***Брайт Е.Н., учитель ОБЖ***

***высшей квалификационной категории***

***МБОУ «СОШ №6» г. Владимира***

**Методическая разработка урока по ОБЖ (7-8 класс)**

**«Питаемся правильно»**

Цель урока: формирование положительного отношения к своему здоровью через понятие правильного питания.

Задачи урока:

* способствовать формированию у учащихся представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;
* способствовать развитию у учащихся чувства ответственности за своё здоровье;
* убедить учащихся в необходимости и важности соблюдения режима питания;
* обобщить имеющиеся знания о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
* научить учащихся выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и составлять правильный режим питания.

Тип урока: урок «открытия» нового знания.

Методы обучения: метод проектного и проблемного обучения.

Технологии обучения: дистанционная технология с использованием цифровых образовательных ресурсов.

Средства обучения: компьютер, выход в Интернет, колонки, видеоролики, интерактивные задания, маршрутный лист для учащегося, учебник ОБЖ 7-9 авт. Виноградова Н.Ф. и др., изд. Российский учебник, 2020 год.

**Ход урока.**

1. **Организационный момент.**

Подключение учащихся к конференции. Приветствие учащихся, фиксация отсутствующих; проверка подготовленности обучающихся к уроку, проверка оборудования учащимися (изображение, звук, микрофон); организация внимания и внутренней готовности.

1. **Мотивация.**

Учитель включает демонстрацию экрана и запускает социальный видеоролик <https://www.youtube.com/watch?v=Ht0Bb9MHShw>

Осознанное вхождение обучающихся в учебную деятельность на уроке, обсуждение видеофрагмента и определение темы урока.

1. **Актуализация знаний.**

Учитель выводит текст на экран и предлагает учащимся прочитать и проанализировать его. Учащиеся могут читать текст с экрана или в учебнике ОБЖ (стр. 29)

«Если человек всегда завтракает, обедает и ужинает в одно и то же время, у него вырабатывается условный рефлекс, то есть организм заблаговременно, к определенному часу начинает готовиться к приему пищи. В этом случае переваривание пищи и её усвоение происходит более полно, потребности организма в белках, жирах и углеводах восполняются меньшим количеством продуктов. Когда человек допускает длительные, нерегулярные перерывы между едой, у него развивается острое чувство голода. Утоляя его, человек жадно набрасывается на еду и в результате съедает больше, чем ему необходимо. А постоянно переедание сильно усложняет работу органов пищеварения».

После прочтения учитель просит учащихся сформировать вывод:

* + 1. Следует ли соблюдать режим питания?
		2. К чему может привести нарушение режима питания?

Учащиеся в течении нескольких минут отвечают на поставленные вопросы в своем маршрутном листе. Затем несколько учащихся подключаются к конференции и озвучивают свои выводы. Учитель анализирует и поправляет их.

Завершение этапа актуализации знаний связано с фиксацией затруднения в деятельности, постановка проблемы: каково значение режима питания для человека? Все ли продукты одинаковы полезны? Как определить пользу и вред продукта питания?

1. **Этап «открытия» новых знаний.**

Учитель предлагает учащимся познакомится со статьей «Режим питания школьника» <http://42.rospotrebnadzor.ru/content/777/98448/>

Учитель предлагает сделать вывод ответив на вопрос: какое условие нашей жизнедеятельности позволяет более качественно переваривать пищу?

Учащиеся фиксируют вывод в маршрутных листах.

Учитель: изучив данную статью мы понимаем, не достаточно соблюдать режим приемы пищи, но и существуют требования к здоровой пище. Какие же продукты следует употреблять в пищу?

Учащиеся отвечают в чат конференции.

Учитель предлагает учащимся посмотреть короткий видеоролик: <https://www.youtube.com/watch?v=Oe5ChGn8fHM>

После просмотра видео учитель предлагает обсудить в чате конференции (или с помощью подключения микрофона учащегося): какие продуты являются полезными для организма, а какие продукты лучше исключить из своего рациона.

После обсуждения учащимся предлагается выполнить интерактивное задание на закрепление новых знаний:

<https://learningapps.org/17847435>

После выполнения задания, учащиеся делают скриншот экрана и отправляют его личным сообщение учителю в чат конференции.

Учитель задает вопрос: как избежать или уменьшить отрицательное влияние на организм человека? Учащиеся либо подключаются эфиру и озвучивают свой ответ, либо пишут в чат.

Примерные ответы: употреблять в пищу только полезные продукты, выращивать продукты питания самостоятельно или покупать в проверенных местах, читать состав продукта на этикетке и т.д.

Учитель: одним из самых простых способов избежать или уменьшить отрицательное влияние на организм человека – внимательно изучать информацию на этикетке перед покупкой.

Учащимся предлагается познакомиться с текстом в учебнике (стр. 31-32 «Изучаем этикетку»).

После прочтения учитель предлагает выполнить практическую работу «Читаем этикетку» (стр. 32-33 учебника»). Учащиеся анализируют этикетку краски для пасхальных яиц (стр. 33)., заполняют контрольный лист. После выполнения задания учитель организует обсуждение выполненной работы.

Примерный ответ:

1. На этикетке указано: название продукта «Краска для пасхальных яиц», состав набора и состав красителей, вес, дата изготовления и упаковки, срок годности, технические условия производства, условия хранения, название и адрес производителя.
2. В состав входят пищевые добавки часть из них относится к среднему уровню опасности: Е102, Е133, подозрительные Е171, высокий уровень опасности: Е211, вызывают заболевания кожи: Е151.
3. **Этап контроля и самопроверки.**

Учитель предлагается детям выполнить тестирование <https://learningapps.org/17853463>

После выполнения задания учитель предлагает учащимся сформулировать 4 главных вывода данного урока, направляет и корректирует их ответы (примерные выводы):

1. Правильное питание – залог здоровья.
2. Необходимо соблюдать режим питания, чтобы пища переваривалась качественнее.
3. Питание должно быть сбалансированным.
4. Необходимо изучать этикетки продуктов питания, чтобы снизить риск употребления в пищу опасной и вредной еды.

Дети предлагают варианты, учитель фиксирует их на экране, в учащиеся в маршрутных листах.

1. **Окончание урока. Рефлексия.**

Учащимся предлагается составить синквейн по теме урока.

 Можно использовать готовый шаблон <https://learningapps.org/17849153>

Самооценка учащихся, оценка работы учителем, выставление и комментирование оценок.

1. **Домашнее задание на выбор:**
2. Опишите свой режим питания и меню (один день). Проанализируйте и зафиксируйте, как сделать свой режим и рацион, чтобы более полезным для организма. Для выполнения работы рекомендуется использовать материалы урока.
3. Найдите продукт, в составе которого содержаться пищевые добавки уровня опасности выше среднего и расскажите о своей находке в классе.