**Конспект урока биологии в 8 классе по теме:**

**«ПИТАНИЕ – ЭТО ОСНОВА НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ»**

Арапова Светлана Витальевна,

 учитель биологии высшей категории

МАОУ СОШ № 10 г Кунгура

**Урок когнитивного типа** – урок-исследование основ рационального питания

**Цели урока:**

предметная – здоровый образ жизни, понимание , что правильное питание – основа здоровья.

Цель учителя – способствовать развитию исследовательских умений учащихся

Виды деятельности на уроке: работа в группах

Результаты урока для учеников:

1. Умение сделать выводы по результатам исследования

 Приветствие

* Добрый день, посмотрите на наших гостей, подарите им свои красивые улыбки.

Я целый день работаю в школе и питаюсь в школьной столовой. Я завтракаю, обедаю или даже ужинаю в школе.

* Поднимите руки, кто из вас питается в школьной столовой? Кто из вас ест горячее? Кто холодное? Кто не питается в столовой? Кто из вас ходит в буфет?
* Что чаще всего вы покупаете в столовой*? чипсы, сухарики или пиццу*.
* Может из вас кто-нибудь догадался, о чем будет идти речь на уроке?

**О питании! Зачем мы с вами питаемся?**

Как вы думаете, школьники других стан питаются также как мы? Презентация.

* **Перед вами меню нашей школьной столовой**. Нравится вам такое меню? Нет
* **Что делать**?

***У вас есть прекрасный случай составить свое меню в школьную столовую из таких блюд, которые вам очень нравятся***.

* У вас на партах перечень продуктов питания. Составьте свое меню на один день в школьной столовой, используя продукты питания, представленные в таблице.

**Опрос 1-2 учащихся**

* Сейчас встаньте и найдите себе пару. Хорошо. Садитесь. Запомните своего партнера!
* Как проверить, правильно или нет, вы составили меню???

 Первое условие  **при составлении меню**  - **соблюдение калорийности. Каждый продукт содержит определенное количество килокалорий.**
Давайте определим калорийность составленного меню. Для этого поменяйтесь со своим партнером тетрадями.

**Задание 2**

1. Посмотрите, сколько килокалорий требуется мальчикам и девочкам за день.

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Энегия(ккал) |
| Юноши 14-17 лет | 2900 |
| Девушки 14-17 лет | 2600 |

Пользуясь таблицей «Энергетическая ценность некоторых продуктов и блюд», подсчитайте, сколько ккал вы съедаете за обедом. Помните, что калорийность завтрака и ужина должна составлять 25% от общего количества килокалорий в сутки,

**обед 35%,** полдник – 15%.

Посмотрите, соответствует ли количество килокалорий вашего меню количеству килокалорий, которое необходимо съедать за обедом?

* Теперь я попрошу выйти пару и проанализировать меню партнера.
* Скажите, у кого меню далеко от нормы – у кого 500 ккал, 600 ккал, 700 ккал;

У кого 1200 ккал?

**Сделайте вывод – Избыточное или недостаточное количество килокалорий содержит меню. Верните тетради.**

**Презентация**

* Как вы думаете, почему этот мужчина так выглядит? Избыток килокалорий. Слайд презентации.
* Как вы думаете, почему эта девушка так выглядит? Недостаток килокалорий!
* Давайте попробуем выяснить, сколько килокалорий содержит школьное меню.

Для этого вы объединитесь в пары и пользуясь таблицей «Энергетическая ценность некоторых продуктов и блюд», подсчитайте, сколько ккал содержит наше школьное меню.

* Содержит ли школьное меню необходимое количество килокалорий? Какой мы сделаем вывод?

 В школьном меню количество килокалорий в норме.

Что еще учитывается при составлении школьного меню? Количество минеральных солей и витаминов. Все эти показатели соответствуют нормам в соответствии с рекомендациями Министерства здравоохранения.

Школьное меню состоит из блюд, которые содержат полезные вещества, необходимые для роста и развития организма. Дома вы подсчитаете количество белков, жиров и углеводов в вашем меню. И помните -

**ПИТАНИЕ – ЭТО ОСНОВА НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ**

* Какое меню вы выберите? Школьное или ваше меню? Те, которые выбирают школьное меню встают справа, кто выбирает свое меню – слева.

Презентация

Притча.

Жил-был один мудрец,
к которому многие люди приходили
за советом.
И вот однажды завистливый человек решил опорочить мудреца,
загадав ему загадку, отгадать которую невозможно.
Сказано - сделано.

Поймал он бабочку, зажал между ладонями, пришёл к мудрецу и спрашивает:
- Скажи, что у меня в руках?
Мудрец отвечает:
- Бабочка.
- Правильно. А какая бабочка - живая или мёртвая? - спрашивает завистник, а сам думает: "Если ответит - "мёртвая",
я открою ладони и бабочка улетит, а если скажет - "живая", я сожму ладони и раздавлю её".

Мудрец помедлил немного и ответил:
- Всё в твоих руках.

Все в ваших руках.

Вы можете выбрать здоровье питание или болезни.