Внеурочная деятельность по теме: «Что и как мы едим.

07.04 2020

9в

 Сладости — это углеводы, то есть важнейший источник энергии. Дети много двигаются, расход энергии у них велик, его надо быстро восполнять, с этой точки зрения сладости детям полезны. Шоколад способствует повышению иммунитета; улучшает деятельность мозга; улучшает настроение, защищает кожу от старения

Ученые доказали, что горький шоколад предотвращают развитие раковых опухолей. Черный шоколад способен улучшать артериальный давление и снижать кровяное давление.

2 группа

Жевательные конфеты, помадки, ириски. Они являются настоящими убийцами  для ваших зубов. Для фигуры от них много вреда. В разы вырастают шансы получить кариес. Забиваясь между зубами, прилипая к ним,  эти мягкие конфеты создают все условия, чтобы развивались и питались  бактерии, которые  с успехом поедают эмаль ваших зубов. Если сладости съедаются сразу после обеда, то оставшийся после еды на эмали зубов налет защищает их от разрушительного воздействия сахаров. Если же съесть конфету часа через два после обеда или перед едой, эмаль оказывается неприкрытой. И тогда зубам грозит кариес.

Вывод: Есть сладкое нужно в меру.

Слайд 2 ситуация - чипсы

Кроха сын пришел к отцу,

                    И спросила кроха:

                   «Чипсы это хорошо, или это плохо?»

Если на столе пюре дышит свежим паром

                        Это очень хорошо молодым и старым,

                        Если полон чипсов рот,

                        Суп есть неохота,

                        Для здоровья твоего это очень плохо.

Давайте проведем опыт.

Опыт 1.Между бумажными салфетками прижимается один картофельный  чипс.  Появившееся пятно на салфетке свидетельствует о наличии  жира в продукте.

Вывод:  при термической обработке жиры превращаются в канцерогены,  поражающие печень, нервную систему и почки.

*Опыт 2*: На чипсы капается капля йода. Появившееся темное пятно свидетельствует о наличии большого количества крахмала.

Вывод: большое количество крахмала, как и жиры, вредно для организма. Еще крахмал, смешиваясь со слюной, превращается в сахар, который опять-таки негативно воздействует на эмаль.

Вывод: Никогда не есть чипсы.

Игра:

Постоянно надо есть Для здоровья вашего Больше сладостей, конфет И поменьше каши. Ну, хороший мой совет? Нет.

Не грызите лист капустный, Он совсем не вкусный, Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад, Это правильный совет? Нет.

Навсегда запомните, Милые друзья, Не почистив зубы, Спать идти пора. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши! Дети не хлопают.

Зубы вы почистили и идете спать. Захватите булочку сладкую в кровать. Это правильный совет? Нет.

На этом наше путешествие с страну Здоровейка заканчивает.

Какой вы выберете смайлик .

Какой вывод вы сделаете из сегодняшнего занятия.

Я желаю вам всем здоровья!

14.04 2020

Тема: Строение тела человека.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. ***Задания***    1. Какой орган защищает наше тело от различных повреждений. 2. Орган человека , при помощи которого мы можем определить сладкую, кислую, солёную, горькую пищу. 3. При помощи этого органа мы видим друг друга, любуемся красотой окружающего мира 4. С помощью этого органа мы различаем звуки, шум и шорох. 5. При помощи этого органа мы дышим      * **1    4     2      5(**самопроверка по эталону)   **Сегодня мы продолжим изучать свой организм. Хотите?**  **Тогда начнём поиск новых знаний. Какие шаги мы должны сделать? (Понять, что мы ещё не знаем и постараться  самим «открыть» новое )** | |  |
|  | Почему тряпичная кукла падает, а обычная – нет?                              ( предположения)  Буклет-  решим ребус  *слайд№3*  **Зашифрованное слово будет отгадкой к загадке**  **Я опору телу составляю**  **Ходить, бегать, прыгать помогаю**  **Получилось слово: СКЕЛЕТ** | | 1. Тренировать мыслительные операции (анализ, аналогия,синтез) 2. Мотивировать учащихся к пробному учебному действию 3. Организовать самостоятельное выполнение детьми пробного учебного действия |
|  | **Скеле́т (от др.-греч. σκελετοσ — «высушенный») — биологическая система, обеспечивающая опору в живых организмах.**  **Это костный каркас, который поддерживает наше тело. Скелет-наша опора.**   Я предлагаю вам познакомиться с опорой нашего организма - скелетом.  ***Исследовательская деятельность***   Пощупайте свою голову( что вы чувствуете?) Как называется скелет головы?  **Череп**. Он защищает мозг от повреждения    **Череп**  **позвоночник**  **грудная клетка**      **таз**  **верхние  конечности**  **нижние конечности**  Прогнитесь и проведите рукой по грудной клетке, что чувствуете?  (Твердые кости).Она защищает  сердце и лёгкие от повреждения  Согнитесь и друг у друга пощупайте спину, проведите сверху вниз по спине. Что почувствовали?  **Это позвоночник**.  Позвоночник слегка изогнут. Он поддерживает череп. Гибкий позвоночник  смягчает все толчки. Сколько бы человек ни бегал, ни прыгал, мозг не испытывает тряски.  Позвоночник  состоит из (33-34)небольших костных коробочек – позвонков, соединенных друг с другом мягкими хрящиками. В нём находится спинной мозг.  **Таз.**К нему крепятся **нижние конечности**.  К грудной клетке крепятся **верхние конечности.**  **Скелет защищает и поддерживает наше тело, без  него оно превратилось бы в бесформенную массу.**  **Теперь можете сказать, почему тряпичная кукла падает?( не имеет опоры)** | |  |