**Дзяржаўная ўстанова адукацыі**

**“Каладнянскі вучэбна-педгагічны комплекс яслі-сад – базавая школа”**

Урок па вучэбным прадмеце “Чалавек свет”

у 2 класе

па тэме “Азбука здаровага харчавання”

**Падрыхтавала**

настаўнік пачатковых класаў

Базар Наталля Мікалаеўна

**Тэма:** Азбука здаровага харчавання.

**Мэта:** пазнаёміць з асновамі рацыянальнага харчавання.

**Задачы:** спрыяць фарміраванню ўяўленняў аб асноўных групах харчовых прадуктаў, адпрацоўцы ўмення адрозніваць найбольш карысныя для здароўя прадукты ад менш карысных; садзейнічаць фарміраванню імкнення харчавацца рацыянальна, паўнацэнна і разнастайна; садзейнічаць выпрацоўцы звычкі кіравацца пры выбары прадуктаў харчавання не толькі смакавымі ўласцівасцямі, але і ўлічваць наяўнасць у іх асноўных пажыўных рэчываў; спрыяць выхаванню культуры харчавання.

**Абсталяванне:** карткі з малюнкамі прадуктаў харчавання, карткі “Пажыўныя рэчывы” (камплект з пяці картачак белага, блакітнага, чырвонага, жоўтага і зялёнага колераў для кожнага вучня), слайд са схемай.

**І. Арганізацыйны момант.**

– Празвінаеў ужо званок,

Пачынаецца ўрок.

Мы за парты ціха селі

І на дошку паглядзелі.

**ІІ. Праверка дамашняга задання.**

1. ***Франтальнае апытванне.***

– Якое паветра карысна чалавеку?

– Чым чыстае паветра карысна чалавеку?

– Дзе можна дыхаць чыстым паветрам?

– Што патрэбна рабіць, каб паветра было чыстым?

**ІІІ. Паведамленне тэмы і мэт урока.**

– Для чаго чалавек есць?

– Тэма нашага ўрока – “Азбука здаровага харчавання”. На ўроку мы пазнаёмімся з асноўнымі групамі харчовых прадуктаў, навучымся адрозніваць найбольш карысныя для здароўя чалавека прадукты ад менш карысных, вызначым правілы правільнага, рацыянальнага харчавання.

– Да нас на ўрок завітаў казачны герой, каб пазнаёміць нас з азбукай здаровага харчавання.

Да яго ідуць лячыцца

І карова, і ваўчыца,

І жучок, і чарвячок, і мядзведзіца....

Будзе шчыра іх лячыць

Добры доктар… (Айбаліт.)

**IV. Вывучэнне новага матэрыялу.**

1. ***Уступная гутарка “Навошта чалавек есць”.***

– Навошта чалавек ужывае прадукты харчавання?

– Чым харчуецца чалавек?

– Чым харчуюцца жывёлы? Чаму?

– Якія органы дапамагаюць чалавеку есці? *(Органы стрававання. Дэманстрацыя плаката.)*

– Ежа трапляе ў рот, там яна змочваецца слюной, мы жуём яе зубамі. Далей па страваводу яна трапляе ў страўнік. Тут пачынаецца яе пераапрацоўка. Са страўніка трапляе ў тонкі кішэчнік, там канчаткова пераварваецца з дапамогай жоўчы і сокаў. Перавараная ежа праз сценкі кішэчніка трапляе ў кроў і паступае да ўсіх органаў.

– Ці ўся ежа патрэбна чалавеку?

– Для здароўя чалавека карысна разнастайная ежа. Але не ўсе прадукты, якімі харчуецца чалавек, карысны для здароўя. Правільнае харчаванне – умова здароўя, не правільнае – прыводзіць да розных хвароб.

– На схеме, размешчанай на слайдзе, указаны пажыўныя рэчывы, якія патрэбны арганізму чалавека.

Прадукты харчавання вугляводы

 тлушчы

**Пажыўныя рэчывы** бялкі

 вітаміны

жыць расці мінеральныя солі

1. ***Асноўныя групы прадуктаў.***

– Паглядзіце на малюнкі на дошцы. Якія, на вашу думку, найбольш карысныя для чалавека прадукты.

– Як вы лічыце, што з гэтых прадуктаў нельга есці часта і многа?

– Ёсць ежа, якая дапамагае дзецям расці здаровымі. Гэта малако і малочныя прадукты, мяса, рыба, яйкі, арэхі, боб, фасоля. Малако –адзіны прадукт, у якім ёсць усе пажыўныя рэчывы, неабходныя для дзіцяці. А ці ведаеце вы, якія прадукты можна зрабіць з малака?

– Пералічаныя прадукты адносяцца да групы прадуктаў, якія змяшчаюць у сабе бялкі. Бялкі – гэта будаўнічы матэрыял для росту і аднаўлення клетак арганізма.

– Ёсць прадукты, якія даюць нам энергію. Гэта агародніна і фрукты, хлеб, кашы. Энергія патрэбна чалавеку, каб гаварыць, вучыцца, працаваць, рухацца. Вельмі шмат карысных рэчываў і вітамінаў знаходзіцца ў сырой агародніне і фруктах.

***Сцэнка “Агародніна”***

Кухарка прынесла дахаты

Цыбулю,

Капусту,

Таматы,

Бульбу,

Салату,

Бурак

І гарох....

Ох!

Прынесла кухарка,

А ў кошыку сварка:

Хто з іх мацнейшы,

Смачнейшы

І разумнейшы –

Цыбуля?

Капуста?

Таматы?

Бульба?

Салата?

Бурак

Ці гарох?

Ох!

Крычалі, сварыліся доўга яны.

Кухарка тым часам ножык узяла.

І ножыкам гэтым “чах-чах” пачала!

Цыбулю,

Капусту,

Таматы,

Бульбу,

Салату,

Бурак

Ды гарох –

Усіх у чыгунчык!

Ох-ох!

– Агародніна, выкарыстаная гаспадыняй, вельмі карысная для чалавека. Успомніце, чаму?

– Сярод прадуктаў, што даюць нам энергію, хочацца адзначыць хлеб. У харчаванні людзей ён займае вельмі важнае месца, адыгрывае значную ролю.

– Дык якія прадукты харчавання даюць нам энергію? Назавіце іх.

– Усе пералічаныя вамі прадукты адносяцца да групы вугляводаў.

– Ежа павінна быць разнастайнай. Нагадаю, што свежая агародніна і садавіна з’яўляюцца крыніцай вітамінаў А, В, С. А вы ведаеце, што роля вітамінаў для чалавека вельмі значная? Яны засцерагаюць ад захворванняў, дапамагаюць расці здаровымі, рухавымі, жыццярадаснымі. Чэмпіёнамі сярод вітамінаў з’яўляюцца шыпшына, чорныя парэчкі, журавіны. Дзецям 6-8 год неабходна з’ядаць у дзень 500-600г агродніны і садавіны.

– Ёсць ежа, якая сагравае наша цела. Гэта тлушчы. Да іх адносяцца такія прадукты харчавання, як сметанковае і расліннае масла, сала, смятана, сыр, арэхі. Тлустую ежу трэба есці нячаста і патроху.

– Якія групы прадуктаў харчавання вам вядомы? Назавіце іх.

– Дык што неабходна чалавеку для жыццядзейнасці7

**V. Фізкультхвілінка.**

**V І. Замацаванне вывучанага.**

1. ***Гутарка.***

– Чаму цукеркі, пірожаныя, марожанае не аднеслі да пэўнай групы харчавання?

1. ***Гульня “Пажыўныя рэчывы”.***

Карткі для гульні:

1. блакітная картачка – вада, вадкасць;
2. белая картачка – прадукты, якія дапамагаюць нам расці (бялкі);
3. чырвоная картачка – прадукты, якія даюць нам энергію, “паліва” (вугляводы);
4. жоўтая картачка – тлушчы, таксама даюць энергію, саграваюць наша цела;
5. зялёная картачка – вітаміны.

– Я буду паказваць картачку з малюнкам таго ці іншага прадукту, а вы, выкарыстоўваючы каляровыя картачкі, паказваць, якога гэта роду прадукт.

1. ***Гульня “Знайдзі памылкі ў меню”.***

Клас дзеліцца на групы. Групы атрымліваюць карткі з напісанымі на іх меню для Карлсана, Бураціна, Бармалея. Меню аналізуюцца, памылкі выпраўляюцца, робіцца агульны вывад: ежа павінна быць разнастайнай і карыснай.

**Меню для Бураціна.** ***Снеданне:*** салата з агародніны, чай з пячэннем. ***Абед:***  салата з агародніны, суп, катлета з грэчневай кашай, сок. ***Полудзень:*** два яблыкі. ***Вячэра:*** марожанае, цукеркі.

**Меню для Карлсана.** ***Снеданне:*** салата з агародніны, чай з пячэннем. ***Абед:*** салата з агародніны, катлета з грэчневай кашай, сок. ***Полудзень:*** два слоікі варэння. ***Вячэра:*** салата з агародніны, смажаная рыба, чай з пячэннем.

**Меню для Бармалея.** ***Снеданне:*** салата з агародніны, чай з пячэннем. ***Абед:*** суп з марожанага, пірожнае з шакаладным соусам, сок. ***Полудзень:*** два яблыкі. ***Вячэра:*** салата з агародніны, смажаная рыба, чай з пячэннем.

1. ***Праца з карткамі.***

1) Абвядзі крыжкамі літары з правільнымі адказамі.

Расці здаровым дзіцяці дапамагаюць:

А) малако і малочныя прадукты, мяса, рыба, яйкі;

Б) цукеркі, чыпсы, пірожныя;

В) агародніна, садавіна, хлеб, кашы;

Г) моцны чай, кава, салодкія газірованыя напоі.

2) Запоўні пропуск ў сказах, выкарыстоўваючы словы для справак.

Кожны дзень патрэбна есці \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

Не часта і патрошку трэба есці \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

Ежа павінна быць не толькі карыснай, але і \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

*Словы для даведак*: тлустыя прадукты, агародніну, садавіну, цукеркі, разнастайнай.

**VІІ. Падвядзенне вынікаў урока.**

1. ***Гульня “Карысная ежа”.***

– На стале знаходзяцца карткі з прадуктамі (садавіна і агародніна, малочныя прадукты, арэхі і сухафрукты, яйкі вараныя, сыр, цукеркі, пячэнне і г.д.). Вам патрэбна выбраць карысныя для здароўя прадукты і пакласці іх на першую талерку. Тыя прадукты, якія нельга есці кожны дзень, пакладзіце ў другую талерку.

1. ***Апытванне.***

– Навошта чалавеку бялкі?

– Якія прадукты харчавання можна аднесці да групы “бялкі”?

– Навошта чалавеку тлушчы?

– Якія прадукты харчавання можна аднесці да групы “тлушчы”?

– Якую ролю адыгрываюць у арганізме чалавека вугляводы?

– Якія прадукты харчавання можна аднесці да групы “вугляводы”?

– Назавіце прадукты, якія пажадана ўжываць штодзённа?

– Што трэба есці рэдка?

– Наша ежа – гэта будаўнічы матэрыял і крыніца энергіі, неабходнай для жыццядзейнасці чалавека. Карысныя рэчывы, якія атрымоўваюцца з прадуктаў харчавання, кроў, разам з кіслародам дастаўляе да кожнай клетачкі нашага арганізма.

***3.Складанне правіл харчавання.***

– Складзіце па пяць правіл харчавання для сваёй сям’і.

*Дзеці складваюць правілы, затым агучваюць іх, тлумачаць, чаму выбралі менавіта такія.*

**V ІІІ. Дамашняе заданне.**

– Прачытаць тэкст “Азбука харчавання” і расказаць, як трэба правільна харчавацца.

**ІХ. Рэфлексія.**