**Предмет: ОБЖ**

**Учитель: Малинин А.В.**

**Класс: 6**

**Место урока: 4 четверть**

**Тема урока:**  **Гигиена и культура питания.**

**Учебник: Латчук В. Н., Миронов С. К., Вангородский С. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 классы: программы. — М.: Дрофа.**

***Цель урока:*** Разобрать основные требования по гигиене и культуре питания.

***Задачи:***

*-развивающая*- приобрести навыки оценки здорового питания и значения культуры питания;

*-образовательная* - разобрать гигиенические требования к питанию, правила культуры питания;

*-воспитательная*- воспитать серьезное отношение к проблеме неправильного питания

***Формы роботы:***

— фронтальная, индивидуальная и групповая.

***Технологии:***

— групповые;

— мультимедийные;

— здоровьесберегающие;

— исследовательские.

***Тип урока:*** урок «открытия» новых знаний.

***Оборудование:*** компьютер, мультимедийный проектор, презентация, карточки с заданиями.

***Планируемые результаты:***

**Предметные:**

-формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;

-умение принимать обоснованные решения в конкретной ситуации;

-формирование современной культуры.

***Метапредметные и личностные результаты:***

**Познавательные УУД**

1. Сформировать *умение анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выявлять причины и следствия простых явлений.*

2. Сформировать *умение преобразовывать информацию из одного вида в другой .*

**Коммуникативные УУД**

Сформировать *умение самостоятельно организовывать учебное взаимодействие при работе в группе.*

**Регулятивные УУД**

1. Сформировать *умение самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности (формулировка вопроса урока).*

2. Сформировать *умение в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки*.

3. Сформировать *умение работать по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно.*

4. *Сформировать умение организовать рабочее пространство и спланировать свою работу.*

**Личностные УУД**

*1. Осознавать единство и целостность окружающего мира.*

*2. Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение.*

*3. Оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья.*

***Структура урока:***

1. Организационный этап. (Создать условия для возникновения у ученика внутренней потребности включения в учебный процесс.)

2. Актуализация знаний – включение учащихся в активную интеллектуальную деятельность. (Подготовить учащихся к восприятию нового материала)

3. Целеполагание – формулирование учащимися целей урока по схеме: вспомнить – узнать – научиться. ( Анализ, синтез, сравнение, обобщение, постановка и формулирование проблем)

4. Изучение нового материала – работа в группах (Учащиеся выражают свои мысли, аргументируют свои мнения и позиции.)

5. Самостоятельная работа с самопроверкой . (Контроль, коррекция, самооценка, волевая саморегуляция в ситуации затруднения)

8. Подведение итогов урока. Фронтальная работа. Осмысление изученного материала на уроке.

9. Информация учащихся о домашнем задании. Инструктаж по его выполнению

10. Рефлексия .

***Формы и методы диагностики предметных, метапредметных результатов учащихся на уроке***

**Формы:**

* Фронтальный устный опрос.
* Работа с текстом, решение ситуационной задачи.
* Заполнение таблицы по группам, преобразование информации.
* Самооценка.

**Основные методы:**

* Мини-исследовательская работа.
* Наблюдение за взаимодействием учащихся во время работы в группах.

Ход урока.

Актуализация знаний.

На прошлом уроке мы рассмотрели тему: «Гигиеническое значение белков, жиров и углеводов в питании человека», и теперь вы знаете, что сбалансированное питание – это употребление пищи, содержащей определённое количество белков жиров и углеводов, которые необходимы для нормального функционирования организма человека.

Существует формула сбалансированного питания, которая звучит так: 1- 1-4. Расшифруйте её ( дети отвечают ). Итак в день человек должен употребить: белков -96гр. жиров-96гр. Углеводов-382гр.. Я предлагаю закрепить пройденный материал практической работой.

У вас на столах меню ресторана быстрого питания «Макдоналдс», где напротив каждого блюда указано содержание белков, жиров и углеводов в каждом продукте. Вы должны выбрать из него 3 наименования, что вы обычно берёте, и определить насколько сбалансированным является питание в «Макдоналдсе». (за правильный ответ вы будете получать жетоны)

**По таблицам проверяем сбалансированное питание в Макдоналдсе.**

**Белки-96гр (58гр-животные)**

**Жиры-96гр (18гр-растительные)**

**Углеводы-382гр.**

**1-1-4 –Сбалансированное питание(в день).**

**Вывод: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Правильное питание это не только соблюдение нормы по жирам, белкам и углеводам, это еще и соблюдения гигиенических требований к питанию и правил поведения во время приёма пищи.**

(Урок этики для Винни-Пуха до правил 47 сек.)

Как вы думаете как будет называться тема нашего урока? (ответ детей) Действительно тема нашего урока «Правила поведения за столом, гигиена и культура питания. Как вы думаете, ребята, что такое гигиена питания? (ответы детей)

Важное гигиеническое требование — правильно организованный режим питания. Это означает, что необходимо строго соблюдать время приёмов пищи и промежутков между ними. Крайне важно принимать пищу в одно и то же время. К этому моменту организм настраивается на её приём. Интервалы между приёмами пищи не должны превышать 4 часов. А сколько раз надо принимать пищу в течение дня? (ответы детей)

Наиболее правилен четырёхразовый приём пищи: завтрак, второй завтрак, обед и ужин. Распределение калорийности по приёмам пищи должно быть следующим: завтрак и ужин примерно равны, второй завтрак существенно меньше, чем завтрак, обед по калорийности примерно в два раза больше, чем завтрак. Продолжительность приёма пищи должна быть в пределах 20 минут.

Разговор о культуре питания мы начале с фрагмента мультфильма. Что же такое культура питания?(ответы детей)

Что же такое культура питания? Она предусматривает, с одной стороны, обязательное выполнение правил гигиены, с другой — неукоснительное следование этикету. А что такое этикет?(ответы детей) Этикет — это установленный порядок поведения человека где-либо.

Давайте ещё раз посмотрим фрагмент мультфильма, и попробуем найти ошибки в поведении Винни-Пуха.(смотрим с начала до 47 сек.)

(Дети называют ошибки Винни-Пуха).

Как видим, Винни-Пух совсем ничего не знал об этикете. Давайте составим для Винни-Пуха правила поведения за столом.

(Дети называют правила.)

Давайте проверим все ли правила мы с вами назвали.(смотрим мультфильм до конца и комментируем правила).

Мы вместе хорошо поработали, а теперь давайте посмотрим как вы сами справитесь с аналогичным заданием. Давайте разделимся на 2 группы в которых вы выбираете капитана, который будет записывать ваши ответы, а вы будете внимательно смотреть на экран и сообщать капитану о всех ошибках, которые допустили участники застолья.

* (13 собак и один кот за рождественским столом.-Видео 2 раза.)

Команды по очереди называют ошибки.

Конечно, сейчас мы перечислили далеко не все правила этикета, об этом написаны соответствующие книги. Советую вам их прочесть: они принесут пользу вам и вашему здоровью.

Домашним заданием для вас будет написать правила поведения в школьной столовой.

Сегодня на уроке мы говорили с вами: о гигиене питания, культуре питания и этикете.

Давайте вспомним что включают эти понятия?

Каждый ряд получает пакет с заданиями и собирают кто быстрее определения. Зачитывают что получилось. (Слайды)

Оценка- подчитываем жетоны.