Автор урока: Некрасова Надежда Ивановна

# План-конспект уроков по Технологии (Труд) — 5 класс

Тема: Основы рационального питания  
Длительность каждого урока: 45 минут  
Соответствие ФГОС: развивающий и воспитательный характер урока, формирование универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных), предметные результаты: знание основ рационального питания и умение применять простые практические навыки по планированию и подбору здорового рациона.

## Общая цель уроков

Усвоение новых знаний о принципах рационального питания и формирование первоначальных практических навыков планирования здорового меню.

## Задачи

1. Образовательные:
   * дать представление о понятиях «рациональное питание», «пищевые группы», «баланс белков, жиров и углеводов», значение витаминов и минералов;
   * познакомить с принципами составления сбалансированного завтрака/обеда.
2. Развивающие:
   * развивать умение анализировать продукты и их питательную ценность;
   * развивать навыки групповой работы и устного выступления.
3. Воспитательные:
   * формировать ответственное отношение к собственному здоровью;
   * воспитывать культуру питания и навыки самоконтроля.
4. Регулятивные: планирование и контроль собственной учебной деятельности.
5. Метапредметные: умение работать с информацией, сравнивать, классифицировать, делать выводы.

## Методы и приёмы

* словесные: беседа, объяснение, постановка вопросов;
* наглядные: таблицы пищевых групп, схемы;
* практические: анализ карточек с продуктами, составление меню, практическая работа (2-й урок);
* проблемное обучение, групповая и парная работа, само- и взаимоконтроль.

## Формы контроля знаний

* устный опрос;
* выполнение заданий в тетради/рабочем листе;
* проверка практической работы по критериям (адекватность состава, разнообразие, соблюдение пищевых принципов);
* самостоятельная работа и домашнее задание;
* рефлексия (оценивание учеником собственных достижений).

# Урок 1 (45 минут) — Вводный. Теоретические основы рационального питания

Цели урока:

* Усвоение понятий и принципов рационального питания;
* Умение классифицировать продукты по пищевым группам;
* Формирование умения планировать простой сбалансированный приём пищи (завтрак).

Ожидаемые результаты:

* Ученики смогут назвать основные пищевые группы;
* Объяснить роль белков, жиров, углеводов, витаминов и воды;
* Составить пример здорового завтрака в паре.

Материалы и оборудование:

* таблицы пищевых групп;
* карточки с изображением продуктов (текстовые описания, если без изображений);
* рабочие листы с заданиями;
* доска, маркеры.

Ход занятия

1. Организационный момент (1 минута)
   * Приветствие, проверка присутствующих, настрой на урок.
2. Мотивация и актуализация знаний (5 минут)
   * Вопрос учителя: «Почему важно правильно питаться? Какие продукты вы любите и почему?» — слушаем ответы 3–4 учеников.
   * Короткая вводная мини-лекция: объяснить цель темы — «научиться составлять рацион, который помогает расти, быть энергичным и здоровым».
3. Постановка целей и структуры урока (1 минута)
   * Сообщение ученикам целей урока и планируемых активностей.
4. Объяснение нового материала (10 минут)
   * Понятие «рациональное питание». Ключевые принципы: разнообразие, баланс, регулярность, умеренность, достаточное количество жидкости.
   * Классификация продуктов по пищевым группам (на доске/таблице):
   * Белки (мясо, рыба, яйца, бобовые);
   * Жиры (растительные масла, сливочное масло, орехи);
   * Углеводы (каши, хлеб, овощи, фрукты, сахар);
   * Молочные продукты (молоко, йогурт, творог);
   * Овощи и фрукты — источник витаминов и клетчатки.
   * Роль каждого компонента: краткие фразы (например, белки — «строительный материал», углеводы — «энергия», жиры — «запас и тепло», витамины — «регуляторы»).
   * Пример: как выглядит сбалансированный завтрак.
5. Фронтальная проверка понимания (5 минут)
   * Вопросы учителя для класса (ученик отвечает устно):
   * «Назовите три основных пищевых группы»;
   * «Почему важно есть овощи и фрукты каждый день?»;
   * «Что может произойти, если много есть сладкого?».
6. Практическое задание в парах (12 минут)
   * Раздать рабочие листы/карточки с набором 10–12 продуктов и заданием: «Составьте в паре сбалансированный завтрак, используя не более 5 позиций. Объясните свой выбор.»
   * Критерии оценки (объясняются заранее): соблюдение разнообразия, наличие белка, углеводов, овощей/фрукта, отсутствие исключительно сладкого.
   * Ход: 7 минут на работу в паре, 5 минут — представление 2–3 вариантов классом (каждая пара кратко обосновывает выбор).

Текст задания (на рабочем листе):

* Задание 1. Из предложенных продуктов составьте завтрак для школьника (не более 5 пунктов). Напишите, какие пищевые группы представлены.
* Задание 2. Оцените, почему выбранный завтрак полезен.

1. Подведение итогов урока, рефлексия (6 минут)
   * Обсуждение: что нового узнали, было ли сложно.
   * Рефлексия: раздать карточки с тремя пунктами: «Умею», «Хочу улучшить», «Было интересно». Ученики заполняют 1–2 коротких предложения (письменно 2 минуты).
   * Домашнее задание (озвучить): подготовить список своего обычного завтрака и в тетради записать, какие пищевые группы в нём присутствуют и что можно улучшить.

Контроль знаний на уроке:

* Устные ответы на вопросы;
* Проверка парных работ по критериям;
* Оценивание рефлексивных карточек и домашнего задания.

Итоги урока (1 минута)

* Краткий вывод учителя: повторение основных принципов; похвала за активность.

# Урок 2 (45 минут) — Практика. Составление и оценка рационального меню (включает практическую работу)

Цели урока:

* Применение знаний о рациональном питании при составлении дневного меню;
* Формирование навыка самостоятельного планирования здорового обеда для школьника;
* Овладение простыми критериями оценки меню.

Ожидаемые результаты:

* Учащиеся смогут самостоятельно составить дневное меню (завтрак, обед, полдник) и обосновать выбор;
* Проведут практическую работу и оценят меню по заданным критериям.

Материалы и оборудование:

* Форма оценивания (критерии) для практической работы;
* Набор карточек с продуктами (или список продуктов с указанием пищевой группы);
* Маркеры, бумага, доска.

Ход занятия

1. Организационный момент (1 минута)
   * Приветствие, краткое повторение предыдущего урока (вопросы классу).
2. Актуализация и мотивация (4 минуты)
   * Короткая беседа: «Что вы изменили в завтраке после домашнего задания?»
   * Ввод: сегодня составим дневное меню и выполним практическую работу.
3. Постановка задач урока и объяснение критериев оценки (3 минуты)
   * Цель работы: составить меню на один учебный день для ребёнка 10–11 лет.
   * Критерии оценки (дать на листе): 1) Наличие всех основных приёмов пищи (завтрак, обед, полдник; необязательно ужин в школе); 2) Наличие белка, углеводов и овощей/фрукта в течение дня; 3) Разнообразие: не повторять один и тот же продукт три раза; 4) Умеренность в сладком/жирном; 5) Обоснование выбора (коротко).
4. Инструктаж к практической работе (2 минуты)
   * Объяснить порядок: работа в группах по 3–4 человека, 20 минут на разработку меню и подготовку презентации (2–3 минуты) + оформление критерия оценки.
5. Практическая работа (20 минут)
   * Этапы: a) 5 минут — распределение ролей в группе (секретарь, докладчик, дизайнер листа, контролёр критериев); b) 12 минут — составление меню и заполнение формы оценки; c) 3 минуты — репетиция короткой презентации.
   * Текст задания на листе для групп:
   * Составьте дневное меню для ученика 5 класса (завтрак, второй завтрак/перекус, обед, полдник). Укажите продукты и объясните, к какой пищевой группе они относятся. Оцените меню по критериям и поставьте итоговую отметку (отлично/хорошо/удовлетворительно) с обоснованием.
6. Представление работ и взаимная оценка (10 минут)
   * 3–4 группы представляют свои меню (по 2–3 минуты каждая).
   * После каждой презентации класс задаёт 1-2 вопроса, учитель кратко комментирует, делает акценты на сильных сторонах и то, что можно улучшить.
   * Взаимная оценка: после презентации другая группа ставит оценку по критериям (быстро, в устной форме).
7. Контроль усвоения и закрепление (3 минуты)
   * Учитель задаёт 2–3 контрольных вопроса по теме для фронтального опроса:
   * «Какие продукты дают белок?»;
   * «Почему важно включать овощи в каждый обед?»;
   * «Как уменьшить долю сахара в рационе?».
8. Итоги урока и рефлексия (1 минутa)
   * Учитель подводит краткие итоги, отмечает активных групп.
9. Домашнее задание (1 минутa)
   * Задание: составить меню на выходной день для всей семьи (завтрак, обед, ужин, полдник), записать по каждой позиции пищевую группу и написать 3 правила, которые помогут сделать питание более рациональным. Подготовить к защите на следующем уроке.

Контроль знаний на уроке:

* Критерии практической работы и их заполнение;
* Устная защита групповых работ;
* Взаимное оценивание и комментарии учителя;
* Домашнее задание как проверка переноса действия на новую ситуацию.

## Дополнительные задания

Для урока и для самостоятельного изучения дома:

1. Дополнительное задание для урока (если остается время):
   * Мини-тест (5 вопросов) на знание пищевых групп и ролей нутриентов (ответы короткие).
2. Для самостоятельного изучения дома:
   * Составить список продуктов, которые вы обычно едите неделю, и пометить их по пищевым группам. Определить, каких групп не хватает или каких слишком много, и предложить 3 замены для улучшения рациона.
   * Найти в книге/интернете рецепты трёх здоровых перекусов и переписать один из них с указанием калорийности (по желанию) и пищевых групп.
3. Проект (долгосрочное): подготовить плакат/буклет «Правила рационального питания для школьника» (в группе или индивидуально), который можно разместить в классе.

## Самостоятельное выполнение учащимися типовых заданий на новый способ действия

* Типовое задание 1: по списку продуктов составить сбалансированный обед и обосновать включение каждого продукта (практикуется в классе и дома).
* Типовое задание 2: заменить не здоровый продукт здоровой альтернативой в ежедневном рационе (например, сладкая булочка → цельнозерновой хлеб с творогом и фруктом) и описать изменения.
* Оценивание: ученики выполняют самостоятельно, затем сверяют с эталоном/критериями, обсуждают в паре или приносят на проверку.

Критерии оценки типовых заданий:

* Полнота: указаны завтрак/обед/полдник;
* Баланс: присутствуют белки, углеводы и овощи/фрукты;
* Обоснование: есть пояснения выбора;
* Практичность: рацион подходит школьнику по времени и доступности продуктов.

## Ожидаемые результаты после проведения обоих уроков

* Предметные: учащиеся знают основные принципы рационального питания, классифицируют продукты по пищевым группам, умеют составлять простой сбалансированный приём пищи и дневное меню.
* Метапредметные: развиты навыки работы в группе, планирования, аргументации и самоконтроля.
* Личностные: сформировано понимание значимости здорового питания и мотивация к его соблюдению.

## Рефлексия (структура и вопросы)

* На уроке 1: карточка «Умею/Хочу/Было интересно» — краткие ответы.
* На уроке 2: устная рефлексия в конце урока — вопросы: 1) Что нового я узнал сегодня? 2) Что получилось лучше всего в нашей группе? 3) Что я буду изменять в своём рационе после этих уроков?
* Учитель отмечает наиболее содержательные ответы, даёт рекомендации и мотивацию.

## Итоги уроков

* Подвести итог: повторить 3–5 ключевых правил рационального питания (например: разнообразие, баланс нутриентов, регулярность приёмов пищи, достаточная вода, ограничение сахара и жирных продуктов).
* Похвала активных учеников, указание на домашние задания и дальнейшие планы (например, защита домашнего меню на следующем уроке, выполнение проекта по плакату).

Если нужно, могу подготовить:

* Рабочие листы/карточки с набором продуктов и шаблонами для практических работ;
* Короткий тест для контроля усвоения (5–10 вопросов);
* Шаблон критериальной оценки для практической работы в формате, пригодном для распечатки.