Биология. Раздел «Человек и его здоровье», 8 класс

Технологическая карта

(составлена учителем химии и биологии МКОУ «Яснополянская ООШ»

Овчинниковой Н.В)

|  |  |
| --- | --- |
| тема | Рациональное питание |
| Тип урока. Цель:Задачи: | Изучение нового материала. Изучить основы рационального питания .Сформировать понятие «рациональное питание». Ознакомить обучающихся с понятиями «рацион», «принципы рационального питания».Расширить арсенал способов подачи информации, применяя электронные средства обучения. Развивать навыки по применению биологических знаний на практике, формировать навыки сравнительно-аналитической мыслительной деятельности. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, способствовать воспитанию интереса к обучению. |
| Основное содержание темыТермины, понятия | Анализ теста «грамотно ли вы питаетесь?»Проверка знаний понятий «пищевые продукты» и «питательные вещества».Знакомство с понятиями «рациональный», «сбалансированный», «рацион».Выполнение практической работы «Составление суточного пищевого рациона»А)энергозатраты, калорийность, нормы калорийБ)расчет дневного рационаВ)знакомство и подсчет формулы массы тела. Обсуждение результатов практической работы. Формулировка принципов рационального питанияРацион, рациональное и сбалансированное питание, калорийность продуктов |

Планируемый результат

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Личностные умения | Метопредметные умения | Предметные умения |
| -сформированность познавательных интересов, направленных на изучение основ рационального питания-сформированность интеллектуальных способностей (доказывать, строить рассуждение, анализировать, сравнивать процессы, происходящие в организме человека при рациональном питании | Познавательные:-умение работать с разными источниками информации-овладение составляющими исследовательской деятельности, включая умения видеть проблему, наблюдать, давать определения понятиям-умение преобразовывать информацию из одной формы в другую-умение использовать приобретенные знания для укрепления своего здоровьяРегулятивные:-умение выполнять учебное действие в соответствии с планомКоммуникативные:-умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции-умение сравнивать точки зрения и находить общее решение-умение работать совместно в атмосфере сотрудничества | В познавательной (интеллектуальной) сфере:-выделение существенных признаков рационального питания-объяснение значения рационального питания в укреплении здоровья человекаВ ценностно-ориентационной сфере:-анализ и оценка последствий неправильного питания в организме человекаВ сфере физической деятельности:-освоение принципов рационального питания человека |

Организация образовательного пространства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Межпредметные связи | ресурсы | Формы работы |
| Русский язык (значение слов, правильное написание слов)Литература (использование пословиц и поговорок о правильном питании и продуктах)Физика (энергия, единицы измерения, калории)Математика( подсчет массы продуктов в суточном рационе, расчет массы тела)Химия (понятие вещества, свойства веществ) | 1.основная литература:1)Андреева Н.Д., Малиновская Н.В. «Основы рационального питания»//Н.Д. Андреева, Н.В. Малиновская // Журнал «Биология в школе» № 3, февраль,2007 г.2)Ефименко Г.Е. Составление школьного меню // Г.Е. Ефименко // Книга для учителя: «Я иду на урок биологии: человек и его здоровье» // Москва, «Первое сентября», 2001.3)Журнал «Биология: все для учителя» // № 3 (27), март,2013.2. Интернет-ресурсы: <http://greatwords.org/><https://multiurok.ru><https://www.neboleem.net/stati-o-zdorovom-pitanii/5478-racionalnoe-pitanie.php><https://infourok.ru/prezentaciya_po_biologii_na_temu_moy_normalnyy_ves_i_rost-124191.htm><https://nsportal.ru/shkola/literatura/library/2013/08/06/realizatsiya-programmy-razgovor-o-pravilnom-pitanii><https://infourok.ru/vneurochnoe-zanyatie-na-temu-srok-hraneniya-produktov-klass-275984.html><https://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/2016/04/29/priemy-refleksii-uroka> | Индивидуальная, в парах, групповая |

Технология изучения темы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели деятельности | Ситуативное задание | Планируемый результат |
| -мотивация учащихся на более глубокое познание и приобщение к правильному питанию | 1. проведя анализ анкет, пришла к выводу о том, что не все вы грамотно, т.е неправильно питаетесь2. все вы слышали такое выражение Сократа: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»<http://greatwords.org/>Но мы не всегда задумываемся над этими словами, не думаем, что едим и сколько3. чтение притчи. Скажите: о чем сегодня пойдет речь?А вы хотите узнать, что такое рациональное питание?А зачем вам это знать? | Личностный:-самоопределение темы урока, эмоциональный настрой на изучение данной темы-«рациональное питание»-питание- ваш образ жизни, одно из слагаемых здоровья |

II этап.Учебно-познавательнаядеятельность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели деятельности | Учебные знания на «Знание» (З), «понимание» (П), «умение» (У), метода работы с информацией | Планируемый результат |
| Блок А | 1)анализ теста « Грамотно ли вы питаетесь?» (П)2) проверка знаний понятий «Пищевые продукты», «питательные вещества», деление продуктов питания на группы (У)<https://multiurok.ru> | Самостоятельный анализ ответа.Познавательный:-умение работать с понятиями-умение объяснять особенности, отличия одних понятий от другихРегулятивный:-умение выполнять учебное задание по алгоритму действий Коммуникативный:-умение работать в паре, в группе, совместно формулировать выводыПредметный: -умение анализировать, доказывать принадлежность продуктов питания к определенной группе |

Блок Б. Знакомство с понятиями: «рацион», «рациональный», «сбалансированный»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цель  |  |  |
| Научить школьников работать с текстом, анализировать и делать выводы в паре, в группе | Задание: прочитайте текст «Рациональное питание» и найдите в тексте понятия «Сбалансированное питание», «рациональное питание»<https://www.neboleem.net/stati-o-zdorovom-pitanii/5478-racionalnoe-pitanie.php> | Задание:Выпишите в тетрадь понятие «сбалансированное питание», «рациональное питание»П – умение объяснять понятие, работа с текстомК – работа в парах, анализ выбранных понятий и их аргументированиеПр- применение информации в дальнейшей работе урока |

Блок В. Практическая работа «Составление суточного пищевого рациона»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| <https://infourok.ru/prezentaciya_po_biologii_na_temu_moy_normalnyy_ves_i_rost-124191.htm> | Задание № 1 Прочитайте текст Задание № 1 и определите количество Ккал в сутки в зависимости от пола человекаЗадание №2Рассчитайте дневной рацион питания, используя таблицу № 2Задание № 3Рассчитайте нормальную массу тела, соответствующую вашему росту и возрастуМасса тела (кг)=50+0,75(Т-150)+(А-20):4Т-рост в см, А-возраст<https://infourok.ru/prezentaciya_po_biologii_na_temu_moy_normalnyy_ves_i_rost-124191.htm> | Цифровые данные из текста:ЭнергозатратыЮношам-…………Девушкам-………..Заполните таблицу № 3Расчет массы тела по форме и сравнивание со своей массой телаПознавательный:-практическая работа в пареРегулятивный:-составление рационасогласно таблице №2Коммуникативный:-аргументировано доказать соответствие количества энергозатрат, поступивших с пищей в организм человека, и энергией расхода за сутки; работа в парах в атмосфере сотрудничества |

Блок Г. Формирование принципов рационального питания

|  |  |
| --- | --- |
| Задание: прочитайте принципы рационального питания и соотнесите их с пословицами и поговорками о правильном питании и продуктах<https://nsportal.ru/shkola/literatura/library/2013/08/06/realizatsiya-programmy-razgovor-o-pravilnom-pitanii> | Пословицы принципы10---------------------111---------------------26----------------------322--------------------415--------------------514,17,18,1920,21----------------67,8,9,22-------------71,3-------------------84----------------------93---------------------10Познавательный: -умение работать с текстами-соотносить принцип питания и пословицуРегулятивный:-выполнять задание по заданному алгоритмуКоммуникативный:-работа в парах, умение доказывать правильность ответа, сравнивать свои выводы с другими |

III этап.Интеллектуально-преобразовательная деятельность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели деятельности | Варианты заданий | Планируемый результат |
| Научить школьников:-вариативности выполнения заданий-представлять результат своей деятельности | Информативный:Составьте предложение с словосочетанием «рациональное питание»Импровизационный вариантОбъясните высказывание ученых о пище, пищевых веществах и почему они взяты эпиграфом к урокуЭвристический:Послушайте одну притчу: «Когда-то к Насреддину пришел больной с жалобой на боли в животе. Насреддин спросил его, что он ел на обед. Когда больной ответил ему, Насреддин выписал своему пациенту глазные капли. На недоуменный вопрос больного Насреддин ответил: «В следующий раз ты будешь видеть то, что ешь». Можно еще добавить – думать.<https://infourok.ru/vneurochnoe-zanyatie-na-temu-srok-hraneniya-produktov-klass-275984.html> | Рациональное питание –залог здоровьяЛичностный:-творческое отношение к процессу выполнения заданий сообразно планируемому результату Познавательный:-представление учащихся о форме вариантов заданий-умение выбирать вариант выполнения заданийРегулятивный:-умение выполнять учебное действие в соответствии с планомКоммуникативный:-умение правильно использовать речевые средства для предоставления результата |

IV. Рефлексивнаядеятельность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цели деятельности | Самоанализ и самооценка ученика | Результат деятельности |
| Научить школьников:-осуществлять самоконтроль овладения учебным материалом-верно определять степень усвоения нового материала-соотносить полученный результат с поставленной целью-оценивать результат учебной деятельности | Закончить предложения:1.Я убежден(а), что рациональное питание-это залог здоровья, потому что…2.Я понял (а), что принципами рационального питания являются…3.Самооценка. Закончите предложение:Я доволен(а) результатом своей учебной деятельностиЯ:-научился(лась)-выполнил(а)-понял(а)-запомнил(а)<https://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/2016/04/29/priemy-refleksii-uroka> | Личностный:-позитивный, эмоциональный заряд учащихся, направленный на раскрытие связи между рациональным питанием и здоровьем человека, поддерживавшаяся на протяжении всего урока постановкой и решением конкретных вопросов, сменой видов деятельности, применением интернет - ресурсов.Познавательный:- реализованы способности учащихся работать с ключевыми терминами и понятиями Регулятивный:-учащиеся обучены способам поиск информации по теме урока из информационных листов и таблицКоммуникативный:-разнообразные формы организационно-познавательной деятельности учащихся способствуют выполнению целей и задач урока |
| Цели деятельности | Самоанализ и самооценка учителя | Результат деятельности |
| -соотнести полученный результат с поставленной целью-оценить результат своей деятельности-определить степень самоконтроля освоения учебного материала | Цели темы:-сформировать понятие «рациональное питание»-отработать ключевые термины и понятия по теме урока-приобщить учащихся к работе с разнообразными источниками информации-развить познавательный интерес при выполнении практической работы- научить использовать приобретенные знания в жизниПланируемые ключевые умения темы:Личностные:- проявление позитивного отношения к рациональному питанию человекаРегулятивные:-умение систематизировать и корректировать полученные на уроке знанияКоммуникативные:-умение работать в атмосфере сотрудничества, выслушивать чужие мнения, аргументировать своеПредметные:-умение описывать сущность рационального питания, давать определения ключевым терминам и понятиям темы | Личностный:-сформулированы умения учащихся работать с понятийным аппаратом урока-удалось разбудить интерес к данной темеРегулятивный:-учащиеся научились выполнять практическую работу по алгоритму действийКоммуникативный:-учащиеся умеют выполнять задания в паре, группе , совместно выполнять задания, формулировать выводыПредметный:-учащиеся логически верно выстроили цепочку рассуждений о рациональном питании и значении его для здоровья человека; показывали умение анализировать, предполагать, доказывать |