

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Цель: формирование первоначального представления о питании и пищеварительной системе человека.

Задачи урока:

- познакомить учащихся с пищеварительной системой человека и необходимыми организму питательными веществами;
- составить с детьми правила правильного питания;
- развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы;
- развивать мышление, память, умение слушать;
- воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать интерес к предмету посредством использования средств ИКТ;
- формирование УУД.

1.Личностные УУД

- включение учащихся в деятельность на личностно-значимом уровне,
- осознание ответственности ученика за общее благополучие класса

2.Регулятивные УУД

Ученик развивает навыки:

- принимать и сохранять заданную учебную цель,
- учитывать, выделенные учителем, ориентиры действия в учебном материале,
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату,
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок,
- адекватно понимать оценку взрослого,
- взаимодействовать со взрослыми и со сверстниками в учебной деятельности.

3.Познавательные УУД

Школьник учится:

- осуществлять учебно-познавательный интерес к обучению в школе,
- обобщать полученные знания,
- осознано и произвольно строить речевое высказывание в устной форме.

4.Коммуникативные УУД

Школьник учится:

- слушать собеседника,
- задавать вопросы,
- контролировать действия партнёра,

- эмоционально позитивно относиться к процессу сотрудничества.

Оборудование:

- учебник для 4 класса «Окружающий мир» Н. Ф. Виноградовой;
- рабочая тетрадь на печатной основе;
- медиапродукт: презентация Microsoft PowerPoint «Наше питание. Органы пищеварения»;
- карточки с заданиями;
- смайлики для рефлексии;
- компьютер, программа Microsoft PowerPoint

Ход урока

I. Организационный момент.

Долгожданный дан звонок –	От бездействия и
Начинаем наш урок!	лени,
Организм свой изучаем,	От недуга и
Его надежно защищаем	ожиренья.
	Мышцы надо
	развивать,
	Вовремя и есть, и
	спать.

II. Проверка домашнего задания.

1. Беседа по вопросам:

- Каково значение мышц в организме человека?
- Где у человека есть мышцы?
- О каких свойствах мышц вы знаете?
- Как изменяется мышца при сокращении?
- Чем мышцы прикрепляются к костям?
- Что происходит с мышцами, если они выполняют одну и ту же работу?
- Что нужно делать, чтобы мышцы не утомлялись?
- Что делается с костями рук, когда прикрепляющиеся к ним мышцы сокращаются и когда перестают сокращаться?
- Как можно равномерно развивать мышцы своего тела?
- Каковы основные правила укрепления мышц?
- Почему регулярные физические упражнения способствуют развитию мышц и скелета?
- По каким причинам могут возникать искривления позвоночника?
- Как следует предупреждать искривления позвоночника?
- Как вы думаете, в чем лучше носить учебники – в сумке или в ранце?

Почему?

- От чего зависит осанка?
- Можно ли исправить осанку?
- Какие вы можете дать советы?

2. Опрос по индивидуальным карточкам.

Карточка 1.

Задание. Вычеркните лишнее в каждой строчке.

*Язык, глотка, пищевод, сердце.
Череп, позвоночник, ребро, мышцы.
Пищевод, легкие, желудок, печень.*

Карточка 2.

Задание. Перечислите органы системы дыхания:

- 1) Н _____ . 4) Б _____ .
2) Г _____ . 5) Л _____ .
3) Т _____ .

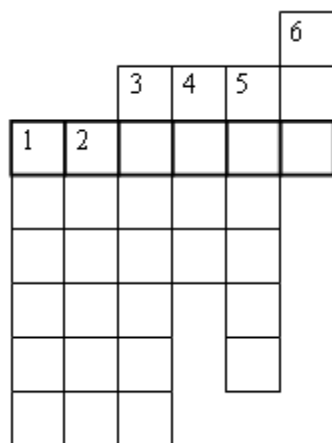
Карточка 3.

Задание. Вставьте нужные слова.

Кости и мышцы составляют _____ систему. Они являются _____ нашего тела, защищают _____ от повреждений, позволяют совершать _____ движения.

3. Разгадывание кроссворда.

– Разгадайте кроссворд и назовите ключевое слово в выделенной строчке.



Задание к кроссворду:

- 1) Не часы, а тикает.
- 2) Бесконечный поезд, развозящий по телу питательные вещества.
- 3) Когда сытый – он молчит,
Когда голоден – урчит.
- 4) Орган зрения.
- 5) Органы дыхания человека.
- 6) И говорит, и кушает.

Ответы: 1. Сердце. 2. Кровь. 3. Желудок. 4. Глаз. 5. Легкие. 6. Рот.

III. Формирование новых знаний.

1. Беседа по теме урока.

Учитель. Человеку для жизни кроме воздуха необходимы пища и вода: без них он умирает. Когда человек долго не ест, то испытывает неприятное чувство голода, усталость и слабость. Если он поест, то становится бодрее и сильнее, хорошо работает. Пища нужна человеку для работы, а вам, детям, еще и для роста. За счёт питательных веществ ваш организм растёт и крепнет. Пища должна быть разнообразной. Наряду с хлебом, молочными и

мясными продуктами нужно употреблять разные овощи и фрукты. Тогда организм получит все нужные ему вещества.

– Как же пища доходит до органов, которые в ней нуждаются?

Оказывается, в органах пищеварения все эти продукты превращаются в питательные вещества, которые через кровь поступают ко всем органам нашего тела.

Учитель показывает на плакате, учащиеся могут рассматривать рисунок на с. 17 учебника.

– Прежде всего пища попадает в рот. Здесь мы её пережёвываем зубами, увлажняем слюной и проглатываем. Проглоченная пища проходит пищевод и попадает в желудок, а затем в кишечник. Пока пища идёт через желудок и кишечник, она смачивается разными пищеварительными соками. Под влиянием слюны и этих соков пища переваривается, то есть превращается в растворимые вещества. Эти вещества, растворившись в воде, проходят сквозь стенки кишечника и кровеносных сосудов в кровь и разносятся ею по всем органам.

Для сохранения здоровья человеку нужна разнообразная пища, в которой содержатся все необходимые питательные вещества. Если бы человек длительное время питался только одним каким-нибудь продуктом, его тело не получило бы всех веществ, необходимых для жизни и работы. Полноценная пища должна содержать все вещества, необходимые организму. Известно, что тело человека в среднем содержит 15–20 % белков, 60–65 % воды, 0,6 % углеводов, 19 % жиров, 5,8 % солей. Эти вещества должны постоянно пополняться.

– Рассмотрите рисунок «Наша пища».

– Что вы видите на рисунке?

– Какие из этих продуктов имеют животное происхождение? Какие растительное?

– Назовите продукты питания, наиболее богатые белками, углеводами и жирами.



Все продукты питания человек берет от растений и животных. Поэтому они делятся на растительные и животные. Используя таблицу, приведите примеры растительной и животной пищи.

Итак, чтобы быть здоровым, а ребенку еще и нормально расти, надо питаться разнообразной пищей. Но нередко люди, питаясь разнообразной пищей, все-таки заболевают. Очень часто это бывает от несоблюдения гигиенических правил.

– Какие вы можете назвать правила гигиены, связанные с приемом пищи? (*Ответы учащихся.*)

– Давайте прочитаем эти правила, записанные на доске (*читают по цепочке*).

ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ И ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

- не разговаривайте и не читайте во время еды. Разговоры и чтение мешают хорошему пережевыванию пищи.

- при пережевывании пищи не раскрывайте широко рот, не чавкайте. Это неприятно для окружающих.

- когда едите только вилкой, держите её в правой руке. Если пользуетесь вилкой и ножом, держите вилку в левой руке, а нож – в правой.

- соль берите специальной ложечкой.

- следите за тем, чтобы остатки еды не падали на стол или пол.

Физкультминутка

Сап-сап сапоги,

Сапоги-сапожки. (*Пятка-носок, притоп.*)

Этот с правой ножки.

(*Правая нога идет вперед, затем левая.*)

Этот с левой ножки.

В первом слове пишем «А».

(*Руки над головой в замок.*)

Слово трудное пока,

Напишу его я верно. (*Присели.*)

Ведь писать с ошибкой – скверно! (*Встали.*)

А. Барто

2. Игра «В гостях».

Учитель. Давайте поиграем в игру «В гостях».

Вы пришли в гости. Вас приглашают за стол. (Стол заранее сервирован.) Вы должны не просто рассказать, как будете поступать, но и показывать свои действия. Все учащиеся класса – гости. Они будут наблюдать за вашими действиями, а потом прокомментируют, что было правильно, а в чем вы нарушили общепринятые нормы поведения за столом.

– Как вы думаете, по поведению человека за столом можно судить о его культуре?

3. Знакомление с правилами здорового питания.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1) Приучите себя постоянно пить воду (до 3 литров в день).

2) Не принимайте пищу при общем недомогании, усталости физической и умственной, при повышенной температуре. Лучше отказаться от пищи или полежать перед едой, самое же правильное решение – заменить еду водой.

3) Ешьте только при ощущении голода. Чтобы не перепутать чувство голода с аппетитом, за 30 минут до еды приучитесь выпивать по 200 г воды.

4) Не пейте во время еды. Вода уходит из желудка через 10 минут после ее приема, унося с собой разбавленный желудочный сок, что препятствует нормальному пищеварению.

Питье во время еды ведет к плохому пережевыванию пищи. Жидкие продукты: молоко, соки, даже воду, прежде чем проглотить, подержите немного во рту.

5) Не употребляйте холодные напитки и блюда. Желудок травмируется от холодных напитков и блюд. Есть мороженое все равно что положить кусок льда в нежную ткань желудка.

6) Не употребляйте слишком горячую пищу и напитки. Это лишает энергии желудок, нарушает тонус тканей и ослабляет его способность механически воздействовать на пищу. Как высокая, так и низкая температура препятствуют выделению пищеварительных соков. Наивысшая функциональная способность желез желудка соответствует температуре тела не выше 40 градусов.

7) Исключите из питания продукты, обладающие токсическим действием и способствующие образованию повышенного количества мочевой кислоты: кофе, чай, шоколад, какао, мясные бульонные кубики, копченя.

8) Употребляйте в пищу больше овощей, плодов, семена, орехи, фрукты.

9) Ешьте пищу, включающую немногие виды продуктов: когда за один раз употребляем один вид пищи, мы едим меньше. Разнообразие – толчок к прожорливости. Слишком много продуктов в один прием осложняет процесс пищеварения. Большое разнообразие продуктов в один прием стимулирует аппетит, ведет к перееданию. Наиболее эффективно усваивается пища, состоящая из одного компонента в один прием, например: утром – крахмалы, в обед – белки или утром – картофель, вечером – творог или яйцо.

10) Начинайте день с сочных фруктов. Фрукты содержат солнечную энергию, кислород, витамины, сахар в их наиболее здоровой к усвоению форме, приятны на вкус.

Но фрукты – не универсальная еда, и питаться только ими никто не может. Если же к фруктам добавить 2–3 грецких ореха на один прием, это значительно повысит ценность фруктов.

В зимнее время можно употреблять сушеные фрукты, предварительно замачивая их.

Консервированные фрукты практически бесполезны и представляют собой просто сладости.

11) Обязательно съедайте за один прием хотя бы одну большую порцию салата. Салаты содержат различные витамины, многие щелочные соли, особенно железо и кальций в легко усвояемой форме. Салаты должны состоять не более чем из 4 овощей, употребляться без соли, уксуса, масла, приправ. Особенно пригодны для таких блюд капуста, огурцы, сельдерей, зеленые листья салата, редис, лук, помидоры, петрушка, репа и др.

12) Употребляйте орехи и семечки как главный источник белков. В любых орехах содержится достаточное количество белков, минералов и витаминов, легко усваиваемых жиров и сахара.

13) Употребляйте жиры в умеренном количестве. Жиры тормозят пищеварение, особенно усвоение белков, увеличивая тем самым брожение в желудочно-кишечном тракте. Жиры нельзя употреблять вместе с белками – мясом, молоком, рыбой, птицей, орехами. Они допустимы с хлебом и зерновыми. Жиры следует добавлять в пищу только после ее приготовления.

14) Полезно иногда заменять пищу соками.

15) Обязательно сочетайте вареную пищу с сырыми овощами.

16) Тщательно пережевывайте и смачивайте слюной любую пищу. Твердая или жидкая пища, тщательно обработанная слюной в результате пережевывания, сразу подвергается действию пищеварительных соков, не задерживается в желудке, хорошо переваривается, усваивается. Ее неусвоенные части не подвергаются гниению и брожению.

17) Не принимайте избыточного количества пищи, так как это ведет к перегрузке организма и его принудительной работе. Насилие над природой ведет к губительным последствиям.

18) Соблюдайте правильное сочетание продуктов. Надо помнить: пищеварение подчинено законам физиологии. При составлении меню необходимо учитывать определенные физиологические пределы пищеварительных желез, органов и соков. Хорошее усвоение возможно только при правильной комбинации продуктов.

IV. Закрепление изученного.

1. Беседа по вопросам:

– Почему пища – топливо, необходимое организму для жизни?

– Почему пища должна быть разнообразной?

– Расскажите, используя таблицу «Пищеварительная система», как пища проходит путь, попадая в рот?

2. Самостоятельное выполнение заданий 13 и 16 в рабочей тетради № 1.

3. Работа в парах над заданием 15 в рабочей тетради.

4. Работа с текстом в рубрике «Этот удивительный мир...».

– Прочитайте текст на с. 17.

– Какой самый тяжелый орган у человека? Сколько он весит?

– Какую функцию выполняет печень?

– Какой самый длинный орган у человека? Какова его длина?

– Какую функцию в организме выполняет тонкая кишка?

V. Итог урока.

– Какие питательные вещества человек получает с пищей?

– Из каких органов состоит пищеварительная система?

– Какие изменения происходят с пищей в органах пищеварения?

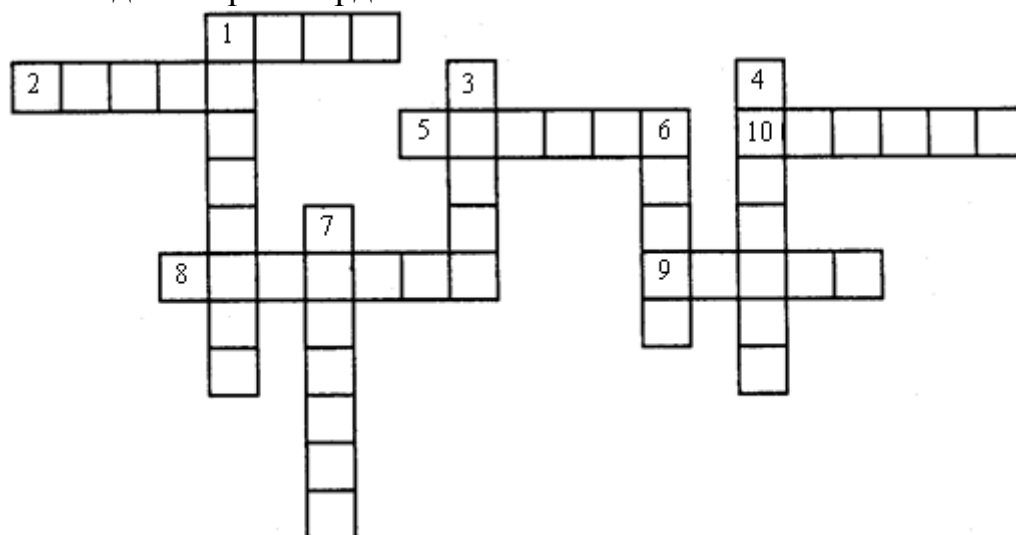
– Что нового вы узнали о том, как правильно питаться?

– Попробуйте ответить на вопрос: кто разносит питательные вещества по всему телу?

– Объясните смысл высказывания: «Пища – это топливо, необходимое организму для жизни».

С пищей человек получает питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины. Измельчение и переваривание пищи в организме обеспечивает пищеварительная система. Чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться.

– Разгадайте кроссворд.



По горизонтали:

1. Вещество, без которого человек умрет через три-четыре дня.
2. Питательные вещества, необходимые для роста организма, содержащиеся в мясе, рыбе, твороге.
5. Продукт животного происхождения, необходимый в большом количестве грудным детям.
8. Орган пищеварения в виде трубки, соединяющей рот и желудок.
9. Инструмент, помогающий человеку заботиться о зубах.
10. Соседка желудка, но живет справа.

По вертикали:

1. Полезные вещества, в большом количестве содержащиеся в овощах и фруктах.
3. Сильная нехватка еды, ощущаемая человеком.
4. Желание есть.
6. Помидор, огурец, лук... (общее понятие).
7. Орган, в котором пища начинает перевариваться.

Ответы:

По горизонтали: 1. Вода. 2. Белки. 5. Молоко. 8. Пищевод. 9. Щетка. 10. Печень.

По вертикали: 1. Витамины. 3. Голод. 4. Аппетит. 6. Овощи. 7. Желудок.

Домашнее задание: выполнить задание 14 в рабочей тетради; читать текст на с. 16–17 учебника; составить меню на завтрак для каждого члена своей семьи; подготовить сообщение об Иване Петровиче Павлове.