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 темы  Термины, 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 калорий  Б)расчет дневного рациона  В)знакомство и подсчет формулы массы тела. Обсуждение результатов практической работы. Формулировка принципов рационального питания  Рацион, 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 здоровья  Регулятивные:  -умение выполнять учебное действие в соответствии с планом  Коммуникативные:  -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 человека  В ценностно-ориентационной сфере:  -анализ и оценка последствий неправильного питания в организме человека  В 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 питаетесь  2. 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 сколько  3. 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 других  Регулятивный:  -умение выполнять учебное задание по алгоритму действий  Коммуникативный:  -умение работать в паре, в группе, совместно формулировать выводы  Предметный:  -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 текстом  К – работа в парах, анализ выбранных понятий и их аргументирование  Пр- 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 человека  Задание №2  Рассчитайте дневной рацион питания, используя таблицу № 2  Задание № 3  Рассчитайте нормальную массу тела, соответствующую вашему росту и возрасту  Масса тела (кг)=50+0,75(Т-150)+(А-20):4  Т-рост в см, А-возраст  <https://infourok.ru/prezentaciya_po_biologii_na_temu_moy_normalnyy_ves_i_rost-124191.htm> | Цифровые данные из текста:  Энергозатраты  Юношам-…………  Девушкам-………..  Заполните таблицу № 3  Расчет массы тела по форме и сравнивание со своей массой тела  Познавательный:  -практическая работа в паре  Регулятивный:  -составление рационасогласно таблице №2  Коммуникативный:  -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 принципы  10---------------------1  11---------------------2  6----------------------3  22--------------------4  15--------------------5  14,17,18,19  20,21----------------6  7,8,9,22-------------7  1,3-------------------8  4----------------------9  3---------------------10  Познавательный:  -умение работать с текстами  -соотносить принцип питания и пословицу  Регулятивный:  -выполнять задание по заданному алгоритму  Коммуникативный:  -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 вариант  Объясните высказывание ученых о пище, пищевых веществах и почему они взяты эпиграфом к уроку  Эвристический:  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 здоровья  Личностный:  -творческое отношение к процессу выполнения заданий сообразно планируемому результату  Познавательный:  -представление учащихся о форме вариантов заданий  -умение выбирать вариант выполнения заданий  Регулятивный:  -умение выполнять учебное действие в соответствии с планом  Коммуникативный:  -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 деятельности  Я:  -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 таблиц  Коммуникативный:  -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 жизни  Планируемые ключевые умения темы:  Личностные:  - проявление позитивного отношения к рациональному питанию человека  Регулятивные:  -умение систематизировать и корректировать полученные на уроке знания  Коммуникативные:  -умение работать в атмосфере сотрудничества, выслушивать чужие мнения, аргументировать свое  Предметные:  -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 теме  Регулятивный:  -учащиеся научились выполнять практическую работу по алгоритму действий  Коммуникативный:  -учащиеся умеют выполнять задания в паре, группе , совместно выполнять задания, формулировать выводы  Предметный:  -учащиеся логически верно выстроили цепочку рассуждений о рациональном питании и значении его для здоровья человека; показывали умение анализировать, предполагать, доказывать |