**Основи здоров’я**

**Тема.** Харчування і здоров’я. Весну зустрічаємо – про здоров’я дбаємо.

**Мета:** ознайомити учнів з особливостями харчування навесні; дати учням знання про особливості функціонування організму навесні; сформувати уявлення про весняний раціон харчування; довести необхідність вживання харчових продуктів, які містять велику кількість вітамінів та мікроелементів;виховувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров’я та стимулювати бажання дбати про нього.

**Обладнання:** роздаткові матеріали-ілюстрації із зображенням різних продуктів харчування, маркери, олівці, картки «ТАК» (з написом зеленого кольору), карки «НІ» (з написом червоного кольору), презентація, свіжі овочі та зелень.

**Хід уроку**

**І. Організація учнів до уроку.**

**1. Вірш.**

Ось дзвінок нам дав сигнал –

Працювати час настав.

Тож і ми часу не гаймо,

Урок основ здоров’я починаймо.

Доброго здоров'я, діти, доброго вам дня.

Хай вам ясно сонце світить у вікно щодня.

Хай сміється мирне небо і дивує світ.

А Земля нехай дарує вам барвистий цвіт.

Бо здоров'я, любі діти, в світі головне.

А здорових і веселих - щастя не мине!

**2**. **Вивішую на дошку девіз уроку.**

**ІІ. Мотивація навчальної діяльності.**

1. **Вправа «Мікрофон»**

- Що потрібно людині, щоб бути здоровою?

Свої відповіді починайте зі слів: «Щоб бути здоровим …».

*раціональне харчування*

*дотримання особистої гігієни*

*відсутність шкідливих*

*звичок*

*дотримання заняття спортом*

*режиму дня позитивні емоції*

Найважливіші складники здорового способу життя:

- правильний режим праці й відпочинку;

- раціональне харчування;

- оптимальний режим руху.

**3. Вправа «Ґронування».**

Давайте пригадаємо:

- Яку користь для нашого організму приносить їжа?

- З яких основних компонентів складається їжа?

користь: компоненти:

сила та енергія білки

поживні речовини жири

їжа

емоційне задоволення вуглеводи

зміцнення здоров’я вітаміни

мінеральні речовини

узгоджена робота

органів

вода

- Пригадаємо, для чого потрібні організму білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини?

- А в яких продуктах харчування вони містяться ми зараз з вами подивимось. (Презентація)

**ІІІ. Оголошення теми й мети уроку.**

На дошці у нас розквітла квіточка і нагадала нам про те, що надворі весна.

**Тема. Весну зустрічаємо – про здоров'я дбаємо.**

Отже, ми дізнаємось, як потрібно харчуватись весною, щоб бути здоровими.

**ІV. Вивчення нового матеріалу.**

1. **Розповідь учителя.**

Зима виснажує людський організм:

1. під дією низьких температур організм змушений витрачати більше сил на підтримання процесів життєдіяльності;
2. накладають відбиток застудні та вірусні захворювання, якими також найчастіше люди хворіють у холодну пору року;
3. взимку ми часто переїдаємо (через велику кількість свят із традиційними багатими застіллями, а також через нестачу тепла та сонячного світла);
4. мало рухаємося , знову ж таки через морози та ожеледь, і мало часу проводимо на свіжому повітрі;
5. до кінця зими в організмі вичерпується запас вітамінів та мінералів, адже їжа в цей період збіднена на ягоди, фрукти, овочі, які є головними постачальниками біологічно активних речовин.

Усе це призводить до авітамінозу.

**Авітаміноз** - захворювання, що розвивається в результаті тривалого неповноцінного харчування, в якому немає необхідних організму вітамінів.

Симптоми - запаморочення, слабкість, зниження працездатності, надмірна втомлюваність, відсутність апетиту тощо.

Але весна – це пора свіжих овочів і, щоб уникнути авітамінозу, треба вживати свіжі овочі, зелень та інші продукти, багаті на вітаміни та мікроелементи.

1. **Робота з зошитом «Абетка харчування» (с. 16-17)**
2. **Весняний раціон.**

**Навесні потрібно менше калорій**. Взимку організм був змушений витрачати багато енергії на обігрів себе . Тому ми їли більше калорійної їжі . Але навесні кліматичні умови вже не так екстремальні й нам пора зменшити кількість калорій у меню.

* *Фрукти*. Заведіть правило , щодня з’їдати , як мінімум : яблуко , банан , апельсин.
* *Овочі*. Овочеві салати і тушковані овочі допоможуть боротися з авітамінозом .
* *Білки*. Достатня кількість білків допоможе імунній системі бути в нормі. Добре використовувати як білковий продукт морську рибу. Крім білка вона забезпечить організм йодом , фосфором , кальцієм і ненасиченими жирними кислотами.
* *Рослинні жири*. Готуйте салати з нерафінованою олією .
* *Вуглеводи*. Для цього в меню потрібні каші з цільного зерна.
* *Соки , морси , мед* особливо корисні у весняний час .
* *Трав’яний чай д*опоможе підтримати імунну систему.
* *Свіжа зелень*. Свіжа петрушка , кріп , зелена цибуля — це відмінне джерело вітамінів і мікроелементів.

1. **Гра «Упізнай на смак»**

Матеріал: на тарілочці лежать розрізані на шматочки та накриті серветкою овочі та зелень. Учитель пропонує дітям за бажанням підійти до столу, заплющити очі, взяти з-під серветки шматочок, скуштувати і назвати його.

1. **Проектна робота.** Вибір продуктів для салату та визначення його користі.

(Учні створюють проект на ватмані і захищають його.)

**V. Закріплення вивченого.**

**Гра «Так чи ні».**

Дітям потрібні вітаміни, а дорослим ні.

Недостатність вітамінів людина ніяк не відчуває.

Під дією сонячних променів в організмі утворюється вітамін А.

Щодня треба їсти однакові продукти.

Навесні треба вживати багато жирної їжі.

**VІ. Підсумок уроку.**

* 1. **Вправа «Незакінчене речення».**

Продовжити речення:

Я дізнався…,

Я зрозумів…,

Я навчився…,

Я запам’ятав….

* 1. **Заключне слово вчителя.**

Діти, найцінніший скарб – здоров’я. Його на жодному ярмарку, ні в якій крамниці не купиш, ні на що не виміняєш. Пам’ятайте! Нема більшого багатства, як здоров’я ваше. На радість всім – і тату, й мамі – ростіть усі здорові й гарні. Куштуйте різні вітаміни на щастя всій нашій країні!