Тема урока: «Физиология питания»

1.Организационный момент

-Не спеши с постели утром ты пораньше подниматься.

Лучше пропусти-ка завтрак, чтоб подольше поваляться.

И запомни, на обед в школьный не ходи буфет,

Быстро в магазин беги, пепси-колу там купи.

В полдник ты себя побалуй: скушай чипсы, для начала,

Бутербродик с колбасой. Всё запей сырой водой.

Ужин ты не пропускай. Что дадут – ты всё съедай:

Фрукты, овощи, котлеты, булки, пряники, конфеты.

Лучше на ночь кушать впрок, чтоб спокойно спать ты мог.

Нужно только так питаться, чтоб здоровым оставаться

Каким можно назвать это стихотворение? (Вредные советы). Почему?

Здоровье – это непреходящая ценность, которую осознаешь, когда теряешь... Пока человек здоров, он почти не нуждается в знаниях о себе, а когда заболевает – время оказывается уже упущенным и побороть болезнь полностью не удается. Наше здоровье зависит от многих факторов, в том числе и от питания. Сегодня на уроке мы научимся выбирать здоровую и полезную пищу.

2 Актуализация ранее изученного материала.

Проблемная ситуация. Одни говорят: «Мы живем для того, чтобы есть», другие «Мы едим для того, чтобы жить» Кто же прав? (Рассуждения учащихся).

Мы живем благодаря еде, она дает нам энергию. Энергия нужна человеку для жизни. Если правильно составлять свой рацион питания, то можно прожить дольше, чем мы живем. Наука в настоящее время доказывает, что средний возраст жизни может составить больше 100 лет, но и это не придел!

3 Изучение нового материала.

Питание определяет продолжительность и качество жизни человека. Исходя из закона сохранения здоровья, следует, что при избыточном и недостаточном питании происходит нарушение функций организма. Это приводит к снижению работоспособности и ухудшению состояния здоровья

Пища нужна человеку:

- для роста организма (является «строительным материалом»);
- для получения энергии (для поддержания процессов жизнедеятельности организма человека);
- для получения информации об окружающем мире; существует способ получения информации о каком-либо продукте, который называется органолептический, то есть, познание мира через органы чувств: вкус – язык; запах – нос; зрение – глаза; прикосновение – кожа; слух – уши

Таким образом, когда человек принимает пищу, то извлекает необходимую для себя информацию, энергию и вещество.

Как только человек слышит запах еды, начинается пищеварительный процесс – вырабатывается слюна и желудочный сок. После попадания пищи в организм происходит ее смешивание с желудочным соком. Затем пища перемещается по пищеводу, после чего она попадает в желудок и разделяется на составляющие, которые используются на нужды организма

Физиология питания – это наука о переваривании или видоизменении пищи в организме человека

Рисунок– Органы пищеварения человека

Основной признак живого организма – обмен веществ и энергии.

Обмен веществ – процесс, связанный с перевариванием пищи, усвоением питательных веществ в организме человека, который обеспечивает его рост, развитие, деятельность и жизнь в целом

Наиболее важными веществами для жизнедеятельности организма и энергии являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и микроэлементы.

Белки – это вещества, повышающие работоспособность органов тела.

Жиры – вещества, регулирующие обменные процессы в клетках. Они участвуют в дыхании клеток, принося в них кислород.

Углеводы – важнейшие компоненты пищевого рациона

Витамины – вещества, которые помогают организму усваивать пищу. Их отсутствие в пище вызывает различные заболевания.

4.Посмотрите видеоурок

https://youtu.be/rjIoL5hfNtA

5.Итог урока: Посмотрели видеоурок,прочитали материал,изучили основные понятия физиологии питания

Домашнее задание:необходимо вставить пропущенные слова в тексте(письменно)

Здоровье человека зависит от ..... и возможностей человека. При избыточном и недостаточном ..... происходит нарушение функций организма, что приводит к снижению работоспособности и ухудшению .... – любое вещество, пригодное для еды и питья, необходимое для роста организма, получения ..... и информации об окружающем мире. Существует способ получения информации о каком-либо продукте – ..... . Физиология питания – наука о видоизменении ..... в организме человека. Основной признак живого организма – ..... веществ и энергии. Наиболее важными веществами для жизнедеятельности организма и энергии являются: ..... , ... , ... , ... , ...

Заполнить таблицу

Формулировка задачи	Чтобы выполнить это задание, тебе понадобятся продукты в упаковке, которые есть у тебя дома (молоко, кисломолочные продукты, консервы, крупы и т.д.). Рассмотри несколько вариантов упаковки. С помощью информации, приведенной на упаковке, и других источников заполни таблицу.

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
<table>
<tr><td>Информация на упаковке

Название продукта</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Вес</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Состав продукта</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Пищевая ценность (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) в 100 г</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Дата изготовления</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Срок годности</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Условия хранения</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Производитель</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
Обрати внимание на производителя: отечественный производитель или этот продукт привезен из другой стороны. Сделай вывод, соблюдены ли правила хранения продуктов для вашей семьи, все ли продукты свежие.

Аргументируй письменно свой ответ в 2-3 предложениях (сделай вывод).
</td>
</tr>
<tr>
<td>Инструмент проверки</td>
<td>Шкала:

● наполняемость ячеек таблица – 0-2 балла;
● правильность и грамотность ответов – 0-2 балла;
● разнообразие выбранных продуктов – 0-2 балла;
● наличие вывода – 0-2 балла.

8-7 баллов – «отлично», 6-5 баллов – «хорошо»; 4-3 балла – «удовлетворительно»; менее 3 баллов – «неудовлетворительно».</td>
</tr>
</table>