**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА**

**Тема урока:** Рациональное питание и его значение для здоровья человека

**Предмет**

**Класс**

биологии биология

8

***Цель*** ***урока:*** на основе имеющихся знаний об обмене веществ, строении и функциях системы органов пищеварения, используя компьютерные технологии, способствовать формированию представления о гигиенических условиях здорового питания и его режиме, о принципах рационального питания, помочь научиться их обосновывать.

***Задачи:***

***- обучающие***:

- на основе повторения и обобщения ранее изученного материала и в ходе знакомства с новым, дать представление о принципах и правилах рационального питания;

- познакомить с последствиями неправильного питания;

- проверить и оценить усвоение материала путем оформления кластера, составления меню;

- выявить закономерность норм питания, что сумма калорий, потребляемых с пищей, должна соответствовать расходуемой сумме калорий.

***-развивающие:***

- логическое и критическое мышление;

- мотивация к изучению нового материала;

- умение применять полученные знания в жизни; - навыки работы с текстом, таблицами

***-воспитательные:***

- привитие культуры правильного питания;

- умение эффективно работать совместно с другими людьми;

- формирование здорового образа жизни, способствующего сохранению физического и нравственного здоровья человека. ***Тип урока:*** обобщающий урок, лабораторная работа « Определение норм рационального питания»

***Формы работы учащихся:*** групповые и индивидуальные

***Необходимое техническое оборудование:*** мультимедийная доска, Интернет.

**СТРУКТУРА И ХОД УРОКА**

**№** **Этап урока** **Название** **Деятельность учителя** **Деятельность** **Время используемых ЭОР** *(с указанием* *действий* *с ЭОР,* **ученика** *(в мин.)*

*(с* *указанием например, демонстрация)*

**1.** **Организационный момент**

*порядкового номера из*

*Приложения 1)*

Приветствует

готовность

учащихся, проверяет

к работе, создаёт

Приветствуют **0,5**

учителя, проверяют

доброжелательную атмосферу в наличие учебных классе. принадлежностей.

**2.** **Мотивация учебной деятельности**

Создает вызов информации, подводит **8,5**

к теме урока.

*- Сегодня на уроке мы с вами поговорим об одной из актуальных*

*тем, которая волнует каждого.*

*-* *Скажите, что является самым дорогим в жизни человека?*

*- Что нельзя купить ни за какие деньги?*

- По выражению Шопенгаузена, я

Озвучивают свои варианты ответов

Слушают учителя

думаю, вы с ним

согласитесь: *«Здоровье* *до* *того превышает* *все* *остальные блага жизни,* *что поистине здоровый нищий счастливее больного короля». «Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становиться источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие блага не могут доставить удовольствие. Отнюдь не лишено основание, что мы, прежде всего, спрашиваем* *друг друга о здоровье, и желаем его друг другу: оно* *по истине главное условие*

*человеческого счастья»*

*- А что необходимо для того, чтобы*

*человек был здоров?*

Высказывают свое

мнение

Слушает ответы учащихся. Записывает на доске.

ЭОР №1 Предлагает учащимся просмотреть Вспоминают правила **Здоровый образ** презентацию о здоровом образе ТБ при работе с

**жизни** жизни.

*Перед* *работой*

компьютером,

*не* *забудьте* просматривают

*вспомнить* *правила* *работы* *с* презентацию. *компьютером (Приложение 2)*

*Как известно, многие болезни – всего лишь результат неправильного питания* *и* *нарушения* *обмена веществ.*

*- Ребята, вы согласны с этим?* Высказывают свое

*- Одним из факторов сохранения*

*здоровья* *является* *рациональное питание. А* *как вы* *можете объяснить значение слова*

*«рациональное»?*

мнение

Слушают вопрос и продумывают на него ответы. Озвучивают

свои варианты.

*-* *Рации-о* *означает* *разум, разумность.*

*Значит, рациональное питание – питание,* *которое* *обеспечивает полноценное развитие.*

*- А что вы знаете о рациональном*

*питании?*

*Предлагаю* *вам* *зафиксировать* Заполняют кластер. *имеющиеся знания в виде кластера.*

*- Давайте проверим, что у вас* Озвучивают свои

*получилось.*

Выслушивает ответы.

варианты.

Дополняют ответы