

Урок по естествознанию в 1 классе

Тема урока:		Как правильно питаться
Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу):		
1.2.3.3 определять потребности человека, необходимые для его роста и развития		
Цели урока:	определить потребности человека, необходимые для его роста и развития; объяснить необходимость изучения явлений, процессов и объектов окружающего мира.	
Критерии успеха	Учащиеся поймут, какие продукты полезны, какие блюда можно приготовить из них. Учащиеся познакомятся с правилами правильного питания. Учащиеся узнают названия блюд национальной кухни Казахстана.	
Привитие ценностей	Ценности, основанные на национальной идее «Мәңгілік ел»: казахстанский патриотизм и гражданская ответственность; уважение; сотрудничество; труд и творчество; открытость; образование в течение всей жизни.	
Межпредметные связи	Взаимосвязь с предметами: самопознание, познание мира, естествознание, музыка, математика	
Навыки использования ИКТ	На данном уроке учащиеся не используют ИКТ	
Предварительные знания		
Ход урока		
Этапы урока	Запланированная деятельность на уроке	Ресурсы
Начало урока	<p>Здравствуйте, дорогие гости, коллеги, ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я желаю вам всем здоровья. Ребята, скажите, как звучит «здравствуйте» на казахском и английском языке? Салеметсезбе. Хелуу.</p> <p>Ребята, сегодня нам принесли письмо от Карлсона: Я вам его прочитаю. Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон.</p> <p>- Ребята, верно ли Карлсон составил меню? - Ребята, скажите, а можно ли всегда питаться только один вареньем или только сладким? - Почему? (портятся зубы, снижается аппетит, набирается вес) - А мы хотим быть такими, как Карлсон? - Что мы должны делать, чтобы не стать такими, как Карлсон? - Вы догадались, о чем сегодня мы будем говорить на</p>	<p>Слайд 1 титул</p> <p>Слайд 2</p> <p>Слайд 3</p> <p>Слайд 4</p>

	<p>уроке? - Сегодня на уроке мы с вами познакомимся с тем, как питаться правильно. Цель нашего урока научиться выбирать полезные продукты. И мы научим этому Карлсона . Ученик: Человеку нужно есть, Чтобы встать и чтобы сесть, Чтобы прыгать, кувыряться, Песни петь, дружить, смеяться. Чтоб расти и развиваться И при этом не болеть, Нужно правильно питаться С самых юных лет уметь. Учитель: Эти стихи не шутка, а правда. Вы тоже с юных лет учитесь, как нужно правильно питаться. А для правильного питания нужны ... (полезные продукты). А сейчас мы узнаем, что известно вам о полезных продуктах? Перед вами на партах лежат картинки разных продуктов. Работа в паре: Один из вас выбирает полезные, а другой вредные продукты. (Кто справится с заданием сядет красиво и поднимет руку) Давайте проверим нашу работу. Что у вас получилось? У некоторых ребят оказались разные мнения. Перед нами возникла проблема, какие продукты на самом деле можно отнести к полезным, а какие к вредным? Чтобы попробовать решить эту проблему посмотрим видео ролик про полезные продукты. Что нового было для вас? Работа по учебнику Чтобы лучше понять, что такое пирамида здорового питания, мы откроем учебник на стр 37 и рассмотрим её. Что находится у основания пирамиды? Еще выше? А затем? А на самой вершине пирамиды? Чем полезны все эти продукты? Послушаем сообщения, которые подготовили ребята. Одни продукты питания помогают человеку расти, например, (Зерновые, макаронные изделия, каши и хлеб черный), другие придают много сил и бодрости это фрукты и овощи. В среднем взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов. Каждый день на нашем столе должны быть обязательно овощи и фрукты. Мясо, рыба, птица и молочные и морепродукты усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. На вершине пирамиды здорового питания – соль, сахар</p>	<p>Слайд 4</p> <p>Ролик https://www.youtube.com/watch?v=xhPSJUz7uNQ</p> <p>Слайд 5</p>
--	---	---

и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть, и в нашем рационе. Они очень вредны для нашего здоровья.



А вот теперь, давайте, точно определим, какие продукты являются для нас полезными, а какие вредными? Все продукты поместим в пирамиду, распределяя по ступеням. **Критерий оценивания один – правильно распределить рисунки в пирамиде.**

Работаем в парах. Проверяем. Карлсону тоже стало интересно.

Правильно ли мы распределили все продукты?

Что у нас оказалось на первой ступени?

(Хлеб, крупа, макароны) На следующей ступени?

(Яблоко, огурец и капуста) Далее... (Рыба, молоко и курица) И на самом верху (Конфеты, консервы, сосиски)

Проверьте по образцу.

Кто все картинки разложил именно так, просигнальте светифором. Кто допустил ошибку, просигнальте тоже.

Молодцы.

Физминутка Все встали, немного отдохнем. Игра на внимание.

– **Я буду называть продукты. Если они полезные – хлопайте в ладоши, если они вредные топайте ногами**

Чипсы, молоко, сыр, сосиски, творог, копченая еда, капуста, жвачка, лук, конфеты, жареный картофель, чупа-чупсы, каша, хот-дог, морковь.

Молодцы, ребята. Тихо садитесь за парту

Вернемся к учебнику.

Какие продукты изображены в круге? Как часто можно пить газированные напитки и есть продукты быстрого приготовления, например гамбургеры?

А почему? (в них содержится много сахара, соли и жира или много углекислого газа)

А сейчас я вам покажу опыт «Кока кола и конфета»

Мы увидим, что произойдет, если мы поместим в Кока колу конфету. Смотрите.

Проверка по образцу
Результат вывешиваем на доску.

Демонстрация опыта.

	<p>И такая реакция может произойти в желудке или во рту! - Как вы думаете, полезна ли будет такая реакция для нашего здоровья? Какой можно сделать вывод? А какими напитками можно заменить Кока колу без вреда для здоровья? Прочитаем в учебнике. Знаешь ли ты? Очень полезным является свежее только что надоенное молоко кобылы. В Казахстане такой напиток называется саумал. Ребята приготовили сообщения об одной из главных традиций казахского народа. Казахстан — многонациональная страна. И каждого народа есть свои традиции. Например, гостеприимство — одна из традиций казахского народа. Издревле для казаха считалось священным долгом встретить гостя, даже если это был незнакомец, накормить, напоить его, а уже потом задавать вопросы, откуда он и зачем пожаловал. Почтительное отношение к гостю воспитывается и в наше время в каждом казахе с раннего детства. И очень часто, встречая гостей, семья накрывает дастархан. Что такое «дастархан»? «Собирается ли ваша семья за большим столом? Какие блюда казахской национальной кухни вы знаете?» Давайте познакомим с ними Карлсона. Попробуем догадаться, какие слова здесь зашифрованы. Бесбармак (бар – бес –мак), кумыс (мыс-ку), бауырсак (сак- бау- ыр) Названия основных блюд: бесбармак, баурсаки, казы, шужык, кумыс. Обратите внимание на блюда. Какие из них вам знакомы? Перечисли блюда на рисунке. Для правильного питания нужно уметь выбрать полезные продукты, и еще.... что еще очень важно знать? Об этом прочитаем в учебнике стр.36 под рисунком. Запомнили? Хорошо. Закрываем учебник. Откроем рабочую тетрадь. Работа в тетради. Стр. 24. Нам нужно выполнить задание. Помогите бабушке. Раскрась только полезную пищу. Критерий оценивания один- раскрасить полезные блюда и продукты. Работаем индивидуально. Взаимопроверка. А теперь обменяйтесь тетрадями и проверьте и оцените работу своего соседа. Проверяем. Вы раскрасили: фрукты, масло,</p>	<p>Работа с картинками</p> <p>Слайд 6 Слайд 7 Слайд 8</p> <p>Слайд 9</p> <p>Слайд 10</p>
--	--	--

	<p>баурсаки, печенье, сок, сыр, кумыс. Если ошибок нет, внизу под рисунком поставьте зеленую точку. Если есть ошибки, поставьте красную точку. Обменяйтесь тетрадями. Кто выполнил работу правильно? Кто ошибся? Хорошо. Молодцы, вы хорошо справились с заданием.</p> <p>Вот так может выглядеть наша тарелка.</p> <p>Давайте вспомним про Карлсона. Он,наверное, до сих пор болеет. Какой совет мы можем дать Карлсону? -Карлсон, мы тебе советуем выбирать для себя только полезные продукты, и тогда ты никогда не будешь болеть. – Что нового узнали на уроке? -Чему научились....</p> <p>Рефлексия. Мы можем помочь Карлсону выздороветь. Ребята, у вас на партах лежат различные продукты. Выберите, пожалуйста, полезные продукты, которые можно есть Карлсону и положите их в корзину. Вот какой замечательный подарок получился! – Молодцы, ребята вы сами научились и научили Карлсона выбирать полезные продукты для правильного питания. Какой мы можем сделать вывод? Вывод: Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты. Теперь и Карлсон знает, как нужно питаться правильно. Молодцы, ребята! – И в заключение нашего урока мы хотели бы угостить наших дорогих гостей бауырсаками, которые с любовью испекли наши мамы. Угощайтесь, пожалуйста.</p> <p>Дополнительно. Помогайте мне. Чтобы быть всегда здоровым, Бодрым, стройным и веселым, Дать совет я вам готов, Как прожить без ... (докторов). Надо кушать помидоры, Фрукты, овощи, лимоны, Кашу – утром, суп – в ... (обед), А на ужин – ... (винегрет). Надо спортом заниматься, Умываться, закаляться, Лыжным бегом заниматься И почаще... (улыбаться). Ну а если свой обед Ты начнешь с кулька ... (конфет),</p>	<p>Слайд 11</p> <p>Слайд 12</p> <p>Слайд 13</p> <p>Слайд 14</p> <p>Слайд 15</p>
--	---	---

	<p>Жвачкой импортной закусишь, Шоколадкой подсластишь, А потом на целый вечер К телевизору засядешь И посмотришь по порядку Сериалов череду, То тогда наверняка Ваши спутники всегда – Близорукость, бледный вид И неважный ... (аппетит).</p>	
--	--	--