**Технологическая карта-конспект классного часа: «Мы за здоровое питание!" Учитель: Фёдорова Т.А. (25.10.2022г)**

Класс: 9

**Учреждение**: МКОУ «Плотавская СОШ»

**Цели:** *Обучающие:*

* Создать условия для знакомства учащихся с принципами правильного питания и здорового образа жизни;

*Воспитательные:*

* воспитание ответственноcти к своему здоровью;
* создание психологически безопасного климата в классе;
* воспитание доброго и уважительного отношения к одноклассникам;

-способствовать сплочению коллектива;

*Развивающие:*

* развивать исследовательские умения и навыки учащихся;

-развивать мотивацию к обучению и интерес к предмету исследования;

-развивать коммуникативные навыки.

Задачи:

* научить отличать здоровую пищу от вредной пищи;

-научить контролировать время принятия пищи(режим);

* познакомиться с принципами здорового питания;
* выяснить, какие пищевые добавки являются вредными;

-прививать правила общения между собой: учить задавать вопросы, отстаивать свою точку зрения, работать в группах.

* учиться применять знания в жизни;

-заботиться о своём здоровье.

* создать хорошее настроение.

**Оборудование:** проектор, интерактивная доска, карточки, 2 яркие коробки с надписью «Богатство» и

«Здоровье», разноцветные полоски, карандаши, фломастеры, ручки, бумага.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы и задачи классного часа** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | **Формирование УУД** |
| **1.Мотивация к деятельности**Цель: эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала. | Приветствие, проверка подготовленности к учебному занятию, организация внимания детей.-Здравствуйте. Садитесь.Учитель начинает урок рифмовкой, дети отвечают на вопрос.Руки?-на месте Ноги?-на месте Локти?-у края Спина?-прямая.-Я прочитаю для вас стихотворение Я всё могу себе купить!Купить игрушки, книги, скутер.Могу купить собаку, кошку, могу купить даже компьютер.Но со здоровьем вот беда! Его не купишь никогда!Его беречь ты только можешь! И этим сам себе поможешь. | Обучающиеся проверяют правильность расположения наглядности к занятию, формулируют тему классного часа. | Личностные УУД: эмоциональный настрой на занятие.Коммуникативные УУД: умение организовать совместную деятельность с учителем и сверстниками;формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | -Вы догадались, какой теме будет посвящён классный час?-Здоровью. |  |  |
| **2.Целеполагание, опасения и ожидания****Цель: чётко определиться со своими образовательными целями, озвучить свои ожидания и опасения, чтобы учитель мог их знать и учитывать.**Общая дискуссия (повышает мотивацию к познавательной деятельности) | **Организация погружения в проблему, обнаружение противоречия.**-Сейчас я поведаю вам одну интересную историюВ одном городе жила девочка. Она ела только сладости и еду из«Макдональса», а ещё ела чипсы, кириешки, пила один лимонад и колу. И с нею случилось несчастье.Постановка вопроса:-Что с ней могло произойти? Ваши гипотезы? Можно ли ей помочь?На доске записано высказывание:“Здоровье человека в его руках”(1 слайд)-Вопрос классу: Ребята, а вы согласны с этим утверждением?-Учитель: На столе стоят 2 красивых подарка: в одном богатство, а вдругом здоровье. Какой вы бывыбрали и почему? Что вы ждёте от своего подарка? А чего опасаетесь, если не выбрали другой? | -Учащиеся, анализируютвысказывание, делают свои выводы.Дети выбирают, дают ответы-Дети отвечают на вопросы учителя, активно принимают участие в совместном обсуждении, рассуждают, высказывают собственную точку зрения. | Коммуникативные УУД: развитие умения выразить свои мысли, умение сформулировать выводы, умениедоказывать собственное мнение, умение работать в группе.Познавательные УУД: анализ некоторых объектов с цельювыделения признаков отрицательно влияющих на здоровье; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Во классе обсуждаются следующие вопросы:-Какой подарок выбрало большее количество ребят, почему?* Как по-вашему здоровье может повлиять на ум, силу, смелость,

красоту?Что мы сегодня узнаем на классном часе? Ваши предположения.На слайде слова, которые дети должны продолжить.Узнать… Познакомиться… Соблюдать…Не нарушать… Сохранять…-Мои цели совпадают с вашими. Я постараюсь их реализовать, а вы?-Что бы вы хотели узнать, понять? Какие умения и навыки приобрести?Если мы не научимся беречь здоровье, то скажите:(дети продолжают фразы)* 1. Тогда со мной…
	2. Мне от этого станет…
	3. Если я прослушаю важное, то..
 |  | Регулятивные УУД: умение контролировать свое время и управлять им.Умение самостоятельно ставить цели и задачи в познавательнойдеятельности, тем самым развивать мотивацию и интерес к предметудеятельностиОпределять потенциальныезатруднения и находить средства их устранения. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4. Поиск решения проблемы «Открытие» нового знания.**Т.А.-мозговой штурм(цель: ориентировать учащихся в теме, представить основные направления длядальнейшей самостоятельной работы) | -Сегодня мы будем говорить о том, что нужно уметь, знать, чтобы быть здоровымиУчитель предлагает учащимся высказывания известных людей о здоровье. (слайд 3)-Как вы понимаете это высказывание?«Здоровый нищий счастливеебольного короля» А.Шопенгауэр.Эпиграфом нашего классного часа будет высказывание известногофилософа Сократа,«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»-Предлагает рассмотреть схему:***Наследственность - условия жизни******- образ жизни***-Что значит «наследственность» человека? (это то, что заложено природой).-Условия жизни могут быть разные?-Но это не мешает человеку выбрать правильный образ жизни.Учитель обращает внимание учащихся на понятия | Учащиеся объясняют значение высказываний-Каждый индивидуально читает текст, изучает схему. Учащиеся объясняют значение понятий, приводят свои примеры, характеризующие этифакторы.-Дети делают выводы, что даже если человек родился с каким-нибудьфизическим или психическим нарушением, его можно исправить | Коммуникативные УУД: умение выражать свои мысли, опираясь на поставленную задачу; умение делать выводы, умение высказывать собственное мнение.Познавательное УУД: умение сопоставлять имеющиеся знания с новой информациейРегулятивные УУД: осознание учащимися того, что уже усвоено и подлежит усвоению |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | «наследственность», «условия жизни», «образ жизни».-Что значит «здоровый образ жизни»?Как этот образ может повлиять на наследственность и положительные или отрицательные качества человека? | или облегчить с помощью тренировок, правильного питания и режима.А образ жизни может влиять на условия жизни и наследственностьУсловия жизни могут быть тоже разные, но это не мешает вести правильный образ жизни. |  |
| 4.**Погружение в проблему.** | Работа в группах. |  | Познавательные УУД: самостоятельно осуществляют поиск необходимойинформации (из дополнительногоматериала, рассказа учителя, по воспроизведению в памяти); определяют логические связи между предметами;Регулятивные УУД: навыки самопроверки; соотносят реальные и планируемые результаты деятельности и делают выводы; определяют уровень своего успеха и успеха товарищей из класса |
| **Т.А. –метод организации самостоятельной работы(исследование)** | Если у вас болит голова, слабость в теле, тошнит и часто болит живот. В чём может быть причинанедомоганий? Ваши гипотезы???? Доктор говорит, что вам надо правильно питаться. |
|  | - Разве правильное питание влияет на наше самочувствие? |
|  | -А что любите есть вы? |
|  | Я принесла некоторые из продуктов. |
|  | - Сейчас мы проведём исследование этих продуктов. Какие поставим цели? Разделимся на группы. (Каждой группе можно дать 2 продукта: полезный и вредный для здоровья). |
|  | (Класс делится на группы.) |
|  | **-Начинаем исследование**. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | - **( презентация)**-Чтобы начать работу нам нужно определиться с целями работы.Ваши предложения.**Учитель показывает презентацию и сравнивает цели на слайдах с целями, которые поставили дети.**-Посмотрите на слайд и прочитайте методы , которыми мы будем пользоваться.**Учитель: Какие добавки могут быть в пище, и какой вред они наносят, расскажут наши эксперты.**Каждой группе или паре выдаётся перечень вредных пищевых добавок и полезных.**Давайте поделимся результатами исследований. Н-р:****Учитель: Значит ли это, что любой человек может заболеть от неправильного питания?****Учитель: Мы можем отказаться от некоторых вредных продуктов питания пользуясь простыми советами. Составим памятку из правильных советов.** | Дети ставят цели, затем сравнивают их с целями на слайде.Выступление заранее подготовленных учеников. Они рассказывают овредных добавках.Дети исследуют продукты питания, анализируют перечень пищевыхдобавок и делают выводы. | Личностные: оказывают доверие друг другу, готовы к сотрудничеству, осознают причастность к успеху в совместнойдеятельности, принимают установку на ЗОЖ и правильное питание, творческое отношение к труду.Познавательные, включая общеучебные и логические, умение сопоставлять знания с информацией;-Коммуникативные: получают удовлетворение от совместной деятельности; участники принимают позицию собеседника, различают в его речи точку зрения,доказательства, гипотезы, факты; в дискуссиипридерживаются общей точки зрения; соблюдают нормы речи; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **-прежде чем купить товар, прочти надпись на этикетке;****-выбирай продукт по яркой и красивой упаковке;****-яркая окраска продукта говорит, что в нём много красителя;****-выбирай лучше те сладости, где есть игрушки;*** **посмотрите на срок хранения, если он большой, то продукт лучше не брать;**
* **если у продукта длинный перечень добавок «Е», то такой продукт не покупай!;**

**- для детей покупай только специальные продукты без добавок.**- А сейчас проверим как вы научились отличать вредные продукты от полезных.**(презентация)выбрать продукт и дать ему характеристику.****- Проводит физкультминутку** под музыку(песенка о полезной еде)- Для нормальной работы нашему организму нужны углеводы, белки, витамины, жиры, минеральные соли и вода. Они поступают в наш организм вместе с пищей. Каждый из них | Учащиеся выполняютфизкультминутку. Дети танцуют и поютОдин человек от группы при наличии времени озвучивает свойвыбор..Соблюдение режима питания – одно из важнейших условий | -ЛичностныеКоммуникативные УУД (лидерство и согласованностьдействий с партнерами);принимать позицию собеседника, различать в его речи точку зрения,доказательства, гипотезы, факты; в дискуссиивыделять общую точку зрения; соблюдать нормы публичной речи;Познавательные УУД: умение работать с текстом; умениевыделять существенное; определяют логические связи между предметами; создают вербальные и информационные модели с выделением существенных характеристик предмета;Личностные УУД: умение следовать инструкции. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | влияет на силу, работу мозга и иммунитет. **Желающим было задание записать свой рацион****питания за неделю и подвести итог.**Учитель подводит итог после ответов учеников.**В рабочей тетради** составим рацион питания на день. При помощи наклеек мы создадим меню на завтрак, обед, полдник и ужин. А обед вам помогут **выбрать ребусы.****-**Как вы думаете, здоровую ли пищу нам дают в школьной столовой? ( идет анализ питания учащихся в школьной столовой).**Д/З Выполните задание №3,4** (указать на часах время основных приёмов пищи и их название; какие бы блюда вы съели на завтрак?)Итог:Ребята приготовили **презентации**, посмотрим и послушаем, что они скажут.( учитель проверяет презентации ранее, оценивает старание учеников и выбирает ту, которая отвечает теме занятия и не содержит много файлов) | сохранения здоровья, и оно зависит от человека.-ученики подводят итог своего исследования.-Питаться в определенное время- Пища должна быть полезнойДети работают в рабочей тетради и составляют меню.Отгадывают ребусыДети отвечают на вопрос учителяПоказывают презентацию | умение удерживать учебную задачу;саморегуляция (умение выполнять задание в отведенное времяПознавательные УУД: самостоятельно осуществляют поиск необходимойинформации; преобразовывают модели с целью выявления общих законов; строят алгоритм действия на основе знаний об объекте; распространяют экологические знания, знания по здоровому питанию; прогнозируют изменение ситуации при смене одного фактора на действие другого;определяют своё отношение к проблеме;Коммуникативные УУД (лидерство и согласованностьдействий с партнерами);Уважать мнение партнёра |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.Рефлексия. Завершение классного часа.** **Метод релаксации****( синквейн)**Цель: осмысление полученных знаний, формулированиетрудностей, возникших на классном часе и путей их решения | Проводит работу по составлению синквейна по теме «Здоровье»Учитель предлагает объединиться в группы и составить синквейн по теме-Использование цветового теста на стадии рефлексии с целью увидеть объективную картину эмоционального настроения учащихся в конце урока. | Учащиеся составляют стихотворение из 5 строк:ЗдоровьеКрепкое, надежное, Укрепляет, закаляет, помогает Здоровье человека в его руках Крепость; или исцеление;- Выбирают цветные полоски: красную, желтую, синюю, зеленую, черную, которой соответствует их эмоциональное настроение в конце урока | Личностные УУД: понимают значение знаний для себя и принимают его.Коммуникативные УУД: высказывают и аргументируют своё мнение, прислушиваются к мнению одноклассников.Регулятивные УУД: прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. |

Список литературы:

* 1. «Формула правильного питания»: Рабочая тетрадь/ М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА М
	2. Ефремов М. А. Осторожно! Вредные продукты. – СПб, 2005.
	3. <http://ozpp.ru/consumer/useful/article5.html>