**Методическая разработка**

**«Технологическая карта урока ОБЖ по ФГОС»**

УМК:

Основы безопасности жизнедеятельности: рабочая программа к линии УМК В. Н. Латчука. 5—8 классы: учебно-методическое пособие / авт.-сост. В. Н. Латчук, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский, М. А. Ульянова. — 4-е изд., перераб. — М. : Дрофа, 2017.

Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс учебник для общеобразовательных учреждений/ Вангородский С. Н., Кузнецов М. И., Латчук В. Н., Марков В. В. – 12е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2019.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни.

Глава 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.

Параграф 1.2. Здоровый образ жизни - путь к достижению высокого уровня здоровья.

Тема урока: **Правильное питание**

Класс: 8

Тип урока: **комбинированный урок**

**Тема урока: Составляющие и факторы ЗОЖ: питание**

**Цель:**пропаганда здорового питания среди старшеклассников

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

Систематизировать знания старших школьников о здоровье, его составляющих и факторах, влияющих на него, в частности, правильное питание.

Углубить знания подростков об основных и правилах здорового питания, направленные на сохранение здоровья.

Сформировать навыки составления здорового меню, в соответствии с правилами правильного питания.

Раскрыть информацию учащихся об индексе массы тела на основе данных измерения веса и роста.

Познакомить подростков цитатами известных людей, поговорками и пословицами о правильном питании.

**Развивающие:**

Расширить представления учащихся о важнейшей ценности для человека – здоровье.

Развить коммуникативные навыки, умение работать в группе, формулировать и отстаивать своё мнение; обсуждать.

Расширить кругозор и познавательный интерес старшеклассников в области правильного питания.

**Воспитательные:**

Формирование культуры здорового питания.

Воспитать сознательное отношение к укреплению своего здоровья.

**Средства обучения:**

Компьютер, монитор, проектор, презентация, карточки блюд для меню, карты-задания по количеству учащихся.

**Методы и методические приемы:**

Словесный: рассказ, беседа, обмен мнениями.

Частично-поисковый метод: работа интерактивным заданием, раздаточным материалом. Наглядный (видеоматериал, презентация), наблюдение, анализ, оценка.

Практические методы: составление здорового меню одного дня

Работа в группах

**Средства обучения**

Интерактивная головоломка:Филворд по теме «Здоровье человека», ссылка: <https://learningapps.org/display?v=ppcta511t21>

Видеоролик **–**1 видеоролик составлен по материалам сайта [www.youtube.com](http://www.youtube.com/) ссылка <https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0&t=79s>

**Продолжительность урока:** 40 минут

**Планируемые результаты урока**

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные | Учащиеся должны:проявлять осознанный познавательный интерес в области здорового образа жизни, в частности, правильного питания;определять значение правильного питания как составной части здорового образа жизни;определять значение и необходимость соблюдения режима питания, как части здорового образа жизни;осознавать личную ответственность за своё здоровье. |
| Метапредметные | Учащиеся должны:систематизировать и анализировать учебную информацию;соотносить новую информацию с знаниями полученные на предыдущих уроках и личным опытом;формировать собственное отношение и личную позицию в сохранении и укреплении здоровья;уметь отстаивать собственную точку зрения,уметь принимать правильное решение,решать личностные и социально значимые проблемы здорового питания. |
| Предметные | Учащиеся должны:уметь правильно и рационально использовать учебную информацию для оценки собственного режима и образа питания;знать правила здорового питания;уметь анализировать и систематизировать рацион и режим питания с точки зрения правил и принципов здорового питания;умение составлять здоровое меню;знать правила расчёта индекса массы тела и характеризовать свои данные;знать пословицы, поговорки и цитаты известных людей по теме «Правильное питание» |

**План урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | Этапы урока |  Временной период (мин.) |
|  | Организационный момент. Самоопределение к учебной деятельности. |  1 |
|  | Закрепление знаний по усвоению изученного материала на прошлых уроках.Работа в группах, фронтальный опрос. |  10 |
|  | Мотивация, целеполагание. |  2 |
|  | Погружение в тему урока. |  20 |
|  | Систематизация, рефлексия |  3 |
|  | Подведение итогов. |  2 |
|  | Домашнее задание |  2 |

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Содержание урока.** | **Результаты образования по ФГОС** |
| **Рекомендации/ действия учителя** | **Действия учащегося/ответы** |  |
| Организационный момент. Самоопределение к учебной деятельности. | Приветствие учащихся.Организационный момент.Проверка готовности к уроку.Учащиеся распределены по группам(3-5). | Приветствие учителя.Готовность к уроку | **Личностные -**развитие ответственности.**Метапредметные -**развитие навыков самоорганизации. |
| Закрепление знаний по усвоению изученного материала на прошлых уроках.Работа в группах, фронтальный опрос. | Учащимся предлагается обсудить вопрос «Что такое здоровье?»Следует выяснить, что подростки подразумевают под определением «здоровье», какие составляющие здоровья выделяют.Каждой группе предоставлена головоломка – филворд по теме «Здоровье человека». Ссылка: <https://learningapps.org/display?v=ppcta511t21>Задание:Найти слова на поле филворда.ЗдоровьеФизическое  ДуховноеСоциальноеПсихическоеОбщественноеДать определения, каждой характеристики здоровья.Учитель обобщает.Вывод: здоровый человек — это человек, у которого не только здоровое тело, но и замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми. | Учащиеся выполняют интерактивное упражнение. О ходе выполнения сообщают учителю.Представители от каждой группы дают определения видов здоровья.Ответы представителей групп.**Физическое здоровье**— это функционирование организма, здоровье**Духовное здоровье –**система мышления человека, отношение к окружающему миру, природе, людям, знаниям.**Социальное здоровье**— осознание себя личностью, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогающих в общении с людьми. Условия жизни, труда, отдыха, уровень культуры, воспитания и образования.**Психическое здоровье**— умение определять своё место в окружающеммире, понимание своих чувств и умение выражать их**Здоровье – это состояние полного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.** | **Личностные**- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни.**Познавательные -** умение определять понятия, создавать обобщения, классифицировать.**Коммуникативные -** умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками, работать индивидуально и в группе.  |
| Мотивация, целеполагание. | Предлагаю вам посмотреть слайд, который выполнен по материалам жизни школы.Прошу вас подумать и предложить тему нашего урока.ВидеороликВы справились с заданием. Сегодня мы будем говорить о правильном питании.Как вы считаете: Зависит ли здоровье человека от того, как он питается? | Изучение слайдаОтветы учащихсяО едеО питанииО правильном питанииОтветы учащихся:  Да | **Познавательные -**умение определять понятия, создавать обобщения. |
| Погружение в тему урока. | **Питание**— это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. | **Рассказ диетолога** | **Коммуникативные -**формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий. |
| Рекомендации в области питания исходят из потребности человека в пищевой энергии и пищевых веществах продукты разделены на группы. Пирамида питания (пищевая пирамида) очень наглядно поможет вам понять, что можно есть и в каком количестве, каким продуктам отдавать предпочтение и какие оставить в минимальном количестве.Работа в группах.Практическое задание:составление Здорового меню одного дня, используя карточки- загадки блюд | Изучают слайд **«Пирамида питания»**На основании полученной информации о правильном питании учащиеся составляют - Здоровое меню одного дня для школьника.Используют магнитные карточки блюд, с характеристиками о составе: белков, углеводов, жиров и калорийности.Представители групп представляют здоровое меню, информацию размещают на доске или стенде, характеризуют расчет калорий. | **Познавательные -**умение применять и преобразовывать модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;**Личностные -**формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.Регулятивные - умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач |
| ФИЗМИНУТКА | Важное в питание - это понимание, что пища является источником энергии. Человек будет чувствовать себя хорошо, если потребление пищи будет в балансе с двигательной (физической) активностью. Затраты энергии должны быть больше или равны потреблению энергии.Главное! Если вес тела превышает рекомендуемый максимальный, не следует огорчаться и отказываться от еды, а нужно больше времени уделять подвижным играм и занятиям спортом.Малоподвижный образ жизни и пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Предлагаю упражнения, которые можно выполнять дома, помогут сохранить спокойствие и положительно влиять на здоровье | Слушают учителя, получают информацию.**Рассказ врача****Рассказ косметолога**Примеры упражнений1) приседания2) короткие разминочные упражнения3) упражнения расслабления, дыхание и т.д.4) наклоны туловища, рук т.д.5) вращения | **Регулятивные**- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.**Коммуникативные -** формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли. |
| Систематизация, рефлексия | просмотр видеоматериала <https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0&t=79s>Люди с давних времён всегда заботились о своём здоровье и знали практически всё о пользе правильного питания. Произошли изменения, однако, правила, принципы рационального питания соблюдаются людьми и в наше время. Найти принципы правильного питания можно в поговорках и пословицах, а также в народных сказках и легендах, в рассказах и притчах.Пословицы и поговорки можно назвать пособиями по правильному питанию. В них заложен смысл, как и чем, питаться, например «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».Можно найти много высказываний выдающихся людей о правильном питании. Например, Пифагор говорил: **"Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину**".Предлагаю в парах решить кроссворд на оценку. | Просмотр видеороликаПримерные ответы учащихсяЩи да каша пища наша.Когда я ем, то глух и нем.Овощи – кладовая здоровьяУмеренная пища – отрада уму.Здоровье наше – овсяная каша.Аппетит приходит во время едыКашу маслом не испортишь Война войной, а обед — порасписаниюХлеб всему головаУчащиеся решают кроссворд. | **Регулятивные** - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности**Познавательные -**умение применять и преобразовывать модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. |
|  |  |  |
| Подведение итогов. | В заключении урока, прошу вас сформулировать полностью тему нашего урока.Проанализируйте, какие факторы, которые влияют на наше здоровье мы сегодня обсуждали? Только ли о питании мы сегодня говорили.Правильное питание позволит ли это прожить человеку больше лет?Тема урока «Правильное питание» | Примерные ответы учащихсяПравильное питаниеПитание  | **Регулятивные -**умение оценивать правильность выполнения учебной задачи |
| Домашнее задание | Принять участие в школьном конкурсе семейной фотографии «Здоровое питание».Условие конкурса: создать и воплотить сюжет, который соответствует пословице или поговорке, связанной со здоровым питанием.Выставление оценок по группам участия (активность, исполнительность, успешность на уроке) | Учащиеся записывают домашнее задание. | **Личностные -**развивать самостоятельность и личную ответственность. |

 **Используемые источники:** Основы безопасности жизнедеятельности: рабочая программа к линии УМК В. Н. Латчука. 5—9 классы: учебно-методическое пособие / авт.-сост. В. Н. Латчук, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский, М. А. Ульянова. — 4-е изд., перераб. — М. : Дрофа, 2017.

Вангородский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Марков В.В. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности -9 класс». М.: Дрофа, 2019.

Руководство по подготовке и проведению акции «Здоровое питание – активное долголетие» в рамках движения «Сделаем вместе», 2019 г. <https://docplayer.ru/120489179-Rukovodstvo-po-podgotovke-i-provedeniyu-vserossiyskoy-akcii-zdorovoe-pitanie-aktivnoe-dolgoletie-v-ramkah-dvizheniya-sdelaem-vmeste.html>

Приложение: Карточки –загадки «Меню» Анкета по питанию.

**АНКЕТА «ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?»**

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а еще питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Эта поговорка кратко отражает суть проблемы. Проблемы излишнего веса, нервных заболеваний, различных кожных высыпаний, заболеваний желудочно-кишечного тракта возникает только у тех, кто питается неправильно.

Попробуйте узнать о себе больше.

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

А) всегда, круглый год – 5 баллов

Б) иногда, когда заставляют – 2 балла

В) никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

А) 4-6 раз – 5 баллов

Б) 3 раза – 3 балла

В) 2 раза – 0 баллов

Г) 8-7 раз, сколько захочу – 0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

А) ежедневно, несколько раз – 5 баллов

Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла

В) очень редко – 1 балл

Г) никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл

Б) кашу молочную в 9 часов – 2 балла

В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов

Г) ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов – 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл

Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов

В) все это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов

Г) ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.

Подсчитывается количество баллов.

* Если вы набрали **13-15 баллов**, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.
* Если вы набрали **9 – 12 баллов**, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботиться кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

КАРТОЧКИ-ЗАГАДКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Все мы - сыновья картошки,Но для нас не надо ложки.Мы хрустим, хрустим, хрустим,Угостить ребят хотим. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) В кухне целый вечер скрежет -Это мама свеклу режет,И морковку, и картошку,И огурчиков немножко.Майонезом все зальет -То-то будет вкусно!И готова в Новый годСлавная закуска. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)  И уха он, и бульон,Щи, рассольник - тоже он.Он гороховый, капустныйИ, конечно, очень вкусный. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Я готовлюсь на кострах,Иногда в глуши лесной.Жарюсь там на шампурах,Вкусный, сочный и мясной. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)Прицепились к паровозуВкусные вагончики.Каждый ароматен, розов,Сочные батончики.Все мясные, в толстой шкурке,И вчера достались Мурке. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Терпкой горечью приправитШашлыки на ужин.И здоровье тем поправит,Кто лежит простужен.Хоть спина огнем горит,Вылечит она бронхит. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Вот ромашка в сковородке,Только это не цветок.Желтый круг у ней в середкеНазывается желток.А белок идет вокруг.Ну-ка съешь ее, мой друг! (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Мы на хлеб его намажемИ добавим к разным кашам.Им мы каши не испортим -Поговорка вторит всем.Коль его добавим в тортик,То получим сдобный крем. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) | Бабушка достанет банкуС гречкой, рисом или манкой.Вскипятит потом бабуляС молоком крупу в кастрюле.Ешьте, ешьте утром, дети,Лучшую еду на свете! (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Бабушка наварит внукамСуп с морковкой, свеклой, луком.Внуки скушают прекрасноСо сметаной супчик красный. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Масло я на хлеб кладуИ дырявую еду.Чем в ней больше круглых дыр,Тем богаче будет пир.Вот кусочек - красота –Желтый, твердый, нежный.Это мышкина мечта!И моя, конечно. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Мы порой как будто ушки,Бантики, рожки, ракушки.Любят взрослые и детиИ колечки, и спагетти.А добавь в нас тертый сыр –Будет настоящий пир. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)Он на грядке у бабулиРос зелененьким в июле.В Новый год его бы надоНам достать из маринада. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) В крупных шишках нас найдетеНа кедре сибирском.Нас пощелкайте - нальётесьСилой богатырской! (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Он ржаной бывает, минский,Дарницкий и бородинский.В булочной его ищи.С ним так вкусно есть борщи! (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Он батоном иль буханкойНас накормит спозаранку.С ним и тост, и бутербродТак и просятся к нам в рот. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)  |

* **0 – 8 баллов**. Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.