*п*

**3.** **Знакомство с новым материалом**

*Тема* *сегодняшнего*

*«Рациональное питание»*

*урока* Записывают в тетрадь **7-9**

тему урока.

*– Что вы бы хотели узнать и чему* Обдумывают свою *научиться на уроке?* цель и записывают ее *В определении цели вам поможет* в тетрадь

*инструкция (Приложение 3) Запишите свою цель в тетрадь.*

*Цель* *урока* *сегодня* *научиться составлять меню* *и соблюдать правила рационального питания.*

*Рациональное* *питание* *(Р.П.) является* *важнейшим* *элементом здорового образа жизни (З.О.Ж.). А, как известно, здоровье человека на*

*50% зависит от образа жизни. Р.П.*

*обеспечивает*

*работоспособность*

*высокую*

*и* *жизненную*

*активность,*

*профилактике*

*способствует*

*заболеваний,*

*повышает устойчивость организма к неблагоприятным* *воздействиям окружающей среды. Это одно из главных* *условий сохранения отличного здоровья и* *хорошего самочувствия.*

*Основные принципы* *рационального*

*питания* *разработаны* *Всемирной организацией здравоохранения. Они заключаются в следующем:*

*- Умеренность питания*

*- Сбалансированность питания*

*- Разнообразие питания*

*- Полноценность питания*

*- Режим питания*

*- Пользуясь учебником-навигатором,*

*изучите тему, дополните кластер.*

*Диск стр.531*

Вспоминают правила ТБ при работе с компьютером, работают с учебником-навигатором,

дополняют кластер.

**4.** **Первичное** Вопросы: Отвечают на вопросы **3**

**закрепление знаний**

1. От чего должен

учителя зависеть

суточный рацион?

2. Сколько раз в сутки нужно есть?

3. Какой прием пищи должен быть самым калорийным?

4. Каким должен быть состав пищи?

5. Какой пище отдавать

предпочтение?

**5.** **Закрепление знаний** ЭОР №2 *А* *теперь* *давайте* *проверим,* Выполняют **5 Энергетический** *соответствует* *ли* *ваш пищевой* лабораторную работу. **баланс. Определение** *рацион норме.* Работают с **норм питания.** *Для этого вы выполните* образовательным **Качественный состав *лабораторную работу «Определение*** модулем, составляют

**пищи.** ***норм рационального питания»*** Координирует деятельность учащихся

*Сделайте вывод о вашем рационе и*

свой рацион питания.

Делают выводы.

*посмотрите,* *как* *его* *следует скорректировать.*

**6.** **Домашнее задание** *Предлагаю вам составить памятку о* Записывают задание, **0,5** *рациональном питании.* задают вопросы.

**7.** **Подведение** **итогов** **-** *Надеюсь,* *ребята,* *что,* **3,5 занятия** *познакомившись с* *правилами*

*правильного питания,* *вы* *будете придерживаться их в жизни.*

*Рациональное* *питание* *требует*

*соблюдения двух условий:*

*- Как вы думаете, каких?*

*1 – достаточной физической* Отвечают на вопрос *нагрузки;*

*2 – благоприятной спокойной обстановки – отсутствие нервных и стрессовых перегрузок, раздражительности и грубости. Факты подтверждают, что многие серьёзные заболевания, в том числе сердечно – сосудистые, начинаются в детстве.*

*Поэтому правила Р.П. должны войти в жизнь каждого человека ещё в детском возрасте.*

Один из известных диетологов сказал: «*Одно* *только поколение правильно питающихся* *людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное»*

*Давайте* *подведем* *итог* *нашему*

*занятию***.**

*Совет 1.* Начните ваш ответ словами:

«Мне удалось узнать, понять, научиться и так далее…»

*Совет* *2*. Соотнесите результаты вашей работы с поставленными целями.

**Вопросы в помощь:**

1.Достигли ли вы поставленной цели?

Соотносят результаты своей работы с поставленными целями. Анализируют и оценивают свою

деятельность.

2.Если да, то, что способствовало этому?

3.Если нет, то, что мешало?

4. Какие трудности испытываете?

Я согласна с вашими оценками, молодцы, все хорошо работали, спасибо. Урок окончен.