

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Башкирская гимназия №102» городского округа г. Уфа РБ

Технологическая карта урока технологии по ФГОС ООО
«Основы рационального питания»
5 класс

Подготовила:
Юзбахтина Христина Рудольфовна,
учитель технологии
первой категории

УФА-2019

Технологическая карта

Учитель:	Юзбахтина Христина Рудольфовна
Предмет:	Технология
Класс:	5
Автор программы:	Казакевич В.М.
Учебник (УМК):	В.М. Казакевич, Г.В.Пичугина, Г.Ю.Семенова
Раздел :	Пища и здоровое питание
Тема урока:	Кулинария. Основы рационального питания
Задачи: Образовательные: Воспитательные: Развивающие:	<p>- Дать представление об основе рационального питания, роли витаминов, минеральных веществ и воды в обмене веществ, их содержание в пищевых продуктах. Научить применять полученные знания на практике.</p> <p>- Формирование ответственного отношения к своему здоровью.</p> <p>- Развитие системного мышления в процессе кулинарной обработки продуктов.</p>
Планируемые результаты: Личностные: Предметные: Метапредметные:	<p>- Анализировать свои действия и управлять ими, сотрудничать со сверстниками и учителем. Проявление познавательных интересов и активности в данной области предметной деятельности.</p> <p>- Рациональное использование учебной и дополнительной информации для применения полученных знаний на практике. Освоение новых знаний о физиологии питания, выявление характерных особенностей пищевых продуктов, рационального питания. Приобретение умения - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.</p> <p>- Алгоритмизированное планирование процесса познавательно-трудовой деятельности. Ответственное отношение к культуре питания, соответствующего нормам здорового образа жизни.</p>
Межпредметные связи:	Окружающий мир, Биология, Изобразительное искусство, Светская этика
Формы деятельности:	Фронтальная, Групповая, Индивидуальная
Формы обучения:	Деятельностный способ обучения
Ресурсы: Основные:	<p>- ПК учителя, Презентация по теме, Программное обеспечение</p> <p>-Раздаточный материал</p>
Тип урока:	Урок первичного предъявления новых знаний
Цель:	Знакомство с новыми предметными знаниями, умениями, навыками.

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
<p>Организационный этап</p>	<p>Добрый день, добрый час! Как я рада видеть Вас! Друг на друга посмотрели И тихонечко все сели.</p> <p>- А теперь потрите ладошки так, чтобы они стали горячими. Быстро передайте тепло соседу по парте, соединив свои ладошки с ладошками товарища. Пусть тепло вашей души поддерживает вас и помогает вам. - (Психологический настрой на урок)</p>	<p>Личностные УУД</p>	<p>Нравственно-этического оценивания.</p>
		<p>Познавательные УУД</p>	<p>Формулирование познавательной цели</p>
		<p>Коммуникативные УУД</p>	<p>Планирование совместного сотрудничества со сверстниками и с учителем.</p>
		<p>Регулятивные УУД</p>	<p>Умение контролировать свои действия.</p>
<p>Постановка цели и задачи урока. Мотивация учебной деятельности обучающихся.</p>	<p>В начале урока учитель делит класс на 2 команды (кейс- метод) и предлагает вытащить команде карточку с ситуацией или с условием:</p> <p>1. Вы пошли в недельный поход.</p> <p>2. Вы получили в наследство необитаемый остров с условием проживания на нем.</p> <p>- Что вам необходимо в первую очередь? (<i>Обсуждение команд около 5 минут</i>) В процессе обсуждения и защиты команд на доске выписывается, что общего выявилось в данных ситуациях.</p> <p>Обучающиеся пришли к умозаключению, что существуют базовые (основа жизни) потребности человека. (<i>жилище, одежда, еда</i>)</p> <p>- Как вы думаете, что важнее и о чём мы будем с Вами сегодня разговаривать?</p>	<p>Личностные УУД</p>	<p>Самоопределение</p>
		<p>Познавательные УУД</p>	<p>Формулирование познавательной цели</p>
		<p>Коммуникативные УУД</p>	<p>Планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия)</p>
		<p>Регулятивные УУД</p>	<p>Целеполагание. Выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью, учёт разных мнений.</p>

Актуализация знаний	<p>- Что Вы понимаете под словом «кулинария»? (<i>ответы обучающихся</i>)</p> <p><u>Кулинария</u> — это искусство приготовления пищи. Слово кулинария произошло от латинского слова <i>culina</i>, которое в переводе означает «кухня».</p> <p>- Для чего необходимо изучать «кулинарию»? (<i>ответы обучающихся</i>)</p> <p>Изучать кулинарию необходимо для того, чтобы есть вкусную, питательную и здоровую пищу. В этом разделе Вы узнаете: об основах рационального питания, о приемах приготовления некоторых блюд, о правилах сервировки стола и поведения за столом, какие блюда можно приготовить на завтрак, обед и ужин. Эти знания, умения и навыки будут служить вам всю оставшуюся жизнь.</p> <p><i>МУДРЫЙ СОВЕТ: «Все кушанья должны готовиться с хорошим настроением и любовью к близким, тогда даже самое простое из них будет вкусным и полезным».</i></p>	Личностные УУД	Заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий.
		Познавательные УУД	Построение логической цепи рассуждений, доказательство, поиск и выделение информации.
		Коммуникативные УУД	<p>Планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия).</p> <p>Постановка вопросов (инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).</p> <p>Управление поведением партнёра точно выражать свои мысли (контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли)</p>
		Регулятивные УУД	Способность понимать учебную задачу, ориентироваться в учебном материале

Первичное усвоение новых знаний	<p>Питание определяет продолжительность и качество жизни человека. Как при избыточном, так и при недостаточном статусе питания происходит нарушение функций организма, что находит выражение в снижении работоспособности и ухудшении состояния здоровья, а в тяжелых случаях - в формировании соматической патологии.</p> <p>- Что такое пища? Для чего она нужна? <i>(ответы обучающихся).</i></p> <p><u>Пища</u> - совокупность неорганических и органических веществ, получаемых человеком из окружающей среды и используемых им для построения и возобновления тканей, поддержания жизнедеятельности и восполнения расходуемой энергии <i>(обучающиеся записывают определение в тетрадь).</i></p> <p>Пища нужна для роста организма, для получения энергии, для поддержания процессов жизнедеятельности организма человека, для получения информации через язык, нос, глаза, кожу, уши.</p> <p><i>(обучающиеся комментируют: осязание, обоняние, тактильный и т.д).</i></p> <p>В состав пищи входят различные питательные вещества растительного и животного происхождения. К их числу относятся белки, жиры, углеводы минеральные вещества, витамины. Все они в нашем организме подвергаются сложным изменениям, т.е. усваиваются им.</p> <p>- В каких продуктах содержатся питательные вещества: белки, жиры, углеводы и витамины? <i>(распределяют набор продуктов по группам).</i></p> <p>Правильное питание можно представить в виде пирамиды.</p>	Личностные УУД	<p>Заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий.</p> <p>Умение анализировать свои действия и управлять ими.</p> <p>Навыки сотрудничества со сверстниками.</p>
	Познавательные УУД	Построение логической цепи рассуждений.	
	Коммуникативные УУД	Способность понимать учебную задачу, ориентироваться в учебном материале	
	Регулятивные УУД		

	<p>(Учитель рисует на доске пищевую пирамиду, поясняя, а обучающиеся фиксируют в тетрадь). Вершину пирамиды занимают продукты, богатые жирами, а в основании находятся крупяные и хлебные изделия. В середине располагаются: ближе к основанию - фрукты и овощи, а к вершине - рыба, яйца, мясо, молоко и кисломолочные продукты. Теперь мы знаем, какая пища необходима человеку для его жизнедеятельности.</p> <p>- А сколько ее нужно? Столько, сколько он расходует энергии. Не больше и не меньше, потому что всякое отклонение в ту или иную сторону вредит здоровью.</p> <p><u>Рациональное питание</u> – питание с наибольшей пользой для здоровья и жизнедеятельности человека. Оно включает в себя такие понятия как «пищевой рацион», «условия приема пищи», «режим питания».</p> <p><u>Режим питания</u> – это время и число приемов пищи. Между приемами пищи соблюдаются определенные интервалы времени. Наиболее рациональным является трехразовый и четырехразовый режим питания.</p>		
<p>Первичная проверка понимания</p>	<p>- Что нового вы узнали о продуктах питания?</p> <p>- Можно ли для пищи применять такие понятия, как полезная и вредная?</p> <p>- Давайте самостоятельно сформулируем правила здорового питания?</p> <p>Проверяем правильность выполненного задания.</p> <p>Проговариваем принципы рационального питания, самые важные</p>	<p>Личностные УУД</p>	<p>Целостное восприятие окружающего мира.</p> <p>Заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий. Умение</p>

	<p>моменты новых знаний о еде и пище.</p> <p>Самостоятельная работа выполнение групповой работы «Составление меню».</p> <p>Учителем предложены карты пищевой ценности продуктов питания, с указанием содержания белков, жиров, углеводов.</p>		<p>анализировать свои действия и управлять ими. Навыки сотрудничества со сверстниками</p>
		<p>Познавательные УУД</p>	<p>Постановка вопросов (сотрудничество в поиске и сборе информации). Готовность слушать собеседника и вести диалог, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения.</p>
		<p>Коммуникативные УУД</p>	<p>Построение логической цепи рассуждений. Готовность слушать собеседника и вести диалог, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения.</p>
		<p>Регулятивные УУД</p>	<p>Способность понимать учебную задачу, ориентироваться в учебном материале</p>
<p>Первичное закрепление</p>	<p>Проверка учителем самостоятельной работы "Составление меню".</p> <p>Анализируем меню, с учётом предложенных критериев.</p>	<p>Личностные УУД</p>	<p>Самоопределение. Целостное восприятие окружающего мира. Нравственно-этического оценивания.</p>

		Познавательные УУД	Анализ, синтез, обобщение. Построение логической цепи рассуждений. Выдвижение гипотез и их обоснование.
Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению	Раскрасьте пищевую пирамиду цветными карандашами, и на основе ее составьте индивидуальный режим питания и дневной рацион.		
Рефлексия (подведение итогов занятия)	Подведём итог урока. - Какие новые знания вы сегодня открыли? - Пригодятся ли вам полученные на сегодняшнем уроке знания? - Что вы открыли новое для себя в полученных знаниях? - Оцените свою работу на уроке.	Личностные УУД	Самооценка на основе критерия успешности, адекватное понимание причин успеха или неуспеха в учебной деятельности, следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям, формирование здорового образа жизни в области питания.
		Познавательные УУД	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

		Коммуникативные ууд	Планирование учебного сотрудничества.
--	--	--------------------------------	--

Список используемой литературы

1. Горохова В.А. Лечебно-сбалансированное питание – путь к здоровью и долголетию / А.В. Горохова, С.Н. Горохова. – М., Здоровье, 2006.
2. Казакевич В.М. Примерная рабочая программа по курсу "Технология". 5-9 классы. - М., Вентана-Граф, 2015.
3. Коньшев В.А. Все о правильном питании / В.А. Коньшев. – М., Олма-Пресс, 2001.
4. Крайнов А.Н. Витамины и минералы / А.Н. Крайнов. – М., 2003.
5. Сеница Н.В. Технология. Технология ведения дома: 5 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Н.В. Сеница, В.Д. Симоненко. - М.: Вентана-Граф, 2013. - 192 с.: ил.