



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АНДИЙСКАЯ СОШ №2»

Конспект урока по биологии
на тему:

«Гигиена и культура ПИТАНИЯ»

(здоровьесберегающие технологии на уроках биологии)
8 класс

Подготовила:
учитель биологии
ИБРАГИМОВА МАККА
МУРТАЗАЛИЕВНА

Методическая разработка урока по биологии в 8 классе.

Тема урока. Гигиена и культура питания.

Цели:

- 1) образовательные - показать влияние продуктов питания и особенностей приема пищи на пищеварение человека и его здоровье, составить рекомендации по здоровому питанию и образу жизни;
- 2) развивающие продолжить формирование навыков работы с иллюстративным материалом, схемами, развитие логического мышления, умений сравнивать, сопоставлять, составлять логические схемы суждений, делать выводы;
- 3) воспитательные – способствовать повышению интереса к своему здоровью, осознание необходимости соблюдать правила личной гигиены, участвовать в пропаганде здорового образа жизни.

Оборудование: мультимедийный диск «Анатомия человека, компьютер, проектор, презентация исследовательской работы учащихся, транспаранты по пищеварению, страницы журнала, раздаточный материал - приложения №1-3. Таблицы о вреде алкоголя и курения, иллюстративный материал по теме, материал для опыта.

Тип урока – изучение нового материала, с использованием проектно-исследовательской деятельности учащихся.

Форма проведения – устный журнал.

Ход урока.

Вступление. Звучит музыкальная заставка к телевизионной передаче «Жить так здорово здорово!». Здравствуйте! Ежедневно мы слышим это слово, что означает пожелания здоровья. А что такое здоровье?

I. Учащиеся предполагают, что это состояние душевного и физического благополучия, когда нет боли.

Как называется система органов над которой мы работаем ? Какое отношение она имеет к здоровью? (уч-ся отвечают, что основная задача пищеварительной системы обеспечение организма питательными веществами.

Необходимо вспомнить основные этапы пищеварения.

1. Индивидуальная работа у магнитной доски. Из предложенных транспарантов с названиями органов пищеварения и процессов, происходящих при переваривании пищи, необходимо составить последовательную схему пищеварения. (3-4мин.)

2. Фронтальная беседа.

Какова роль слюнных желез в переваривании пищи?

Какие пищеварительные соки желудка принимают участие в пищеварении?

Каково значение печени?

Проверка выполнения задания у доски.

Вывод о согласованной работе всех органов и желез пищеварительной системы.

Несмотря на то, что пищеварительная система устроена идеально, но и она уязвима. Вопрос питания интересовал людей во все времена, да и сейчас он актуален. Есть или не есть, пить или не пить, а если есть, то что, как, сколько, когда и т.д.

«Человек есть то, что он ест» Прав ли древний мудрец?

Учащиеся делают несколько предположений и приходят к выводу, что необходимо узнать как питание и пищеварение влияют на развитие организма, что происходит с питательными веществами после расщепления? Учитель дополняет то, что необходимо составить по ходу урока рекомендации здорового питания.

Для решения данной проблемы мы должны изучить страницы устного журнала «Гигиена и культура питания», название которого соответствует теме нашего урока.

Девиз урока. «Человек есть, то, что он ест». Г.Гейне.

Работа в тетради.

II. Основная часть.

1 страница. Диетология – наука о составе пищи и режиме питания.

А) Какой должна быть пища?

Работа в группах. (3.4 мин.)

1 –я группа. Задание №1 Работа с компьютером. Мультимедийный диск Стр.4-7. Урок 37.

2 –я группа. Задание №2. Народная мудрость гласит: «Хорошо прожужуешь – сладко проглотишь», «Когда я ем, я глух и нем», «Кто долго жуёт, тот долго живёт». Объясните эти мудрые слова. Приложение №1 (учащиеся находят ответ о том, что при употреблении пищи второпях ухудшается её переваривание, более грубые её частицы попадают в желудок, раздражают его слизистую. Ухудшается отделение пищеварительных соков и усвояемость пищи)

Вывод. Какие рекомендации, исходя из выясненного, вы предложите?

2 страница. Теории рационального питания.

Известно много новомодных теорий питания. В каждой из них есть рациональное зерно.

Вегетарианство. В чем суть этой теории и выясните её положительные и отрицательные стороны.

Теория сыроедения. Используя приложение №2, докажете значение этой теории.(учащиеся делают вывод о том, что сохраняются витамины, но можно заразиться паразитами)

Теория раздельного питания.

Знаменитый физиолог Павлов утверждал, что на каждый вид пищи выделяются различные по количеству и качеству пищевые соки.

Но есть сторонники смешанного питания. Кто же прав?

Используя материалы приложения №3, совершите путешествие по пищеварительному тракту вместе с бутербродом (питание бутербродами вредно, т.к. пища неполноценная, раздражает желудок, что способствует развитию хроническому воспалению слизистой оболочки – гастрита)
Вывод. Какие рекомендации рационального питания вы можете предложить?

3- страница. Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от перееданья.
Древнегреческий врач Гиппократ утверждал, что толстые люди умирают раньше худых на 5-6 лет раньше. По данным Всемирной организации здравоохранения до 60 лет доживает 60% тучных людей и 90 % худых. Так ли это, а если и так, то почему? Изучением этого вопроса занималась группа учащихся проекте «Питание и ожирение» Учащиеся представляют итоги проекта в форме таблицы.

4 –я страница. Просто добавь воды.
Современная пищевая промышленность предлагает нам много новых продуктов быстрого приготовления, а также массу сухариков, напитков и т.д. Как нам к ним относиться? Хочется напомнить одну притчу: когда-то к Насреддину пришел больной с жалобой на боли в животе. Мудрец спросил его, что он ел? Когда больной ответил, что он съел на обед, то Насреддин прописал ему глазные капли. Почему мудрец выписал такое лечение? Предлагается презентация проектно-исследовательской работы учащихся. Тема « Современные продукты питания. (Ученица после анкетирования группы учащихся, изучила состав часто употребляемых продуктов питания и выяснила, что в их содержание входят различные биодобавки, консерваторы, усилители вкуса и т.д., а также их роль в пищеварении) Приложение №5. Почему мудрец выписал глазные капли своему пациенту? (учащиеся предполагают, чтобы видеть, что ест человек)

5-я страница. Алкоголь и курение – вредят пищеварению.
Используя иллюстративный материал, докажете, что это так.
Демонстрационный опыт: две пробирки с кусочками хлеба. Предварительно в одну из них добавлена водка, в другую вода. Учащиеся убеждаются, что в пробирке с алкоголем хлеб стал твердым.
Какие заболевания возникают у людей, страдающих от вредных привычек?
Что такое гастрит?
Какие рекомендации вы предложите после изучения этой страницы?

6-я страница. (заключительная) Медицинская экспертиза. Ролевая игра.
Учащимся предлагается выступить в роли экспертов и выяснить причины смерти людей, просмотрев небольшой спектакль.
Действующие лица: комиссар полиции, миссис Эллен.
Инспектор приносит соболезнование миссис Эллен, у которой умер муж.
Интересуется, тем как за короткое время у неё умирает третий муж.

Миссис Эллиен: Я выросла в бедной семье и мечтала открыть кафе. Первый муж, богатый адвокат, не интересовался, что он ел. Обедал быстро. Ужинал с удовольствием. Я накрывала стол: на большом блюде жареная курица с плавающими в масле профильтролями, по бокам блюда перченый рулет из свинины, пирожки с начинкой. После ужина, когда он усаживался перед телевизором, я ставила перед ним большое блюдо с печеньем, булочками, пирожными. Когда человек смотрит телевизор, он незаметно может съесть много.

Инспектор. Везет же вашему мужу, вернее везло.

Миссис Эллиен. Он тоже так думал. За короткое время он прибавил в весе, появились боли в боку, стал задыхаться, страдал бессонницей. В больнице у него признали и сахарный диабет, и гастрит, и ожирение и кучу других болезней.

Инспектор. Неужели врачи не смогли помочь?

Миссис Эллиен. Пытались. Но я приходила к нему и приносила любимые блюда: жареный картофель, шашлык и много еще острого и перченого. Муж, видя мою заботу, чувствуя себя все хуже и хуже, переписал на меня все своё состояние. Со вторым и третьим мужем было то же самое.

Инспектор. Какая медленная, со вкусом приготовленная смерть!

Миссис Эллиен. Ещё древние греки говорили «Обжора роет себе могилу собственными зубами» Теперь у меня есть деньги и я открою кафе и могу выйти замуж по любви. Итак, вы выслушали отрывок из рассказа Артура Хейли. Установите причины развития заболеваний и предложите рекомендации рационального питания.

Человек есть то, что он ест. Прав ли древний мудрец?

(решение проблемной ситуации)

Заключение.

Рекомендации по гигиене и культуре питания.

1. Пища должна быть разнообразной, полноценной, употреблять необходимо больше овощей, фруктов.
2. Для получения незаменимых аминокислот, употреблять в пищу рыбу, птицу, нежирное мясо. Для получения ненасыщенных жирных кислот, лучше всего использовать растительные жиры.
3. Питание может быть смешанным, лучше всего мясо с овощами.
4. Умеренное питание, не переедать, 4-5 раз в день, за 1-1,5 до сна.
5. Продукты лучше употреблять натурального происхождения.
6. Вести здоровый образ жизни, исключить алкоголь и курение.

Какие вопросы правильного питания вы ещё хотели рассмотреть?

Домашнее задание. 1-я группа- подготовить сообщение о приеме сахара, соли.

2 –я группа – вода и пряности.

3-я группа - подготовить сообщение «Значение растительной пищи для пищеварения».

Написать синквейн на тему «Пищевые продукты».

Пример сообщения.

Качество пищи играет огромную роль. Свежие овощи и фрукты содержат растительную клетчатку, улучшающую перистальтику, предотвращающую атонию (вялость кишечника). Эта клетчатка быстро покидает все основные отделы пищеварительного тракта, унося с собой шлаки и даже зародыши каловых камней. Говоря об овощах и фруктах, я, конечно, не имею в виду такие суррогаты, как, например, картошка-фри, которую один известный диетолог сравнил по степени перевариваемости с пластмассой. Натуральная, свежая, качественная пища не может нанести организму вреда. Нужно приблизить ваше питание к естественной пище, на которой сформировался человек как вид, и защищаться от любых не свойственных организму химических соединений, способных накапливаться в тканях и органах. Консервы, копчености, сублиматы несут определенный запас питательных веществ (но, конечно, не витаминов), зато существенно отягощают пищеварительную систему. Она, система, просто не знает, что с этим добром делать: на пищу не похоже, состав маловразумительный, и на выход эта масса не торопится, потому что «прилипает» к стенкам. «Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел», - справедливо говорил средневековый сирийский врач Абуль-Фараджа.