Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2» г. Сосногорска

Методическая разработка

Урок здоровья

«Моё здоровье»

Автор: Пастухова Ирина Михайловна,

учитель коми языка

Адрес: 169500, Республика Коми,

г. Сосногорск, ул. Пионерская, д. 13

Приемная: Тел/факс 8(82149)5-53-38

Сосногорск

2020

Оглавление:

Стр.

Введение ………………………………………………………………….3

Основная часть:

Глава 1. Вредная, но любимая еда современных школьников……..4

* 1. Влияние сухариков на организм………………...….4-5
  2. Вред от чипсов……………………………………....6-9
  3. Коварный напиток - кока-кола…………………….9-12

Глава 2. Полезные выводы для обучающихся 3 класса…………13-18

Заключение………………………………………………………………..19

Список литературы…………………………………………………….…20

Приложение……………………………………………………..……..21-25

***Введение***

«Здоровье выпрашивают себе люди у богов, но то, что в их собственной власти – сохранить его, об этом они не задумываются»

Демокрит 460-370 гг. до н. э.

Здоровье – главная ценность не только в жизни каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, ведь это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка.

Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка. Вот уже на протяжении целого десятилетия в нашей стране складывается тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. Эти цифры с каждым годом растут. Все родители хотят обеспечить своим детям счастливое детство, дать хороший старт во взрослую жизнь.

Данной проблемой заинтересованы родители, педагоги. К сожалению, не в каждой семье здраво оценивают последствия от неправильного питания. Практически с малых лет, еще в садике родители «балуют» своих любимых чад чипсами, сухариками, различными газированными напитками. Не задумываясь до чего их доведут «эти вкусняшки», какие серьёзные проблемы ожидают ребят в подростковом возрасте. Все чаще врачи при медосмотрах ставят диагноз «гастрит», заболевание распространено у детей в возрасте 10-14 лет. Именно эта проблема побудила меня найти ответ на вопрос: «Как же относятся мои ученики к этим вредным продуктам?».

***Глава1. Вредная, но любимая еда современных школьников.***

Не секрет, что современные школьники отдают предпочтения вредной пище. К таким можно отнести чипсы, сухарики, кока-колу, именно их мне назвали ребята, и, получив задание описать вкус, так увлеклись, что можно было заслушаться и поверить, рассказывали с таким удовольствием, и главное, каждый представлял этот продукт, и как ребята выразились «слюнки текли».

Мы взрослые люди, педагоги понимаем эту иллюзию, и пока не поздно нужно рассказать всю правду нашим ученикам, привести яркие наглядные примеры, убедительные, чтобы уберечь их от негативных последствий в ближайшем будущем.

* 1. **Влияние сухариков на организм.**

Сухари издавна были одним из наиболее распространенных лакомств, подаваемых к ароматному чаю. Как правило – это сухари из пшеничной муки, сдобные. На самом деле они представляют собой подсушенный хлеб, продукт самый известный, без которого не обходится ни один прием пищи у большинства людей. Именно поэтому польза и вред сухарей давно и хорошо изучена специалистами в области питания.

Сухарики имеют необыкновенное свойство — они способны погружать человека в мир, который нам неведом. Мы машинально кладем себе в рот сухарики, а в это время наша голова приятно пустеет. Сухарики — хорошо утоляют голод и помогают от скуки.

Однако, при всей простоте и доступности, сухари не могут являться универсальным продуктом питания. Тем более что вред сухарей может быть при их излишнем употреблении и выразиться может в осложнениях с кишечником. Более того, для людей, страдающих от язвенных болезней, как двенадцатиперстной кишки, так и желудка в стадии обострения, сухари пшеничные можно есть, но очень осторожно, а ржаные – противопоказаны. Сейчас в продаже масса разнообразных сухарей и сухариков, но чаще всего в них добавлены вкусовые ароматизаторы, стабилизатор и другие вещества, небезопасные для организма. Поэтому к такого рода лакомствам необходимо подходить очень критично, избегая злоупотреблений в особенности, чтобы была извлечена польза и вред сухарей не проявился никак!

Вред сухариков промышленного производства для организма кроется в их “богатом” составе – ведь в таком продукте в изобилии содержится целый список веществ, которые пагубно влияют на здоровье человека. Поэтому регулярное употребление в больших количествах сухариков со всевозможными искусственными добавками в скором времени может стать причиной заболеваний желудка, кишечника, мочевыделительной системы, а также различных воспалительных процессов. Е 627,631 - заболевания желудочно-кишечного тракта; Е 621 – аллергия при передозировке наблюдается: головная боль, учащенное сердцебиение, тошнота, боль в груди, сонливость и слабость. Е 551 - эмульгатор, поддерживает структуру пищевого продукта.

Что такое пищевые добавки. Пищевые добавки - это вещества, вводимые в небольших количествах в пищевые продукты с целью предотвращения продуктов от порчи, улучшения вкусовых качеств и внешнего вида пищи, а также ускорения сроков изготовления пищевого продукта. Но в больших количествах не только не полезны, но и даже вредны здоровью!

Опасные пищевые добавки, входящие в состав различных видов сухариков:

• Е102 Опасный, запрещен в ряде стран, вызывает приступы астмы

• Е211 Ракообразующий

• Е635 Расстройство кишечника, запрещен в ряде стран

• Е330 Ракообразующий

•Е341 Расстройство желудка

• Е621 Запрещен для детского питания

**1.2 Вред от чипсов.**

Опасность для здоровья и вред чипсов был доказан прокуратурой США. Были подняты вопросы о возникновении раковых опухолей, которые связаны с употреблением чипсов, которые богаты вредными веществами — канцерогенами. В связи с этим мировые производители чипсов и картошки фри платят огромные штрафы Америке.

Причины, почему чипсы вредные:

1. Высокое содержание жира. Чипсы изготовляются путем обжарке продуктов в большом количестве масла, причем данное масло может использоваться много раз, что увеличивает его вредность для человеческого организма. Жирное масло, которое поступает в организм начинает оседать на стенках сосудов в идее бляшек и может привести к образованию онкологических заболеваний, ожирения, диабета, проблемы с обменном веществ. Помимо этого, в этом масле может содержаться большое количество канцерогенов, которые пагубно влияют на здоровье. Все полезные вещества, которые могут находиться в подсолнечном масле, просто испаряются под воздействием высокой температуры.
2. Пищевые добавки. Пищевые добавки используется, чтобы предать ярко выраженный вкус и аромат. Для того, чтобы чипсы отдавали запахом бекона или сыра, производители не используют натуральные добавки, а их дешевые, химические заменители. Самым популярным является глутамат натрия, который сейчас используется для производства многих продуктов. Данные пищевые добавки вызывают сильную зависимость, и человек уже просто не может нормально воспринимать обычную пищу, так как у неё нет такого яркого вкуса. По этой причине чипсы очень опасны для детей, которые еще не способны различать вкусы.
3. Высокое содержание соли. Чипсы вредны тем, что в них содержится избыточное количество соли. Большое содержание соли в организме приводит к тому, что могут развиться проблемы с сердцем, давлением, так же может появиться ожирение, задержка жидкости и нарушение развитие костей в детском организме.
4. Сырье для производства. Многие думают, что чипсы получают из тонко-нарезанного картофеля, однако так делают только редкие производители. Большинство компания использует для их производства картофельную муку или хлопья, которые являются результатом химического вмешательства. По этой причине они совсем не полезны для человека и могут нанести вред здоровью.

Не так давно в составе сухариков и чипсов шведскими учеными были выявлены опасные канцерогены, среди которых акриламид, способный не только наносить вред нервной системе, но, по мнению онкологов, являющийся причиной генетических мутаций и образований опухолей брюшной полости. К тому же основным ингредиентом для чипсов является не натуральный картофель, как многие полагают, а картофельная мука или и вовсе картофельные хлопья. Ну и наконец, следует сказать, что ведущим производителем чипсов в настоящее время является химический концерн, думаем, напрасно говорить о том, что в пакетиках их продукции под видом жареной картошки прячется вовсе не натуральный продукт, а результат их основной деятельности, поскольку это становится ясно даже ребенку.

Глутомат натрия - пищевая добавка для усиления вкуса. Представляет собой белый порошок, хорошо растворимый в воде. Накапливаясь в организме, может вызывать тяжелейшие приступы бронхиальной астмы. Доказано, что эта добавка вызывает болезнь Альцгеймера и достаточно серьезные изменения в психике депрессивного направления. У взрослого человека - это синдром хронической усталости, а у ребенка - это гипперактивность.

Акриламид - белое или прозрачное кристаллическое вещество, растворимое в воде. Известно, что оно повреждает нервную систему и по данным онкологов, является причиной генетических мутаций и образования опухоли в брюшной полости. Акриламид образуется в процессе нагревания богатой углеводами пищей, причем, если продукты варить, канцерогены не образуются совсем, а вот во время жарки, акриламид вырабатывается очень активно.

Содержание акриламида в продуктах (мкг/кг) (по данным Всемирной организации здравоохранения)

|  |  |
| --- | --- |
| Продукт | Среднее содержание |
| Чипсы картофельные | 1343 |
| Картофель жареный и фри | 330 |
| Кофе (молотый) | 200 |
| Кукурузные палочки и хлопья | 167 |
| Сухие завтраки из злаков (мюсли, хлопья, "звёздочки") | 150 |
| Хлебцы, печенье, бисквиты, тосты | 142 |
| Рыба и морепродукты | 35 |
| Птица | 52 |
| Хлеб | 30 |

Ученые обнаружили, что потребление чипсов не только приводит к ухудшению памяти у детей, но и способствует развитию патологии мозга. Причина, утверждают ученые, кроется в насыщенных жирах. Избыточное их количество приводит к нарушениям развития нервной ткани головного мозга, что критично в раннем детском возрасте. Насыщенные жиры, консерванты и добавки также повышают риск развития сердечно-сосудистой патологии, создают условия для образования артериальной гипертензии, инсультов и инфарктов.

**1.3 Коварный напиток - кока-кола.**

Посмотрите, что больше всего любят пить дети. И не только дети, но и взрослые. Кока-Кола в заграничном стакане со льдом из заграничной формы! Самая знаменитая газировка, самый доступный и разрекламированный брэнд в мире, который также оказался одним из самых желаемых напитков людей всех возрастов. Невзирая на это, массовые исследования ученых, докторов и медиков вопиют к нам: «Вред Кока-Колы неопровержим!» Об этом постоянно прорицают телевидение и пресса.

Учёные разных стран проводили множество экспериментов и лабораторных исследований этой «гремучей жидкости». Было установлено, что эта газировка очень пагубно влияет на человеческий организм.

Вот небольшой список болезней, вызываемых ингредиентами, входящими в состав самого популярного напитка в мире:

* появление камней в почках;
* ломкость и деформация костей;
* мышечная слабость, судороги и коррозия мышечной ткани;
* риск появления рака поджелудочной железы;
* диабет и ожирение;
* риск появления гастрита;
* язва желудка;
* язва двенадцатиперстной кишки;
* риск развития рака лёгких, печени и лейкемии.

То, что Кола совсем неполезна, возможно, не догадываются лишь маленькие дети. Остальные точно знают, что газировка наносит заметный вред организму. И, тем не менее, её употребление растёт во всех странах мира, распространяется на все континенты, да и в самих Соединённых Штатах Америки объем её продаж только растёт. Странное явление, что здесь сказать!

Настоящий состав «любимой газировки» до нынешнего времени не был сделан достоянием гласности. Все известные версии – это только лишь предположения, настоящая рецептура держится изготовителем в строгом секрете.

Известно, что изначально в составе этой «гремучей смеси» содержался кокаин. Но поскольку воздействия этого наркотика приводило к печальным последствиям, его заменили другими ингредиентами. Вот только оказалось, что не менее опасными. Кола вредна уже хотя бы потому, что содержит максимальную дневную дозу сахара всего лишь в одной бутылке. Кроме заменителей сахара, в стандартный рецепт «вкуснейшего напитка» входят: сахарный краситель (Е150), ортофосфорная кислота (E338), кармазин (E122), фенилаланин, натуральные ароматизаторы, кофеин.

То, что газированную сладкую воду вредно пить людям, которые имеют проблемы с кишечником и желудком – это всем известная истина. Не стоит также употреблять Кока Колу и аналогичные напитки вообще, потому что в них имеется большое количество фосфорной кислоты. Она, в свою очередь, попадая в организм, может вызвать нехватку кальция, что в будущем ведёт к образованию в почках кристаллов песка, которые приводят к формированию камней.

Регулярное использование сильногазированной воды может вызвать заболевание — панкреатит, а также приводит к сбоям в работе поджелудочной железы и желчевыводящих путей, а также к прочим нездоровым процессам, –и это только начало.

Повышенное количество кислоты в составе любимой всеми, вредной Coca-Cola делает возможным ее применение в качестве моющего средства для избавления от накипи и ржавого налёта, для чистки соединений машинных аккумуляторов, для доведения унитазов до блеска и т.д.

Странно то, что все, зная о вреде кока-колы, всё же покупают её себе. И ладно — себе. Самое главное, даже своим детишкам! А на малышей пагубное действие этого напитка оказывается в разы существеннее!

В первые минуты употребления газированной воды сахар доставляет большие неприятности организму. Обычно преизбыточное количество сахара стимулирует рвоту, но данная «хитрая смесь» вмещает в себе фосфорную кислоту, которая устраняют подобные симптомы организма.

В результате такого явления многие родители считают то, что вредно, полезным и дают газировку детям при дисфункции желудка. А в действительности состояние здоровья малыша только ухудшается.

В течении получаса происходит сильное извержение инсулина в кровь, сахар растворяется печенью и реконструирует его в жир. Через час после использования газировки фосфорная кислота форсирует метаболизм. Кофеин оказывает мочегонное воздействие на организм, вследствие чего из него выводятся кальций, цинк, магний, натрий и вода.

Потом появляется усталость и слабость, а также раздражительность. Важные вещества выведены из организма. Организм утратил больше влаги, нежели обрёл вместе с газировкой. На протяжении некоторого времени кофеин расщепляется и человека опять начинает беспокоить жажда, хочется насладиться ещё одной бутылкой «живительной влаги».

Входящий в состав «любимой газировки», фенилаланин вымывает из организма серотонин — один из трёх «гормонов счастья», чем только усугубляет пагубное действие напитка. А недостаток серотонина нарушает работу центральной нервной системы, вследствие чего наступает депрессия, паника, навязчивый бред и немотивированная злость.

Кока-Колу положено охлаждать. Да, вредно пить сильногазированные холодные напитки, потому что они затрудняют переработку пищи и не позволяют желудку нормально работать. Но было обнаружено, что особенно опасна эта черная штука при температуре именно выше 30 °C. Как выяснилось, в этих условиях, газировка распадается на метанол и формальдегид (сильный яд и канцероген).

Вы предпочитаете пить сильногазированые напитки холодными, со льдом, при этом запивая ими еду… Так вот, знайте: это самый простой путь к ожирению.

Медики и учёные всего мира осуществили огромное количество опытов и на их основе сделали выводы, что если запивать пищу холодной колой, то время её нахождения в человеческом желудке вместо нужных 5 часов сокращается до 20 минут. Результатом такого торопливого перемещения по кишечно-желудочному тракту продуктов питания, являются то, что отсутствует нормальный процесс переваривания пищи и не проходит чувство голода, что стимулирует гнилостные отложения в кишечнике.

Вот такое целое представление о том, какой вред Кока-Кола может принести здоровью каждого из нас. Из всех компонентов самого популярного напитка в мире, самым безопасным и безвредным оказался только один-единственный. Какой бы вы думали? Совершенно верно, это вода.

Мы убедились, что нужно ограждать детей от вредной пищи. И она особенно опасна для детей, чей организм только формируется. Британский шеф-повар Джейми Оливер считает, что родители, которые исключили нездоровую пищу из рациона своих детей, продлевают их жизнь на 13 лет.

**Глава 2. Полезные выводы для обучающихся 3 класса.**

В средней школе №2 я преподаю коми язык. На каждом своем уроке забочусь о здоровье обучающихся: организую комфортную деятельность, положительную мотивацию к учебе, провожу физминутки при первых симптомах утомления, гимнастику для глаз, а так же забочусь о духовном здоровье. В нашей программе по предмету ежегодно, начиная с 1 класса, изучается тема «Менам дзоньвидзалун» (Моё здоровье). Через каждый урок прививаю детям любовь и уважение к здоровому образу жизни. Рассмотрим на примере урока в 3 классе.

На перемене ребята вытягивают карточки с буквами и делятся на 3 группы. На карточках буквы: «К», что обозначает кока-кола, «Ч» - чипсы, «С» - сухарики. Соответственно, так будут называться рабочие группы. Рассаживаются на свои места.

На этапе мотивации к учебной деятельности ребят заинтересовываю при помощи сообщения в социальной сети «В контакте», которую якобы получила от родительницы ученика своего класса, в котором являюсь классным руководителем. Мама ставит в известность, что у сына вновь болит живот, последствия переедания чипсов, сухариков, и кока-колы. Просит помощи, хочет найти выход из получившейся из ситуации. Ребятам близка тема, тут же включаются в работу, каждый сочувствует, сопереживает.

На этапе актуализации знаний по данной теме и пробное учебное действие, ребята в парах пытаются разрешить проблему, но сталкиваются с определенными трудностями: форма ответа, формулировка текста, оформление письма. Приходят к выводу, что у них недостаточно знаний. Предлагаю следующие варианты для ответа в контакте: письмо, рассказ, сказка, стихотворение, схема. После обсуждения решают, что проще всего будет ответить при помощи схемы, т.к. здесь понадобится минимум знаний слов на коми языке, что сэкономит нам время, так как мы ограничены во временном пространстве. Если данный урок проводить во внеурочное время и на русском языке, можно предложить каждой группе свою форму ответа.

На третьем этапе «Выявление места и причины затруднения». Каждая группа приходит к мнению, что у них недостаточный объём знаний о вредных продуктах, о которых речь идет в письме. Хотя нужно отметить, учащиеся знают, что эти продукты вредные, но самостоятельно дать совет, сформулировать текст не могут. В итоге обсуждения выясняют, что на уроке будем говорить, о том, как сохранить свое здоровье, здоровье одноклассников, близких людей. Учитель каждой группе раздает берестяные коробочки, за правильно выполненное задание вместо оценки, ребята получают какой-либо фрукт или овощ. Чем больше будет фруктов или овощей в корзинке, тем продуктивнее организована работа в каждой группе.

Целеполагание и построение проекта выхода из затруднения. На данном этапе ребята формулируют цель урока, к чему они придут к окончанию урока, каков будет результат. Для реализации цели продумывают план работы. Получился следующий вариант:

1. Узнать какой вред наносят организму чипсы, сухарики и кока-кола.
2. Составим ответ на русском языке, и обсудим.
3. Познакомимся с новой лексикой.
4. Продумаем схему.
5. Поместим готовую схему на стене класса.
6. При помощи схемы обратимся к одноклассникам.

Озвучивают цель урока: подготовить сообщение-ответ в виде схемы. Учитель на рабочие места ставит карточки с названиями групп, раздает продукты в упаковках.

Реализация построенного проекта. Учитель акцентирует внимание, что в течение всего урока работаем строго по плану. В первую очередь выясняют объём своих знаний вреде данного продукта, но понимают, что знают мало. Сталкиваются с проблемой, где можно найти информацию. Предлагают следующие варианты: интернет, книга, телепередачи, родители, учитель. Заранее продуманные варианты предлагаем: группе «Кока-Кола» просмотр видеоролика, группа «Сухарики» соотносят данную информацию на карточке с составом на пачке сухариков, группа «Чипсы» по данной ссылке находят информацию в сети интернет. Группы работают по алгоритму:

1.Внимательно просмотрите видео (изучите состав сухариков; найдите информацию о чипсах по ссылке).

2.Прочитайте дополнительную информацию, выясните их влияние на здоровье человека.

3.Поделитесь друг с другом своими мыслями, впечатлениями.

4. Продумайте текст выступления.

5. Выберите одного человека, который выступит перед классом.

Время работы 7 минут. Работа в группах проходила оживленно: ребята много обсуждали, материал доступный, изложен ярко. В каждой группе было недоумение: как же в их любимых продуктах может содержаться столько вредных элементов для организма.

Учитель здесь добился того, что если бы предложить поесть, попробовать на столе лежащий продукт, никто из ребят не осмелился бы. Этот вопрос задавала ученикам при проверке готовности к выступлению перед классом. Выступили представители из каждой группы на русском языке, переработали всю информацию, извлекли необходимую. Внимательно и вдумчиво слушали ответы, и каждое выступление поражало ребят правдой, и они тут же выявили связь рекламы по телевизору, и были в замешательстве, зачем так взрослым людям «шутить» над детьми, которые верят в рекламу, и не догадываются о последствиях.

Учитель возвращает ребят к плану, что выполнили? Проговариваем вместе. Что предстоит нам сделать? Познакомиться с новыми словами на коми языке. При работе над новыми словами, выясняем значение слов не только на коми языке, но и что они обозначают по-русски. Ребята с удовольствием делятся своими знаниями, объясняют, что такое ожирение, гастрит, язва, онкологические заболевания, лейкемия, бронхиальная астма, гиперактивность, сонливость, раздражительность, разрушение белка.

Многократное повторение им напоминает, что такие «вкусняшки» обладают огромной силой, разрушающей организм человека. Работа в группах продолжается до тех пор, пока каждый не будет владеть нужной лексикой, и завершается оцениванием своей работы.

Приступаем к первичному закреплению с проговариванием во внешней речи. Сначала учитель просит ребят напомнить выполненные пункты плана, задуматься о следующем, в какой форме можно закрепить? Учитель предлагает поиграть в пантомиму: услышав название заболевания постараться показать, чтобы было всем понятно. Ребята понимают, что их может ожидать при регулярном употреблении чипсов, сухариков, кока-колы.

Самостоятельная работа с взаимопроверкой. Знания получены, закреплены, приступаем реализации мини-проекта: составление схемы о вреде упомянутых продуктов. Учитель предлагает ребятам помощь в конвертах. В каждом конверте находятся карточки с названиями заболеваний. В группах идет обсуждение: к каким заболеваниям может привести их продукт. Учащиеся выбирают нужные карточки для своей схемы. На листе форматом А4, выполняют схему. Каждая группа вывешивает свой продукт деятельности на стене в классе для всеобщего обозрения. Оценивают друг друга, обсуждают что получилось, а что бы сделали по-другому.

Приступаем к этапу урока «Включение в систему знаний и повторение». Вновь проговариваем что выполнено, и переходим к следующему шагу: обращение к одноклассникам. Учитель на слайде предлагает алгоритм:

1) Продумайте ваш ответ.

2)Научитесь красиво и доступно изложить информацию по схеме.

3)Выберите в группе лучшего.

4)Выступите перед классом.

Если ребята желают, могут воспользоваться шаблоном:

«Эн юӧй кока-кола, оз висьмы…» - «Не пейте кока-колу, не будут болеть…»

«Юан кӧ кока-кола, висьмас…» - «Если будешь пить кока-колу, заболит …»

«Эн сёйӧй …, оз висьмы …» - «Не ешьте …, не заболит …»

Добились цели на уроке? Некоторые ребята считают, что да, а вот остальные – нет. Не могут понять, как Мария Истомина узнает о нашей проделанной работе. Приходят к единому мнению, что нужно сфотографировать и выслать ей сообщение, а потом уже она проведет разъяснительную работу с сыном. Еще ребята предложили, что можно таких ребят приглашать к нам на урок, и для наглядности схему выполнить не только при помощи слов, но и рисунков. Учитель задает домашнее задание: отправить материал, полученный на уроке родительнице, если есть желание, можно добавить свои рисунки.

На этапе «Рефлексии» учитель просит выйти группы обучающихся перед классом со своими «оценками».

Учитель задает вопросы:

* Кто еще любит чипсы, сухарики и кока-колу сделать шаг вперед! (К счастью, таких учащихся не оказалось).
* Чем вы будете заменять чипсы, сухарики, кока-колу? (фруктами, овощами, натуральными соками из них, ягодные морсы)

Учащиеся выполняют физминутку, проговаривая стихотворение на коми языке, суть которой заключается в следующем:

Ворса шы ни тӧв, лоа зэв ыджыд.(Играюсь тихонечко, вырасту очень большим)

Сёя кӧ ме рок, сёя кӧ ме шыд, (Если ем я кашу, если ем я суп)

Юа кӧ ме йӧв, сёя кӧ ме нянь, (Если пью я молоко, если ем я хлеб)

Быдма ён да шань. (Вырасту сильныи и добрым)

Ӧдйӧ ветлас кок. (Быстрые будут ноги)

В конце учитель предлагает ребятам три картинки: чуман (берестяная корзина), изки (Ручная мельница), кӧрзина (корзинка для мусора).. Ученикам предлагается выбрать, как они поступят с информацией, полученной на уроке.

Чуман – всё, что пригодится в дальнейшем.

Изки – информацию переработаю.

Корзина – всё выброшу.

Радостно, что последний рисунок не выбрал ни один ученик, двое учащихся будут перерабатывать информацию, остальные усвоили учебный материал на уроке.

Цель учителя: мотивация к здоровому питанию, достигнута.

***Заключение.***

Еще до урока ребята не понимали и не вникали в глобальную проблему нашей планеты: неправильное питание. Урок построен таким образом, что во время работы ученики понимают: здоровое питание является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка. Современного школьника подстерегает большое количество соблазнов: яркие упаковки, многообещающая реклама на телевидении, красочные банеры на наших улицах, на витринах магазинов. Как понять ребёнку, что это ловушка, капкан? «НЕЗДОРОВЫЕ» продукты питания мешают вести правильный образ жизни, обеспечивающий хорошее здоровье и успеваемость на уроках. Дети самостоятельно, без помощи взрослых, без слаженной работы учителя и родителей, не могут объяснить причины своих столь ранних заболеваний, симптомов переутомления, вялости, плохого самочувствия, а зачастую это первые тревожные звонки организма ребёнка на неправильное питание. Так же большую просветительскую работу необходимо проводить с родителями, ведь мы часто являемся свидетелями того, как мамы сами покупают детям и чипсы, и сухарики, и кока-колу. Предпочтение сухариков и чипсов домашнему обеду – все это является негативными факторами, постепенно разрушающими здоровье детей. В своей методической разработке раскрыла лишь малую часть этой проблемы. В перспективе вовлечь в работу как можно больше обучающихся нашей школы. Увеличить объём изучаемого материала о правильном питании на своих уроках.

Данный урок можно использовать как урок окружающего мира, внеклассное мероприятие, так же провести урок совместно с родителями.

***Список литературы***

1. Колесов, Д.В. Здоровье и укрепляющие его факторы/ Д.В.Колесов.-М.: Журнал «Биология в школе». №3, 1989.
2. Малахов, Г.П. Разумное питание/ Г.П.Малахов.-С – Петербург, 2003.
3. Хрипкова, А.Г. Гигиена и здоровье школьников / А.Г.Хрипкова, Д.В. Колесов.- М.: Просвещение, 1998
4. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА ПРЕСС, 2001
5. Пищевые добавки. Е-коды Издательство: Валеология-М, 2006 г.
6. Скурихин И. М., Нечаев А. П. Все о пище с точки зрения химика
7. Ягер Э. М. Консерванты в пищевой промышленности
8. http://nachild.com/pochemu-nuzhno-ograzhdat-detej-ot-vrednoj-pishhi/

***Приложение***

***№1***

**Технологическая карта урока**

**Тема:  *«Менам дзоньвидзалун» гижӧд лӧсьӧдӧм, проект. 3 класс.***

**Цель:**создать условия для составления ответа в форме письма с использованием изучаемой лексики.

**Задачи:**

***образовательные:***

1. Познакомиться с новыми лексическими единицами;
2. формировать навыки чтения, письма;
3. расширить общий и лингвистический кругозор учащихся;

***развивающие:***

1. развивать навыки и умения во всех видах речевой деятельности;
2. развивать умение запоминать новые слова;
3. развивать внимание и познавательную активность;
4. развивать память, смекалку и сообразительность.

***воспитательные:***

1. воспитывать бережное отношение к своему здоровью и пропаганда среди сверстников,
2. воспитывать эмоциональную отзывчивость на личные успехи и успехи товарищей;
3. воспитывать целеустремлённость, ответственность, инициативность.
4. повысить уровень мотивации к изучению, посредством использования ярких наглядных пособий и интересных заданий;
5. формировать потребности и способности к сотрудничеству и взаимопомощи при работе в группе.

***методические:***

Показать использование на уроке информационно-коммуникационных технологий, коммуникативных технологий, технологию оценивания, технологию проекта.

***методы и приемы:***

* 1. Методы наглядной передачи информации, зрительного и слухового восприятия информации.

***принципы обучения:***

* + 1. Принцип наглядности.
    2. Взаимосвязь изучаемого материала и личного опыта учащихся.
    3. Системный подход к изучению материала.

**Представление учебного занятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность**  **ученика** | **Развитие универсальных учебных действий** |
| **1.Мотивация к учебной деятельности.** | Видза оланныд! Заводитам коми кыв урок. Мый вӧчам урок вылын? Сиа тiян урок вылын быд здук радлыны ас вермӧмъяслы.Видлам слайд вылӧ. Мый гӧгӧрвоанныд?  -Кодi тайӧ?  -Мый миян вӧзйӧ?  *Видза оланныд, Ирина Михайловна! Талун Ваня оз мун школаӧ, сылӧн зэв ёна висьӧ кынӧмыс. Тӧрыт рытнас сійӧ ёртъяскӧд сёйис уна чипсы да сухарикъяс, юис 2 стӧкан кока-кола. Менӧ оз кывзысь. Кора отсӧг!* | Готовность к уроку, переключение на новый вид деятельности.  -Тайӧ Мария Истомина.  -Вӧзйӧ ассьыс гижӧд.  Лыддьӧны гижӧдсӧ.  Гӧгӧрвоӧны.  Ӧти велӧдчысь висьтасьӧ рочӧн, медым ставӧнлы лои гӧгӧрвоана. | **Личностные** - принятие своей роли ученика, соблюдение определенных правил поведения, формирование мотивации.  **Регулятивные**- формируем волевую саморегуляцию, умение настроить себя на работу, контролировать свою готовность к уроку  **Коммуникативные** – умение вступать в мини-диалог |
| **2.**  **Актуализация знания по данной теме и пробное учебное действие.** | - Мыйӧн вермам отсавны Ванялы да мамыслы? Висьтасьӧй!  -Вочакыв быть колӧ сетны комиӧн.  Гозъясӧн гижам вочакыв.  -Мыйла оз артмы?  - Мый колö вöчны? Кутшӧм тӧдӧмлунъяс оз тырмыны?  Медым кокниджык тiян вӧлi, кутшӧм нога вочакыв сетам? Письмӧ, висьт, мойд, схема, кывбур? | Челядь висьтасьӧны, кыдзи позьӧ отсавны.  Челядь заводитӧны уджавны гозйӧн, лӧсьӧдӧны асног гижӧд.  Челядь индöны тырмытöмторъяс, вӧчӧны кывкӧртӧд.  Схема. | **Познавательные**- определение познавательной цели, определение логической цепи рассуждений,  **Регулятивные**–соотнесения известного с неизвестным. |
| **3. Выявление места и причины затруднения** | -Мый огӧ тӧдӧй? Шуӧ быдӧн.  - Мый йылысь сёрнитам? Мый вӧчам урок вылын?  Ставöн уджалам чукöръясын, дон чукöртам чуманысь: град выв пуктасъяс да фруктъяс(приложение №1)сюмӧд дозмукӧ. | Огӧ стӧча тӧдӧй: кутшӧм лёктор вайӧ татшӧм сёян-юаныс, кыдзи гижны вочакыв.  -Кыдзи лоны дзоньвидзаӧн.  -Дасьтам Истомина Мариялы да пиыслы гижӧд – схема сяма.  Быд чукӧрлы велӧдысь сетӧ сюмӧд доз. | **Регулятивные**–соотнесения известного с неизвестным.  **Личностные** – развитие самостоятельности, оценка своих достижений. |
| **4.**  **Целеполагание и построение проекта выхода из затруднения.** | -Вайӧ уськӧдам тӧд вылӧ уроклысь тема?  - Кутшӧм миян лоас мог?  - Кыдзи да кутшӧм план (приложение №2) серти уджалам?   1. Тӧдмалам кутшӧм лёктор вайӧны чипсы, кока-кола, сухарикъяс; 2. Лӧсьӧдам юӧр рочӧн да висьтасям; 3. Тӧдмасям выль кывъясӧн; 4. Артмӧдам схема; 5. Вӧчам схема стен вылӧ; 6. Шыӧдчам ёртъяс дорӧ.   Быд чукӧрлӧн аслас уджаланiн, кора быдӧнӧс ас инӧ. | - Висьталöны тема «Менам дзоньвидзалун»  Мог – дасьтыны гижӧда вочакыв.  - Челядь лöсьöдöны план рочӧн, а комиӧн лыддьӧны сетӧм план. | **Регулятивные –** постановка учебной задачи, самоконтроль, оценка и коррекция. |
| **5. Реализация построенного проекта.** | - Мый вӧчам медводз?  -Кытысь позьӧ босьтны тӧдӧмлунъяс?  -Быд чукӧрлӧн эм алгоритм приложение №3), кыдзи уджавны, абу кӧ гӧгӧрвоана юалам велӧдысьлысь.   1. Видзӧдӧны видео да лыддьӧны сетӧм текст 2. Сухарик пачка вылысь лыддьӧны составсӧ да сетӧм кабалаысь перйӧны колана юӧр. 3. Чипсы йылысь юӧр аддзӧны интернетысь телепон отсӧгӧн. Ссылкаыс сетӧма.   - Кыдзи уджалiнныд чукӧръясын?  -Мый ми вӧчим?  - Мый ӧнi вӧчам?  - Чукӧръясын удж: дасьтысям висьтасьны дженьыда, стӧча.  - Висьтасям рочӧн, мый миян артмис.  -Мый ми вӧчим?  - Мый ӧнi вӧчам?  *Тшӧгӧм - ожирение*  Кынӧм висьӧм -  Юр висьӧм  Лыяс висьӧм  *Дӧзмӧм – раздражительность*  Рак висьӧм – онкологические заболевания  Лолаланпӧдӧм – бронхиальная астма  *Вир едждӧм- лейкемия*  Инӧӧшйытӧм – гиперактивность  Паралич  Сьӧлӧмвисьӧм  Унзiль – сонливость  Белок жугӧдӧм – разрушение белка  Некымынысь шуалам кывъяссö öта-мöд бöрся.  Помалам удж, кор ставӧн кутам тӧдны кывъяс.  Кыдзи уджалiс чукӧр – босьтам дон. | Тӧдмалам кутшӧм лёктор вайӧны чипсы, кока-кола, сухарикъяс;  Интернет, небӧг, велӧдысь.  Чукӧрын удж йылысь казьтӧны правилӧ.  Алгоритм серти уджалӧны асшӧрысь.  Босьтӧны дон.  Тӧдмалiм кутшӧм лёктор вайӧны чипсы, кока-кола, сухарикъяс  Дасьтам юӧр да висьтасьӧм.  Чукӧръяс висьтасьӧны, босьтӧны чуманысь дон.  1)Тӧдмалiм кутшӧм лёктор вайӧны чипсы, кока-кола, сухарикъяс;  2)Лӧсьӧдiм юӧр рочӧн да висьтасим;  - Тӧдмасям выль кывъясӧн;  Тӧдмасям выль кывъясӧн.  Ӧти велӧдчысьӧн быд чукӧрысь петӧны стенын ӧшалысь кыв дiнӧ, а парта вылын налӧн кывйыс рочӧн. Велӧдӧны ас кежысьмича шуӧм кывлысь, вежӧртассӧ. Пуксьӧны да велӧдӧны ёртъясӧс.  Кор дась быд велӧдчысь, сӧмын сэки босьтӧны карточкаяс вылын гижӧм кыввора отсӧг.  Ставӧн ӧтвылысь шуалӧны выль кывъяс ӧта-мӧдбӧрся.  Дон босьтӧм | **Познавательные** -умение  произносить и читать слова.  **Регулятивные –** планирование деятельности**,**самоконтроль, оценка и коррекция  **Личностные** – развитие самостоятельности и принятие роли учителя. |
| **6. Первичное закрепление с проговариванием во внешней речи.** | - Мый ми вöчим?  Вайӧ шуалӧмӧн петкӧдлам, мый миянкӧд лоӧ сёям кӧ уна чипсы, сухарикъяс да юам уна кока-кола. | Лыддьӧны карточкаысь план серти:  1)Тӧдмалiм кутшӧм лёктор вайӧны чипсы, кока-кола, сухарикъяс;  2)Лӧсьӧдiм юӧр рочӧн да висьтасим;  3)Тӧдмасим выль кывъясӧн;  Шойччан здук выль кывъяс шуалöмöн . | **Коммуникативные**-умение слушать и понимать речь других, выражать свои мысли пантомимой.  **Регулятивные -** планирование**,** рефлексия, самоконтроль  **Познавательные** - умение ориентироваться в системе знаний. |
| **7. Самостоятель-ная работа с взаимопроверкой.** | -Мый вӧчам?  Быд чукӧрлӧн аслас удж. Тiян эм неыджыд отсӧг конвертъясын.  Кыдзи уджалiс чукӧр донъялӧны мукӧдъяс. | Лӧсьӧдам схема.  Сёрнитӧны, бӧрйӧны колана карточкаяс, артмӧдӧны схема классын индӧминын.  Донъялӧны ёрта-ёртӧс. | **Познавательные** - умение согласовать слова  **Регулятивные -** умение отличать верно выполненное задание от неверного, взаимопроверка. |
| **8. Включение в систему знаний и повторение.** | - Мый ми вöчим?  - Мый кутам вöчны?  Колана да бур уджвӧчим. А кодi вермас висьтасьтны ас схема сертиыс?  Уджалам чукӧръясын. Слайд серти удж:   1. Лӧсьӧдӧй вочакыв. 2. Велӧдчӧй мичаа лыддьыны схема серти. 3. Бӧрйӧй медбур лыддьысьӧс. 4. Висьтасьӧй.   Ставыс гӧгӧрвоана?  Чукӧръясӧн петкӧдчӧм.  Кыдзи уджалiс чукӧр – босьтам дон.  Кыдз ыстам юӧр интернет пыр?  Вӧчам ӧтув схема стен вылын | Лыддьӧны карточкаысь план серти:  1)Тӧдмалiм кутшӧм лёктор вайӧны чипсы, кока-кола, сухарикъяс;  2)Лӧсьӧдiм юӧр рочӧн да висьтасим;  3)Тӧдмасим выль кывъясӧн;  4)Артмӧдiм схема  Шыӧдчамёртъясдорӧ.  Эн юӧй кока-кола, оз висьмы…  Юан кӧ кока-кола, висьмас…  Эн сёйӧй …, озвисьмы …  Быд чукӧр дорйӧ ас схема.  План (приложение №5)сетӧма партаяс вылын рочӧн, чукöръясöн удж да висьтасьӧм.  Вӧчам фотояс схемалысь, да миян бӧрйӧм йылысь, рытнас ыстам Мария Истоминалы. | **Личностные** – развитие самостоятельности, оценка своих достижений.  **Коммуникативные**-умение слушать и понимать речь других, выражать свои мысли. |
| **9. Рефлексия.** | Быд чукӧр петӧ нажӧвитӧм доннас. Кодi урок помлань радейтӧ чипсы, сухарик да кока-кола – вӧчам воськов водзӧ.  -Мый кутанныд сёйны на пыдди?  Физминутка:  Ворса шы ни тӧв, лоа зэвыджыд.  Сёя кӧ ме рок, сёя кӧ ме шыд,  Юа кӧ ме йӧв, сёя кӧ ме нянь,  Быдма ён да шань.  Ӧдйӧ ветлас кок.  Гортса удж:  Ме ыста фото.  Мый гижанныд тi?  \*Дасьтам плакат «Дзоньвидза сёян»  На доске вывешиваются рисунки чумана, изки, кӧрзина. Ученикам предлагается выбрать, как они поступят с информацией, полученной на уроке.  Чуман – всё, что пригодится в дальнейшем.  Изки – информацию переработаю.  Корзина – всё выброшу.  Аттьӧ бур уджысь, аддзысьлытӧдз! | Удж донъялöм да рефлексия.  Ме сёя …  Видза оланныд, Мария Истомина да Ваня!  Эн юӧй кока-кола, озвисьмы…  Юанкӧ кока-кола, висьмас…  Эн сёйӧй …, озвисьмы …  Лыддьӧны тетрадьысь гижӧдъяс. | **Личностные -** понимания необходимости выполнения домашней работы, устанавливать связь между целью.  деятельности и ее результатом. **Регулятивные** - осуществлять самоконтроль, совместно с учителем и одноклассниками давать оценку деятельности на уроке. **Коммуникативные**- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. |
|  | | | |