**Тема:** Вплив харчування на здоров’я людини.

**Мета:** Познайомити учнів з основними правилами харчування; розвивати вміння розподіляти види харчових продуктів для споживання протягом доби ;

формувати мотиваційну установку на споживання корисної для здоров’я їжі;

виховувати навички культури і гігієни правильного харчування, бережливого ставлення до свого здоров’я.

**Обладнання:** картки із зображеними харчовими продуктами; ілюстрації овочів та фруктів.

**Хід уроку**

**І.Організаційний момент.**

1. Вправа «Подаруй комплімент». Учні по черзі говорять один одному комплімент, тим і піднімають собі і товаришам настрій на уроці.

**ІІ. Актуалізація опорних знань.**

**1.**Розгляд малюнків, на яких зображено різну їжу. Пропоную вибрати малюнки, де зображена корисна їжа.

• Чи було щось однакове на малюнках? Що саме?

• Чим вони відрізнялися?

• Чи була на малюнках їжа, яку ви не знаєте?

**2.** Гра «Як ви відрізняєте корисну їжу від некорисної?»

Щоб відповісти на це запитання, проведу гру в м'яч. Хто отримує м'яча, той відповідає.

а)Корисно об'їдатися цукерками та тістечками. Так чи ні?

б) Ви повинні їсти 16 разів на день. Так чи ні?

в)Ви повинні вживати корисну та свіжу їжу, яка зберігає ваше здоров'я. Так чи ні?

г)Ви повинні їсти різноманітні продукти — м'ясо, рибу, молоко. Так чи ні?

д)Вам корисно їсти тільки макарони. Так чи ні?

е)Ви повинні їсти більше овочів та фруктів, тому що в них багато вітамінів. Так чи ні?

є)Корисно їсти смажену масну їжу. Так чи ні?

**ІІІ. Повідомлення теми уроку.**

* Дітки для того щоб дізнатись яка наша тема уроку вам необхідно розгадати кросворд.

999

- Отже ми сьогодні на уроці ми з вами поговоримо про те,який вплив харчування на здоров’я.

**ІV. Первинне сприйняття і осмислення матеріалу.**

1. ***Розповідь вчителя з елементами бесіди.***

* Як ви думаєте, яка їжа корисна? (З великою кількістю вітамінів.)
* Що таке вітамін?

Слово «вітамін» вигадав американський біохімік Казимир Функ. Він відкрив, що речовина «амін», котра міститься в оболонці рисового зернятка, життєво необхідна людині. З'єднавши «vitа» (що в перекладі з латинської значить «життя») з «амін», одержали слово «вітамін». Для нормального зростання та розвитку людському організму необхідні різноманітні вітаміни. Позначаються вони такими буквами — А, В, С, D і т. д. Людина, котра одержує з їжею достатню кількість вітамінів, рідше хворіє, має здорові зуби, волосся, шкіру. Для того щоб одержувати всі необхідні вітаміни, потрібно споживати різноманітну їжу, але у визначених кількостях. Їсти потрібно 4—5 разів на день: сніданок, другий сніданок, обід, підвечірок, вечеря.

* Вітамін А міститься у м'ясній та молочній їжі;
* Вітамін В міститься у хлібі, дріжджях, крупах, гороху, жовтку яєць;
* Вітамін С міститься у значній кількості у цитрусових, кавунах, чорній смородині, томатах, картоплі, капусті.

***2.*** ***Гра «Вітамінний потяг».***

Вагончики з назвами вітамінів «А», «В», «С», з порожніми віконечками . Діти ваше завдання вставити картинку, на якій намальовано продукти харчування, у відповідне віконечко.

***3.Колективне складання правил харчування.***

А  зараз  разом  з  вами,  ми   попробуємо  скласти   правила харчування.   
- харчуватися помірно, але різноманітно;  
- вживати їжу, багату на білки;  
- вибирати свіжі овочі та фрукти;  
- помірно вживати м'ясо, молоко, сир, яйця;  
- використовувати йодовану сіль;  
- солодощі вживати лише зрідка;

-ретельно пережовуйте їжу.  
***4. Визначення корисних продуктів з поданих (робота в групах).***

(На дошці прикріплені малюнки із зображенням харчових продуктів: молоко, яблуко, сік, сир, картопля, чіпси, мівіна, сухарики, копчена ковбаса, компот, газований напій, кока-кола, солодощі, мед, риба, олія, морозиво, смажене м’ясо, солоний огірок, гамбургер).

**Завдання для учнів:**

**І група:** Вибрати і назвати корисні для здоров’я продукти.

**ІІ група:** Вибрати і назвати шкідливі для здоров’я продукти.

***5. Складання пам’ятки.***

**Пам’ятка**

- Їсти потрібно 4 рази на день в один і той самий час. Якщо дотримуватися цього правила, то у вас завжди буде хороший апетит, їжа краще засвоюватиметься. Обов’язково снідайте.

- Їжа повинна бути різноманітною і складатися з різних продуктів.

- Корисно їсти молочні продукти, м’ясо, рибу, багато овочів і фруктів. Не захоплюйтеся надмірно солодощами, виробами з борошна, жирною і солоною їжею.

- Їсти потрібно правильно, добре пережовуючи. Нехтування цим правилом спричиняє шлунково-кишкові захворювання.

- Під час вживання їжі не можна відволікатися, займатися іншими справами. Це знижує апетит і погіршує засвоєння продуктів.

- Не можна переїдати. Переїдання є причиною багатьох хвороб.

**- Фізкультхвилинка**

Встаньте, діти, посміхніться.

Землі нашій поклоніться

За щасливий день вчорашній.

І до сонця потягніться,

В різні боки нахиліться,

Веретеном покрутіться,

Раз присядьте, два – присядьте

І за парти тихо сядьте.

**V. Узагальнення і систематизація знань.**

***1. Робота в зошитах.***

- Діти відкрийте зошит на ст. 21 і виконайте 1 завдання.

***2. Гра «Країна Здоров'яків».***

- Учитель називає продукти харчування, а діти плескають у долоні, якщо називаний продукт корисний.

*Риба, чіпси, кефір, цукерки, капуста, морква, сало, торт, каша, фанта, цибуля, яблуко, пепсі, соняшникова олія, груша.*

***3. Тестові завдання***

**1.**Із переліку виберіть,щоб мати добре здоров'я потрібно:

а) правильно харчуватися;

б) багато працювати за комп'ютером;

в) відпочивати на свіжому повітрі.

**2.** Виберіть що негативно впливає на здоров'я:

а) шкідливі звички;

б) активний відпочинок;

в) погані стосунки з однокласниками.

**3.** Для правильного харчування людини головними продуктами з перелічених повинні бути:

а) чіпси;

б) молоко;

в) риба

г) кетчуп;

д) овочі.

**4.** Скільки разів на день потрібно їсти:

а) 5;

б) 4;

в) 8

**5.** Вітаміни для людини важливі?

а) так;

б) ні.

**IV. Підбиття підсумків навчальної діяльності.**

**Бесіда**

- Що нового ви дізналися?

- Для чого людині потрібно їсти?

- Якою має бути їжа?

- Для чого ми вживаємо їжу?

- Яка їжа належить до здорової і корисної?

- Які правила харчування ви запам’ятали?

- Чи дотримуєтесь ви правил харчування?

- Що вам найбільше сподобалось на уроці?