

Технологическая карта классного часа по направлению

Здоровый образ жизни “Будь здоров!”

5-6 кл.

Тема: “Здоровье на тарелке”.

Цель: формирование культуры правильного питания, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, творческий подход к своему питанию у детей;
- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью;
- работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и здорового питания.
- создать условия для развития способности анализировать материал, делать выводы;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.
- заложить основы здорового питания;
- дать знания о влиянии его на состояние здоровья;
- уточнить знания детей о разнообразии продуктов.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, парная.

Средства обучения: компьютер/ноутбук, проектор, колонки, телефоны учащихся, онлайн-квиз или рабочие листы (см. Приложение №1), тарелки и продукты из бумаги, цветные кружочки со смайликами, цветные карандаши/фломастеры, клей.

№ п/ п	Этап классного часа и его задачи	Деятельность ведущего/ведущих	Деятельность участников
1.	Организационно-мотивационный Задача этапа: создание положительного настроя на взаимодействие внутри класса	<p>Учитель приветствует детей. Предлагает задание “Индикатор настроения”: на столе перед каждым учащимся лежат два кружочка красного и зеленого цвета. На красном кружке нарисовано грустное лицо, на зеленом - радостное.</p> <p>Задание для учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребята, перед вами на партах по два кружочка красного и зеленого цветов. Выберите тот, что соответствует вашему настроению на данный момент и поднимите его над головой. <p>Оценивает результат.</p> <p>- Надеюсь, что у тех, кто поднял красный кружок, к концу урока настроение улучшится.</p>	<p>Выполняют задание.</p>

Результат этапа:

Эмоционально положительный настрой и включенность в совместную деятельность.

2.	Целеполагание Задача этапа: постановка коллективной цели, включение обучающихся в совместную деятельность	<p>Учитель задает вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребята, сейчас очень много говорят о том, что за своим здоровьем надо следить, беречь его. А что делаете вы для того, чтобы оставаться здоровыми? - Отлично. Среди ваших ответов было много о здоровом питании. Давайте проверим, насколько хорошо вы знаете, как правильно питаться. Для этого прошу на ваших смартфонах открыть ссылку https://quizizz.com/join, ввести код присоединения и пройти небольшой опрос. - Ребята, как вы видите, большинство из вас набрало очень мало баллов. Особенно сложными оказались вопросы о “здоровой тарелке”. Значит, чего вы еще не знаете к этому моменту? О чем пойдет сегодня наша беседа? 	<p>Отвечают на вопрос.</p> <p>Проходят онлайн квиз.</p> <p>Осознают недостаточность знаний, выявляют проблему. Исходя из этого, формулируют</p>
----	---	---	---

		цель занятия: узнать больше о здоровом питании и научиться собирать “здоровую тарелку”.
--	--	--

Результат этапа:

Постановка общей цели, фронтальная работа с учащимися, позволяющая каждому включиться в работу.

Умение каждого выявлять проблему и искать пути ее решения.

3.	Организация совместной деятельности Задача этапа: узнать, что такое здоровое питание, правила “здоровой” тарелки.	<p>Учитель проводит беседу с учащимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Здоровое питание обеспечивает защиту всего организма. Его соблюдение позволяет снизить риск появления таких заболеваний, как диабет, инсульт, рак и болезни сердца. Практика здорового питания формируется еще на самых ранних этапах жизни. <i>Как вы думаете, что это за питание было?</i> Верно, это грудное молоко. Оно способствует здоровому росту и развитию человека, снижает риск развития некоторых заболеваний, например, ожирения, уже во взрослой жизни. <p><i>Ребята, как вы думаете, сколько еды нужно человеку в день?</i> У каждого блюда есть своя калорийность. И количество калорий должно быть сбалансировано. Например, человеку, который много занимается спортом в течение дня, нужно потреблять количество калорий гораздо больше, чем человеку, который целый день лежит на диване.</p> <p><i> Знаете ли вы, сколько в среднем нужно потреблять калорий подростку?</i> Врачи и ученые сходятся во мнении, что подросткам необходимо потреблять 2600-2900 кКал. Но организм каждого из вас индивидуален. Чтобы высчитать, какая норма необходима именно вам, нужно воспользоваться формулой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) для девочек: $(10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст в г}) - 161$ 	Внимательно слушают и отвечают на вопросы.
----	---	---	--

2) для мальчиков: $(10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст в г}) + 5$

Любимые блюда подростков, как правило, бургеры, картошка фри, газировка, чипсы. *Можете ли вы сказать, сколько килокалорий в этих блюдах?*

В одном среднем бургере 300-350 кКал, в картошке фри 310 кКал. В 1 литре газировки в среднем 410 кКал, в большой пачке чипсов - 520 кКал. Получается, что один такой прием пищи содержит в себе 1600 кКал. А это чуть больше половины суточной нормы. Два таких приема восполняют суточную потребность в еде.

Но давайте подумаем, принесет ли пользу организму такой прием пищи? Почему? Оказывается, важно не только укладываться в суточную норму, но и соблюдать соотношение белков, жиров и углеводов.

Кто знает, какое процентное соотношение этих пищевых веществ для подростков? Для ребят старше 11 лет норма следующая: белки - 90 гр, жиры - 92 гр, углеводы - 383 гр. Это соответствует 2800 кКал. А теперь вспомните прием пищи, состоящий из фастфуда. В нем белков - 20 гр, жиров - 48 гр, углеводов - 251 гр. И это только в одном приеме пищи!

Если в рационе так много жиров и углеводов, то какую болезнь может спровоцировать такое питание? Правильно, прежде всего, это ожирение. Так как же пытаться вкусно, но не толстеть? В этом вам поможет "здоровая тарелка".

Итак "правило тарелки" заключается в следующем:

- 1) половину тарелки должны составлять различные салаты или овощи холодной обработки;
- 2) примерно четверть тарелки может

	<p>занимать основной продукт, такой как рыба, птица или мясо;</p> <p>3) оставшуюся четверть заполняйте гарниром, таким как рис, картофель, гречка, макароны и т.п.</p> <p>И помните, что ваше питание должно быть разнообразным. Большую часть углеводов лучше съесть утром, а на вечер оставить белковые блюда. Так кашу и хлеб с маслом надо есть на завтрак, на обед будет уместным съесть суп и, например, макароны с котлетой и салатом. А вот на ужин съесть только салат и рыбу на пару без хлеба и тем более масла. Важно, чтобы последний прием пищи был за 4 часа до сна.</p>	
--	---	--

Результат этапа:

Усвоение новой информации о своем рационе, правила “здоровой” тарелки.

4.	<p>Рефлексия</p> <p>Задача этапа: подведение итогов занятия</p>	<p>- Ребята, а теперь давайте проверим, как вы запомнили информацию.</p> <p>Учащиеся в парах выполняют задание “Здоровая тарелка”.</p> <p>- Перед вами лежат тарелки из бумаги. Вам необходимо приклеить продукты так, чтобы получилась “здоровая” тарелка на обед.</p> <p>- Кто хочет показать всему классу тарелку и объяснить свой выбор?</p>	<p>Выполняют задание.</p> <p>Выполняют по желанию.</p>
----	---	--	--

Результат этапа:

Закрепление на практике полученных знаний, понимание важности здорового питания.

5.	<p>Эмоциональное завершение занятия</p> <p>Задача этапа: позитивное завершение занятия</p>	<p>- Ребята, я приятно удивлена, насколько здоровыми получились ваши тарелки! Я уверена, что сегодняшнее занятие стало очень полезным для вас. Получившиеся тарелки предлагаю забрать с собой или оставить в классе.</p> <p>- Кто готов поделиться своим впечатлением о занятии? Что удивило, что оказалось полезным?</p>	<p>Выполняют задание.</p> <p>Отвечают на вопросы.</p>
----	--	---	---

		- Прошу еще раз поднять над головой кружочки настроения.	Выполняют задание.
--	--	--	--------------------

Результат этапа:

Транслирование полученной информации о здоровом питании.

6.	Трансфер знаний Задача этапа: презентация направления Движения первых	- Ребята, если вы хотите делать свою жизнь, и жизнь окружающих лучше; если хотите узнавать последние новости первыми, делать планету чище, помогать природе, развиваться в волонтерской и профессиональной деятельности, то присоединяйтесь к Движению первых. Сканируйте QR-код, чтобы узнать больше информации, выбирайте свое направление, участвуйте в мероприятиях. - Всем спасибо за урок!	Задают вопросы о направлении, сканируют QR-коды.
----	--	--	--

Результат этапа:

Знание возможностей развиваться в деятельности по направлению.

Приложение №1

1. Для корректного запуска квиза ссылку рекомендуется копировать и вставлять в адресную строку браузера. В противном случае выдает ошибку.
https://quizizz.com/admin/presentation/655527e0ff19d267e1a3af6e?source=lesson_share
2. Ссылку на рабочие листы также рекомендуется копировать и вставлять в адресную строку
<https://quizizz.com/print/quiz/655527e0ff19d267e1a3af6e>