**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.  Здоровье  Физическое  Духовное  Социальное  Психическое  Общественное  Дать 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 окружающем  мире, 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.  Видеоролик  Вы справились с заданием. Сегодня мы будем говорить о правильном питании.  Как вы считаете: Зависит ли здоровье человека от того, как он питается? | Изучение слайда  Ответы учащихся  О еде  О питании  О правильном питании  Ответы 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 упражнений  1) приседания  2) короткие разминочные упражнения  3) 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 видеоролика  Примерные ответы учащихся  Щи да каша пища наша.  Когда я ем, то глух и нем.  Овощи – кладовая здоровья  Умеренная пища – отрада уму.  Здоровье наше – овсяная каша.  Аппетит приходит во время еды  Кашу маслом не испортишь  Война войной, а обед — по  расписанию  Хлеб всему голова  Учащиеся 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 учащихся  Правильное питание  Питание | **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 год  Славная закуска. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)   И уха он, и бульон,  Щи, рассольник - тоже он.  Он гороховый, капустный  И, конечно, очень вкусный. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)    Я готовлюсь на кострах,  Иногда в глуши лесной.  Жарюсь там на шампурах,  Вкусный, сочный и мясной. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)  Прицепились к паровозу  Вкусные вагончики.  Каждый ароматен, розов,  Сочные батончики.  Все мясные, в толстой шкурке,  И вчера достались Мурке. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)    Терпкой горечью приправит  Шашлыки 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 середке  Называется желток.  А белок идет вокруг.  Ну-ка съешь ее, мой друг! (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)    Мы на хлеб его намажем  И добавим к разным кашам.  Им мы каши не испортим -  Поговорка вторит всем.  Коль его добавим в тортик,  То получим сдобный крем. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) | Бабушка достанет банку  С гречкой, рисом или манкой.  Вскипятит потом бабуля  С молоком крупу в кастрюле.  Ешьте, ешьте утром, дети,  Лучшую еду на свете! (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)   Бабушка наварит внукам  Суп с морковкой, свеклой, луком.  Внуки скушают прекрасно  Со сметаной супчик красный. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)   Масло я на хлеб кладу  И 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 дети  И колечки, и спагетти.  А добавь в нас тертый сыр –  Будет настоящий пир. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)  Он на грядке у бабули  Рос зелененьким в июле.  В Новый год его бы надо  Нам достать из маринада. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)    В крупных шишках нас найдете  На кедре сибирском.  Нас пощелкайте - нальётесь  Силой богатырской! (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)    Он ржаной бывает, минский,  Дарницкий и бородинский.  В булочной его ищи.  С ним так вкусно есть борщи! (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)    Он батоном иль буханкой  Нас накормит спозаранку.  С ним и тост, и бутерброд  Так 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.