

Муниципальное образование Ейский район  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3  
имени генерал-фельдмаршала Михаила Семеновича Воронцова  
города Ейска муниципального образования Ейский район

***« Азбука правильного питания»  
3 «а», 3 «б» классы***



### **Пояснительная записка.**

**Целью** данной разработки является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

#### **Задачи:**

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

#### **Планируемые метапредметные результаты:**

- ✓ **Личностные:** формировать правильное отношение к учению, произвольному поведению, уважительное отношение к собеседнику.
- ✓ **Регулятивные:** уметь определять и формулировать цель на уроке с помощью учителя; устанавливать последовательность действий; планировать свои действия и свой ответ в соответствии с поставленной задачей; оценивать правильность выполнения действия на уроке адекватной ретроспективной оценки.
- ✓ **Познавательные:** уметь ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания в ходе исследовательской работы; использовать свой жизненный опыт для решения практических задач; использовать таблицу, знаковые и графические модели.
- ✓ **Коммуникативные:** уметь выражать свои мысли, уметь поставить себя в непривычную ситуацию, уметь слушать и понимать речь собеседника при работе в паре и группе; формулировать собственное мнение и позицию; совместно договариваться о правилах работы в группе и паре.

#### **Планируемые предметные результаты:**

- Понимать значение правильного питания в жизни человека.
- Уметь отличать полезные продукты от вредных, читая этикетку.
- Знать, какой вред причиняют организму человека вредные пищевые добавки.

**Метод проведения:** организация образовательного мероприятия.

**Возраст участников:** учащиеся 2- 4 классов.

**Условия для проведения:** учебный кабинет, вмещающий до 25 человек.

**Оборудование:**

Персональный компьютер, интерактивная доска, проектор, презентация, увеличительные стекла, таблицы «Вредные пищевые добавки», карточки со списком продуктов, карточки для записи во время исследовательской работы, карточки для рефлексивных отзывов учащихся.

**Материалы для проведения исследовательской работы:** набор продуктов (чипсы, пепси-кола, сухарики, кефир, хлеб и т. д. )

**2. Методические советы на подготовительный период:**

**Модель организации подготовительного периода.**

Методика проведения подготовительного периода опирается на технологии организации проектной деятельности, образовательного события, технологии тьюторского сопровождения школьников.

<i>Этап</i>	<i>Содержательная составляющая деятельности педагога</i>
-------------	--

*Анонсирование*

Оформление и вывешивание аншлага с информацией:

- о составляющих здорового образа жизни: занятие физкультурой, правильное питание;

- об образовательном мероприятии – часе общения на тему

  - « Разговор о правильном питании»;

- о месте и времени сбора всех желающих принять участие в подготовке и организации этого мероприятия.

*Общий сбор*

- Организационная встреча:

- Введение в тему;

- Знакомство с темой мероприятия, идеей;

- Формулирование задания по поиску информации о любимом продукте, необходимости подготовки сообщения о нём и определение даты мероприятия.

*Работа с  
учащимися*

- Встреча с учащимися, готовящими сообщения о любимом продукте.

*Цель встречи - не промежуточный контроль, а своеобразная «опора» для учеников на их пути к достижению. На этом этапе в качестве основной технологии выступает тьюторское сопровождение учащихся. (Тьюторское сопровождение учащихся - вид гуманитарного педагогического сопровождения, в ходе которого педагог - тьютор создает условия для осуществления и осмысления школьниками своих действий. Поэтому основным приемом работы учителя-тьютора на данном этапе является беседа, позволяющая через серию целенаправленных вопросов выделять основания деятельности, задавать иной ракурс, угол зрения на обсуждаемый вопрос.*

### **3 Сценарный план проведения мероприятия «Разговор о правильном питании»**

1. Организационный момент.
- 2.Актуализация опорных знаний.
3. Самоопределение к деятельности. Постановка целей и задач.
4. Открытие нового знания.
  - а) беседа;
  - б) исследовательская деятельность;
  - в) сообщения учащихся о любимых полезных продуктах.
5. Включение в систему знаний и повторение.
  - а) игра ( в парах);
  - б) работа с пословицами и поговорками.
- 6.Подведение итога. Рефлексия.
7. Нацеливание на проведение самостоятельной исследовательской работы

#### **Описание состоявшегося образовательного мероприятия.**

##### **1. Организационный момент.**

Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Я очень рада видеть вас, ребята. С каким настроением вы сегодня пришли	

<p>на урок?</p> <p>Я надеюсь, что после сегодняшнего занятия настроение у вас будет ещё лучше, потому что мы сделаем ещё один шаг в направлении к здоровому образу жизни.</p> <p>Давайте поздороваемся друг с другом.</p>	<p><i>(Ответы детей).</i></p> <p>Ты пришёл и я пришёл, Вместе нам хорошо. Будем думать, отвечать И друг другу помогать.</p>
---	---

## **2. Актуализация опорных знаний**

Деятельность учителя	Деятельность учащихся
<p>-Посмотрите на то, что лежит у нас на столе. О чём пойдёт речь на нашем Уроке здоровья?</p> <p>-Где можно встретить то, что здесь представлено?</p> <p>-Как назовём наш магазин?</p>	<p>+Мы будем говорить о продуктах.</p> <p>+На рынке, в магазине.</p> <p>+Магазин «Продукты»</p>

<p>-А теперь давайте посмотрим на эти продукты с разных позиций: глазами директора магазина и глазами покупателя.</p> <p>-Ребята, почему так важно, придя в магазин, купить только свежие и полезные продукты?</p>	<p>Выходят 2 группы детей.</p> <p>1 группа – директора магазинов. Глядя на эти продукты, они думают, как им продать весь этот товар. (Дети высказываются)</p> <p>2 группа – покупатели. Глядя на эти продукты, они думают, как им купить только свежие и полезные. (Дети высказываются)</p> <p>+Потому что от этого зависит наше здоровье, а порой и жизнь!</p>
--	---

## **3. Самоопределение к деятельности. Постановка целей и задач**

<p>-Прочитайте тему нашего мероприятия. (Читают с доски) Подумайте, что бы вам хотелось УЗНАТЬ и чему хотелось бы НАУЧИТЬСЯ. (СЛАЙД №2)</p>	<p>+«Разговор о правильном питании»  +Нам надо узнать, какие продукты полезные, а какие вредные. +Нам надо научиться правильно выбирать только свежие и полезные продукты.</p>
<p><b>4. <u>Открытие нового знания.</u></b> <b><u>а) беседа</u></b></p>	
<p>Деятельность учителя.</p>	<p>Деятельность учащихся.</p>
<p>- Ребята, перед вами набор продуктов, которые мы можем увидеть на полках магазинов и на рынке. Подумайте, как их распределить в две группы.  -Откуда вы знаете, что эти продукты полезны, а эти вредные?</p>	<p><i>Дети предлагают группы: «питьевые - не питьевые», «растительные - нерастительные», «полезные - вредные».</i> <i>Раскладывают продукты на два подноса по принципу «полезные - вредные» (СЛАЙД № 3).</i>  +Слышали по телевизору, рассказывали родители, читали в книге.</p>
<p>- Как вы думаете, не рано ли мы начинаем вести разговор об этом? Давайте пока есть что хочешь и когда хочешь, а потом когда- нибудь откажемся от вредных продуктов?</p>	<p>+ Вредные продукты вредят здоровью, чем раньше от них откажешься, тем лучше будет для организма.</p>
<p>- Итак, вы распределили наши продукты на полезные и вредные. А что вы знаете о вредных продуктах?  Откуда у вас такая информация?  -Как же быть? Пришли мы в магазин. Вокруг столько полок! На них столько разных пакетиков, баночек! И всё такое</p>	<p>+ Я знаю, что от кока-колы может быть аллергия. + Я знаю, что от жевательной резинки может заболеть желудок. Особенно, если жевать её натошак. + Я знаю, что в колбасе много соли, а это вредно.  + Слышали по телевизору. + Говорили родители. + Рассказывал учитель.  + Надо читать информацию на упаковке.</p>

красивое!

- Попробуем это сделать!

- Я предлагаю вам воспользоваться увеличительным стеклом.

- Какие мысли возникли?

- Но мы не сдадимся в борьбе за здоровье!

- Посмотрите на эти странные значки, попробуйте их почитать и разгадать.  
СЛАЙД №4, №5)

- Да, действительно, во вредных продуктах содержатся КРАСИТЕЛИ,  
    КОНСЕРВАНТЫ,  
    АНТИОКИСЛИТЕЛИ,  
    СТАБИЛИЗАТОРЫ,  
    ЭМУЛЬГАТОРЫ,  
    УСИЛИТЕЛИ ВКУСА и  
    АРОМАТА.

Они и обозначаются буквой Е.

- Чем же опасны эти пищевые добавки? Давайте прочитаем информацию на слайде.  
(СЛАЙД № 6)

- Какие мысли возникли?

*Дети пробуют прочесть.*

+ Написано очень мелкими буквами. Невозможно прочесть.

+ Опять сложности.

+ Недобросовестные производители пытаются скрыть от нас важную информацию!

+ Е-134, Е-240...

+ Буква Е на продукте - это значит, что он бесполезный .

+ Вызывают аллергические реакции ( зуд, сыпь).

+ Вызывают кишечные расстройства.

+ Вызывают болезни желудка.

+ Нарушают работу кровеносных сосудов.

+ Ухудшают память, внимание, настроение.

+ Способствуют развитию раковых опухолей.

+ Так много вреда!

+ Эти продукты нельзя есть!

+ Надо узнать, в каких продуктах содержатся эти опасные добавки!

## **б) Исследовательская деятельность.**

Ребята, я предлагаю вам поучаствовать в



<p>исследовательской работе. Ваши предложения по её организации?</p> <p>Почему вы так решили?</p> <p><i>У каждой группы будет свой набор продуктов, который предлагает учитель, и таблица, в которой указаны вредные добавки.</i> (таблица см.приложение 1)</p> <p>А вот дальнейший ход работы попробуйте спланировать сами: (Слайд №7)</p> <p><b>Изучить состав продукта</b> <b>Соотнести с информацией в таблице</b> <b>Сделать вывод</b></p> <p>Напомните правила работы в группе. (СЛАЙД №7)</p> <p>-Сообщите результаты своих исследований! Мы исследовали состав... Мы обнаружили... Мы сделали вывод... (Таблица для записи исследования см. приложение № 1)</p> <p>- Какие выводы можно сделать?</p>	<p>+ Предлагаем работать в группах.</p> <p>+ Потому что так интереснее, чем работать по одному.</p> <p><i>Дети планируют последовательность работы в правильном порядке с опорой на слайд.</i></p> <p><u>- Работать дружно.</u> <u>Не перебивать говорящего. Выслушивать его мнение.</u></p> <p><i>Дети делятся на группы, получают листок со списком набора продуктов, несут эти продукты на стол, работают по плану.</i></p> <p><i>Один представитель от группы рассказывает, какие вредные вещества входят в состав продукта, и какой вред они могут причинить.</i></p> <p>Отказаться от этих продуктов.</p>
--	---

**в) Рассказы детей о любимых полезных продуктах.**

<p>-А теперь отгадайте, какие продукты любят ребята из нашего класса? Послушаем, какую информацию они для нас приготовили. . (СЛАЙДЫ № 8, 9, 10, 11,12,13 ) [1], [2], [3], [4] Вы можете задавать интересующие вас вопросы</p>	<p><i>Дети, изображённые на фотографиях вместе со своими любимыми продуктами, выходят по одному к доске и рассказывают о том, какие полезные вещества содержатся в их любимом продукте, что этот продукт даёт их организму, какие блюда из данного продукта они любят.</i> Остальные дети задают им вопросы. (Сообщения детей см. Приложение №2</p>
--	---

<p><b>4 Включение в систему знаний и повторение.</b>  <b>а) игра ( в парах)</b></p>	
<p>- На каждой парте лежат листки. Прочитайте запись. Что вы можете сказать? <i>(Карточки с названием полезных продуктов см. Приложение № 1)</i></p> <p>- Правильно. Подумайте, какое полезное блюдо можно приготовить из этих продуктов?</p>	<p>+ Здесь только полезные продукты.</p> <p><i>(Дети работают в парах самостоятельно. Затем читают вслух набор продуктов и называют блюдо. Блюдо, которое дети предлагают приготовить из данного набора продуктов см. в Приложении №2)</i></p>
<p><b>б) Работа с пословицами и поговорками.</b></p>	
<p>- Прочитайте пословицы и поговорки. (СЛАЙД №14)</p> <p>- С каким из этих высказываний вы не можете согласиться?</p> <p>- Как вы понимаете смысл этих пословиц и поговорок?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Всё полезно, что в рот полезло.</li> <li>■ Красиво, да животу тоскливо.</li> <li>■ Хорошего понемножку, сладкого не досыта.</li> <li>■ Сладостей тысяча, а здоровье одно.</li> <li>■ Не будет хлеба, не будет и обеда.</li> <li>■ Щи да каша- пища наша.</li> </ul> <p>[5]</p> <p>+ Всё полезно, что в рот полезло.</p> <p>( Дети объясняют).</p>
<p><b>5. Подведение итога. Рефлексия.</b></p>	
<p>- Подходит к концу наш разговор. О правильном питании. О чём вы задумались?</p> <p>Что нового <b>узнали</b> на занятии?</p> <p>Чему <b>научились</b>?</p> <p>С кем бы вам хотелось поделиться своими мыслями?  <i>Заполните лист рефлексивного отзыва участника. См. приложение № 2</i></p> <p>- Сегодняшний классный час - это только часть разговора о правильном питании. Но</p>	<p>+О том, какие продукты необходимо есть, чтобы сохранить своё здоровье.</p> <p>+Узнали, что во многих продуктах есть вредные для организма вещества.</p> <p>Научились находить на этикетках продуктов вредные добавки.</p> <p>Мы поделимся своими знаниями с родителями.</p>

<p>вы уже знаете, как отличить полезные продукты от не полезных. И можете сами решать, что есть, а от чего следует отказаться.</p> <p>Давайте закончим наше мероприятие словами</p>	<p>Я умею думать, я умею рассуждать. Что полезно для здоровья, то и буду выбирать. (Слайд №15)</p>
---	--

#### **4. Методические советы организаторам.**

В представленной методической разработке рекомендации и важные моменты включены в контекст описания.

Особо следует отметить, что при организации такого мероприятия следует учитывать два момента: во-первых, к участию в них приглашаются исключительно желающие, во-вторых, с учетом всех выступлений и процедур исследования, оно не должно продолжаться более 45 минут, иначе может произойти обратный эффект: усталость, отторжение информации, негативные эмоции.

Необходимо заранее приготовить набор продуктов, как полезных так и не полезных и представить их на одном столе, чтобы в дальнейшем учащиеся могли самостоятельно распределить их на группы.

**Варианты оформления кабинета:** На доске в центре красивыми буквами написано «Разговор о правильном питании». Слева и справа от надписи рисунки с различными продуктами питания. У доски расположен стол с набором продуктов для исследования.

#### **Способы создания положительного настроения.**

Для положительного настроения участников мероприятия использовано несколько приемов:

- 1) «Эмоциональное стимулирование» - в организационный этап включено четверостишие, которое помогает настроить детей на позитив, на заключительном этапе используется двустишие, которое подводит итог всей работе;
- 2) "Авансирование" - репетиция предстоящего действия ( прослушивание учителем сообщений детей о любимых продуктах питания накануне мероприятия) это создает психологическую установку на успех.

### **Ссылки.**

1. Бэби. ру - <http://m.baby.ru/>
2. Детский портал «ридл-мидл» - <http://riddle-middle.ru>
3. «Дети Онлайн» - развитие, обучение и развлечение детей - <http://deti-online.com/>,
4. Загадки для детей -<http://zagadka.yaxy.ru/>
5. Деточки дома. Сайт для талантливых детей и их заботливых родителей - <http://detochki-doma.ru/poslovitsyi-i-pogovorki-o-edel/>

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

1) Таблица для записи во время исследовательской работы.

1. Мы исследовали состав \_\_\_\_\_

2. Мы обнаружили \_\_\_\_\_

3. Мы сделали выводы \_\_\_\_\_

1. Мы исследовали состав \_\_\_\_\_

2. Мы обнаружили \_\_\_\_\_

3. Мы сделали выводы \_\_\_\_\_

1. Мы исследовали состав \_\_\_\_\_

2. Мы обнаружили \_\_\_\_\_

3. Мы сделали выводы \_\_\_\_\_

1. Мы исследовали состав \_\_\_\_\_

2. Мы обнаружили \_\_\_\_\_

3. Мы сделали выводы \_\_\_\_\_

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК	
<b>ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ</b>	E123 E510 E513 E527
<b>ОПАСНЫЕ</b>	E102 E110 E120 E124 E127 E129 E155 E180
	E201 E220 E222 E223 E224 E228 E233 E242
	E400 E401 E402 E403 E404 E405 E501 E502
	E503 E620 E636 E637
<b>КАНЦЕРОГЕННЫЕ</b>	E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215
	E216 E219 E230 E240 E249 E280 E281 E282
	E283 E310 E954
<b>РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА</b>	E338 E339 E340 E341 E343 E450 E461 E462 E463 E465 E466
<b>КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>	E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320 E907 E951 E1105
<b>РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА</b>	E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632 E633 E634 E635
<b>ДАВЛЕНИЕ</b>	E154 E250 E252
<b>ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ</b>	E270
<b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ</b>	E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130
	E152 E211 E952
<b>ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ</b>	E104 E122 E141 E171 E173 E241 E477

Красители;  
Консерванты;  
Антиокислители;  
Стабилизаторы;  
Эмульгаторы;  
Усилители вкуса и аромата.

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК	
<b>ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ</b>	E123 E510 E513 E527
<b>ОПАСНЫЕ</b>	E102 E110 E120 E124 E127 E129 E155 E180
	E201 E220 E222 E223 E224 E228 E233 E242
	E400 E401 E402 E403 E404 E405 E501 E502
	E503 E620 E636 E637
<b>КАНЦЕРОГЕННЫЕ</b>	E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215
	E216 E219 E230 E240 E249 E280 E281 E282
	E283 E310 E954
<b>РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА</b>	E338 E339 E340 E341 E343 E450 E461 E462 E463 E465 E466
<b>КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>	E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320 E907 E951 E1105
<b>РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА</b>	E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632 E633 E634 E635
<b>ДАВЛЕНИЕ</b>	E154 E250 E252
<b>ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ</b>	E270
<b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ</b>	E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130
	E152 E211 E952
<b>ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ</b>	E104 E122 E141 E171 E173 E241 E477

Красители;  
Консерванты;  
Антиокислители;  
Стабилизаторы;  
Эмульгаторы;  
Усилители вкуса и аром

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

### Сообщения детей о любимом полезном продукте.

#### **Молоко и молочные продукты**

Все молочные продукты богаты жиром, легкоусвояемыми солями кальция и фосфора. Дети лет должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, в том числе кефир и йогурт. Я люблю молочную кашу, запеканку из творога со сметаной.

#### **Яйца.**

Это очень ценный продукт в любом виде: сваренные вкрутую, в виде яичницы или использованные для приготовления различных блюд и напитков. Желток яйца содержит комплекс жирорастворимых витаминов А, Д, и группы В и различные минеральные вещества и микроэлементы. Желательно, чтобы ребенок съел одно яйцо в день. Я очень люблю омлет из яиц.

#### **Мясо**

Важным компонентом детского питания является мясо, так как оно содержит витамины, белок и незаменимые аминокислоты, необходимые ребенку для нормального роста и развития. А железо, находящееся в нем, принимает активное участие в кроветворении. Для начала детям лучше давать крольчатину или мясо индейки, они менее аллергенны. Позже можно вводить в рацион цыпленка, телятину, говядину и нежирную свинину. Я люблю мясные котлеты, рагу из мяса.

#### **Рыба**

Рыба служит источником белка, важных для обмена веществ, витаминов А, Д, В2, В12, РР, а также кальция, магния, фосфора и цинка. Для детей нужно выбирать нежирную рыбу – треску, судака, хека, морской окунь.

Я очень люблю рыбный суп и рыбные фрикадельки.

#### **Овощи**

Овощи содержат много воды, различные минеральные вещества, водорастворимые витамины и почти не содержат белков и жиров. С ними в организм доставляется большая часть необходимых для организма витаминов С, группы В1, каротина, минеральных солей (кальций, натрий, калий, магний, железо и т.д.), которые необходимы для нормального протекания жизненных процессов и роста организма. Предпочтение стоит отдавать свежим овощам, но также можно использовать свежемороженые овощи или приготовленные на пару. В таких овощах лучше сохраняются витамины.

Я очень люблю свежие огурцы, редис и репу. А также мне нравится салат из свежей капусты.

## **Фрукты**

Фрукты содержат огромное количество витаминов, клетчатки и микроэлементов. По возможности фрукты нужно давать детям в свежем виде и в широком ассортименте, так как все они содержат разное количество разных витаминов и микроэлементов. Яблоки, груши, сливы, абрикосы, смородина, клубника, малина, черника и прочие - просто клад для организма ребенка, конечно при условии, что у детей нет аллергии к тому или иному продукту.

Я люблю все фрукты. Но особенно мне нравятся груши, сливы. А еще люблю, когда мама добавляет свежие ягоды в кашу или запеканку.

### **Таблицы списка полезных продуктов.**

Морковь, капуста, вода, свекла, лук, мясо

«Из данного набора продуктов можно приготовить борщ».

Молоко, пшено, масло сливочное

«Из этого набора продуктов можно приготовить кашу».

Творог, сметана, изюм, орехи.

«Из этих продуктов я бы приготовил запеканку».

Яблоки, апельсины, йогурт, груша

«Из этих продуктов можно приготовить фруктовый салат».

### **Рефлексивный отзыв участника**

ФИ Яшина Юлия класс 3

Я убедилась в том, что продукты бывают полезные и неполезные.

Я удивилась тому, что во многих продуктах, которые я люблю, много вредных веществ.

Я открыла для себя таблицу вредных пищевых добавок

Я задала себе вопрос : «А смогу ли я отказаться от продуктов, в которых содержатся



вредные вещества? От чипсов, кока-колы, копченой колбасы?»»

Было получено 11 рефлексивных отзывов, в которых участники отметили, что они сделали для себя маленькие, но значительные открытия, задали себе много новых вопросов.