**ФИО:** Ивлева Ольга Петровна

**Предмет:** Технология

**КЛАСС**: 5

**РАЗДЕЛ**: Кулинария

**ТЕМА:**  Правильное питание - залог здоровья

**Тип урока**: урок изучения и первичного закрепления знаний с использованием технологии «перевернутый класс»

**Цель занятия:** закрепление и систематизация полученных самостоятельно знаний о здоровом питании

**Прогнозируемые результаты:**

Ученик научится:

личностные:

* рационально организовать свою деятельность;
* выполнять самоконтроль и самоанализ работы;
* работать в группе, чувствовать свой вклад в общую работу, считаться с чужим мнением и отстаивать своё;

метапредметные:

* анализировать и выделять общее;
* сравнивать и сопоставлять;
* усваивать информацию;
* находить наиболее оптимальный алгоритм действий;

предметные:

* понимать основные принципы здорового питания, важность правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* оценивать пользу продуктов с точки зрения здорового питания;
* составлять меню школьника, отвечающее правилам здорового питания.

**Формы обучения:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Дидактические средства:**учебник, карточки с заданиями для самостоятельной работы, ЭОР.

**Подготовительный этап** - задание на дом: просмотреть видео и выполнить тест

видео - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/678/>

тест - <https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/atomic_objects/1296631>

**Ход урока**

I этап - **Мотивация к деятельности**

Учитель: рассказывает притчу: «Когда-то к Насреддину пришёл больной с жалобой на боли в животе. Насреддин спросил его, что он ел? Когда больной ответил, что он съел на обед, то Насреддин прописал ему глазные капли. На недоуменный вопрос пациента, почему выписаны глазные капли, если болит живот, Насреддин ответил: «В следующий раз ты будешь видеть, что ешь»».

Учитель активизирует уже имеющиеся знания по самостоятельно изученной дома теме. Выясняет, с какими трудностями ученики столкнулись? Все ли было понятно? Близка ли им тема рационального питания? Какую роль играет питание в сохранении здоровья?

Учащиеся отвечают на вопросы

Учитель подводит учеников к формулировке темы «Правильное питание - залог здоровья»

II этап – **Входное тестирование**

Насколько успешно поработали ученики дома, проверяем с помощью входного контроля с последующей самопроверкой (приложение 1). В зависимости от количества правильных ответов ученицы делятся на 3 группы (1группа - базовый, 2 группа - повышенный, 3 группа - высокий уровни).

III этап – **Работа в группах**

*1 группа* – коллективно выполняет тесты-упражнения с целью устранения пробелов в знаниях (с использованием планшетов и телефонов). При необходимости можно использовать учебник (Технология, 5 класс, §6)

<https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/test_specifications/83641> - тест Здоровое питание витамины

<https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/atomic_objects/3721533> - тест Здоровое питание пищевые вещества

<https://uchebnik.mos.ru/exam/test/training_task/1299475> - Тест правила питания

*2 группа* – Анализирует пословицы (изречения) и формулирует правила здорового питания.

А. «Лучше 7 раз поесть, чем 1 раз наесться»  
«Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу»

Питаться надо по режиму (регулярно, не меньше 3-4 раз в день, в одно и то же время)

Б. «Обжора роет себе могилу собственными зубами».

Старинная индийская притча гласит: бог при рождении каждого человека отмеряет ему то количество пищи, которое он должен съесть. Тот, кто сделает это слишком быстро, быстрее умрет.

Умеренное потребление пищи

В. «Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»

« В еде не будь до всякой пищи падок, знай точно, что съест, сколько и порядок»

Еда должна быть разнообразной

*3 группа* – Анализирует кейсы и формулирует, какие правила здорового питания нарушены в описанных ситуациях, и дает рекомендации по употреблению продуктов.

*Учебный кейс №1:*

*Здравствуйте, ребята! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах “звёздочки”, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню: торт с лимонадом, чипсы, зефир, пепси-кола. Это моя любимая еда. А еще я люблю кушать перед сном, чтобы крепче спать. Наверное, скоро я буду здоров. Никита.*

*Учебный кейс№2:*

*Русские цари всегда славились размахом пиршеств. Так, в царствование Екатерины II ежедневный обед состоял из 80 блюд. Не отставали от них и подданные. Так, два брата-дворянина Бобовы прославились своим обжорством. На обед братьям жарили три гуся, два поросёнка, подавали десяток тарелок борща, гречневую кашу. После такого обеда один брат начинал тяжело вздыхать, а другой его утешал* – “*Не вздыхай, мы ещё ужинать будем”.*

IV этап **- Работа с информационными материалами**

Каждая группа получает задание составить меню правильного завтрака для школьника. Информационный материал – приложение №2.

V этап - **Обобщение и систематизация знаний.** Каждая группа представляет свое меню завтрака. (Критерии оценки меню – приложение№3). Для оценивания деятельности учащихся используется формирующее оценивание.

Итоговый контроль проходит в форме игры «Кто хочет стать миллионером?» <https://learningapps.org/2782021>

VI этап - **Рефлексия деятельности.** Учитель организует рефлексию и самооценку результатов работы учащихся. Используется формирующее оценивание.

В завершении урока учитель предлагает **творческое задание на дом**: Сделать рекламу «Правильное питание - залог здоровья». Это может быть плакат, рисунок, ролик, клип, песня, стихотворение, сценка.

*Приложение 1*

1. Как называется процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека?
2. Как называется питание по правилам?
3. Перечислите основные принципы рационального питания.
4. Как называется утренний приём пищи?
5. Какой прием пищи самый большой по калорийности?

Правильные ответы: 1- питание, 2 – правильное (рациональное) питание, 3 - разнообразие, умеренность, режим, 4 – завтрак, 5 – обед.

*Приложение №2*

**Как составить меню полноценного завтрака?**

Необходимо учесть принципы рационального питания: включить в меню рекомендуемые продукты для завтрака, учесть калорийность завтрака.

*Рекомендации:*

Наиболее подходящие продукты для завтрака: куриное мясо, апельсиновый сок, мёд, кофе, чай, яйца, каша, кефир или йогурт, ржаной и белый хлеб, сыр.

Школьнику 12-13 лет необходимо в день примерно 2500 ккал. По энергетической ценности завтрак составляет 30% рациона питания, для школьника это составляет приблизительно 750 ккал.

**Таблица калорийности продуктов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Ккал на 100гр** | **Продукт** | **Ккал на 100гр** |
| Куриное мясо | Приблизительно 160 | Хлеб белый | Приблизительно 250 |
| Апельсиновый сок или апельсин | Приблизительно 50 | Йогурт | Приблизительно50 |
| Мёд | Приблизительно 300 | Кефир нежирный | Приблизительно 30 |
| Чай с сахаром | Приблизительно 30 | Хлеб черный | Приблизительно 210 |
| Кофе растворимый | Приблизительно 100 | Каши | Приблизительно 300 |
| Сыр | Приблизительно 400 | Капуста, зелень | Приблизительно 25 |
| Творог полужирный | Приблизительно 150 | Яблоки | Приблизительно 50 |
| Сметана 20% | Приблизительно 200 | Сосиски | Приблизительно 300 |
| Молоко | Приблизительно 60 | Яйца | Приблизительно 150 |

Приложение №3

**Критерии оценки лучшего меню**

1. Меню включает наиболее подходящие продукты для завтрака.
2. Энергетическая ценность завтрака составляет примерно 750 ккал.
3. Перечень блюд разнообразный.
4. Блюда выбраны с учетом того, что школьник будет заниматься умственным трудом, т.е. углеводы в достаточном количестве.
5. Завтрак вкусный (например, в кашу добавлены фрукты).