

Номинация: «Естественно - научная»

# Гигиена питания

Модульный урок биологии с применением информационно-компьютерных технологий

**Урок составил учитель биологии  
МОУ СОШ №2 г Искитима  
НСО Белич Ю.П.**

**Цель урока: формирование осознанного, бережного отношения к своему организму.**

■ **Задачи урока:**

- 1) обобщить знания учащихся по теме;
- 2) дать физиологическое обоснование правил гигиены питания;
- 3) познакомить с наиболее опасными кишечными инфекциями и глистными заболеваниями;
- 4) продолжить выработку привычки к здоровому образу жизни.

■ **Оборудование: презентация к уроку**

# Основные этапы урока-презентации

1. Проверка домашнего задания.
2. Основная часть – изучение нового материала.
3. Закрепление изученного.
4. Подведение итогов урока.

# Проверка домашнего задания

Проверка заполнения таблиц по рабочей тетради: Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев Н.И.  
Задание 139 и 140 по теме «Регуляция пищеварения»

модуль проверки

# Основная часть – изучение нового материала.

1. Болезни, обусловленные неправильным питанием
2. Основы правильного питания.
3. Формирование здоровых привычек в питании.
4. Пирамида питания
5. Инфекции и их предупреждение.
6. Холера и дизентерия
7. Паразиты человека.

# Болезни, обусловленные неправильным питанием

Ожирение

Гастрит

Язвенные болезни



Биомодуль-1

# Основы правильного питания

**Ешьте разнообразную пищу:**

- ❖ **мясо, рыбу, птицу, яйца;**
- ❖ **фрукты, овощи;**
- ❖ **молоко, сыр, йогурт;**
- ❖ **хлеб из муки грубого помола и специальные сорта хлеба.**



**Видеоклип-1**

# Пирамида питания

**СОЛЬ** — одна чайная ложка в день  
**ВОДА** — не менее 1,5 литров

**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 ПОРЦИИ в день

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 ПОРЦИИ в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
+ БОБОВЫЕ**  
2-3 ПОРЦИИ в день

**ОВОЩИ**  
4-5 ПОРЦИЙ в день

**ФРУКТЫ**  
2-4 ПОРЦИИ в день

**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 ПОРЦИЙ



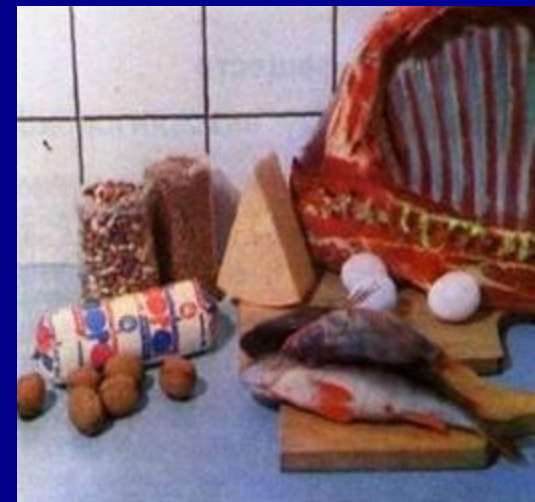
## **Формирование здоровых привычек в питании**

1. Пищу нужно тщательно пережевать.
2. Есть нужно не спеша.
3. Потреблять умеренное количество пищи.
4. Во время еды вредно отвлекаться, заниматься посторонними делами.
5. Пища не должна быть слишком горячей

**видеоклип-2**

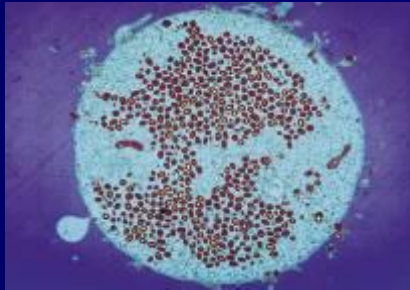
# Формирование здоровых привычек в питании

6. Есть нужно не менее пяти раз в день.
7. Последний прием пищи должен быть не позже, чем за час до сна.
8. Принимать пищу нужно в одно и то же время.
9. Между приемами пищи должен быть небольшой перерыв.



# Инфекции и их предупреждение

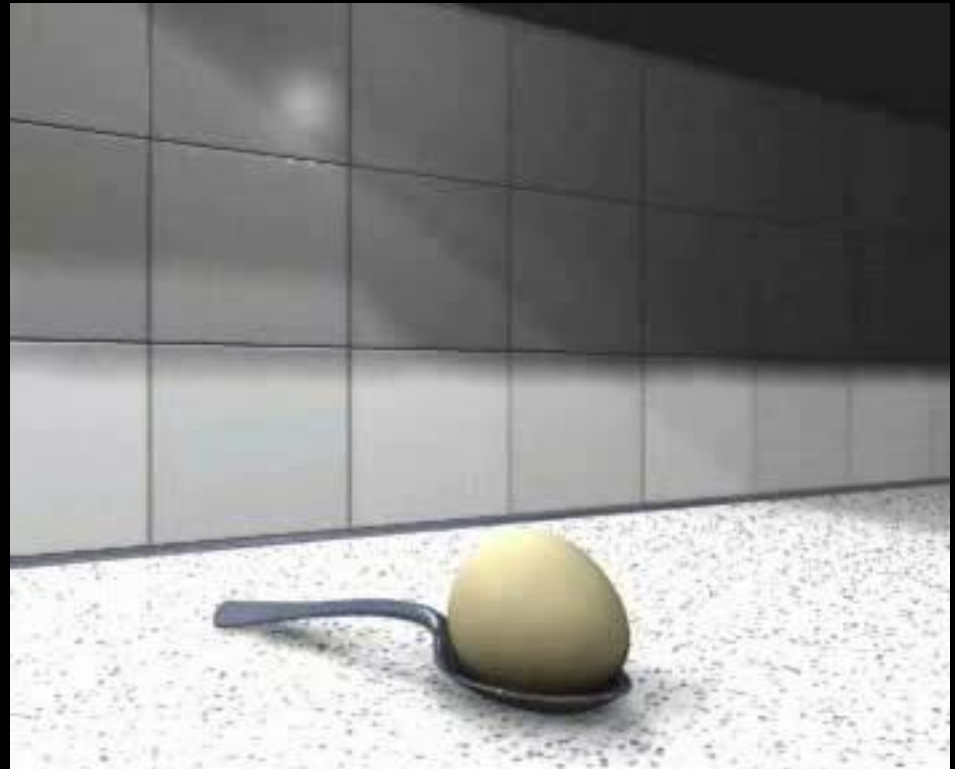
Отравление  
недоброкачественной  
пищей



**Бактерии ботулизма**



**Бактерия сальмонелла**



**Видеоклип-3**

# Холера

## Дизентерия



Видеоклип-4



Бактерии холеры



Бактерии дизентерии

# Паразиты человека

Согласно исследованиям, проведенным Всемирной Организацией Здравоохранения, 80% всех болезней, которые возникают у человека, или спровоцировано паразитами, или же является следствием их наличия в организме.

[Более подробно о паразитах.](#)



аскариды



лямблии

# Закрепление изученного материала (работа по модулям)

❖ Каковы потребности организма в пище?  
Биомодуль-3

❖ Имеет ли отличие слизистая оболочка здорового желудка и больного гастритом?

Биомодуль-4

❖ Назовите признаки болезней, пищеварительной системы ?

Биомодуль-5

# Итоги урока

1. Выставление оценок.

2. Домашнее задание

# Домашние задание

- Учебник: прочитать § 35. Повторить тему «Пищеварение»,внимательно прочитать раздел « Основные положения главы8»,обратить внимание на таблицу «Пищеварение пищевых веществ в органах пищеварения» и подготовиться к тестовому контролю.
- Рабочая тетрадь:а)КолесовД,В., МашР.Д.,БеляевН.И.,
- Рабочая тетрадь к учебнику «Биология. Человек 8кл.»,задание 143.
- Просмотреть все задания по изученной теме.



# Список литературы

## *УМК.*

- *Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев Н.И.* учебник «Биология. Человек. 8 кл.». М. : Дрофа , 2005.
- *Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев Н.И.* Рабочая тетрадь к учебнику «Биология. Человек. 8 кл.». М. : Дрофа , 2005.
- *Пугал Н.А.* Тематическое и поурочное планирование по биологии
- Ресурсы образовательных сайтов интернета

## *Доп. литература*

- *Драгомилов А.Г.* Биология - 8. Человек. Методическое пособие для учителя. М.: Аркти, 1998.
- *Лабораторные и практические занятия по биологии. Человек и его здоровье. 8 кл.* М.: Гуманит.изд. центр Владос, 2003.

