

## занятия по ОСЖ в 5 классе

учитель- Малинкина С.Н.

Дата	Предмет	Тема занятия	Работа с учащимися	Термины и понятия	Домашнее задание
16 ноября	ОСЖ- основы социальной жизни	Разнообразие продуктов питания в жизни человека	Прочитайте информацию по данной теме. Запишите термины.	растительная, животная	Рассмотрите картинки. Напишите продукты растительного и животного происхождения. Связь с учителем 89021072951

### **Знакомство с темой**

Сегодня мы продолжим изучение темы: « Значение питания для человека. Какие продукты должен употреблять в пищу человек»

Наш гость любит есть торт, чипсы, кириешки.

- Назовите ваши любимые продукты.

Теперь надо разобраться, все ли продукты полезные и, какое значение имеет пища?

Каждый день человеку необходимо есть, поэтому еде уделяют особое внимание.

- Зачем человеку пища?

( Без пищи человек не может жить. Если человек окажется без пищи 3-4 дня, то он похудеет, ослабнет. К чему может привести отсутствие пищи в течении нескольких недель? ( к смерти.)

Пища поддерживает жизнь. Она дает силы для работы, делает человека здоровым, бодрым.

Детям пища нужна для роста и развития организма.

- Зачем пища нужна детям? (ходить, бегать, играть, заниматься спортом)

- Зачем взрослому человеку нужна пища? (двигаться, работать)

**Итог.** *Чтобы ходить, бегать, дышать, смеяться, работать, чтобы жить, нужно принимать пищу.*

**Беседа по теме: « Разнообразие продуктов».**

Откуда берутся продукты?

Человек питается самой разнообразной пищей.

Пищу делят на две группы: **растительная**

**животная**

- Животную пищу, мы получаем от животных, растительную пищу получаем от растений.

От животных мы получаем мясо, яйца, молоко.

( Мясо, молоко, творог, сыр, яйца- это какая пища?)

Ещё мы едим хлеб, разные каши, картофель, овощи, фрукты, ягоды.

Это растительная пища.

- Скажите, сахар – это какая пища? (растительная). А сметана?(животная)

**Овощи, ягоды и фрукты- полезные продукты.**

- Почему? ( в них содержится много витаминов, которые помогут укреплять здоровье)

**Беседа по теме: « Полезные продукты и ограниченного употребления»**

- Мы едим несколько раз в день. Все ли продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья?

В пищу надо употреблять полезные продукты, которые можно есть каждый день. Но есть ещё продукты, которые можно есть в небольших, ограниченных количествах- это неполезные продукты.

( Сладкое, жаренное, копченое).

- Назовите полезные продукты из животной пищи, растительной.

Полезные продукты питают организм энергией, чтобы можно было много двигаться, хорошо думать и при этом долго не уставать, делают человека более сильным.

Если человек питается разнообразными и полезными продуктами, значит, он правильно питается.

*Правильное питание- условие здоровья.*

*Неправильное питание приводит к болезням (особенно к заболеваниям желудочно-кишечного тракта)*

Домашнее задание

Задание 1. Напиши названия продуктов. Распределите продукты: на животного происхождения, растительного происхождения. Например: Растительного происхождения- картофель и т.д.

