



Веб - квест для учащихся и родителей «Правильное питание младших школьников»

Учитель начальных классов МОУ СОШ №88 г. Тюмени
Авилова Светлана Юрьевна

главная

описание

роли

Диетологи

Шеф-повара

Социологи

Литераторы

порядок
работы

Предмет: *внеклассное занятие*

критерии
оценок

Тема: *Школьного питания, как
один из условий успешного обучения*

итоги

Дата создания: *март 2010 г.*





Веб - квест для учащихся и родителей «Правильное питание младших школьников»

Диетологи

Социологи

Литераторы

Шеф-повара

Описание

Регулярное и правильное питание - одно из условий нормального развития организма человека. Мозг младшего школьника, особенно во время учёбы, нуждается в достаточном количестве питательных веществ, которые играют важную роль в усвоении школьных знаний.

Народная мудрость гласит: «Пустое брюхо к ученью глухо». Когда ребёнок в школе голоден, то он

- ◆ испытывает усталость и сонливость;
- ◆ расстроен и раздражён;
- ◆ ему трудно сосредоточить внимание на учёбе.



Уважаемые родители, Вам предстоит совместно с детьми выбрать роль по интересу, исследовать предложенные ресурсы в сети Интернет, выполнить задания в результате чего ответить на вопросы:

- ◆ Повышает ли правильное питание уровень усвоения знаний?
- ◆ Какие продукты являются вредными, а какие полезными для организма младшего школьника?

главная

описание

роли

порядок
работы

критерии
оценок

итоги



Веб - квест для учащихся и родителей «Правильное питание младших школьников»

Диетологи

Социологи

Литераторы

Шеф-повара

главная

описание

роли

порядок
работы

критерии
оценок

итоги

Роли

Учащиеся со своими родителями делятся на 4 группы.
Каждая группа работает над своей темой:



Диетологи – формулируют и дают советы о правильном питании младших школьников.

Социологи – проводят опрос в соответствии с составленной анкетой о питании младших школьников, представляют рекомендации о правильном питании школьника.

Литераторы – производят подборку пословиц, поговорок, частушек о еде и питании в целом.

Шеф-повара – представляют рецепты любимых блюд школьников, а также меню школьной столовой на неделю.



Веб - квест для учащихся и родителей «Правильное питание младших школьников»

Диетологи

Социологи

Литераторы

Шеф-повара

главная

описание

роли

порядок
работы

критерии
оценок

итоги

Порядок работы

1. Познакомьтесь с темой и проблемой квеста.
2. Выберите одну из предложенных ролей.
3. Познакомьтесь с задачами своей роли.
4. Изучите список ресурсов.
5. Составьте план поиска информации по своей роли.
6. Исследуйте информационные ресурсы по своей роли.
7. Оформите отчёт в виде презентации, рекламного буклета, плаката, таблицы.
8. Обсудите результаты работы, проведите защиту результатов проекта.



Надеемся, что после работы над веб-квестом, вы узнаете много о правильном питании младших школьников и сделаете правильный выбор собственного меню, предложенного школьной столовой на неделю.

Будьте здоровы! Успехов в учёбе!



Веб - квест для учащихся и родителей «Правильное питание младших школьников»

Диетологи

Социологи

Литераторы

Шеф-повара

главная

описание

роли

порядок
работы

критерии
оценок

итоги



Диетологи



- 1) Найдите из различных источников информацию, дающую представление о правильном питании школьников (наборе обязательных продуктов питания)
- 2) Составьте и оформите советы о правильном здоровом питании школьника. Представьте набор обязательных продуктов в рационе школьника.

Для работы воспользуйтесь следующими ресурсами:

- 1) http://www.welcomediet.ru/articles/piramida_pitaniya - пирамида питания
- 2) <http://www.solnet.ee/parents/2>

Итог работы



Веб - квест для учащихся и родителей «Правильное питание младших школьников»

Диетологи

Социологи

Литераторы

Шеф-повара



Социологи

Необходимо провести опрос в соответствии с анкетой о питании. Сделать выводы о правильности питания учащихся нашей школы.



Анкета.

1. Сколько раз в день вы едите?
2. Является ли завтрак ежедневной трапезой?
3. Ежедневно ли вы едите первые блюда?
4. Употребляете ли вы ежедневно овощи и фрукты?
5. За какое время до сна вы ужинаете?
6. Что вы едите в промежутках между едой?
7. Разнообразно ли ваше меню в течение дня. Недели?
8. Какие продукты вы любите больше всего?



При формулировке выводов воспользуйтесь следующими ресурсами:

1)

<http://www.psy-land.ru/content/0/mladshii-shkolnik/pervyi-raz-v-pervyi-klass-pravilnoe-pitanie-mladshogo-shkolnika.html> - режим питания младшего школьника

2) <http://www.megabook.ru/Article.asp?AID=599819> – питание

младшего школьника (Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия)

Итог работы

главная

описание

роли

порядок
работы

критерии
оценок

ИТОГИ



Веб - квест для учащихся и родителей «Правильное питание младших школьников»

Диетологи

Социологи

Литераторы

Шеф-повара

главная

описание

роли

порядок
работы

критерии
оценок

ИТОГИ



Литераторы



1) Используя ресурсы Интернет и дополнительную литературу, произведите подборку пословиц, поговорок, частушек о еде и питании в целом.

Для работы воспользуйтесь следующими ресурсами:

- 1) <http://detyam.com.ua/content/view/722/70> - пословицы и поговорки о еде
- 2) <http://www.kostyor.ru/student/?n=323> – загадки о еде и столовых приборах
- 3) http://www.solnet.ee/parents/p12_04.html - кулинария для малоежек

Итог работы



Веб - квест для учащихся и родителей «Правильное питание младших школьников»

Диетологи

Социологи

Литераторы

Шеф-повара

главная

описание

роли

порядок
работы

критерии
оценок

ИТОГИ



Шеф-повара



1) Представьте любимые блюда младших школьников, а также меню школьной столовой на неделю.

Для работы воспользуйтесь следующими ресурсами:

1) <http://school88.ru/> - школьное питание (меню на неделю, предложенное школьной столовой на сайте школы в разделе «Школьное питание»)

2) <http://www.solnet.ee/> <http://www.solnet.ee/parents/> http://www.solnet.ee/parents/p12_02.html

для работы



Веб - квест для учащихся и родителей «Правильное питание младших школьников»


Диетологи

Социологи

Литераторы

Шеф-повара

Критерии оценок

	ФИО участника группы	Работа с источниками информации			Оформление результатов работы группы		Защита результатов проекта			Итого
		Соответствие подобранной информации теме	Полнота информации	Наличие выводов	Участие в обсуждении полученной информации	Представление работы на выставку	Оформление результатов с использованием ИКТ	Участие в выступлении	Творческий подход	
	Группа «Диетологи» 									
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										

Примечание: оценивание производится по 5-ти балльной системе

главная

описание

роли

порядок работы

критерии оценок

итоги



Веб - квест для учащихся и родителей «Правильное питание младших школьников»

Диетологи

Социологи

Литераторы

Шеф-повара

главная

описание

роли

порядок
работы

критерии
оценок

ИТОГИ

Итоги

Питание младшего школьника должно быть

- ◆ *разнообразным*
- ◆ *регулярным*
- ◆ *умеренным*

Правила питания:

- 1) *Режим питания улучшает работу органов пищеварения.*
- 2) *Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление необходимых организму веществ.*
- 3) *Тщательно пережевывать пищу и смачивать её слюной: пережевывание подготавливает пищу для желудочно-кишечного тракта, измельчённая пища более доступна для действия ферментов.*
- 4) *Умеренность в еде. С избытком пищи не справляются ферментные системы, пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.*
- 5) *Не спешить во время еды. Продолжительность трапезы должна составлять не менее 10 минут при одном блюде. При такой продолжительности достигается насыщение без переедания.*

