

ГС(К)ОУ школа – интернат № 4 г. о. Тольятти

## **Конспект**

урока по СБО

в 3 «А» классе

**Тема: «Наше питание»**

Провела: Плетнёва Е.В.

учитель начальных классов

Тольятти

2014 г

**Цель:** расширять знания учащихся о здоровом питании человека.

**Задачи:**

- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и здоровой;
- учить детей заботиться о своем здоровье;
- выучить правила правильного питания;
- развивать познавательную активность, умение рассуждать;
- воспитывать интерес к предмету.

**Оборудование:** рисунки и этикетки различных продуктов, муляжи овощей и фруктов.

### Ход урока

#### I. Орг. момент.

#### II. Введение в тему урока

Вот что один мальчик съел на обед: кашу с сахаром, какао со сладкой булочкой, кусок торта, шоколадку.

- Хороший был у мальчика обед?
- Какие блюда предложишь ты?
- Вспомни, что ты знаешь о витаминах?
- Какие витамины встречаются в природе?
- Отгадайте загадки:

<i>Сидит дед, Во сто шуб одет. Кто его раздевает, Тот слезы проливает. (Лук)</i>	<i>Не корень, а в земле, Не хлеб, а на столе. И к пище приправа, И на болезни управа. (Чеснок)</i>
--	--

<i>Расту в земле на грядке — Красная, длинная, сладкая. (Морковь)</i>	<i>На болоте, на лугу Витамин зарыт в снегу (Клюква)</i>
---	--

<i>Весной повисло — Все лето кисло. А сладким стало — На землю упало. (Яблоко)</i>	<i>Неказиста, шишковата, А придет на стол она, Скажут весело ребята: «Ну рассыпчата вкусна!» (Картошка)</i>
--	---

- Во всех этих овощах очень много витаминов, а значит, это полезная и здоровая пища.  
А еще какие питательные вещества человек получает с пищей? (белки, жиры, углеводы)

#### III. Изучение нового материала.

##### 1. Беседа.

- Питание оказывает огромное влияние на состояние нашего здоровья, работоспособность, на физическое и умственное развитие человека. Еще в глубокой древности была подмечена связь питания и здоровья. Так, например, известный английский адмирал Джордж Ансон в сражении с испанским торговым флотом не потерял ни одного матроса. Но когда среди команды, питающейся однообразной и консервированной пищей, вспыхнула цинга, то погибло 800 из 1 000. Отсутствие витаминов в пище оказалось сильнее и опаснее оружия вражеской флотилии. Правильно проведенная витаминизация пищи позволяет укрепить здоровье и снизить заболеваемость людей. Однажды маленький мальчик спросил у мамы: «Почему взрослые всегда заставляют есть то, что невкусно. И почему они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети любили конфеты, мороженое, пирожные и другие сладости, то все люди ели бы только вкусное». Давайте попробуем ответить мальчику.
- Назовите свою любимую еду.
- Сколько различных продуктов содержится в салате? (Овощи и масло или сметана)
- А из чего состоит шоколад? (какао, молоко, масло, сахар)
- А котлеты из чего состоят? (из мяса говядины или курицы, или рыбы)
- Организму человека нужны различные продукты питания. Особенно полезны сырые овощи и фрукты. У того, кто их постоянно употребляет, как правило бывает хорошее настроение, гладкая кожа, хорошая фигура, здоровые зубы. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно вредны для здоровья. Разумеется не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

## 2. Чтение и анализ стихотворения Ю. Тувима «Овощи»

Хозяйка однажды с базара пришла,  
Хозяйка с базара домой принесла:  
Картошку, капусту, морковку, горох,  
Петрушку и свеклу.  
Ох!...

Вот овощи спор завели на столе —  
Кто лучше, вкусней и нужней на Земле:  
Картошка? Капуста? Морковка? Горох?  
Петрушка иль свекла?  
Ох!...

Хозяйка тем временем ножик взяла  
И ножиком этим крошить начала:  
Картошку, капусту, морковку, горох,  
Петрушку и свеклу.  
Ох!...

Накрытые крышкою, в душном горшке  
Кипели, кипели в крутом кипятке:  
Картошка, капуста, морковка, горох,  
Петрушка и свекла.

Ох!...

И суп овощной оказался не плох!

- Почему суп овощной оказался не плох?

#### **IV. Физминутка.**

#### **V. Продолжение изучения нового материала.**

##### 3. Чтение и анализ рассказа «Как надо есть» (по Я. Трахтману)

- В столовой за одним столиком сидели мальчик и пожилой человек - ученый. Мальчик торопился на футбольный матч и поэтому ел очень быстро. Старичок укоризненно посмотрел на своего соседа.
- Хотел бы я знать, что ты сейчас делаешь? - обратился он к мальчику.  
Тот удивился.
- Разве не видите? Я ем кашу.
- Но ведь ты совсем ее не пережевываешь!  
Мальчику стало смешно.
- А зачем я ее буду жевать — она и так жидкая.
- Пусть жидкая. Жевать пищу надо не только для того, чтобы из твердой ее сделать жидкой. Вся пища нуждается в обработке. Во рту у нас пища обрабатывается слюной, с которой смешивается во время жевания. Если пища, наскоро проглоченная и не обработанная слюной, попадает в желудок, а потом в кишечник, то пищеварительные соки, которые там выделяются, не смогут ее полностью переварить. Большая часть пищи выбрасывается тогда из организма. Половина твоей каши сегодня тоже пропала зря.  
Мальчик смущенно молчал.
- Запомни, что кусочек черного хлеба, хорошо прожеванный, может дать человеку больше питания, чем целый обед, съеденный без толку.
- Для чего необходимо тщательно пережевывать пищу?
- Почему организму нужна по-особенному обработанная пища? (для того чтобы обед пошел впрок и всосался в кровь)

#### **VI. Закрепление.**

- Хорошо запомните правила питания:
  1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
  2. Булочек и сладостей надо есть меньше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.

3. Не надо есть много жаренного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть вкусной, но не очень полезной.

4. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.

5. Нужно стараться есть в одно и то же время, так пища лучше усваивается.

6. Утром надо обязательно завтракать (болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность).

7. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

- Расскажи о своем режиме питания.
- Что ты обычно ешь на завтрак, обед, полдник, ужин.
- Почему человек не должен питаться однообразной пищей?

## **VII. Итог урока.**

- Чувство голода напоминает нам о том, что пора есть. Еда необходима нашему организму для жизни, как и всему живому. А вам нужно еще расти и быть здоровыми. Вот почему важно есть не все подряд, а только полезные продукты.
- Какие полезные продукты вы знаете?
- Что нового ты узнал о том, как правильно питаться?