

Наше питание

Кушебаева Зауре Кабдырахмановна
учитель начальных классов
КГУ "Забеловская средняя школа"

Цели обучения в соответствии с учебной программой:	2.1.4.1. Определять различия между здоровой и нездоровой пищей на основе различных источников			
Цели урока:	Познакомиться с понятиями: «белки», «жиры», «углеводы». Определять различия между здоровой и нездоровой пищей на основе различных источников. Составлять меню правильного питания на основе пирамиды питания.			
Ход урока:				
Этап урока/ Время	Действия педагога	Действия ученика	Оценивание	Ресурсы
1.Начало урока. 0-5 мин	Создание положительного эмоционального настроения Детская песенка «Утром солнышко встает» Понравилась вам песенка? О чем она? (о солнышке) А теперь друг другу подарите свою улыбку. И с отличным настроением начнем наш урок!	Приветствуют учителя. Улыбаются друг другу. И приступают к уроку.		Интерактивная доска https://www.youtube.com/watch?v=V0W03vQENL0
2. Середина урока. 5 – 35 мин	1.Введение в тему (Г) Деление детей на 3 группы. Прием «Мозаика» Детям предлагаются части от трех картинок: «малина», «земляника», «вишня». Каждый вытягивает и находит части данного изображения, у других детей, делятся на группы по получившимся картинкам. 1 группа: Малина 2 группа: Земляника 3 группа: Вишня Стратегия «Соберите слово». Каждая группа получает карточки с буквами, и из данных букв собирают слова. 1 группа - ешь правильно 2 группа - и лекарство 3 группа - не надобно 2. Актуализация знаний. Целеполагание (К) Полученные слова, прикрепляем на доску. - Прочитайте, что же у нас получилось? (пословица) -О чем это пословица? (о правильной еде) Как вы ее понимаете? (если правильно кушать, то не будешь болеть) - Кто скажет, какая тема сегодняшнего	Выбирают и находят соответствующую картинку и делятся Собирают слова по группам, и составляют пословицу Определяют тему и цель урока	Аплодисменты	Картинки: малина, земляника, вишня Карточки с буквами

	<p>урока? (Наше питание) - Кто догадался, о чем мы сегодня будем говорить? (о еде) -Какова цель нашего урока? (узнать о правильном питании) -Вы правильно определили тему и цель урока! Трехязычие: пища – тағам – food 3. Работа по теме урока (К)- Когда древним мудрецам принадлежали такие слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». -Как вы понимаете, такие слова? О чем они, нам говорят? Может вы когда-нибудь, задумывались, зачем человек кушает? -Как вы считаете, может ли человек вообще обходиться без еды? - А вам когда-нибудь испытывали чувство голода? -Что вы при этом чувствовали? (болел желудок, животик)</p> <p>Этап усвоения новых знаний Кто-нибудь знает, что такое «питательные вещества»? Сейчас вам предлагаю посмотреть не большую информацию о питательных веществах (белки, жиры и углеводы). Показ видеоролика. Итак, вы посмотрели видеоролик, а теперь скажите мне, что же такое питательные вещества? Для чего, они нужны нам? (Питательные вещества - это такие вещества, благодаря, которому мы растем, развиваемся и т.д.) (П) Работа в паре Прием «Вопрос-ответ»- Кто мне скажет, какое было домашнее задание? (принести этикетки от любых упаковок). Да, я попросила вас принести из дома этикетки от упаковок любых продуктов: (от масла, молока, конфеты) у кого, что было дома. Что такое упаковка? (это куда заворачивают продукты). А этикетка что это? (там пишут, что содержится в этом продукте). Правильно! На упаковках указывается, из чего сделан данный продукт, и какие питательные вещества он содержит. А теперь внимательно посмотрите, найдите и прочитайте. В каких продуктах много содержатся белков? (В молоке). Жиров? (в масле). А углеводов? (в конфетах). Правильно! Все понятно? Какой вывод можно сделать? Что белки, жиры, углеводы – это сложные вещества.</p>	<p>Проговаривают слова на трех языках</p> <p>Рассматривают и находят питательные вещества</p>	<p>Аплодисменты</p>	<p>пища – тағам – food (на доске)</p> <p>Видеоролик «белки, жиры, углеводы»</p> <p>Этикетки</p>
--	--	---	---------------------	---

	<p>И они очень необходимы нашему организму! А теперь давайте не много, отдохнем: 4.Физминутка «Огород» В огород пойдем, урожай собирать (шагают на месте). Мы морковку соберем (собирают) И картошку накопаем. (копают) Срежем мы круглую капусту, (срезают) Очень вкусную. (круги руками три раза) Щавеля нарвем немножко (рвут) И вернемся по тропинке. (шагают на месте)</p> <p>Отдохнули, а теперь за работу - Все ли продукты полезны? (да, нет) Как вы считаете, можно ли их есть все подряд? (да, нет) Вот я слышу, кто говорит да, кто-то говорит, нет. А, хотите узнать, кто из вас прав? (да) Сейчас я вам раздам картинки и каждая группа, выполнит задание. 5.(Г) Прием «Критическое мышление» Кластер «Паучок» Полезные и не полезные продукты. Деление детей на 2 группы Детям предлагается, вытянуть из корзины яблоко или грушу. И по выбранным фруктам разделится на две группы: «яблоки» и «груши». Даются картинки с «полезными» и «не полезными» продуктами. (Морковь, чипсы, конфеты, кола, капуста, хлеб, мясо и т.д.). Группе «яблоки»: из данных картинок, выбрать и наклеить на кластер с названием «полезные»: (капуста, морковь, мясо и т.д.) Группе «груши»: выбирают не полезные продукты и наклеивают с названием «не полезные»: (конфеты, горький перец и т.д.) И приходят к единому мнению, что продукты не все полезны. Прием «Спикер» Каждая группа выбирает одного «спикера» (он защищает решение, отвечает от имени группы перед классом). Я вот смотрю, вы к полезным продуктам соотнесли чипсы и колу. Я знаю, что вы их очень любите! Хотите узнать, справились ли вы с этим заданием? (да) Сейчас мы проверим, правильно ли вы определили полезные и не полезные продукты с помощью опыта. Вы любите опыты? (да) Итак, сейчас я с вами вместе проведу опыт. А для этого нам понадобится, из продуктов, что? (чипсы, кола) Правильно!</p>	<p>Выполняют физминутку</p> <p>Делятся на группы</p> <p>Соотносят по группам</p> <p>Выбирают спикера для защиты групповой работы</p>	<p>Словесная похвала</p> <p>Критерий: Определять различия между здоровой и нездоровой пищей на основе различных источников. Маршрутный лист для самооценки(+,-)</p> <table border="1" data-bbox="1021 1019 1308 1758"> <tr> <td data-bbox="1021 1019 1165 1187">Де-скриптор обучающего</td> <td data-bbox="1165 1019 1308 1187">Взаимо-оценка</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1021 1187 1165 1388">Составляют, из чего состоит полезная пища</td> <td data-bbox="1165 1187 1308 1388"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1021 1388 1165 1590">Составляют, из чего состоит не полезная пища</td> <td data-bbox="1165 1388 1308 1590"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1021 1590 1165 1758">Выбирают продукты питания</td> <td data-bbox="1165 1590 1308 1758"></td> </tr> </table> <p>3 «+» - Отлично справились! 2 «+»- Справились хорошо! 1 «+» Справились, но не до конца!</p>	Де-скриптор обучающего	Взаимо-оценка	Составляют, из чего состоит полезная пища		Составляют, из чего состоит не полезная пища		Выбирают продукты питания		<p>от упаковки</p> <p>Листы для кластера картинок, клей</p> <p>Яблоки, груши</p> <p>Листы для самооценки</p>
Де-скриптор обучающего	Взаимо-оценка											
Составляют, из чего состоит полезная пища												
Составляют, из чего состоит не полезная пища												
Выбирают продукты питания												

	<p>К) (Э) Лабораторный метод Опыт с чипсами и колой. Цель исследования: определить вред и пользу чипсов и колы Сначала давайте проведем опыт с чипсами. Откройте упаковку и внимательно рассмотрите чипсы. Что вы можете сказать о чипсах? Вы знаете, что в магазине продают несколько видов чипсов. Какие названия чипсов вы знаете? (лейс, фан, чипсоны и т. д) Опешите их? Какого цвета они? (желтые, белые) Какой они формы? (круглые, овальные, треугольные) Может кто-то из вас знает, из чего делают чипсы? (из картофеля) Чем они посыпаны? (приправами, зеленью). Приступаем к опыту. Возьмите салфетку и прижмите ее к чипсам, что осталось на салфетке (жирные пятна). Теперь, возьмем стаканчик с водой и положим туда чипсы, размешайте ложечкой. Посмотрите, какой стала вода? (грязной) Что плавает в воде? (жир, мусор от приправы) Как вы считаете можно кушать чипсы, почему? Какой здесь можно сделать вывод: Чипсы содержат большое количество жиров. И поэтому они вредные нашему организму. Второй опыт с колой: Что такое «Кола»? (напиток) Какого цвета она? (черная, темно-коричневая) Как вы думаете, почему она такого цвета? (ее красят). А теперь давайте проверим, полезна ли кола? Ну, что будем проверять? (да) Для этого опыта возьмем ржавые или тусклые металлические предметы, например, монеты, скрепки. В тарелочку нальем «колу» положим нами выбранный предмет. Немного подождем. Вытащим монетку и потрем ее тряпочкой. Что стало с ржавой монеткой? Можно посмотреть на нее через лупу. (Монетка посветлела, заблестела). А что же произошло со скрепкой? (Скрепка стала как новая.) А как вы думаете, когда кола попадает нам в желудок, что с желудком нашим будет? (может заболеть желудок у нас, живот) Какой вывод можно сделать после этого опыта? Что «Кола» с легкостью удаляет ржавчину, это значит, что и так же легко может разъедать стенки нашего желудка. Надеюсь, что после наших сегодняшних проведенных опытов, вы будете по меньше</p>	<p>С помощью исследования доказывают, полезны или не полезны чипсы и кола</p>	<p>Две звезды, одно пожелание</p>	<p>Чипсы, салфетки, ложечка, стакан, вода, кола, монетка, скрепка, лупа</p> <p>Учебник</p>
--	--	---	-----------------------------------	--

<p>просить у мам купить вам чипсы и колу. А может быть кто-нибудь из вас вообще не будет, их есть и пить.</p> <p>6.(К) Прием «Вопрос-ответ»</p> <p>- Что такое правильное питание? Для чего нужно правильно питаться? Работа по учебнику с пирамидой питания. Откройте учебник и рассмотрите картинку. На что похожа? (пирамида)- А из чего она состоит?– Ученые предложили распределить все необходимые для жизнедеятельности организма человека продукты в виде пирамиды.</p> <p>Идея разделить продукты на разные группы и распределить их по мере предпочтения появилась еще в начале XX века. Современная пирамида разработана Центром человеческого питания при UCLA (Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе).</p> <p>Пирамида поделена на несколько сегментов — сужающихся кверху «этажей». И чем зрительно больше сегмент, тем соответственно больше должно быть таких продуктов в рационе. Все просто и ясно.</p> <p>– Рассмотрите пирамиду питания. Какого она цвета? (зеленый, желтый, красный). Напоминает ли она вам, что ни будь? (Светофор) Правильно! У светофора эти цвета, что обозначают? (зеленый-иди, желтый-приготовься, красный-стой) Точно, так же и в пирамиде питания? Зеленый цвет: продукты, которые можно и нужно есть каждый день. Это какие продукты? (овощи и фрукты, разные каши, хлеб) Желтый: это продукты, которые нужно есть, но не каждый день. (Молоко, мясо, рыба, яйца). Красный: продукты которые нельзя есть или со всем не много (копченая колбаса, конфеты, торт). Запомнили правила игры? Сейчас проверим! Поиграем в игру!</p> <p>Прием «Светофор» Игра «Съедобное, не съедобное». У вас у каждого на партах лежат круги: Красный, желтый и зеленый. Я называю продукт, а вы определяете и поднимаете кружочек. Например: яблоко-поднимаете зеленый кружок, конфета-красный кружок, рыба- желтый кружок.</p> <p>7.(Г) Деление на группы Дифференцированные задания Метод «Пирамида питания» Детям перед началом урока, нацепить на одежду эмблемы с яблочками: красные, желтые и зеленые. И рассадить по группам, по цвету яблок.</p>	<p>Знакомьтесь с понятием «пирамида питания»</p> <p>При помощи игры обобщают знания, о «пирамиде питания»</p> <p>На основе пирамиды питания, определяют и находят из источников о пользы «пирамиды питания»</p>	<p>Аплодисменты</p>	<p>Красные, желтые, зеленые круги</p> <p>Пирамиды, яблочки: красные, желтые, зеленые</p>
---	---	---------------------	--

<p>Группа: красные Группа: жёлтые Группа: зеленые 1 группа: красные яблоки - где нужно раскрасить продукты и подписать каждый сегмент (отдел), группы продуктов: раскрасить хлеб и подписать хлебобулочные изделия, раскрасить молоко, подписать молочные изделия и т.д. 2 группа: Желтые яблоки-Рассмотрите «Пирамиду питания», и запишите чем полезны продукты питания для организма человека. 3 группа: Зеленые- Найдите, в словаре что такое «правильное питание» составьте меню, используя «Пирамиду питания» 1.Завтрак 2. Обед 3.Полдник 4.Ужин Прием «Посол» Идет обмен учениками, от каждой группы в другую группу отправляется ученик и кратко объясняет содержание своего задания. 8.Закрепление новой темы. Обвести простым карандашом кружочек правильный ответ (И) Тест «Правильное питание» 1.Для чего организму нужно питание? А) для роста и развития Б) для плохого самочувствия В) для развития болезней 2.Из чего состоит пища? А) из бактерий Б) из питательных веществ 3.Строительный материал для нашего организма – это... А) жиры Б) белки В) углеводы 4.Питательные вещества, которые дают организму энергию – это... А) белки Б) жиры В) углеводы 5. Что полезно для здоровья? А) ничего не есть Б) есть овощи и фрукты В) есть много сладостей 6. Что нужно человеку, чтобы быть здоровым? А) Есть конфеты</p>	<p>С помощью теста, закрепляют тему</p>	<p>Критерий: Определять различия между здоровой и нездоровой пищей на основе различных источников. На основе пирамиды питания. Маршрутный лист для взаимооценки</p> <table border="1" data-bbox="981 683 1268 1288"> <tr> <td>Дескриптор обучающего</td> <td>Взаимооценивание</td> </tr> <tr> <td>Применяет пирамиду питания</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Определяет по пирамиде питания</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Составляет по пирамиде питания</td> <td></td> </tr> </table> <p>Отличная работа!  Хорошая работа!  Не удалось справиться! </p> <p>Лист самооценивания (1Б)</p> <table border="1" data-bbox="981 1758 1268 2004"> <tr> <td>№</td> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>БАЛЛЫ</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Дескриптор обучающего	Взаимооценивание	Применяет пирамиду питания		Определяет по пирамиде питания		Составляет по пирамиде питания		№	А	Б	В	БАЛЛЫ	1					2					<p>Листы для самооценивания</p> <p>Тесты на количества учеников</p> <p>Листы для самооценивания</p>
Дескриптор обучающего	Взаимооценивание																									
Применяет пирамиду питания																										
Определяет по пирамиде питания																										
Составляет по пирамиде питания																										
№	А	Б	В	БАЛЛЫ																						
1																										
2																										

	Б) Здоровая пища В) Пить колу 7.Какие продукты полезны для человека? А) Неполезные продукты Б) Полезные продукты В) Сладкие продукты 8. Когда мы утром едим, называется... 1.Полдник 2. Обед 3.Завтрак Ответы вывешиваются на доску, каждый проверяет свой тест и подсчитывает баллы.		<table border="1" data-bbox="1018 174 1315 387"> <tr><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> 7-8 Баллов- «5» 6-5 б. – «4» 4-3 б- «3» 2-1 б- «2»	3					4					5					6					7					8					
3																																		
4																																		
5																																		
6																																		
7																																		
8																																		
3. Ко- нец урока. 35-40 мин	9.Итог урока. -Какую мы поставили цель на сегодняш- нем уроке? - Достигли ли мы этой цели сегодня? - Может где-то были затруднения у вас на уроке? - Что было интересным на уроке? -Что вам больше всего понравилось? - Что нового вы узнали о том, как пра- вильно питаться? Рефлексия. Прием «Пирамида успеха» Если вам сегодня на уроке все удалось, и вы все поняли, на вершину пирамиды зе- леного цвета прикрепляете веселый смай- лик. А если вы поняли, и не много не по- лучалось у вас, то на середину пирамиды оранжевого цвета прикрепляете смайлик. А если вы ничего не поняли и вам было скучно на уроке, на красный цвет при- крепляете-грустный смайлик.	Подводят итог урока, оценивают сою дея- тельность на уроке		Пира- мида (на доске), смайлики																														