**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 историю  В 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 в  другом здоровье. Какой вы бы  выбрали и почему? Что вы ждёте от своего подарка? А чего опасаетесь, если не выбрали другой? | -Учащиеся, анализируют  высказывание, 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, умение  доказывать собственное мнение, умение работать в группе.  Познавательные УУД: анализ некоторых объектов с целью  выделения 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 познавательной  деятельности, тем самым развивать мотивацию и интерес к предмету  деятельности  Определять потенциальные  затруднения и находить средства их устранения. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4. Поиск решения проблемы «Открытие» нового знания.**  Т.А.-мозговой штурм(цель: ориентировать учащихся в теме, представить основные направления для  дальнейшей самостоятельной работы) | -Сегодня мы будем говорить о том, что нужно уметь, знать, чтобы быть здоровыми  Учитель предлагает учащимся высказывания известных людей о здоровье. (слайд 3)  -Как вы понимаете это высказывание?  «Здоровый нищий счастливее  больного короля» А.Шопенгауэр.  Эпиграфом нашего классного часа будет высказывание известного  философа 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 эти  факторы.  -Дети делают выводы, что даже если человек родился с каким-нибудь  физическим 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 информацией  Регулятивные 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 наследственность  Условия 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 необходимой  информации (из дополнительного  материала, 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 причина  недомоганий? 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 о  вредных добавках.  Дети исследуют продукты питания, анализируют перечень пищевых  добавок и делают выводы. | Личностные: оказывают доверие друг другу, готовы к сотрудничеству, осознают причастность к успеху в совместной  деятельности, 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 дискуссии  придерживаются 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 выполняют  физкультминутку. Дети танцуют и поют  Один человек от группы при наличии времени озвучивает свой  выбор..Соблюдение режима питания – одно из важнейших условий | -Личностные  Коммуникативные УУД (лидерство и согласованность  действий с партнерами);принимать позицию собеседника, различать в его речи точку зрения,  доказательства, гипотезы, факты; в дискуссии  выделять общую точку зрения; соблюдать нормы публичной речи;  Познавательные УУД: умение работать с текстом; умение  выделять 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 полезной  Дети работают в рабочей тетради и составляют меню.  Отгадывают ребусы  Дети отвечают на вопрос учителя  Показывают презентацию | умение удерживать учебную задачу;  саморегуляция (умение выполнять задание в отведенное время  Познавательные УУД: самостоятельно осуществляют поиск необходимой  информации; 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 согласованность  действий с партнерами);  Уважать мнение партнёра |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.Рефлексия. Завершение классного часа.**  **Метод релаксации**  **( синквейн)**  Цель: осмысление полученных знаний, формулирование  трудностей, 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:  Здоровье  Крепкое, 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>