

Региональный этап XVI Всероссийского конкурса
«Учитель здоровья России-2025»
«Учитель здоровья Мурманской области - 2025»



План-конспект урока
урока труда (технологии)
модуль «Технологии обработки материалов и пищевых продуктов»
в 5 классе по теме
«Основы здорового питания».

Учитель труда (технологии)
МАОУ СОШ №10
Шкунтик Елизавета Игоревна

Тема: «Основы здорового питания»

Тип урока: комбинированный.

Время занятия: 40 минут.

Класс: 5

Цель: Сформировать у обучающихся знания о принципах здорового питания и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

Задачи:

- прививать стремление подбора продуктов с учетом питательных веществ и пищевой ценности;
- научить безопасно работать на кухне, соблюдать гигиену и технику приготовления простых полезных блюд;
- сформировать у обучающихся представление об альтернативных способах приготовления пищи;
- работать над личной стратегией рационального питания;
- воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

Формы организации учебной деятельности: фронтальная, групповая.

Методы обучения:

- словесные (при формировании теоретических знаний);
- практические (при составлении меню)
- наглядные (для развития наблюдательности, повышения внимания и лучшего запоминания материала);
- проблемно – поисковые (при формулировании темы и целей урока, для развития самостоятельности мышления);
- методы контроля и самоконтроля.

Технологии:

- информационно-коммуникативные (ИКТ)
- технология развивающего обучения
- метод моделирования
- игровые методы обучения.

Формируемые УУД:

Личностные результаты:

- выражение интереса и активности в сфере здорового питания;
- освоение принципов и норм правильного питания;
- готовность и умение осознанно выбирать здоровую пищу.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- следовать плану и планировать свои учебные действия;
- нести ответственность за результат и соблюдение технологии;
- контролировать процесс и результаты деятельности, вносить коррективы.

Познавательные:

- слушать, извлекая нужную информацию, соотносить её с имеющимися знаниями, опытом;
- формирование устойчивой мотивации к обучению и экспериментам;
- фиксировать информацию разными способами.

Коммуникативные:

- формулировать собственное мнение;
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- работа в паре или группе, умение слушать и учитывать мнения других.

Предметные результаты:

- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Материалы и оборудование: проектор, ноутбук, презентация к уроку (приложение 1), демонстрационный материал (два блюда и подпись их калорийности и состава), рабочие листы (приложение 1) и ручки (для детей), фартуки и шапочки (для детей), два набора посуды и столовых приборов, бытовая техника (электрогриль, аэрогриль, кофемолка), набор продуктов (картофель, кунжутное масло, овсяные хлопья, яйцо куриное С1, мёд, соль, специи), технологические карты к блюдам, наклейки к рабочим листам (приложение 1).

ПЛАН УРОКА			
	Этапы занятия	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
1	Организационный момент	<i>Обучающиеся делятся на 2 группы (бригады) с помощью жеребьевки на входе в мастерскую. Надевают фартуки и шапочки.</i> <i>Приветствие учителя:</i> (Слайд 1) - Прозвенел для нас звонок – начинается урок! Добрый день, ребята! Скажите, что помогает вам быть бодрыми, сильными и здоровыми? (Слайд 2 – фотографии из школьной столовой). А что помогает вам восполнить силы во время учебного дня?	Ответы на вопросы учителя, участие в диалоге.
2	Актуализация знаний	<i>Слайд 3</i> Знаменитый древнегреческий врач Гиппократ говорил, что человек есть то, что он ест. Перед вами два блюда (<i>бургер и овощной салат</i>). Скажите, что бы выбрали для перекуса и почему? Конечно, чтобы сохранить своё здоровье, человеку нужно правильно и умеренно питаться. (<i>демонстрация справочной информации о блюдах</i>)	Ответы на вопрос учителя, рассуждение.

		Несмотря на внешнюю вредность, наш домашний бургер оказался почти таким же полезным, как овощной салат, а наш полезный салат оказался почти таким же калорийным и насыщенным, как бургер.	
3	Сообщение темы	Не вся пища, которой мы утоляем голод, нужна и полезна организму – нам очень важно знать состав и пищевую ценность каждого ингредиента в блюдах. Сегодня нам предстоит познакомиться с принципами здорового питания и современными способами, как сделать вкусное полезным.	
4	Основная часть (работа с рабочим листом)	<i>Слайд 4(пустая тарелка).</i> На столах перед вами лежат рабочие листы. Большая тарелка, которая изображена на листе – наш с вами рацион – давайте вместе заполним его полезными продуктами! Как вы считаете, какой должны быть полезная еда? А почему нужно делать свой рацион разнообразным? <i>Слайд 5 (на тарелке круговая диаграмма БЖУ в процентах).</i> Давайте вместе посмотрим на слайд и познакомимся с составом нашей «тарелки». Перед вами дневная норма потребления питательных веществ учеником 5 класса –	Ответы на вопросы 1. Вкусной, разнообразной... 2. Чтобы получать из разных продуктов разные полезные элементы)

	белки, жиры и углеводы. Пищевой рацион человека должен быть разнообразным. В ежедневном меню рекомендуется употреблять одинаковое количество белков и жиров – примерно 25– 30 %, и 40– 50 % углеводов. Что же такое белки, жиры и углеводы? Белки - кирпичики нашего организма, это строительный материал клеток и тканей организма. Они содержатся в продуктах животного происхождения (молоко, молочные продукты, мясо, рыба, яйца) и в продуктах растительного происхождения (горох, фасоль, соя, чечевица, грибы, коричневый рис, грецкие орехи, морские водоросли). Жиры - обеспечивают организм энергией и делают нашу кожу упругой, а волосы блестящими, а содержатся они в продуктах животного происхождения (сливочное масло, молоко, сливки, сметана, сало, жир животных, птиц и рыб). Более полезные жиры содержатся в продуктах растительного происхождения (подсолнечное, кукурузное, оливковое масло, орехи, семена, авокадо). Углеводы - являются самым главным поставщиком энергии для организма,	Ответы детей.
--	---	----------------------

		позволяют работать нашим мышцам. Они содержатся в сахаре, меде, фруктах, ягодах, картофеле, крупах, кондитерских изделиях, макаронных и хлебобулочных изделиях). Конечно же мучные изделия нужно употреблять в меру. <i>Слайд 6 – перечислены продукты.</i> У каждого из вас на столе есть конвертик, где лежат наклейки-продукты – ваша задача разместить их в той части тарелки, где находятся полезные элементы, которыми это продукт насыщен – например: булочку я наклею на часть тарелки с надписью...углеводы. На выполнение у вас 2 минуты. Давайте проверим, что у нас получилось.	Работа с рабочим листом: Наклейки с изображением продукта размещают на части тарелки 3 ученика называют, по одной группе продуктов.
5	Физкультминутка	<i>Слайд 7(волны)</i> Отличная работа! Столько продуктов разложили – наверняка устали. Сейчас вспомним о самом главном компоненте в питании и проведем физкультминутку. Вода составляет в среднем 65 % массы тела человека. Вода является средой для осуществления всех процессов, идущих в клетках организма. Потеря 20 % воды приводит к гибели организма. Воду мы	

		потребляем в виде жидкостей, а также в составе пищи. Сейчас встанем со своих рабочих мест и представим, что мы и есть вода (покачивания, волнообразные движения руками, разминка пальцев) Очень всем нужна вода Делай раз и делай два. Звери из ручья напились, Влево, вправо поклонились, Вместе на носочки встали, Тучку лапками достали. Дождик вдруг полил с утра, Заниматься нам пора. <i>(выполнение согласно словам)</i>	Дети выполняют покачивания и волнообразные движения руками, разминка пальцев – выполнение согласно словам учителя.
6	Продолжение основной части урока	<i>Слайд 8</i> Питание с наибольшей пользой для здоровья и жизнедеятельности человека называют рациональным. Оно состоит из трёх принципов: соблюдение режима питания, умеренность в употреблении пищи и разнообразие. Пищевой рацион человека должен покрывать энергетические затраты организма: переедание также вредно для организма, как и недоедание. Калорийностью или энергетической ценностью называется количество энергии,	

	которое содержится в питательных веществах, получаемых человеком с пищей. Эта энергия измеряется в калориях и килокалориях. Один грамм различных питательных веществ даёт организму определённое количество энергии: Так 1 грамм белков или 1 грамм углеводов содержит 4 килокалории, а 1 грамм жиров – 9 килокалорий. <i>Слайд 9</i> На слайде изображены любимые многими вкусоности... Большинство из них не только вредные, но и очень калорийные. Съев небольшую порцию мармелада можно получить такое же количество калорий, как во время школьного обеда, но полезных веществ в мармеладках нет почти совсем. <i>Слайд 10.</i> Не всё вредное – вкусное, а не всё вкусное вредное. Давайте поиграем – на экране будут появляться продукты, а мы определим, стоит ли их бояться или наоборот можно включить в свой рацион. Мы с вами выяснили, что существует много продуктов и блюд, мнение о которых может быть ошибочным – какие-то из них вполне можно употреблять, а другие лучше	Дети комментируют и обсуждают картинки, среди которых ловушки – пакетированный сок (много сахара), зефир (наоборот, безопасная сладость), по-разному приготовленный картофель и т.д.
--	--	---

	избегать. Вспомним бургер и салат из начала урока: сейчас мы с вами узнаем, как сделать вкусное не таким опасным и в чем секрет полезности еды, которую готовим мы сами дома. <i>Слайд 11.(схема «Замены»)</i> В своих рабочих листках вы можете записать продукты, на которые замените вредные вкусы. Наш домашний бургер оказался не таким вредным, как бургеры из кафе, потому что у него совсем другой состав: 1) Булочка у него подсушенная. В процессе подсушивания хлеб теряет влагу, но не теряет витамины и микроэлементы. Такой хлеб лучше усваивается организмом, не раздражает ЖКТ, не вызывает брожение и способствует улучшению пищеварения. Его, в отличие от свежего хлеба, рекомендуют даже больным гастритом. 2) Вместо майонезных соусов мы использовали греческий йогурт, горчицу и специи. 3) Вместо жареной на масле котлеты из свинины мы использовали говяжью котлету, приготовленную на пару или в аэрогриле, потому что там почти нет жира.	Дети записывают напротив вредных продуктов их полезные замены: Сладкие булочки - творожные запеканки, сухофрукты, орехи; Сладкие газировки – морсы и компоты; Свинина, колбаса, сосиски – курица, индейка, бобы; Жареные чипсы и картошка фри – запеченная картошка, сушеные чипсы; Шоколадные батончики – протеиновые батончики, орехово-фруктовые батончики, темный шоколад; Майонез и соусы – натуральная сметана/йогурт с горчицей и специями; Сахар – мёд, ягоды
--	---	---

		4) А овощи использовали свежие, что сделало блюдо еще полезнее.	
7	Практическая работа (приготовление блюда по технологической карте)	Сегодня мы с вами сможем сделать целых два блюда на замену вредным – первая подгруппа работает с первой технологической картой и готовит овсяные оладьи, а вторая подгруппа работает по второй технологической карте и готовит здоровый фастфуд «картофель фри» без фритюра. Не забудьте о соблюдении техники безопасности при работе с электроприборами и инструментами и не забывайте использовать фартуки и шапочки.	Дети надевают фартуки и шапочки, приступают к приготовлению блюд по технологическим картам: 1 группа – овсяные оладьи (перемалывают овсяные хлопья в кофемолке, добавляют яйцо, молоко и мёд. Запекают на электрогриле без масла). 2 группа – картофель фри (чищают и нарезают картофель тонкими ломтиками, промывают и высушивают, посыпают специями и запекают в аэрогриле).
8	Рефлексия	Наш вкусный и полезный урок подходит к концу – после дегустации я попрошу вас положить тарелочку в стопку. Красную, если урок вам не понравился и вы не узнали ничего полезного для себя. Желтую, если вам удалось не всё, но тема вас заинтересовала. Зеленую, если урок вам понравился и вы подчерпнули для себя полезную информацию, которая заставила вас задуматься. Спасибо вам за урок – берегите себя и своё здоровье!	Дети определяют, какое впечатление на них произвел урок и оставляют обратную связь.
9	Домашнее	На выбор:	

	задание	1) составить меню школьника на 1 день с учетом КБЖУ; 2) приготовить самостоятельно полезный бургер (заменяя вредные ингредиенты на полезные).	
--	----------------	--	--

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Федеральная образовательная программ начального общего образования (Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 под №372)
2. Топ популярных, но вредных продуктов — и их полезная альтернатива | Fitolux | Дзен
3. Технология - Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7575/conspect/256433/>
- 4.«Две недели в лагере здоровья» (рабочая тетрадь для школьников), «НЕСТЛЕ», 2020 г.
5. Технология. 5 класс: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / [В.М. Казакевич, Г.В. Пичугина, Г.Ю. Семенова и др.]; под ред. В.М. Казакевича. — М.: Просвещение, 2017.

Материалы к уроку (презентация, рабочий лист, шаблон наклеек для
рабочего листа, технологические карты)



ЯНДЕКС-ДИСК: <https://disk.yandex.ru/d/Q6m1GtjW2GMvjg>