

Управление образования администрации города Мончегорска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей имени В.Г.Сизова»
184511.Россия ,Мурманская область, город Мончегорск ,улица Комсомольская 31/16
Дорогов Иван Николаевич –преподаватель-организатор ОБЖ

Предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Класс	8 класс
Тема урока	« Безопасное питание»
Тип урока	Урок «открытия» нового знания.
Цель обучения	совершенствовать знания учащихся о здоровом, правильном питании, узнать какие продукты питания нужно употреблять в пищу, чтобы оставаться здоровым. формирование позитивной оценки здорового образа жизни у подростков
Предметные	Познакомить обучающихся с основными правилам правильного питания. Наглядно показать влияние вредных продуктов на организм человека.
Метапредметные	Продолжить развивать познавательные, коммуникативные, информационные УУД уч-ся (умение выделять главное, находить информацию , анализировать,).
Личностные	Сформировать убеждение о необходимости правильно питаться ; понимание значения правильного питания как одного из условий ЗОЖ.
Ресурсы:	Персональный компьютер (ПК) учителя, мультимедийный проектор, экран; раздаточный материал; Компьютерная презентация. Лабораторные баночки, молоко, кокакола, шарик, вода, карточки с заданием, ватманы, фломастеры, клей,

Управление образования администрации города Мончегорска

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей имени В.Г.Сизова»

184511.Россия ,Мурманская область, город Мончегорск ,улица Комсомольская 31/16

Дорогов Иван Николаевич –преподаватель-организатор ОБЖ

Этапы урока	Деятельность учителя	Задания для учащихся	Деятельность учеников
Организационный этап Мотивационно-целевой этап Постановка цели урока в начале или в процессе урока, мотивация учебной деятельности	Постановка задачи Показывает видеоролик и задает вопросы	Обсуждение ролика. Постановка вопросов. (приложение 1) После – проведение экспертизы (приложение 2) Мой Желудок (приложение 3)	Отвечают на вопросы учителя. работают индивидуально (парами) с карточками.(рассчитывают при помощи раздаточного материала каллории и суточный рацион питания) После этого делают выводы.
Деятельностный этап (основная часть урока) Первичное восприятие и усвоение нового теоретического учебного материала (правил, понятий,	вопросы и по презентации и объясняет материал. Дает задание	Чтобы избежать переедания и голода, нужно знать режим питания! Нужно придерживаться время приема пищи и есть еду, которая полезна именно в это время. На экране: «Мой Завтрак» Как вы думаете, каким должен быть завтрак?	Проводят анализ полученной информации, делают выводы ЗАДАНИЕ: СОСТАВЬТЕ МЕНЮ НА ВОСКРЕСЕНЬЕ

алгоритмов...) Работа в группах		Варианты ответов детей.То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разнообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу. Работа со слайдами (каждое действие открывается по клику на свободное поле) «Мой Обед» А что вы знаете про обед? Варианты ответов детей. Обед – это второй или третий прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая пища. Работа со слайдами (каждое действие открывается по клику на свободное поле) «Мой Полдник» Что обычно едят на полдник? Варианты ответов детей. На полдник можно есть булочки, фрукты, пить молоко или сок. «Мой Ужин» Когда приходит время ужина, что лучше употреблять в пищу? Варианты ответов детей.	
---	--	--	--

Управление образования администрации города Мончегорска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей имени В.Г.Сизова»
184511.Россия ,Мурманская область, город Мончегорск ,улица Комсомольская 31/16
Дорогов Иван Николаевич –преподаватель-организатор ОБЖ

	Исследование (приложение №3)	- Опыт "Мой желудок" На экране— Посмотрите на наш слайд. Вы видите все внутренние органы человека, а вот наш желудок. Длина пустого желудка у взрослого человека составляет 18-20 см, ширина – 7-8 см. При умеренном наполнении длина органа достигает 24-26 см, а ширина – 10-12 см. Емкость желудка колеблется от 1,5 до 4 литров. Посмотрите, что происходит с нашим желудком, когда мы буквально набиваем его пищей. демонстрирует, как в воздушный резиновый шарик, через воронку заливается вода, проходит мимо каждой группы детей и даёт возможность ощутить тяжесть шарика-желудка. Как и воздушный шарик, наш желудок, переполненный едой, начинает «страдать», потому что он не может справиться со слишком большим количеством пищи.	
--	---	--	--

3. Обобщение усвоенного и включение его в систему ранее усвоенных знаний и умений	Организует работу в группе.	На экране «Что такое Витамин?» Во всех продуктах есть витамины и минералы. Витамины получили свое название от латинского слова «Вита» - жизнь, то есть они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как у человека у каждого витамина есть свое имя. Слово «Витамин» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово «Вита» («жизнь») с «Амин», получилось слово «Витамин». Недостаток витаминов всегда дает знать о себе. А вы знаете, какие последствия бывают от нехватки витаминов? Варианты детских ответов На экране: «Если не хватает витаминов» 1. быстрая утомляемость 2. раздражительность	Работа в группах. Создают пищевую пирамиду и соотносят витамины.
---	------------------------------------	--	--

Управление образования администрации города Мончегорска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей имени В.Г.Сизова»
184511.Россия ,Мурманская область, город Мончегорск ,улица Комсомольская 31/16
Дорогов Иван Николаевич –преподаватель-организатор ОБЖ

	Игра «Найди свой витамин» (приложение № 4)	3. плохой аппетит 4. трещинки в углах рта 5. сухость и шелушение кожи Все это – Нехватка витаминов, следствие серьезных изменений, то есть внешнее проявление преболезненного состояния, которое может перейти в нарушение обмена вещества знаете ли вы, почему ягоды, фрукты, овощи называют полезными продуктами? Варианты детских ответов Витамины - это вещества, необходимые организму человека. А самые богатые витаминами продукты –это овощи, ягоды и фрукты. Витаминов много, но самые главные - это витамины А, В, С, Д, кальций, фосфор.	
		Смотрим видео – мультфильм «Приключения Тани и Вани в	

Управление образования администрации города Мончегорска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей имени В.Г.Сизова»
184511.Россия ,Мурманская область, город Мончегорск ,улица Комсомольская 31/16
Дорогов Иван Николаевич –преподаватель-организатор ОБЖ

		стране продуктов» - 3,14 мин Вредные продукты научились маскироваться, Ксир попался в их ловушку! Эти продукты вредны для вашего здоровья, потому что в них добавлены искусственные вещества для усиления запаха и вкуса, различные красители, приготовлены с использованием большого количества масла, сахара, в них нет полезных для организма витаминов. Эти признаки научат определять вредные продукты. - Продукт яркого цвета - Продукт сильно пахнет - Продукт имеет большой срок годности - Продукт содержит пищевые добавки и красители. И этот продукт... опасен! На экране: Слайд - «Сладкая пища» А что же в этих сладостях вредного? Они же красивые и вкусные? Большое количество сахара вредит зубам, приводит к кариесу. Жирная пища не переваривается организмом, а откладывается,	
--	--	---	--

Управление образования администрации города Мончегорска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей имени В.Г.Сизова»
184511.Россия ,Мурманская область, город Мончегорск ,улица Комсомольская 31/16
Дорогов Иван Николаевич –преподаватель-организатор ОБЖ

	Опыт: приложение № 5	приводит к полноте и ожирению, другим опасным заболеваниям. - «Искусственная пища» Пища, созданная искусственно не содержит никаких полезных веществ. Она не питает, а наоборот – разрушает организм. Далее проводится опыт смешивания кокаколы и молока. Обучающимся необходимо предположить что происходит в организме человека при употреблении кокаколы.	
Рефлексия	Эмоциональная оценка	Выдаются стикеры 2х цветов и обучающиеся пишут свое впечатление на стикере. Приклеивая его на ватман	

Приложение № 1

Вопросы после просмотра ролика

1. О чем этот ролик?
2. Какое явление показано в этом видеоролике? (анорексия)
3. Можно ли анорексию отнести к заболеваниям или это незначительно отклонение от поведения? (заболевание)
4. А почему это заболевание? (приводит к истощению, изменению функции организма, может привести к бесплодию и смерти)
5. Как вы думаете кто больше подвержен этому заболеванию мальчики или девочки? (девочки)
6. А почему именно девочки? (потому что девочкам больше свойственно придавать большее значение своему внешнему виду, больше интересуются модой, а современная мода ориентирована на излишнюю худобу.)

Приложение № 2

Расчет потребности калорий

Для девочек:

1. Число 9.6 умножить на килограммы веса =.....
2. Число 1.85 умножить на сантиметры роста =.....
3. Число 4.68 умножить на количество полных лет
=.....
4. К числу 655.1 прибавить числа из пункта 1 и 2
=.....
5. От полученного числа в пункте 4 отнимите число,
полученное в пункте 3 =....
6. Выберите какую нагрузку вы испытываете по таблице
выпишите соответствующее ей число.....
7. Теперь умножьте это число на число, полученное в
пункте 5 =.....
8. Это число показывает какое число килокалорий в
день вам примерно надо потреблять.

Расчет потребности калорий

Для мальчиков:

1. Число 13.75 умножить на килограммы веса =.....
2. Число 5 умножить на сантиметры роста =.....
3. Число 6.74 умножить на количество полных лет
=.....
4. К числу 664.7 прибавить числа из пункта 1 и 2
=.....
5. От полученного числа в пункте 4 отнимите число,
полученное в пункте 3 =....
6. Выберите, какую физическую нагрузку вы
испытываете (по таблице)
выпишите соответствующее ей число.....
7. Теперь умножьте это число на число, полученное в
пункте 5 =.....
8. Это число показывает какое число килокалорий в
день вам примерно надо потреблять.

Определение коэффициента ежедневной физической нагрузки

Таблица определения коэффициента ежедневной физической нагрузки

Минимальные (находимся дома)	Средние (ходим в школу, магазин, гуляем, делаем не сложную работу по дому)	Интенсивные (ходим в школу, магазин, гуляем, делаем не сложную работу по дому, занимаемся спортом 1-3 часа в день)	Тяжелые (ко всему ранее перечисленному добавляется либо ежедневные профессиональные спортивные тренировки, либо не менее 6 часов физического труда)
1.2	1.46	1.55	1.9

Управление образования администрации города Мончегорска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей имени В.Г.Сизова»
184511.Россия ,Мурманская область, город Мончегорск ,улица Комсомольская 31/16
Дорогов Иван Николаевич –преподаватель-организатор ОБЖ

Таблица калорийности блюд из расчета на 100гр продукта	
Название	Ккал
пюре картоф. с молоком	65.0
макароны отварные	103.0
пюре карт. с молоком и маслом	85.0
картошка жареная (масла немного)	154.7
картофель фри	303.0
салат сырая свекла-морковь-масло	60.0
салат из огурцов со сметаной	33.0
салат из капусты белокочанной с маслом	67.0
салат из моркови и яблок	59.0
салат из овощей с натуральным йогуртом	35.0
салат из огурцов и помидоров	32.0
салат из пекинской капусты с майонезом	94.0
салат овощной с маонезом	192.0
салат фруктовый	103.0

Управление образования администрации города Мончегорска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей имени В.Г.Сизова»
184511.Россия ,Мурманская область, город Мончегорск ,улица Комсомольская 31/16
Дорогов Иван Николаевич –преподаватель-организатор ОБЖ

салат селедка под шубой	183
Расчет на тарелку (275г.)	
борщ на курином бульоне	31.0
борщ красный	32.0
борщ украинский	36.0
свекольник	29.0
суп гороховый	66.0
суп грибной	26.0
суп из зеленого горошка	57.0
суп из цветной капусты	27.0
суп картофельный	38.0
суп картофельный со сметаной	47.0
суп луковый	44.0
суп овощной	28.0
суп овощной со сметаной	43.0
суп рисовый на молоке 3,2%	66.0
суп с вермишелью на молоке 3,2%	66.0
суп томатный	11.0
суп фасолевый	63.0
суп щавелевый	40.0
щи	31.0
щи кислые	22.0
окрошка мясная на квасе	52.0
окрошка на кефире	47.0
рассольник домашний	46.0
уха	46.0

Управление образования администрации города Мончегорска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей имени В.Г.Сизова»
184511.Россия ,Мурманская область, город Мончегорск ,улица Комсомольская 31/16
Дорогов Иван Николаевич –преподаватель-организатор ОБЖ

вторые блюда калорийность на 100 гр	
солянка из говядины с томатной пастой	100.0
ленивые голубцы	124.4
перец фаршированный мясом и рисом	160.0
- шт. (250г.)	400.0
ризотто с мясом и овощами	185.0
яичница	119.0
В горшочке картошка с овощами, свининой и сметаной (без масла)	127.6
перец, фаршированный брынзой и помидорами	119.8
крупы отварные, каши калорийность на 100гр (стандартная порция 200гр)	
рис рассыпчатый	113.0
каша гречневая рассыпчатая	163.0
каша гречневая с грибами и маслом	112.1
каша манная на молоке с маслом	128.3
каша геркулесовая молочная	105.0
каша геркулесовая на воде	84.0
каша гречневая вязкая на воде	90.0
каша манная молочная	98.0
каша манная на воде	80.0
каша перловая рассыпчатая	106.0
каша пшеничная вязкая на воде	90.0
каша пшенная рассыпчатая	135.0
каша рисовая молочная	97.0
каша рисовая на воде	78.0
фасоль вареная	123.0

Управление образования администрации города Мончегорска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей имени В.Г.Сизова»
184511.Россия ,Мурманская область, город Мончегорск ,улица Комсомольская 31/16
Дорогов Иван Николаевич –преподаватель-организатор ОБЖ

каша овсяная на молоке с сахаром	76.0
Блюда из рыбы	
калорийность на 100 гр	
теляпия, жареная в кляр	227.8
минтай в легком майонезе	121.0
паштет из копченой рыбы	151.0
карп отварной	102.0
котлеты рыбные	259.0
лосось соте	380.0
треска с овощами	117.0
филе трески в панировке	373.0
горбуша, тушеная в сливках 10%	201.0
Блюда из птицы калорийность на 100 гр	
курица, жареная в собств. жире	266.0
куриное филе в сырной панировке	354.0
куриное филе вареное	153.0
куриное филе с ананасами и сыром	423.0
куриное филе с грибами и луком в сметане	137.0
курица, запеченная под майонезом	257.0
пастрома куриная	157.0
куриное филе (фрикасе) в сметане	205.0
жаркое куриное с сыром	205.0
жаркое куриное с шампиньонами	180.0
котлеты куриные	382.0
котлеты куриные в панировке	247.0
курица заливная	192.0
медальоны из индюшатины	247.0

Управление образования администрации города Мончегорска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей имени В.Г.Сизова»
184511.Россия ,Мурманская область, город Мончегорск ,улица Комсомольская 31/16
Дорогов Иван Николаевич –преподаватель-организатор ОБЖ

цыпленок с овощами	99.0
цыпленок жареный	179.0
печенка куриная со сметаной	245.0
холодец по-деревенски Егорьево	330.0
говядина отварная	254.0
шашлык из свинины	324.0
эскалоп	366.0
жаркое из телятины	192.0
котлеты из телятины в панировке	364.0
рулет из телятины	250.0
телятина тушеная	103.0
биточки свиные	195.0
биточки свиные с овощами	199.0
жаркое из свинины	225.0
котлеты из грудинки в панировке	351.0
ножки свиные заливные	202.0
ребра свиные тушеные	210.0
свиная грудинка жареная	291.0
свинина жареная	278.0
свинина отварная	364.0
стейк из свинины	472.0
бефстроганов	219.0
биточки говяжьи	103.0
бифштекс говяжий деревенский	258.0
гуляш говяжий	148.0
жаркое тушеное из говядины	156.0
котлета говядина+свинина	284.0

Управление образования администрации города Мончегорска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей имени В.Г.Сизова»
184511.Россия ,Мурманская область, город Мончегорск ,улица Комсомольская 31/16
Дорогов Иван Николаевич –преподаватель-организатор ОБЖ

Фаст-фудкалорийность на 100 г	
гамбургер с мясом и сыром	214.0
гамбургер с рыбой	227.0
гамбургер с цыпленком	264.0
чизбургер Макдональдс	264.6
Биг-Мак Макдональдс	432.4
авокадо ролл	140.0
роллы Калифорния	403.0
ролл с огурцом	136.0
ролл с острым тунцом	290.0
ролл с лолосем и авокадо	304.0
ролл с тунцом	184.0
ролл с угорем и авокадо	372.0
роллы Филадельфия	390.0
Напитки калорийность на 100 гр	
Квас хлебный	5,2
Напитки газированные на эссенциях («Кока-кола», «Пепси-кола»)	8,7
Кофе 3 в 1	422
Кофе жареный в зернах (сухой)	202
Кофе растворимый (сухой)	95
Какао	380
Чай черный	146
Чай зеленый	98
Компот их сухофруктов без сах.	12
Ананасовый сок	68
Абрикосовый	56

Управление образования администрации города Мончегорска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей имени В.Г.Сизова»
184511.Россия ,Мурманская область, город Мончегорск ,улица Комсомольская 31/16
Дорогов Иван Николаевич –преподаватель-организатор ОБЖ

Апельсиновый сок	54
Виноградный сок	54
Гранатовый сок	64
Грейпфрутовый сок	36
Персиковый сок	66
Сливовый сок	66
Яблочный сок	38
Томатный сок	2

Приложение № 3

Учитель демонстрирует, как в воздушный резиновый шарик, через воронку заливается вода, проходит мимо каждой группы детей и даёт возможность ощутить тяжесть шарика-желудка.

- Как и воздушный шарик, наш желудок, переполненный едой, начинает «страдать», потому что он не может справиться со слишком большим количеством пищи.

Дети делаю вывод: Человек, который хочет прожить долго, оставаться при этом здоровым и полным сил, должен в течение дня есть понемногу, но часто, не загружая свой желудок «до отвала».

Управление образования администрации города Мончегорска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей имени В.Г.Сизова»
184511.Россия ,Мурманская область, город Мончегорск ,улица Комсомольская 31/16
Дорогов Иван Николаевич –преподаватель-организатор ОБЖ

Приложение № 4

Для игры необходимо распечатать карточки с продуктами, и названия витаминов.

Каждой группе выдается комплект карточек с продуктами и название витамина (ABCD).

Необходимо соотнести витамины и продукты в которых они содержатся. Дать объяснение своему выбору.

Приложение № 5

Описание опыта: Возьмем газированный напиток, например, кока-кола и молоко. Налили молоко в колу она сразу стала прозрачной, через 10 минут в ней появились хлопья, через 30 минут хлопья укрупнились и частично осели на дно, а через 13 часов осадок выпал полностью. Лучше всего сделать опыт в начале урока, к моменту проведения опыта уже будет видна реакция. Так же такой опыт учителю можно сделать за день до проведения урока.

В опыте происходит реакция нейтрализации. Только вместо молока в опыте, в реальности воздействие оказывается на буферные системы и костные ткани организма. Буферные системы - кровь, лимфа, тканевые жидкости, жидкости внутри клетки – все это набор ионов, которые поддерживают кислотность определённых сред организма на строго определенном уровне. Если этих ионов будет не хватать, то это приведет к нарушениям работы организма.

При смешивании молока и кока-колы происходит денатурация(сворачивание) казеина – молочного белка, что доказывает присутствие кислот в напитке.

Вывод: Мы наблюдаем выпадение осадка, потому, что в напитке содержатся кислоты. Кислоты разрушают белок молока, который выпадает в осадок в виде хлопьев.

Как следствие – употребление газированных напитков для человека может привести к: разрушению пищеварительных ферментов желудка, поджелудочная железа начинает вырабатывать большое количество ферментов и как следствие привести к гибели клеток поджелудочной железы , так же употребление таких напитков может привести к гастриту и многим другим заболеваниям