

ДЕВИЗ ЖИЗНИ: «ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ СЕСТЬ,
Я ПОДУМАЮ, ЧТО ЕСТЬ!!!»

УРОК «Питание и здоровье»



Автор: Чудова С.В.

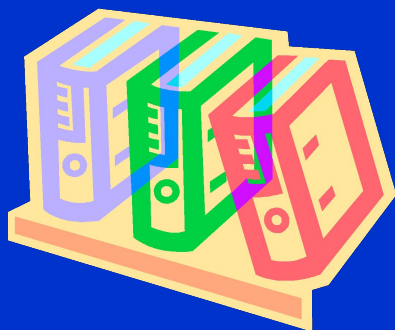
учитель биологии

МСОШ №10 г.Тейково

Этапы урока.

- Организация начала занятия.
- Подготовка к усвоению новых знаний
- Изучение нового материала.
- Физкультминутка.
- Закрепление знаний.
- Подведение итогов занятий.
- Домашнее задание.

На уроке необходимо иметь:



-Учебник.

-Дневник.

-Тетрадь.

-Письменные принадлежности.



Проверь наличие этих предметов у себя на парте!

Тема урока: ? ...

«Влияние питания на здоровье»

подсказка:

- Кто долго жуёт, тот долго живёт.
- Обжора роет себе могилу собственными зубами
- Язва желудка – это не шутка
- Старайся – правильно питайся



Регулярность приёма пищи

Распределение пищи по приёмам в течении дня

«Культура питания»

Поведение за столом

Пищевые предпочтения



Сформулируйте правила питания анализируя поговорки и изречения

«Лучше 7 раз поесть, чем 1 раз наесться»

«Завтрак съешь сам,обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу»

«Обжора роет себе могилу собственными зубами»,

«Пища, которая не переваривается, съедает того, кто её ест» (Абуль
–Фаорадж)

«Хорошо прожуёшь – сладко проглотишь»,

«Кто долго жуёт, тот долго живёт»

Заполнить таблицу пользуясь учебником

| <u>Правила гигиены</u> <u>питания</u> | <u>Физиологическое</u> <u>обоснование</u> |
|--|--|
| | |

ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ УЧАЩИХСЯ

- Эти полезные и вредные продукты
- Есть или не есть? А почему ?





Ответьте на вопросы:

- 1. Можно ли считать свободной от микробов воду, простоявшую ночь в чайнике?
- 2. Всегда ли полезно жевать жевательную резинку?

В РЕЗУЛЬТАТЕ ЗАНЯТИЯ «Влияние питания на здоровье» мне открылись:

- Три самых важных
понятия:.....
.....
.....
- Три самых важных
действия.....
.....
.....
- Три самых важных
чувства.....
.....
.....

Спасибо Всем за работу!

Будьте здоровы!

Всегда помните о том, что ваше здоровье важнее всего!!!

Пожалуйста, берегите его!!!

