**Правильное питание и группа крови.**

**Пояснительная записка**

***Обоснование темы урока.***

В наше время многие думают, что группа крови имеет значение только для переливания крови. Но если подумать, какую огромную роль играли и играют группы крови для выживания человечества, понимаешь, как узко мы мыслим и как много из – за этого теряем. Каждый тип крови появился в результате эволюции под воздействием, как физиологического развития вида, так и изменением климатических условий. Адаптация, которая произошла в следствие этого, позволила уязвимой пищеварительной системе человека приспособиться к непривычной до этого пище.

Какое же отношение группа крови имеет к тому, что мы едим? Наша кровь и употребляемая пища вступают в химическую реакцию. Группа крови даёт организму человека определённые преимущества и недостатки. Если знать, что нужно нашему организму и употреблять соответствующие продукты, можно свести к минимуму отрицательные стороны и увеличить положительные.

***Актуальность темы урока.***

В школьном возрасте, более чем в каком – либо другом необходимо правильно питаться, так как в этот период происходит формирование организма человека. Но именно в подростковом возрасте происходят первые нарушения питания ребёнка. Ведь в дошкольном и младшем школьном возрасте дети питаются, как правило, организованно и разнообразно. В среднем звене школы происходит предоставление школьникам некоторой свободы выбора школьного меню. Кроме того, родители уже не так тщательно следят за тем, что едят их дети. В результате подростки часто питаются неправильно. Неправильное питание школьника может выражаться по – разному:

* Употребляют в пищу в основном чай и выпечку
* Едят преимущественно макаронные изделия
* Отказываются от обеда и ужина с целью коррекции фигуры
* Часто едят чипсы, сухарики, пьют газированные напитки

Каждый цивилизованный человек должен заботиться о своём здоровье, а значит – правильно питаться. Представление о здоровом и правильном питании необходимо формировать в раннем детстве. В подростковом возрасте эти представления необходимо укреплять, так как это возрастной период личностного самоопределения и системы мировоззрения человека.

***Цель урока:***  формирование у школьников представления о правильном питании.

***Задачи:***

* Рассказать о связи группы крови человека с употребляемой пищей
* Способствовать развитию познавательного интереса школьников к правильному питанию
* Развивать потребность в ведение здорового образа жизни

1. Стихотворение «Робин-Бобин»
2. Картинка про обжору

**Меню для «универсала»**

Завтрак:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обед:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Полдник:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ужин:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Робин-Боббин кое-как  
Подкрепился натощак:  
Съел теленка утром рано,  
Двух овечек и барана,  
Съел корову целиком.  
И прилавок с мясником,  
Сотню жаворонков в тесте,  
И коня с телегой вместе,  
Пять церквей и колоколен -  
Да еще и недоволен!   
А потом и говорит:  
"У меня живот болит".

**Конспект урока «Правильное питание»**

***Цель урока:***  формирование у школьников представления о правильном питании.

***Задачи:***

* Рассказать о связи группы крови человека с употребляемой пищей
* Способствовать развитию познавательного интереса школьников к правильному питанию
* Развивать потребность в ведение здорового образа жизни

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока, время** | **Планируемый результат** | **Универсальные учебные действия, предметные учебные действия** | **Действия учителя** | **Действия учеников** | **Методы и приемы** |
| ***Мотивационно – целевой***  (5 минут) | Развитие: Познавательных УУД  Регулятивных УУД  Коммуникативных УУД | Умение слушать и делать выводы  Умение слушать и дополнять другого.  Умение достаточно точно выражать свои мысли в соответствии с задачами.  Владение монологической речью. | 1.Приветствие.  2. Учитель читает отрывок из стихотворения про Робина – Бобина.  3.Учитель спрашивает: как вы думаете, о чём сегодня мы будем говорить на уроке?  4. Учитель просит сформулировать тему урока | 1.Ученики стоя приветствуют учителя    2.Ученики слушают  3. Ученики отвечают: о том, как надо питаться.  4. Ученики отвечают: **правильное питание** | Фронтальный устный опрос |
| ***Ориентировочный***  (3минуты) | Развитие: Регулятивных УУД  Коммуникативных УУД  Предметных УУД | 1.Целеполагание.  2.Планирование деятельности.  Умение слушать и дополнять другого.  1.Умение достаточно точно выражать свои мысли в соответствии с задачами.  2. Владение монологической речью. | 1.Учитель объявляет ученикам тему урока «правильное питание» и задаёт вопрос о постановке цели на уроке.  Учитель корректирует цель, поставленную учениками | 1.Ученики размышляют над вопросом, формулируют *СВОЮ* цель урока, отвечая с места | Фронтальный опрос |
| ***Поисково –исследовательский***  ***(30 минут)*** | Развитие:  Предметных УУД  Познавательных УУД  Личностных УУД  Познавательных УУД  Предметных УУД  Коммуникативных УУД  Регулятивных УУД  Коммуникативных УУД  Личностные УУД | 1. Умение сопоставить свои знания с наглядной демонстрацией материала  Умение достаточно точно выражать свои мысли в соответствии с задачами.  Умение работать в группе; выслушивать мнение партнёра и высказывать своё  2.  2. Умение структурировать свои знания  3. Развитие монологической речи.  Формирование собственного отношения к правильному питанию | 1. Учитель рассказывает о формировании четырёх группах    2.Учитель загадывает загад2. Учитель предлагает разделиться на группы и придумать для группы название, связанное с правильным питанием  3.Учитель объявляет о проведении викторины по здоровому питанию | 1.Ученики слушают  2. Ученики формируют группы, дают своей группе название, связанное с правильным питанием  3. Ученики отгадывают загадку, которая появляется на экране, пишут правильный ответ на листе бумаги и приносят учителю.  После всех ответов, на экране появляется изображение правильного ответа. | Фронтальный опрос, работа с доской  Беседа;  Просмотр мультимедийной презентации  № 1  Просмотр мультимедийной презентации  № 2; работа в группах |
| ***Рефлексивно –оценочный***  ***(5 минут)*** | Развитие:  Регулятивных УУД  Предметных УУД | Умение структурировать знания.  Умение из полученной информации выделять главное.  Умение анализировать | 1.Учитель предлагает ученикам повторить, какую цель они поставили перед собой в начале урока  2.Учитель предлагает поставить свою подпись по тем высказыванием, которое, по мнению учеников, верно.  3. Учитель задаёт вопрос: достигнута ли цель урока?  4. Педагог – психолог задаёт домашнее задание:  Составить для себя ***правильное*** меню на неделю. | 1.Ученики проговаривают цель урока  2. На доске вывешены три высказывания:  а) правильное питание – это употребление в пищу того, что есть у тебя под рукой  б) правильное питание – это есть только то, что тебе нравиться  в) правильное питание – это включение в свой рацион всех продуктов.  Ученики ставят свои подписи под третьим высказыванием.  3.Ученики отвечают, что цель урока достигнута.  4. Ученики записывают домашнее задание в дневник | Фронтальный опрос |

Составитель:

Роменская Л.Ю. – учитель ОБЖ; педагог – психолог МБОУ СОШ № 49