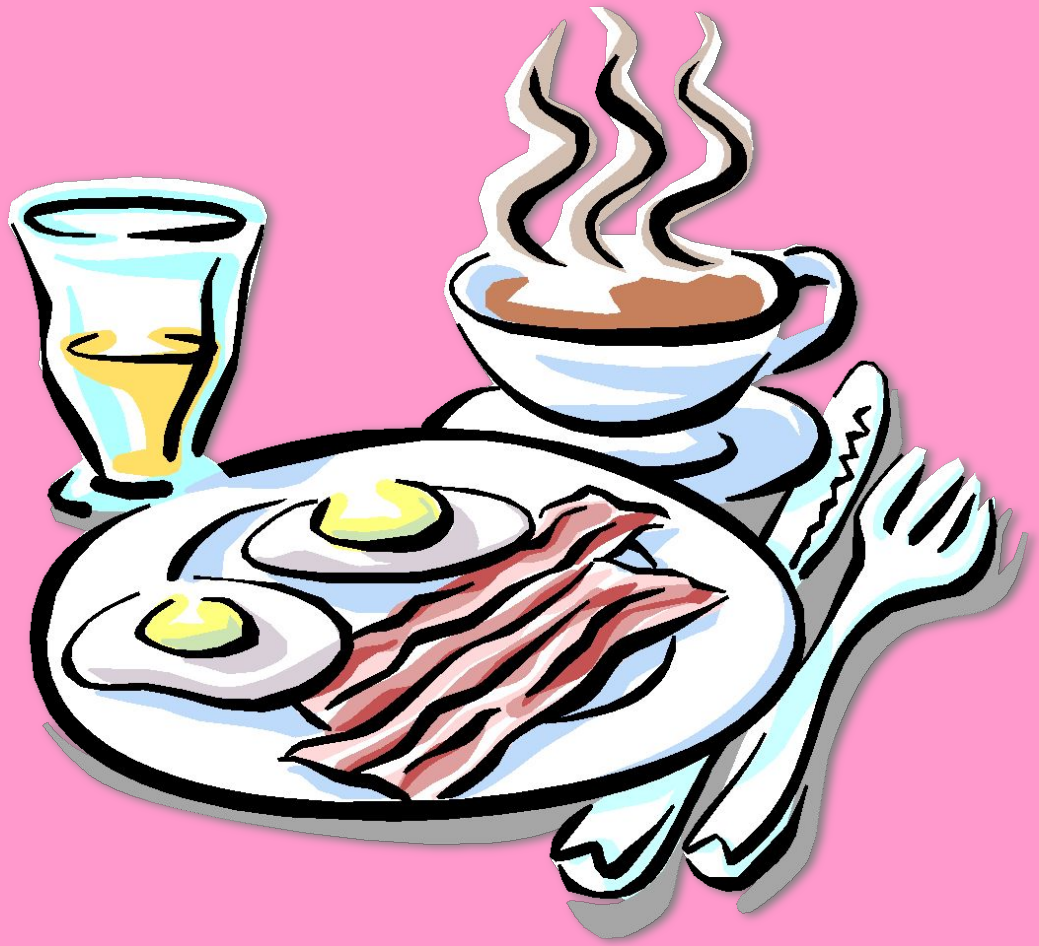
Ми довідались, що:

На жаль, технічний прогрес не завжди сприяє появі здорової їжі на нашому столі. Індустріалізація сільського господарства привела до появи штучних видів ґрунту, синтетичних стимуляторів росту рослин, у результаті чого вирощені в таких умовах фрукти й овочі не здатні синтезувати й накопичувати вітаміни на відміну від культур, вирощених природним шляхом. До того ж, сучасні технології, застосовувані в харчовій промисловості, знищують більшу частину вітамінів, які входять до складу овочів і фруктів. Купуючи їх, ми постачаємо свій організм лише клітковиною й мінеральними солями, але не необхідною дозою вітамінів

А як ми харчуємося сьогодні ?



Весь мій сніданок прийшов до мене з ферми



яйця

бекон

тости

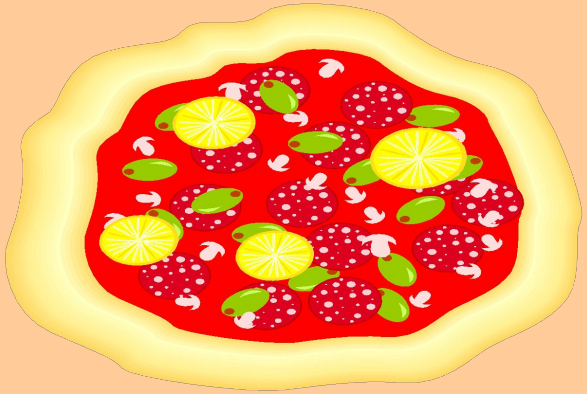
масло

сік

молоко

Піцца…

- Нам привезли – 5 великих піцц та лимонад для всього класу.
- Я мала визначити, яка частина піцци буде з'їдена, а яка частина залишиться після свята, якщо кожен отримає по 2 шматочки піцци. Кожна піцца була вже порізана на 12 шматків.
- Якщо я вирішу задачу Піцци вірно, я не тільки буду переможцем, я зможу отримати в нагороду всі шматочки піцци, які залишаться!



Провівши дослідження ми дійшли висновку:

Засвоївши принципи здорового харчування, ви не тільки зарядите свій організм енергією, позбудетеся зайвих кілограмів, але й переконаєтеся в тому, що краса й здоров'я нероздільні. Більше того – правильне харчування – це не просто гарна фігура. Здорова їжа допоможе уникнути цілого букета найпоширеніших захворювань XXI століття: серцево-судинних порушень, гіпертонії, діабету, карієсу.

Три золоті правила здорового харчування говорять:

1. Їжте менше жирної їжі.
2. Частіше вживайте в їжу крупи й інші багаті крохмалем продукти.
3. У вашому раціоні повинно бути більше фруктів і овочів.

Правильно харчуйтесь - будете здорові!

1. Вступна частина.

/ Звучить пісня "Калина". Дівчина в українському костюмі виконує танець/.

- Вишита колоссям і калиною,
  Вигойдана співом солов'я,
  Зветься веселково Україною,
  Нене зачарована моя!

1. Україно! Одне тільки слово – і ми входимо у світи сивої, мов жито, історії і барвінкової юності, у світи трагедійного епосу і поетичного відродження, у світи героїчних діянь і глибинної краси.

- Через століття проніс український народ дорогоцінне багатство свого генія – народні традиції та звичаї.

  І на сьогоднішній день в усьому світі знають і цінують українську народну кухню, українську гостинність.

2. Мотивація навчальної діяльності.
3. Повідомлення теми, мети, завдань уроку.

Тема: "Харчування і здоров’я"

Мета: поглибити знання учнів про корисну та якісну їжу та її позитивний вплив на збереження й зміцнення здоров’я дітей; вчити встановлювати зв'язок між харчовою цінністю і корисністю продуктів та фізичним розвитком, самопочуттям; вчити планувати свої дії щодо визначення якості їжі; виховувати прагнення берегти своє здоров’я.

Робота над темою уроку.

- Від того, що і як ми їмо, залежить здоров'я, розвиток організму, настрій і самопочуття.

І наші предки і ми знаємо, що їсти потрібно, щоб жити.

А їжа наших пращурів була простою, але біологічно цінною та калорійною, вміщувала багато вітамінів та інших життєво необхідних речовин.

/Повідомлення учнів про історію виникнення, різноманітність, технологію приготування та валеологічне значення українських страв/.

/Сценка "Кум та сало", уривок із твору Квітки-Основ'яненко "Сватання на гончарівці"/.

- Над усі найсвятіші святині,
  Щоб душею ніхто не осліп, –
  найдорожчі, красою єдині:
  рідна Мати і чесний Хліб.

- Цілий світ нам дарує Мати.
  Хліб його береже день при дні.
  Як же маємо їх шанувати
  неповторних – вони ж нам одні! –
  Рідна Мати і чесний Хліб!

/Повідомлення учнів про значення хліба/

- Будь-який обряд, не обходився без хліба:
  і родини, і весілля, і поминки, і виряджання в дорогу. І дорогих гостей зустрічали хлібом-сіллю.

/Підносимо гостям на рушнику хліб-сіль. Звучить мелодія "Добрі люди"/

<u>Який був режим харчування у наших предків?</u>

- Сиві діди розповідали, що колись люди жили повільніше, розміркованіше, а головне – харчувалися ситніше і частіше: снідали, підобідували, обідали, полуднували, підвечерювали і нарешті вечеряли.

  Потім стали лише снідати, обідати і вечеряти. І то не кожний день.

  Чи харчів поменшало, чи люди здрібнили, але прийшов час і мешканці селищ, та хуторів стали дотримуватись постів – днів, коли церквою заборонялось вживати м'ясну їжу.

<u>А як ми харчуємося сьогодні?</u>

- По-різному. Хто ситніше, хто бідніше.

Постів майже не дотримуємось.

Але є правила, які повинні знати і виконувати всі.

1) їжа дає організму людини енергію;
2) їжа забезпечує побудову і відновлення клітин організму;
3) їжа - життєдіяльність організму;
4) їжа повинна бути різноманітною і забезпечувати організм 6 основними складовими: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, водою, мінеральними солями.

/Аналіз таблиць "Основні поживні речовини", "Вітаміни"/

"Піраміда здорового харчування".

Дуже важливо дотримуватись режиму харчування: /таблиця – на дошці/

/Учні записують в зошити про значення їжі, її складові частини, та режим харчування./

4. <u>Підсумок уроку.</u>

Відповісти на запитання:

- Для чого людині потрібно їсти?
- Які страви споживали наші предки?
- Які основні поживні речовини входять до складу їжі?
- Яким повинен бути режим харчування?

Висновок: Правильно харчуйтесь - будете здорові!

5. <u>Домашнє завдання:</u>

1. Записати:

-Всі продукти, які були спожиті протягом одного дня.

-Як в вашій родині готують борщ.

/Вчимося господарювати/.

2. Індивідуальні завдання – на карточках.
3. Вам на допомогу – виставка книг "Українська кухня".

<u>Пам'ятаємо:</u> від того, що і як ми їмо, залежить наше здоров'я, наш розвиток, наш настрій і самопочуття.

Тож будемо здорові та щасливі!

/Пісня "Бажаю щастя!.."/

Література

1. Колісниченко Т.О., Вельможко Л.П. Дослідження організації раціонального харчування школярів молодших класів у загальноосвітній середній школі №97 міста Дніпропетровська. Актуальні проблеми харчування: технологія та обладнання, організація і економіка. Міжнар. наук.-техн. конф.: [тези доп.]. – Донецьк: ДонНУЕТ, 2009. – С. 119–121.

2. Грищенко І.М., Кравчук Н.М. Дієтичне та дитяче харчування: Навч. посіб. – К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003. – 288 с.

3. Нелепа А.Є., Гутіков В.В., Колупова О.А. Безпечне харчування в умовах екологічної кризи. Обладнання та технології харчових виробництв. Тематичний збірник наукових праць. – Донецьк: ТОВ “КІТІС”. 1998. – 226 с.

4. Будна Н.О., Головко З.Л. Уроки з курсу “Основи здоров’я”, 4 клас. Тернопіль, 2005. – 159 с.

5. Вельможко Л.П. Мультимедійна презентація уроку з предмету “Основи здоров’я”, 4 клас “Харчування і здоров’я”.