Урок по валеологии, 2 класс
Тема: «О правильном и полезном питании».
Цель: 1) дать понятие « Правильное и полезное питание»;
2) развивать у учащихся привычки здорового питания;
3) воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
Проблема: Питание – необходимое условие для жизни человека?
Ход:
1. Орг. момент.
Психологический настрой:
Улыбнитесь друг другу, ведь наступил новый день, который принесет вам много радости. Пожелаем друг другу и всем нашим гостям добра, здоровья от всего сердца.
2. Сегодня на уроке мы узнаем много интересного о нового; узнаем, что необходимо человеку для того, чтобы жить.
- Ребята! Как вы думаете, что помогает человеку жить?
Ответы учащихся: труд, солнце, воздух, движение, тепло, вода, пища.
- Молодцы! Сегодня на уроке мы с вами поговорим о правильном и полезном питании. И должны будем ответить на вопрос:
- Питание – необходимое условие для жизни человека?
- Ребята! А что такое пища?
Да, все это правильно. А вот лексическое значение этого слова такое: (показ карточки). А почему пища называется рыбная? мясная? растительная?
А что такое питание? (полные ответы учащихся).
Да, а вот как это слово записано в словаре Ожегова: (показ карточки).
Все живое на планете, и люди и животные, нуждаются ежедневно в приеме пищи. А животные, чем они питаются? (ответы детей).
Одни животные питаются растениями, они травоядные. Другие ветками деревьев, как слон.
А хищники питаются мясом. Есть такие, которые едят и то, и другое, это медведь.
Животные едят всегда только то, что им полезно. Вот поэтому у них редко болят желудки.
- А человек? Чем человек должен питаться? (ответы учащихся).
(ему надо употреблять в пищу мясную, растительную и рыбную пищу).
Что необходимо есть детям? (ответы детей).
(молочное, фрукты, овощи, витамины).
Да, молодцы ребята!
Витамины – это вещества, которые содержатся в продуктах. Люди договорились, что все витамины надо разделить на три группы: 1-А, 2-В, 3-С.
Здесь изображены витамины группы А. (показ плаката). В каких продуктах они содержатся? (ответы детей).
Но еще этот витамин содержится в красном перце, зеленом луке, петрушке и помидорах. Витамин А способствует росту организма, заживлению ран, укрепляет ваши кости, зубы и волосы.
Здесь изображены витамины группы В. (показ плаката). В каких продуктах они содержатся? (ответы детей).
Да, но еще витамин В содержится в дрожжах. Этот витамин повышает бодрость духа, активность и улучшает умственную деятельность.
Здесь изображены витамины группы С.(показ плаката). В каких продуктах они содержатся? (ответы детей).
Да, и еще в клюкве, капусте, свекле, апельсинах. Витамин С способствует росту зубов и волос.
- А сейчас давайте ответим на вопрос: Витамины нужны организму?
- Ребята, посмотрите, так выглядит здоровый цыпленок, а так – больной, (открываю 1 картинку). Как вы думаете, почему? (ответы детей).
(открываю 2 картинку). Так выглядит здоровая морская свинка, а так – больная. Почему? (открываю 3 картинку). Так выглядит больная курица. Почему? (ответы детей).
- Значит, ребята, к чему приводит неправильное питание?
Показ карточек: НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИВОДИТ К БОЛЕЗНИ.
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – УСЛОВИЕ ЖИЗНИ.
Физминутка.
А сейчас посмотрите на этот стол. Здесь вы видите продукты полезные для организма, которые придают нам силу, другие помогают расти, а третьи дают нам энергию.
Вызвать 1 уч-ся. Он перечисляет все эти продукты.
Морковь и яблоки – это витамин А. Он улучшает зрение. Капуста и лимон – это витамин С. Он борется с простудными заболеваниями. Молоко, сок, орехи – это витамин В. Он улучшает ваш сон, повышает вам настроение.
Работа по учебнику.
Давайте откроем учебник на странице 20 и прочитаем, какие продукты полезные, а какие могут навредить вашему здоровью.
А какие из продуктов любите вы и почему? (ответы детей).
Так какие продукты вы должны употреблять в пищу? (только полезные).
Для правильного и полезного питания люди придумали и определили время и правила.
Доска: работа по таблице.
Какое время показывают часы? 8 утра.
Как называется прием пищи в это время дня? Завтрак.
Да, правильно, завтракать вы должны в 8 часов утра. Прикрепляю табличку ЗАВТРАК.
Какое время показывают эти часы? 13 часов.
Как называется прием пищи в это время дня? Обед.
Да, правильно, обедать вы должны в 1 час дня. Прикрепляю табличку ОБЕД.
Какое время показывают эти часы? 16 часов.
Как называется прием пищи в это время дня? Полдник
Да, полдничать вы должны в 4 часа дня. Прикрепляю табличку ПОЛДНИК.
Какое время показывают эти часы? 19 часов.
Как называется прием пищи в это время дня? Ужин.
Да, правильно, ужинать вы должны в 7 часов вечера. Прикрепляю табличку УЖИН.
Вывод: Так во сколько вы должны завтракать? обедать? полдничать? ужинать?
- У вас на столах лежат правила питания. Вы должны их прочитать и обвести карандашом те, которые вы считаете главными. Итак, время, 3-5 минут.
- Закончили, молодцы!
Какое правило отметил ты, ты, ты? Спрашиваю по цепочке у каждого.
- Посмотрите, ребята, получается, что все эти 7 правил обведены. Значит, они все, какие? (главные).
А вот, сколько человеку нужно еды? Не будем же мы взвешивать все свои обеды, завтраки, ужины? Конечно, нет. Надо просто помнить! Никогда не переедать! Желудок не резиновый, он не успевает переваривать пищу. Недоедать тоже плохо. Есть надо в меру.
Ну, а сейчас давайте подведем итог нашей беседы и вернемся к главному вопросу:
- Питание – необходимое условие для жизни? (да).
Так каким должно быть питание? (полезным и правильным).
А что необходимо сказать человеку, садясь за стол? А после еды?
Что вам больше всего запомнилось из сегодняшнего урока? Как вы думаете, полезна ли для вас эта тема?
- Молодцы! Дома в тетрадях вам надо нарисовать продукты, полезные для вашего организма.
Я желаю вам здоровья, успехов в учебе, и благодарю за урок.
Сегодня получают оценки: пятерки (имена детей).
Правила:
1. Необходимо есть в одно и тоже время, тогда ваш желудок будет готов к приему пищи.
2. Перед основной едой нельзя есть то, что может испортить аппетит.
3. Употреблять в пищу только свежие продукты.
4. Во время еды не торопиться, пережевывать все тщательно.
5. Никогда нельзя есть на ходу, это просто опасно.
6. Не переедать.
7. Нельзя есть сильно холодную и горячую пищу.