|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Урок Вкусно и полезно** | | | | **Школа:** | | | |
| **Число:** | | | | **Ф.И.О. учителя: Губайдулина З Р** | | | |
| **КЛАСС: 1 б** | | | | **Кол-во присутствующих:** | | **отсутствующих:** | |
| **Цели обучения данного урока** | | 1.1.4.2 объяснять необходимость соблюдения режима питания  1.1.4.1 Аргументировано объяснять важность соблюдения личной гигиены. | | | | | |
| **Предполагаемый результат** | | **Все учащиеся смогут:**  • назвать продукты, полезные для организма; | | | | | |
| **Большинство учащихся смогут:**  • рассказать о важности соблюдения правил личной гигиены и режима питания  • предположить, чем отличается вкусная пища от здоровой  • назвать продукты растительного и животного происхождения | | | | | |
| **Некоторые учащиеся смогут:**  • предположить, к чему может привести неправильное питание.  • найти дополнительную информацию по теме | | | | | |
| **Языковая цель** | | **Развитие навыков:** анализировать полученную информацию о правильном питании, делать самостоятельные выводы, давать полные, развёрнутые ответы, узнавать новые слова и фразы, связанные с едой и напитками, их приобретением и приготовлением, как в наши дни, так и в прошлом.  Полиязычие:Продукты питания– тағамдар – foodstuffs. | | | | | |
| **Основные термины и словосочетания:**  Режим питания, здоровая пища, продукты растительного и животного происхождения, правила гигиены. | | | | | |
| **Используемый язык для диалога/письма на уроке:**  *Вопросы для обсуждения:*  *- Какие продукты полезны для нашего организма?*  *- В какое время надо завтракать, обедать и ужинать?*  *- Какие продукты растительного и животного происхождения ты знаешь?* | | | | | |
| **Предшествующие знания** | | В предыдущих разделах уже рассматривались многие аспекты данной темы, знакомы с историческими источниками  Знания о значении питания для здоровья человека | | | | | |
| **План** | | | | | | | |
| **Планируемое время** | **Запланированная деятельность** | | | | | | **Ресурсы** |
| **І. Создание положительного эмоционального настроя.**  0–1 мин  **II. Актуализация жизненного опыта. Целеполагание.**  2–5 мин | (**К) Создание положительного настроя.**  Повернитесь друг к другу и поздоровайтесь  (**на казахском и английском языке).**  Как вы думаете, когда вы говорите «Здравствуйте»,что это значит?(конечно же мы желаем друг другу здоровье)  (К) Русская народная поговорка гласит:“**Здороваться не будешь, здоровья не получишь”.**  - Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым? (Тот, кто занимается спортом, человек, который закаляется и человек, который правильно питается)  “Здоровью цены нет”, только сам человек должен научиться беречь своё здоровье.  **Повторение ранее изученного материала.**  - С какой темой мы познакомились на прошлом уроке?  - Я буду читать предложения, если оно верное или неверное, вы будете показывать так:Описание: http://images.easyfreeclipart.com/782/kciuk-w-d243322-i-do-g243ry-mdash-grafika-wektorowa-169-nikolz-9785032-782123.jpg.  1) В древности главным продуктом питания был хлеб. +  2) В пищу употребляли овощи и фрукты.+  3) Финики – это хлеб степи.-  4) Великий шелковый путь – это дорога, которая соединяет Казахстан и многие другие страны. –  5) Из крупы готовили разные блюда. +  Сергей Михалков – известный советский писатель. Он написал очень много стихотворений для детей.  Чтение стихотворения учителем.  Раз бабулю Люсю посетила внучка,  Крохотная девочка, милая Варюшка.  Бабушка от радости накупила сладостей,  Вкусный суп сварила. Свежий сок открыла.  - Кушай. Варечка, скорей – будешь крепче. Здоровей.  Вырастешь такая – умная, большая,  Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.  - Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.  - Не хочу, бабулечка, выпью только сок.  Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет.  -Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно.  Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,  Остальное все продукты – ерунда!  Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдёт,если будет кушать лишь конфеты и компот?  - Что можно сказать о Варе? Правильно ли она питается?  А что значит *«правильно питаться»*?  **Как вы думаете, о чём пойдёт речь на уроке?**  Сегодня мы с вами будем говорить о пользе **здоровой пищи, о том что вкусно и полезно.**  **А чему научимся?(как правильно питаться, различать вредную и полезную пищу)**  -Ребята, сегодня вы откроете друг другу много секретов здоровья, а именно здорового питания. | | | | | | **ИКТ** |
| Середина урока  **III. Работа по теме урока**  6–30мин | **Работа по учебнику стр 74**  Читаем письмо Руслана. Сравниваем с Варей  -Скажите ребята, а почему как вы думаете у него разболелся живот?(неправильно питался)  Учащиеся предполагают, почему произошла беда и понимают, что такое правильное питание и личная гигиена. Объясняют происхождение продуктов питания: растительного животного.  И так ребята значит пища может быть полезной и вредной!  А еще давайте вспомним на прошлых уроках мы говорили что продукты еще делятся на какие виды?(животного и растительного)  **(К. Г) Мини-исследование** (работа в подгруппах):  У вас на столе лежат файлы как вы думаете что мы сейчас будем делать ,что узнаем?  1 группы: определите, в чем разница между вкусной и здоровой пищей?  - Перед вами картинки. ВЫ должны отделить продукты, которые полезны и которые хоть и вкусны, но вредны для здоровья.  ВЫВОД? ( не вся вкусная пища бывает полезной).  2 группы: определите продукты животного и растительного происхождения. Расскажите о них. Какие из этих продуктов наиболее полезны?  ВЫВОД? ( не все продукты получаем от животных).  **ФО « Стикеры» Взаимооценивание**  Учащиеся оценивают работу соседа, при помощи стикеров и обосновывают свою оценку.  ФИЗМИНУТКА  Мы говорили о полезных, а теперь поговорим о вредных продуктах.  А посмотрите какие вредные продукты мы любим употреблять?  Посмотрите на доску, что вы видите?  На какие группы можно разделить **(Фрукты и овощи)**  Чем отличаются фрукты от овощей?  **Фрукты это плоды деревьев**  **Овощи это сьедобная часть некоторых растений**  А к каким продуктам можно отнести эти продукты? (Полезным)  Почему?  -Содержат много витаминов, давайте же узнаем в каких продуктах и какие витамины содержаться  А какие витамины мы знаем? Зачем они нужны?  **ПРОСМОТР МУЛЬТФИЛЬМА про витамины**  **Витамин А** улучшает зрение, его можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре.  -Зачем нужен этот витамин?  **Витамин В** укрепляет организм, дает запас энергии, содержится в хлебе, каше, молоко, сыр, яйца  - Зачем нужен этот витамин?  **Витамин С** помогает бороться с болезнями, содержится почти во всех овощах, плодах, ягодах  -Зачем нужен этот витамин?  **Витамин Д** укрепляет костную систему, содержится в сл масле, яйце, в рыбе, а еще можно его получить летом под солнцем  **Хором читают**  ПРОЧЬ УСТАЛОСТЬ И МИГРЕНЬ,ВИТАМИНЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ  **Игра «Вершки и корешки»**  Если мы едим то, что находится под землей вы приседаете, если едим то, что находится над землей, то встаете на носочки и поднимаете руки вверх.  **Морковь, яблоки, картофель ,огурец, помидор, свекла, лук, арбуз,чеснок, клубника, капуста, редиска**  **(К, Ф) Работа в тетрадях**  Письмо Руслану прочитать.  **Составление «Золотых правил питания»**  Если Руслан будет соблюдать эти правила, будет ли у него болеть живот?  Что такое режим питания?  Что употребляем на завтрак,обед,ужин?  **Завтрак** это самый важный прием пищи,должен быть легким и питательным,он заряжает нас энергией на весь день  Правильно, на завтрак лучше есть кашу. Так как именно она– наиболее подходящее блюдо для завтрака. Каша содержит наибольшее количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Наиболее полезна гречневая каша. Далее – каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной работой, соревнованиями или физическими работой.  **Обед**-полуденный прием пищи,наиболее  обильный подается несколько блюд.  **Ужин** - это время когда вся семья собирается вместе.  Самый здоровый и "безопасный" ужин - легкий.  1. Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна.  2. Это должна быть легкоусвояемая пища – желудку тоже необходим перерыв в работе.  3. Это могут быть продукты из сыра, яиц, молока, овощей и фруктов (рагу, запеканки, суфле). В качестве напитка использовать молоко или кефир.  Педагог подводит к тому, что правильное распределение продуктов и подбор блюд в течение дня – одно из важнейших условий здорового питания. | | | | | | Учебник  Файлы с заданием(карточки,клей)  ИКТ  Стикеры  Магниты-фрукты и овощи  Тетрадь  Карточки  Таблички |
| Конец урока  **IV. Итогурока. Рефлексия.**  30-35 мин | Закрепление нового материала. Работа с таблицей.  - Давайте составим для Руслана, для себя и для своей семьи список полезных и неполезных продуктов, заполним таблицу.   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Полезные продукты | Вредные продукты | | Овощи |  |  | | Фрукты |  |  | | Чипсы |  |  | | Майонез |  |  | | Рыба |  |  | | Пепси-кола |  |  | | Молоко |  |  | | Сок |  |  | | Торт |  |  | | Нежирное мясо |  |  | | Сыр |  |  | | Творог |  |  | | Чупа-чупс |  |  | | Крупы |  |  |   - Проверим. Назовите полезные продукты, которые вы порекомендуете включить в меню Руслана, членам своей семьи, своим друзьям.  - Какие продукты вы исключите из своего рациона питания?  **Итог урока.**  - А теперь я хочу, чтобы вы поделились свои впечатлениями о сегодняшнем уроке.  -О чем говорили сегодня на уроке?  - Я же хочу пожелать вам крепкого **здоровья** и научиться всегда соблюдать правила **здорового питания**, о которых мы сегодня говорили.  Кроме правильного питания, у человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что-то хорошее.  **- Оцените свою деятельность на уроке в целом**.  Кому понравился урок, у кого всё получилось, покажите **Яблоко**.  Кто же остался недоволен уроком, **Колу**.  Но я надеюсь, что у вас всё ещё получится! | | | | | | ИКТ  Карточки с изображением Яблока и Коко-Колы |
| **Дополнительная информация** | | | | | | | |
| **Дифференциация – Как вы планируете помогать учащимся? Какие задания вы планируете давать более способным ученикам?** | | | **Оценивание – как вы планируете отслеживать прогресс/знания учащихся?** | | **Межпредметные связи «Самопознание» «ИКТ» Ценности** | | |
| * Сосредоточение внимания (по мере необходимости) на отстающих учениках. * Более способным ученикам предложить запись условных обозначений с помощью пиктограмм. | | | * Учитель ставит учащимся вопросы по содержанию изученного материала и побуждает их к ответам. * Оперативное отслеживание динамики усвоения материала. * Наблюдение за учебной работой.   Просматривая работы учащихся в тетради (задания). | | * Математика – ориентирование в пространстве. * Ценности – проявление интереса к школе, окружающему миру, любви к родному краю. | | |

***Виктория***

***Ассоль***

***Татьяна***

***Игорь***

***Дарина***

**Ангилина**

**Продукты растительного Продукты животного**

**происхождения происхождения**

**Полезно Вкусно но полезно**