

Технологическая карта внеклассного занятия по теме «Здоровое питание»

Класс	2
Цель занятия	создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.
Задачи занятия	Задачи, направленные на достижение личностных результатов: ✓ формирование устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и качественного питания; ✓ формирование социально ориентированного взгляда на мир; ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за собственный выбор. Задачи, направленные на достижение метапредметных результатов: ✓ совершенствовать умение договариваться, распределять функции и роли в совместной деятельности; ✓ развивать познавательный интерес, творческие способности, память, внимание; ✓ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности; ✓ освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; ✓ осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; ✓ готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; ✓ воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.
Предполагаемый результат	В результате учащиеся осознают насколько важно правильно питаться, и не употреблять в пищу вредные продукты. Так же они научатся правилам здорового и правильного питания.
Форма проведения занятия	фронтальная и групповая.
Методы воспитания	Словесные (рассказ, беседа, диалог), практические (упражнения, проведение опытов), наглядные (иллюстрирование, показ)
Оборудование (средства воспитания)	Презентация «Здоровое питание», костюмы для сценки, карточки для распределения учеников на группы (<i>Приложение 1</i>), карточки о влиянии кока-колы на организм человека (<i>Приложение 2</i>), памятки проведения эксперимента с кока-колой дома (<i>Приложение 3</i>), памятки о влиянии чипсов (<i>Приложение 4</i>), сценка «Здоровье в

	саду и на грядке» (<i>Приложение 5</i>), три больших смайлика на доску (<i>Приложение 6</i>), маленькие смайлики (<i>Приложение 7</i>). Оборудование для опытов: бутылка Кока-колы, бутылка молока, железная тарелка, белые салфетки, чипсы, йод, пипетка.
--	--

Этапы воспитательного занятия	Деятельность классного руководителя	Деятельность воспитанников	ЭОР
1. Организационный момент (Мотивационно-целевая установка)	<u>Слайд 2</u> – Ребята, вы разобрали карточки, посмотрите: у кого фрукты и овощи, займите первый стол, у кого газировка и чипсы, займите второй стол. – Здравствуйте, ребята! Сегодня классный час проведу у вас я. Зовут меня Карина Евгеньевна.	<i>Дети входят в класс под музыку В. Высоцкого «Утренняя гимнастика». Разбирают карточки со стола и рассаживаются в соответствии со своими карточками: овощи и фрукты – 1 стол, газировка и чипсы – 2 стол. Дети приветствуют учителя.</i>	Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем Личностные: самоорганизация. Регулятивные: способность регулировать свои действия, прогнозировать деятельность на уроке
2. Вводная часть (Проблемная ситуация и целеполагание)	- Ребята, назовите мне пожалуйста свои любимые продукты питания. - А скажите, когда вы в последний раз пили Кока-колу? А ели чипсы?	- Сухарики, кока-кола, чипсы и т.д. - Вчера, сегодня, две недели назад и т.д.	Личностные: осознание своих возможностей.

	- Смотрите, что получается, вы многие любите сухарики, чипсы, лимонады. А если не любите, то точно покупали и пробовали эти продукты хоть однажды. – Ребята, картинки, которые вы разобрали присутствуют сегодня здесь не просто так. Как вы думаете, о чем мы с вами сегодня будем говорить? – Верно, сегодня мы с вами будем говорить о том, чем мы питаемся в современном мире. А как вы думаете почему у одних фрукты и овощи, а у других – газировка и чипсы? <u>Слайд 3</u> – Правильно, мы будем говорить о вредной и полезной еде.	- Мы будем говорить о том, как мы питаемся и о продуктах питания. - Потому что мы сегодня будем говорить о полезной и вредной пище.	Регулятивные: умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе. Познавательные: умение анализировать, выделять и формулировать задачу; умение осознанно строить речевое высказывание
3. Основная часть (Операционно-деятельностный этап)	– Мы определили с вами тему нашего занятия. Сказали, что есть полезные продукты и вредные, которые нам очень нравятся. А многие ли из вас интересовались из чего состоят эти продукты? – Ребята, а вы знаете состав кока-колы? - Я предлагаю сейчас узнать состав любимой вами кока-колы. <u>Слайд 4</u> (Состав Кока-колы: вода, сахар, диоксид углерода, краситель, регулятор кислотности (ортофосфорная кислота), натуральные ароматизаторы, кофеин.)	- Нет, мы не интересовались. - Нет, не знаем. <i>Дети по цепочке читают состав Кока-колы.</i>	Регулятивные: планировать, т.е. составлять план действий с учетом конечного результата.

	- Ребята, какие ингредиенты вам не известны? - Если вы не знаете их, то, я могу предположить, что вы не знаете о влиянии этих веществ на организм человека, верно? – Предлагаю вам познакомиться с этой информацией. <u>Слайд 5</u> (Раздаю карточки) <u>Слайд 6</u> «В эфире эксперименты» - В нашем эксперименте нам понадобится 1 прозрачный стакан, молоко и кола в равных частях. Только этот эксперимент не может нам показать свои результаты очень быстро. Мы в конце нашего занятия вернемся к этому. <u>Слайд 7</u> - Ребята, а следующий эксперимент я предлагаю вам провести дома, т.к. он по длительности занимает больше времени, чем наше занятие. Этот эксперимент нацелен на то, чтобы показать вам, что делает кока-кола с органическими тканями организма живого существа. Эксперимент заключается в следующем. Вам понадобится: 1 глубокая тарелка или кастрюля, 1 небольшой кусочек мяса любого животного, 1л Кока-колы. Положите кусочек мяса в посуду и залейте Кока-колой так, чтобы мясо было полностью под газировкой. Накройте крышкой и	- Диоксид углерода, краситель, регулятор кислотности (ортофосфорная кислота), натуральные ароматизаторы, кофеин. - Да, мы не знаем. <i>Дети по очереди читают информацию из карточек.</i> <i>Один ученик проводит эксперимент.</i>	Коммуникативные владение речью, умение выразить мнение. Познавательные: извлекать необходимую информацию из прослушанных сообщений; структурировать знания; самостоятельное формулирование проблемы; давать определения новым понятиям темы;
--	---	---	--

	поставьте в любое место на 2 дня. По прошествии двух дней вы, скорее всего, не найдете там этого кусочка мяса. Или, как минимум, он очень сильно повредится. - Я раздам вам памятки проведения этого эксперимента. (Раздаю памятки). Физминутка <u>Слайд 8</u> <u>Полезно</u> – руки вверх и хлопем в ладоши. <u>Вредно</u> – топаем ногами Рыба, пепси, кефир, мясо, торты, фанга, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, чипсы, яблоки, груши, кириешки, хлеб. - Ребята, а как вы считаете, были ли в нашей игре такие продукты, которые были только полезными или только вредными? Назовите мне эти продукты и скажите почему вы так думаете. - Верно, ребята. Ведь шоколад полезен, если он в умеренных количествах. – Ребята, а теперь я попрошу зачитать состав чипсов. <u>Слайд 9</u> <i>(Состав чипсов: картофель, растительное масло, идентичный натуральному ароматизатор «Зелёный лук» (соль, луковый порошок, сухая молочная сыворотка, сахар усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, 5-рибонуклеотид натрия), сухое обезжиренное молоко, лактоза, натуральные и идентичные натуральным</i>	<i>Дети выполняют физминутку под руководством учителя.</i> - Шоколадные конфеты и «Сникерс» - если их много есть, то это плохо повлияет на зубы, потому что в шоколаде много сахара. <i>Дети по цепочке читают состав чипсов.</i>	Регулятивные: умение корректировать свою работу, самоконтроль
--	---	--	--

	<i>вкусоароматические вещества, сырный порошок, регулятор кислотности (лимонная кислота), краситель, чесночный порошок, мальтодекстрин, сухое обезжиренное молоко).</i> - Ребята, представляете, здесь еще больше неизвестных нам названий ингредиентов. Здесь легче выделить то, что мы знаем, потому что таких ингредиентов в чипсах намного меньше. – А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека? «В эфире эксперименты» - Я предлагаю вам провести несколько опытов над чипсами. <i>(Приглашаю к «столу экспериментов» одного ученика, чтобы проводил опыт перед всем классом.)</i> – Возьми чистую салфетку и положи на нее большой чипс, согни салфетку пополам, при этом нажми посильнее на то место, где расположен чипс. Раскрой салфетку. Что ты на ней видишь? <i>(Прошу ученика пронести эту салфетку по группам детей, чтобы каждый увидел)</i> - Ребята, какой мы с вами можем сделать вывод? - Ребята, а вы знаете влияние большого количества жира на организм человека? <u>Слайд 10</u> - Ребята, человек, который ест много жирной пищи рискует заболеть холестерином. А холестерин оказывает очень плохое воздействие на организм.	- Это картофель и растительное масло. - Мы не знаем. - Я вижу жирные пятна. <i>Ученик демонстрирует салфетку детям.</i>	Познавательные умение сформулировать алгоритм действия; анализировать и сравнивать объекты, подводить под понятие; Самостоятельное выполнение задания Соблюдение безопасных приемов труда. Подбор продуктов и инструментов с учетом характера объекта труда и технологии.
--	---	--	---

	- Время для второго эксперимента! (Вызываю другого ученика для проведения эксперимента). - Возьми чипс на тарелке и аккуратно капни на чипс йодом. Что произошло с чипсом? (прошу ученика пройти по группам и показать всем результат эксперимента) - Ребята, кто-нибудь из вас знает почему появилось темно-синее пятно, если йод коричневого цвета? <u>Слайд 11</u> - Появление темно-синего пятна выдаёт присутствие крахмала. А вы знаете какое влияние на организм оказывает крахмал? - Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для кариесных бактерий. Так какой вывод мы можем сделать? - Последний опыт с чипсами очень серьезный и очень опасный. Даже нам, учителям, пришлось долго совещаться по поводу того проводить этот опыт или нет. Мы с трудом получили разрешение на его проведение. Но мы ведь должны с вами это увидеть. Этот эксперимент можно проводить только в присутствии взрослых. Посмотрите, тут у нас много взрослых, и поэтому, мы можем его провести. И мы проводим этот эксперимент для расширения нашего кругозора. (Кладу чипс на железную тарелку и поджигаю) - Ребята, что произошло с чипсом? <u>Слайд 12</u>	- Что чипсы содержат большое количество жира. - Нет, не знаем. <i>Выходит третий ученик для проведения опыта.</i> - Появилось тёмно-синее пятно. <i>Ученик проходит по группам и показывает всем результат эксперимента.</i> - Нет, мы не знаем. - Нет, не знаем. - Что из-за крахмала наши зубки будут портиться.	Коммуникативные: формулировка
--	--	--	---

	Оно очистило Колу ото всех вредных веществ. Все вредное осталось в осадке.	глюкозу. А из-за этого появляется кариес на зубах. И еще в чипсах содержится опасное вещество – акриламид, который считается ядом для нашего организма, поражающий нервную систему, печень и почки. <i>Дети разыгрывают сценку «Здоровье в саду и на грядке» (Приложение ...)</i> - Человек должен кушать здоровую и полезную еду. - Кола образовала осадок. <i>(Ученик, заранее выучив, рассказывает стихотворение)</i> Если видишь ты рекламу, Не тяни за руку маму: Ведь на деле всё не так – Попадёшься как простак. Ведь здоров не будет тот, Кто «колу», «пепси», «фанту» пьёт. Не тащи отраву в рот – Поступи наоборот. Дети знать имеют право: Жвачка – детская отрава.	
--	---	--	--

		Жвачка – это не еда, Жди от жвачки лишь вреда: Станешь сам ты нездоровый, И по виду схож с коровой. Чтоб забыл ты про уколы – Избегай все «чипсы», «колы», Чтоб забыл ты про таблетки – Сладости ешь очень редко.	
4. Заключительная часть (Рефлексивно-оценочный этап)	- Молодцы, ребята. Мне было очень приятно с вами пообщаться. От общения с вами у меня осталось хорошее впечатление и свое настроение я хочу выразить таким смайликом! А вам понравилась наше занятие? Я предлагаю вам открыть конверты, в которых лежат смайлики. Возьмите себе смайлик и дорисуйте на нем эмоцию. После чего прикрепите свой маленький смайлик на один из трех больших смайликов на доске. Обратите внимание, что у каждого смайлика свое настроение. <u>Слайд 16</u> <i>(1. Я считаю, что тема важна для меня. Есть о чем подумать.</i> <i>2. Я подумаю об этом, но не сегодня...когда-нибудь...может быть...</i> <i>3. Все, о чем мы говорили, всего лишь пустые слова. Они не имеют никакого значения. Я просто зря потратил(а) время.)</i>	<i>Дети достают из конвертиков смайлики и дорисовывают на них эмоцию в зависимости от своего настроения. Потом крепят их на доску, где уже есть три больших смайлика, распределенные по эмоциям.</i>	Познавательные выявлять допущенные ошибки и обосновывать способы их исправления обосновывать Личностные: осознавать свои эмоции, адекватно выражать и контролировать. Коммуникативные вступать в диалог, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: Осознание того, что уже усвоено и что подлежит еще усвоению, владение основами самоконтроля,

			самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
--	--	--	--