

Номинация: «Естественно - научная»

# Гигиена питания

Модульный урок биологии с применением информационно-компьютерных технологий

**Урок составил учитель биологии  
МОУ СОШ №2 г Искитима  
НСО Белич Ю.П.**

**Цель урока: формирование осознанного, бережного отношения к своему организму.**

■ **Задачи урока:**

- 1) обобщить знания учащихся по теме;
- 2) дать физиологическое обоснование правил гигиены питания;
- 3) познакомить с наиболее опасными кишечными инфекциями и глистными заболеваниями;
- 4) продолжить выработку привычки к здоровому образу жизни.

■ **Оборудование: презентация к уроку**

# Основные этапы урока-презентации

1. Проверка домашнего задания.
2. Основная часть – изучение нового материала.
3. Закрепление изученного.
4. Подведение итогов урока.

# Проверка домашнего задания

Проверка заполнения таблиц по рабочей тетради: Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев Н.И.

Задание 139 и 140 по теме «Регуляция пищеварения»

модуль проверки

# Основная часть – изучение нового материала.

1. Болезни, обусловленные неправильным питанием
2. Основы правильного питания.
3. Формирование здоровых привычек в питании.
4. Пирамида питания
5. Инфекции и их предупреждение.
6. Холера и дизентерия
7. Паразиты человека.

# Болезни, обусловленные неправильным питанием

Ожирение

Гастрит

Язвенные болезни



Биомодуль-1

# Основы правильного питания

**Ешьте разнообразную пищу:**

- ❖ **мясо, рыбу, птицу, яйца;**
- ❖ **фрукты, овощи;**
- ❖ **молоко, сыр, йогурт;**
- ❖ **хлеб из муки грубого помола и специальные сорта хлеба.**



**Видеоклип-1**

# Пирамида питания

**СОЛЬ** – одна чайная ложка в день  
**ВОДА** – не менее 1,5 литров

**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 ПОРЦИИ в день день

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 ПОРЦИИ в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
+ БОБОВЫЕ**  
2-3 ПОРЦИИ в день

**ОВОЩИ**  
4-5 ПОРЦИЙ в день

**ФРУКТЫ**  
2-4 ПОРЦИИ в день

**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 ПОРЦИЙ



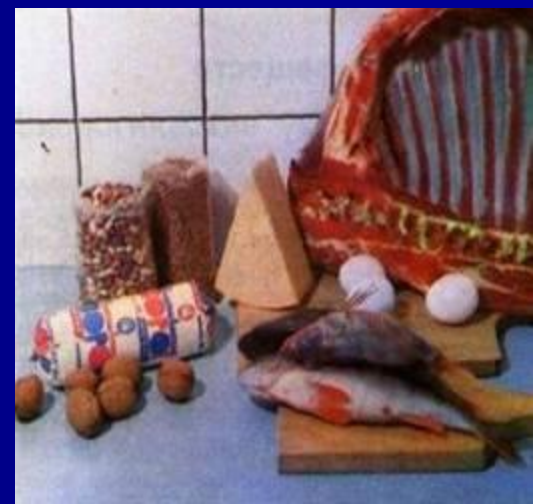
# Формирование здоровых привычек в питании

1. Пищу нужно тщательно пережевать.
2. Есть нужно не спеша.
3. Потреблять умеренное количество пищи.
4. Во время еды вредно отвлекаться, заниматься посторонними делами.
5. Пища не должна быть слишком горячей

видеоклип-2

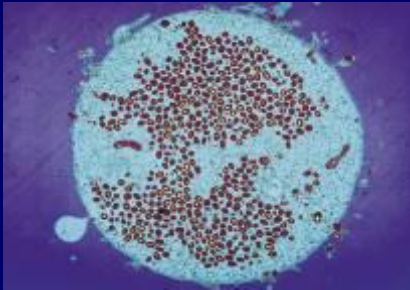
# Формирование здоровых привычек в питании

6. Есть нужно не менее пяти раз в день.
7. Последний прием пищи должен быть не позже, чем за час до сна.
8. Принимать пищу нужно в одно и то же время.
9. Между приемами пищи должен быть небольшой перерыв.



# Инфекции и их предупреждение

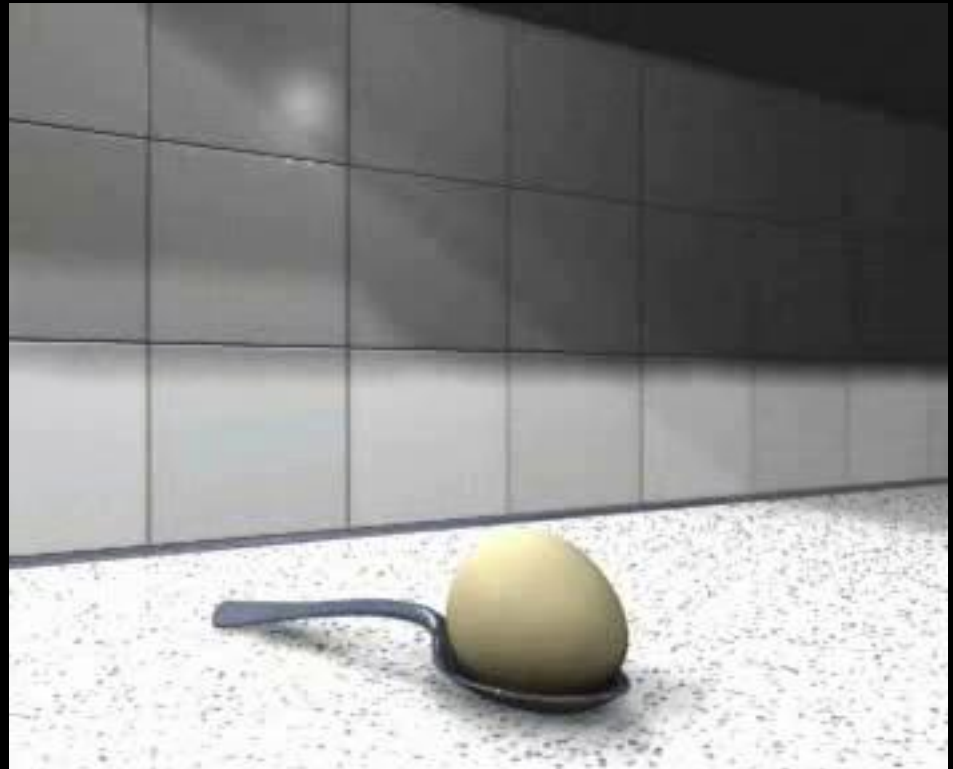
Отравление  
недоброкачественной  
пищей



**Бактерии ботулизма**



**Бактерия сальмонелла**



**Видеоклип-3**

# Холера

# Дизентерия



Видеоклип-4



Бактерии холеры



Бактерии дизентерии

# Паразиты человека

Согласно исследованиям, проведенным Всемирной Организацией Здравоохранения, 80% всех болезней, которые возникают у человека, или спровоцировано паразитами, или же является следствием их наличия в организме.

Более подробно о паразитах.



аскариды



лямблии

# Закрепление изученного материала

(работа по модулям)

- ❖ Каковы потребности организма в пище?

Биомодуль-3

- ❖ Имеет ли отличие слизистая оболочка здорового желудка и больного гастритом?

Биомодуль-4

- ❖ Назовите признаки болезней, пищеварительной системы ?

Биомодуль-5

# Итоги урока

1. Выставление оценок.

2. Домашнее задание

# Домашние задание

- Учебник: прочитать § 35. Повторить тему «Пищеварение»,внимательно прочитать раздел « Основные положения главы8»,обратить внимание на таблицу «Пищеварение пищевых веществ в органах пищеварения» и подготовиться к тестовому контролю.
- Рабочая тетрадь:а)КолесовД,В., МашР.Д.,БеляевН.И.,
- Рабочая тетрадь к учебнику «Биология. Человек 8кл.»,задание 143.
- Просмотреть все задания по изученной теме.



# Список литературы

## *УМК.*

- *Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев Н.И.* учебник «Биология. Человек. 8 кл.». М. : Дрофа , 2005.
- *Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев Н.И.* Рабочая тетрадь к учебнику «Биология. Человек. 8 кл.». М. : Дрофа , 2005.
- *Пугал Н.А.* Тематическое и поурочное планирование по биологии
- Ресурсы образовательных сайтов интернета

## *Доп. литература*

- *Драгомилов А.Г.* Биология - 8. Человек. Методическое пособие для учителя. М.: Аркти, 1998.
- *Лабораторные и практические занятия по биологии. Человек и его здоровье. 8 кл.* М.: Гуманит.изд. центр Владос, 2003.

