

**Тема. Поняття про оздоровчі системи. Оздоровче харчування.
Сучасні й традиційні системи харчування. Практична робота
«Визначення рівня індивідуального фізичного розвитку».**

Цілі:

освітні: сформувати поняття про оздоровчі системи, органічне сільське господарство, органічні продукти, переваги органічних продуктів, принципи органічного сільського господарства; виокремити основні складові оздоровчих систем харчування, розкрити вплив на здоров'я різних оздоровчих систем; визначити основні небезпеки неякісного харчування;

розвивальні: розвивати уміння обґрунтовувати, застосовувати самоконтроль; розвивати розуміння причинно-наслідкових зв'язків, а також уміння спостерігати за власним організмом, систематизувати, моделювати;

виховні: виховувати уважне та відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Тип уроку: комбінований.

Основні терміни та поняття: «оздоровчі системи», «оздоровче харчування», «системи харчування», «органічне сільське господарство», «органічні продукти».

Наочність: схеми, таблиці, мультіпроектор.

Хід уроку:

I. Організаційний етап.

- 1. Привітання, створення позитивного настрою.*
- 2. Перевірка готовності до уроку.*

II. Підготовка учнів до активного й усвідомленого засвоєння навчального матеріалу.

«Аби своє життя розумно прожити,

Слід два важливі правила постійно пам'ятати:

Ніж їсти що завгодно, побудь голодним ти,

Ніж бути з кепським другом, побудь на самоті».

Омар Хайям

III. Постановка пізнавального завдання

Бесіда

- Як ви вважаєте, чому славетний Омар Хайям звертав увагу на харчування?
- Навіщо ми їмо?
- Що дає нам їжа?
- Чи тільки від того, що ми їмо, залежить наше здоров'я? (Здоров'я також залежить від способу життя).

IV. Засвоєння нових знань і способів дій

1. ***Презентації учнівських проектів*** (заздалегідь підготовлених) за темами:

1. Оздоровчі системи (приклади).
2. Сучасні й традиційні системи харчування (приклади).
3. Основні компоненти їжі та їх значення для людини.
4. Раціональне харчування.

2. ***Презентація вчителя:***

Органічна та здорова їжа.

V. Первинна переробка розуміння і корекція засвоєння учнями нового матеріалу

(Дивитися за часом, залежно від того, скільки його було витрачено на презентації. Якщо не вистачає – цей етап можна не проводити)

Корекція знань учителем

- ❖ Що об'єднує всі оздоровчі системи?
- ❖ Яких складових харчового раціону потребує людина?
- ❖ Що називають раціональним харчуванням?
- ❖ Що називається органічним сільським господарством?
- ❖ Які продукти відносяться до органічних?
- ❖ Що називається дією?
- ❖ Чи є доцільним для підлітка голодування?
- ❖ Чи задовольняє вегетаріанство потреби організму підлітка?
- ❖ Що вважають естетикою харчування?

VI. Фізкультхвилинка.

VII. Закріплення знань і способів дій, самоперевірка знань

1. Бесіда

- Які ж функції виконує їжа? (Енергетичну, пластичну, пристосувальну, захисну, сигнальну, екологічну функції)
- Рациональність харчування кожної людини відбувається на її організмі. І зараз ми визначимо, наскільки ваша маса тіла і зріст відповідають віку.

2. Практична робота (парна або групова)

Виконання практичної роботи «Визначення рівня індивідуального фізичного розвитку».

VIII. Рефлексія.

1. Робота з цитатою

«Людський організм – найдосконаліша цілісна система, що саморегулюється і самооновлюється. Не заважайте йому своїм нездоровим, що йде в розріз із приписами природи, способом життя, і він віддячить вам гармонією повного духовного, психічного та фізичного здоров'я» (Г.С. Шаталова).

2. Запитання вчителя

- 1) Чи актуальною була для вас тема сьогоднішнього уроку?
- 2) Що нового ви взнали сьогодні?
- 3) Хто з сьогоднішнього дня почне запроваджувати в своє життя елементи оздоровчих систем і раціонального харчування? Які саме?
- 4) Будете ви в подальшому дивитися на маркування органічного виробництва?

IX. Підбиття підсумків.

X. Домашнє завдання. Принести упаковки з різних продуктів харчування.

Сайти:

<http://organic.com.ua/uk/homepage/2010-01-26-13-39-48>

<http://organic.com.ua>