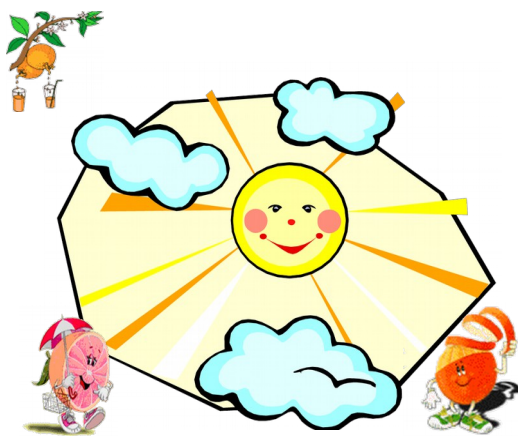


***Формування здоров'язберезувальної  
компетентності молодшого школяра  
Урок з основ здоров'я 2 клас  
“Харчування і здоров'я ”***



**Вчитель : Тачанова Аліна Михайлівна**

Княжичі  
2014

## Урок – усний журнал 2 клас

### Тема уроку. Харчування і здоров'я

**Тип уроку:** комбінований.

**Методи і форми роботи:** пояснювально-ілюстративні з елементами інтерактивної вправи, творча лабораторія.

**Ключові поняття:** поживні речовини, групи продуктів, вітаміни.

**Обладнання:** мультимедійний супровід до уроку, музична фізкультхвилинка, стікери, кошик з продуктами.

### Мета уроку:

•ознайомити учнів зі складовими компонентами їжі, з поняттям про корисну їжу та шкідливу їжу. Позитивний вплив на збереження і зміцнення здоров'я дорослих і дітей корисної їжі; з основами культури харчування, з традиціями харчування;

•формувати уявлення про користь різних продуктів харчування для здоров'я (молочні продукти; м'ясо, риба, яйця; каші, крупи, хліб; соки, овочі і фрукти)

•виховувати свідоме відношення до свого здоров'я.

•викликати інтерес до традиційного харчування українців та прагнення вживати національні страви як засіб збереження і зміцнення здоров'я;

• розвивати гнучке самостійне мислення, спонукати бачити незвичайне у звичайному.

### **Перебіг уроку:**

#### **I Організація класу** (слайд 2)



## II. Оголошення теми і мети уроку.

- Діти, наш урок про правильне повноцінне харчування та його вплив на здоров'я людини. Під час уроку ми навчимося вибирати їжу, корисну для здоров'я, яка містить вітаміни різних груп.

## III. Мотивація навчальної діяльності.

- Отримані знання нам необхідні для того, щоб не хворіти, почувати себе бадьорими, сильними, підтягнутими і стрункими.

### 3. Опрацювання нового матеріалу

- Сьогодні ми з вами прогортаємо сторінки "Книги здоров'я" (слайд 3)



## IV. Первинне сприйняття й осмислення матеріалу

### Сторінка 1. Зустріч з принцесою харчування

До нас на урок завітала особлива гостя. (слайд 4)

*Принцеса Харчування.* (заходить дівчинка в образі принцеси)

Я - Принцеса Харчування. Старша дочка Королеви Здоров'я.

Харчування – неодмінна умова вашого життя. Без їжі людина не може жити. З їжею ми отримуємо поживні речовини необхідні для роботи мозку, серця, легенів, м'язів. Від того яку їжу ви вживаєте, залежить ваше здоров'я. А ще здоров'я залежить від того як швидко і часто ви їсте, наскільки ретельно пережовуєте їжу. Отже, щоб бути здоровим, потрібно правильно харчуватися та знати правила харчування (слайд 5)

\* їсти потрібно чотири рази в день;

\* їжа повинна бути різноманітною;

- \* їжу потрібно добре пережовувати;
- \* під час їжі не можна відволікатися;
- \* не можна переїдати.



А ще у мене є помічники. Мої піддані .  
Це – **вітаміни**. (слайд 6)

Слово «вітамін» походить від латинського слова «vita» - життя. Назва ця - не випадкова. Якщо вітамінів не вистачає, людина тяжко хворіє. Вітаміни потрібні для нормального росту і розвитку

дитячого організму.

## **Сторінка 2 «Ми – корисні для людини».**

### Інсценування

*(Виходять діти, на головах у них шапочки з назвами вітамінів А, В, С, D).*

Добрий день!  
Впізнали нас?  
Ми – вітаміни,  
Дуже корисні для людини.

**Вітамін А.** - Я – вітамін А, сприяю росту, допомагаю нормальному зору. Мене багато в моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі, гарбузі, риб'ячому жирі.

**Вітамін В.** - А я – вітамін В, дуже потрібний для розумової і фізичної праці, поліпшення травлення. Міщусь в житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі.

**Вітамін С.** - А я – вітамін С, запобігаю простуді, поліпшую кровообіг, сприяю росту, лікую цингу. Багата мною капуста, картопля, помідори, цибуля, щавель, шипшина, хрін, часник, лимони, настій хвої, чорна смородина.

**Вітамін D.** - А я — вітамін D, зміцнюю кістки, запобігаю рахітові. Живу в молоці, печінці, риб'ячому жирі, житньому хлібі.

## ^ **Всі вітаміни разом.**

Хто дружить із нами буде –  
Всі незгоди позабуде.  
Виросте міцним, здоровим,  
Переможе всі хвороби.

**Принцеса Харчування.** Отже, діти, треба вживати різноманітну їжу, щоб збагатити свій організм вітамінами, необхідними для нормального росту і розвитку вашого організму.

- Ми вдячні тобі, Принцесо, і твоїм підданам за зустріч з нами. А зараз ми перевіримо, чи зрозуміли тебе діти.

## Сторінка 3



**«Як ви відрізняєте корисну їжу від некорисної?»** (слайд 7)

Щоб відповісти на це запитання, проводжу гру в м'яч. Хто отримує м'яча, той відповідає.

1. Корисно об'їдатися цукерками та тістечками. Так чи ні?
2. Ви повинні їсти 16 разів на день. Так чи ні?
3. Ви повинні вживати корисну та свіжу їжу, яка зберігає ваше здоров'я. Так чи ні?
4. Ви повинні їсти різноманітні продукти — м'ясо, рибу, молоко. Так чи ні?
5. Вам корисно їсти тільки макарони. Так чи ні?
6. Ви повинні їсти більше овочів та фруктів, тому що в них багато вітамінів. Так чи ні?
7. Корисно їсти смажену масну їжу. Так чи ні?

**Висновок:**

Отже, дітям корисно їсти різноманітні свіжі продукти: молоко, рибу, м'ясо. Не можна вживати якийсь один продукт, годі ваш організм не отримає потрібних йому речовин. Треба їсти більше овочів то



фруктів, тому що там багато вітамінів. Не можна їсти солодощі надмірно, бо це шкодить зубам і шлунку.

#### **Сторінка 4 “Суперечка друзів” (слайд 8)**

З їжею до організму людини крім вітамінів також надходять поживні речовини. Які саме, ви дізнаєтесь, послухавши казочку «Суперечка друзів» і дайте відповідь на питання: Що для організму важливіше? (слайд 9)

В одному незвичайному царстві, у казковій державі жили – були нерозлучні друзі – Білок, Жирок та Вуглеводик.

Якось друзі посперечалися між собою : хто з них важливіший. (слайд 10)

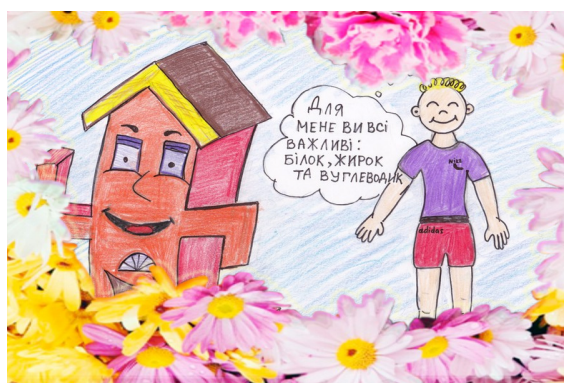


Я найважливіший. Я потрібен як будівельний матеріал для організму,- гордо сказав Білок. – Без мене не утворюються нові клітини, а коли немає росту – немає життя».

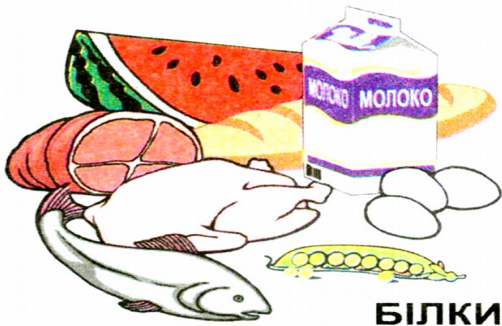
« Я теж потрібен організму, - сказав Жирок. – Якщо мене немає, організм не отримає тепла, вистигне і помре.».

« Все в світі створено руками людини: одяг і взуття, їжа і телевізор – все зроблено її працею, - сказав Вуглеводик. – І якщо мене не буде, організм не рухатиметься, людина не буде жити».(слайд 11)

Почувши це, Організм сказав: « Будинок складається з блоків і перекриттів, цементу і цегли, віконних і двірних рам, і якщо не буде хоч однієї деталі, будинок зруйнується. Ось так і я. Всі ви для мене важливі, всі ви дуже мені потрібні: і Білок, і Жирок, і Вуглеводик. Завдяки вам я живу, расту, працюю і навчаюсь»



(слайд 12)



**БІЛКИ**

Білки містяться в м'ясі, рибі, яйцях, молоці, кефірі, квасолі, горосі. Білки є будівельним матеріалом для організму. З них утворюються і ростуть нові клітини, завдяки чому людина росте.

(слайд 13) Жири – у маслі вершковому, олії та інших продуктах. Жири відновлюють витрати тепла. Вони йдуть на зігрівання організму.



**ВУГЛЕВОДИ**

(слайд 14) Вуглеводи є в меді, цукрі, хлібі, картоплі, рисі, манці, вівсяних та інших крупах, фруктах і овочах. Вуглеводи витрачаються на роботу м'язів (фізична праця, рух, дихання, робота серця та інших

органів).

## Сторінка 5 «Поживні речовини».(слайд 15)

Йдучи до школи я зустріла пана Вітаміна, який передав мені кошик повен фруктів. Для виконання наступного завдання зараз ми з вами поділимося на групи. Я підійду до кожного з вас з кошиком- ви витягнете з нього недивлячись якийсь фрукт, хто який фрукт витягне, той до тієї групи і буде належати. Хто витягне апельсин — група “Апельсинчик”, яблуко - “Яблучко” , лимон - “Лимончик”. Отож почнемо...

*Поділ на групи . Діти витягують з кошика, накритого вишитим рушником фрукти (яблучка, лимони, апельсини) відповідно до обраного фрукту діляться на групи.*

А зараз кожній групі потрібно виконати певне завдання. Ви повинні порадитися між собою, обрати командира групи і виконати завдання

швидко і правильно .

*Група “Яблучко” повинна намалювати на стікерах продукти у яких міститься білки.*

*Група “Лимончик” повинна намалювати на стікерах продукти у яких міститься жири.*

*Група “Апельсинчик” повинна намалювати на стікерах продукти у яких міститься вуглеводи.*

*На стікерах учні малюють продукти, які містять білки, жири, вуглеводи.*

*Малюнки прикріплюються на плакат з таблицею «Поживні речовини»:*

**Поживні речовини**

Білки	Жири	Вуглеводи

**Сторінка 6 “Різноманітна” (слайд 16)**

- Чи повинна їжа бути різноманітною? (Так)  
а давайте послухаємо Як думав Василько...

*(вірш розповідає підготовлений учень) (слайд 17)*

Думав Вася, Танін брат,  
Щоб здоровим стати,  
Треба їсти — все підряд  
І побільше спати.  
Так Василько і робив,  
Враз, як прокидався,  
Щось жував він, їв і їв,  
Просто — запихався.  
Став гладкий — не підбіжить!  
Та і йти не може...  
Як такому в світі жить,  
Хто тут допоможе?



- Яку пораду треба дати Василькові, щоб стати здоровим і гарним?



- Чому необхідно дотримуватись режиму харчування?

-А що треба дітям їсти, щоб бути здоровим

А ось як думала Оленка...*(вірш читає підготовлена учениця)*

(слайд 18)



Думала Оленка так: щоб здоров'я мати,  
Треба їсти їй буряк, пити чай із м'яти,  
Їсти супчики й борщі, вареники з сиром,  
І котлетки, й вергунці, але знати міру.  
Прокидатись на зорі, зарядку робити,  
Помагати у дворі, з дітьми в мирі жити.  
Ще трудитися щодень, волю гартувати,

І завжди співать пісень, словом, не тужити!

Чемні говорить слова та людей вітати,

Добрі робить діла, менших захищати.

-Чи правильно міркувала Оленка?

-Чому треба привчатися до роботи?

-Чому Оленка думала, щоб бути здоровою, то треба говорити хороші слова, вітатися...

-Яке прислів'я говорить про те, що для здоров'я важлива добра думка?

-Порівняй думки дітей і зроби висновок.

**Гра «Завжди, іноді, ніколи».** (слайд 19)

*На столі стоїть кошик. У ньому — цукерка, йогурт, лимон, яблуко, квасоля в банці, рідина для миття посуду, плавлений сирок, хліб, засіб для чищення, шпроти в банці, картопля, капуста, апельсин, булочка, цвітна капуста, ліки, цибуля, банан, груша, морква, горіхи. Діти по черзі виходять і беруть з кошика будь-який предмет. Учні класу за допомогою жестів закінчують речення: «Ці продукти можна їсти...». (Завжди — великий палець правої руки вгору, іноді — великий палець вбік, ніколи — вниз).*

**Учитель.** У всіх є власні смакові уподобання. Хтось більше

полюбляє м'ясні продукти, а не рибу,— і навпаки. Декому смакують молоко і каші або страви з овочів і фруктів. І Є й такі, які намагаються їсти й пити лише «смаченьке»: копчену ковбасу, морозиво, чіпси, пиріжки, шоколад, пепсі-колу. А чи потрібно при виборі їжі орієнтуватися лише на власні уподобання? (відповіді дітей)

*(Музична пауза. Пісня про здорове харчування на мотив пісні «Посмішка»)*

(слайд 20)

Є корисні страви і смачні:

Борщ і каша, груші, сливи, спіла диня.

А шкідливим – дружно скажем: «Ні!»

Не приносять вони користі людині.



*Приспів:*

Про здоров'я треба дбати,

Вітаміни споживати,

Огірочки, апельсини і морквину.

І тоді, повір, умить

Перестанеш ти хворить.

Пам'ятай це мудре правило, дитино.

Не купуй нізащо на обід

Різні чіпси, шоколадки і мівіну.

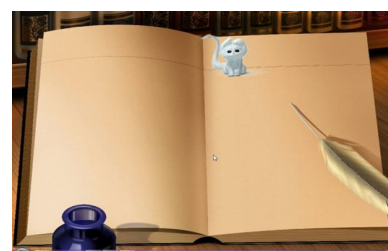
Їх вживать багато нам не слід,

Не приносять вони користі людині.

*Приспів (повторюється)*

## **Сторінка 7 Робота за підручником (ст. 38 - 41)**

- Що слід робити, щоб бути здоровими?
- Чи можна їсти все що захочеться , і коли захочеться?
- Розгляньте малюнок на ст. 38. епізоди яких



казок на ньому зображені?

- Як звуть казкових персонажів?
- Хто з них має надмірну вагу?
- Як ви вважаєте, чому?

**Практична робота.** Вибір корисної їжі для здоров'я  
На дошці малюнки двох хлопчиків – *худенького* і *товстенького*.

Між ними різні види їжі.

**Завдання:** вийти до дошки і розділити їжу між хлопчиками – хто з них чим харчувався, довести свою думку.

- Розгляньте малюнок на ст.39.
- Прочитайте вірш Л. Вознюк на ст. 40. де ховаються вітаміни?

### **V.Фізкультхвилинка**

Вже стомилися ми трішки, ходьба на місці

Вийдем, дітки, на доріжку.

Наші ручки: раз, два, три. поплескали

Наші ніжки: раз, два, три. потупотіли

Ось голівонька стомилась, нахилиння головою в сторони

Вліво-вправо нахилилась:

Раз, два, три.

Будем пальчики стискати, стискання пальців рук

Будем знову працювати.

### **VI Узагальнення та систематизація**

#### **Сторінка 8** “Загадкова ”

- Я пропоную вам трішки відпочити, повідгадувати загадки

1 Морква, біб і цибулина,  
Бурячок і капустана,  
Ще й картопля - шусть у горщик.  
Ну й смачний ми зварим ... (борщик).

2Як навколо об'їси -  
Серединки не проси.  
Ми такі гостинці:  
Дірка в серединці. (Бублики).

3 Довго з тіста їх ліпили,  
У окропі поварили.  
Потім дружно ласували,  
Ще й сметанки додавали. (Вареники).

4. Влітку ягід так багато.  
Їх спочатку буду рвати,  
Потім з цукром перетрем  
Ось смачний і вийде ...  
( Варення )

5. Мене п'ють, мене ллють,  
усім потрібна я.  
Хто я така?(Вода).

6. У воду цукор, з продуктів  
Сиплем тільки сухофрукти,  
Варимо в каструлі й от  
Вийшов в нас смачний ... (компот).

### **Сторінка 9 “Корисне дерево”**

- Перед вами дерево. В мене на столі – листя з назвами продуктів. Вам треба повісити на дерево тільки листочки з назвами корисної їжі.
- Чим є для людини їжа?

### **VII. Домашнє завдання**

- Розповісти рідним про правила повноцінного харчування.
- У зошиті на с. 11 виконати разом із батьками практичну роботу.
- Перерахувати правила повноцінного харчування.

### **VIII. Заключна частина.**

#### ***1. Підбиття підсумків. Вільний мікрофон.***

- От ми з вами і переглянули “ Книгу здоров'я ” Дізналися



багато корисного та цікавого. Я хочу наприкінці уроку взяти у вас інтерв'ю і поставити вам кілька запитань

- Навіщо людині потрібно їсти?
- Яку їжу потрібно вживати, щоб бути здоровим?
- Яку роль відіграють у нашому організмі білки, жири, вуглеводи, мінерали, вітаміни?
- Чи справдилися ваші очікування? Якщо так, то зберіть фрукти в кошик.

## **2. Зворотний зв'язок.**

Продовжити фразу: « Щоб бути здоровим, я вживаю ..., тому що ... .»

## **3. Ритуал прощання.**

Порада від Св. Августина:

« Любов – понад усе.

Коли мовчиш – мовчи з любові.

Коли говориш – говори з любові.

Май завжди в глибині серця корінь любові.

І нехай з того кореня виростуть тільки добрі справи.

Діти беруться за руки і промовляють: « Нехай сьогодні нам пощастить, нехай завтра нам пощастить, нехай нам усім завжди щастить.»

**Здоров'я - це сила!**

**Здоров'я – це клас!**

**Хай буде здоров'я**

**у вас і у нас.**