




Здоровыми в XXI век!

Учитель основ безопасности жизнедеятельности
Федорова Светлана Юрьевна
МОУ СОШ с. Сабуровка

(часть II)




Какое питание можно считать правильным?

(предполагаемые ответы)

- *Питание должно быть разнообразным.*
- *Надо есть побольше фруктов и овощей.*
- *Много сладкого есть вредно.*
- *Надо тщательно пережевывать пищу.*
- *Надо принимать пищу в одно и то же время.*

Проверочные тесты



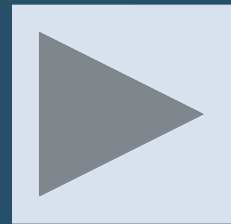
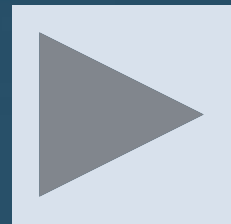
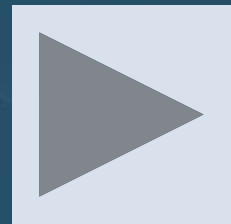
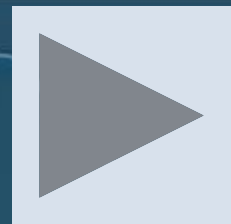
1. Сколько раз в день рекомендуют принимать пищу?

а) два раза;

б) три раза;

в) четыре раза;

г) пять раз.





Подумай !

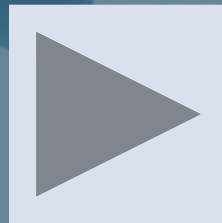
Подумай !






Молодец!

Молодец!





2. Что происходит с организмом человека при питании в одно и тоже время?

- а) сохраняется хорошая фигура;*
- б) своевременно выделяется желудочный сок;*
- в) выделяется кишечный и пищеварительные соки;*
- г) организм своевременно готовится к приему пищи.*





Подумай !

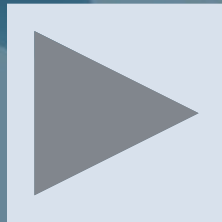
Подумай !






Молодец!

Молодец!





3. Сколько времени человек может прожить без пищи?

а) от 3 до 5 дней;

б) от 6 до 10 дней;

в) от 11 до 15 дней;

г) от 16 до 20 дней.





Подумай !

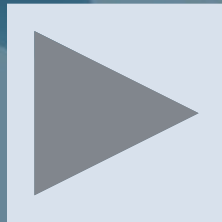
Подумай !





Молодец!

Молодец!





4. Какое количество сахара в день рекомендуется употреблять подросткам?

а) не более 2-4 ложек сахара;

б) не более 4-6 ложек сахара;

в) не более 6-7 ложек сахара;

г) не более 7-9 ложек сахара.





Подумай !

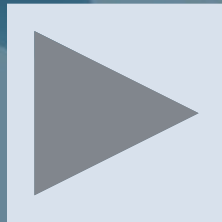
Подумай !





Молодец!

Молодец!





Вопросы, на которые мы будем искать ответ:

- *Что надо есть и почему?*
- *Какая еда полезна?*
- *Что важнее? Чтобы еда была вкусной или полезной?*
- *Зачем нужны витамины и где их найти?*
- *Может ли пицца быть вредной?*
- *Сколько пицци надо человеку?*




Участники проекта

Путешественники во времени — собирают материал из разных источников, анализируют и систематизируют информацию.


Креативная группа — создает иллюстрации, составляет диаграммы, графики.

Группа технической поддержки — обеспечивает проект техническими средствами, оказывает посильную помощь.



Оценка результатов деятельности учащихся в виде презентации

Содержание презентации	Критерии
<i>Презентация включает проблему, цели исследования, ход исследования, выводы и предложения. Есть иллюстрации в виде фотографий, графиков, видеозаписей. Есть ссылка на источники информации</i>	5
<i>Презентация включает проблему, цели исследования, ход исследования, выводы и предложения. Изложение результатов иллюстрируется некоторыми примерами. Есть ссылка на источники информации</i>	4
<i>Презентация включает проблему, цели исследования, ход исследования, выводы. Есть ссылка на источники информации</i>	3
<i>Презентация включает проблему, цели исследования, ход исследования. Выводы отсутствуют или не подтверждаются материалами исследования.</i>	2



Инструкция участникам проекта

- 1. Соберите информацию из всех доступных источников.**
- 2. Проанализируйте информацию, сделайте выводы.**
- 3. Представьте результаты исследования в виде презентации или Wiki – статьи.**
- 4. Помните, что оцениваться будет оригинальность сюжета, красочность оформления, эффекты (звук, анимация и др.).**



Оценка результатов деятельности учащихся в виде Wiki - статьи

Содержание Wiki - статьи	Критерии
<i>Тема раскрыта, статья иллюстрирована</i>	5
<i>Тема раскрыта. Изложение результатов иллюстрируется некоторыми примерами</i>	4
<i>Тема раскрыта не полностью, но статья освещает наиболее важные аспекты темы</i>	3
<i>Статья не раскрывает тему</i>	2



Требования к написанию отчета

- *Расскажи, что ты сделал для получения результата?*
- *Какая информация для тебя была полезна?*
- *Тебе понравилось работать над проектом?*
- *Что было трудным?*
- *Какая часть проекта тебе понравилась больше?*