

«Все действия с десятичными дробями», 5 класс

урок по теме: «Рациональное питание школьника»

автор Гусева Марина Николаевна,

*МОУ Пертовская СОШ Чучковского района
Рязанской области.*

Психологический настрой

Мы – умные!

Мы – дружные!

Мы – внимательные!

Мы – старательные!

Мы отлично учимся!

Все у нас получится!

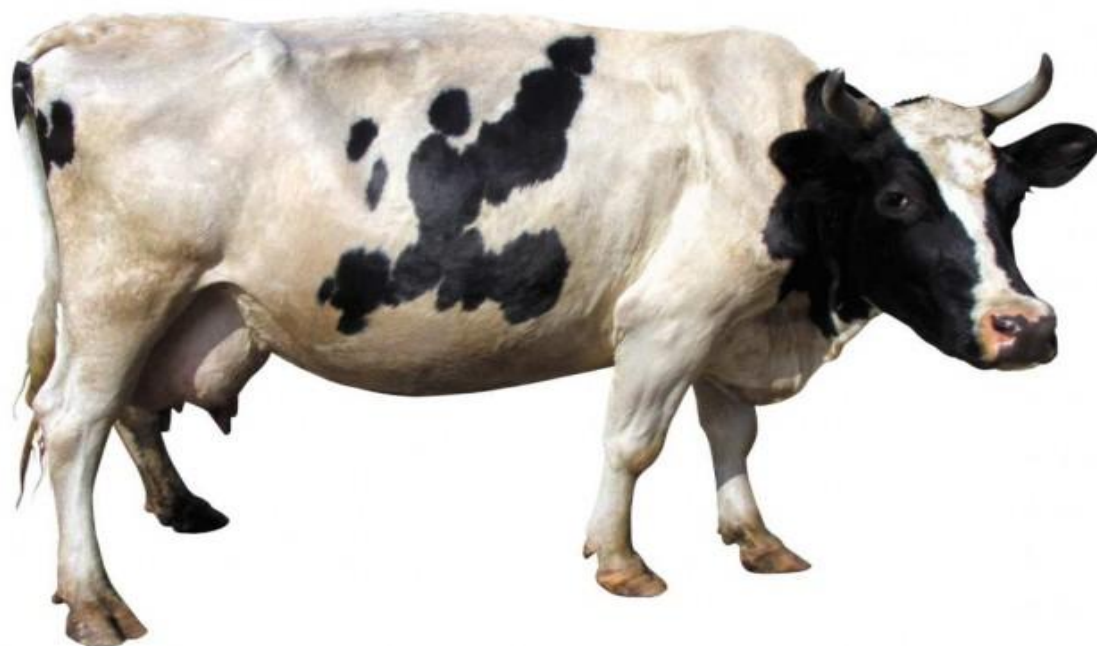
Сравнение десятичных дробей

$2,77 < x < 3,08$	2,71 В	2,85 А	2,79 Д	3,008 К
$0,44 < x < 0,57$	0,5123 У	0,414 И	0,534 Ф	0,507 Я
$8,27 < x < 8,31$	8,28 М	8,279 Ю	8,301 Г	8,311 Т
$1,003 < x < 1,4$	1,5 А	1,05 Р	1,0458 П	1,324 Х
$0,9 < x < 1,6$	0,95 Г	0,09 М	1,09 Ц	1,35 О
$3,5 < x < 3,72$	3,68 Ю	3,86 И	3,568 Щ	3,702 Л
$12,4 < x < 12,6$	12,45 Э	12,52 Ж	12,598 У	12,712 Н
$0,5 < x < 0,6$	0,55 К	0,59 В	0,64 Ы	0,52 Ф

А сколько корова даёт молока???

март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль
15	15	19	20	20	17	13	10	7	6	Корова в запуске	Корова в запуске

Наиболее распространённая в России ЧЁРНО-ПЁСТРАЯ ПОРОДА: ЖИВОТНЫЕ КРУПНЫЕ (СРЕДНИЙ ВЕС ВЗРОСЛОЙ КОРОВЫ 550-650 кг, БЫКА — 900-1000 кг и более). Молочная продуктивность высокая (5000-6000 кг) в год. В лучших племенных хозяйствах удой составляет 7000-8000 кг молока с жирностью 3,6-3,7% и содержанием белка 3,0-3,2



Ежедневное употребление молочных продуктов

Молоко (1-2 стакана) в сутки



Творог(30-60 г.)



сливочное масло(30-50)



сыр (5-10 г.)



Кисломолочные продукты 1-2 стак.



Из 9 л молока получается 1,5 кг творога, а из 18 л сколько получится творога? (отв. 3 кг) А из 30 л ?



Ребята, а знаете ли вы из чего делают сыр? ...



Физминутка (двигательная)

Игра «Найди себе друга»

*«рациональное питание —
основа нашего здоровья».*

Основные принципы рационального питания

- **1 принцип.** *Необходимо ежедневно употреблять 1-2 стакана молока или кисломолочных продуктов. Творог – 30-50 грамм, сыр – 5-10 грамм.*



- **Задача №1** (решается с последующим обсуждением у доски)

Ежедневный рацион ученика 5 класса должен включать как минимум 0,2 л молока или кефира. При условии правильного питания сколько лет потребуется пятикласснику, чтобы выпить 300-литровую ванну кефира? В каком классе к моменту окончания эксперимента будет учиться школьник?

Вывод: результаты исследований учёных показали, что ежедневный приём молока уменьшает риск возникновения кариеса.

Задача №2

(решается с последующим обсуждением у доски) .

В меню школьной столовой на завтрак значится свежий творог. Сколько кг съест только один 5 класс, если в нём 34 ученика, а каждому по норме положено 0,05 кг? Если принять съеденное 5 классом за среднюю величину на класс, то сколько съедят все классы, если их в школе 23? (ответ:1,7 кг, 39,1 кг).

Вывод: *Творог содержит большое количество кальция, что необходимо для роста и формирования костей и зубов.*

Принципы рационального питания

2 принцип .Ограничить потребление соли и заменить поваренную соль на йодированную.

3 принцип. Сочетать в рационе сливочное масло(30-50 г) с растительным (15-20 г).

4 принцип. В рационе должны присутствовать рыба и морепродукты.



5 принцип .Ограничить потребление сахара, конфет, пирожных (80-100 г в перерасчёте на сахар).



Задача №3.

Антон Казеинов пьёт пять кружечек чая в день. В свою чашку он кладёт три ложки сахара (в одной ложке 5 г). По выходным дням он очень любит съесть два пирожных по 60 г каждое и кусок торта, который весит в 1,2 раза больше пирожного. Какое количество сладкого он съедает за год? Ответ округлите до десятых. Во сколько раз он превышает норму, если в день школьнику можно съесть 80г сахара?

Вывод: *Чтобы не превышать норму углеводов на один день, если человек ест сладкое, то чай ему желательно пить без сахара.*

Физминутка- дыхательная зарядка

Дышим носом глубоко - поднимаемся
легко.

Я дышу, дышу свободно, глубоко и тихо
– как угодно.

Выполню задание, задержу дыхание.

Раз, два, три, четыре – снова дышим:
глубже, шире...

Самостоятельная работа с самопроверкой

Для 1 группы. (ответ 2,94 плитки).



Для 2 группы:

6 принцип. Ежедневное потребление хлеба не должно превышать 200-300 г. (ответ на 80г).



Для 3 группы:

7 принцип. Использовать в питании блюда из натурального мяса. (ответ 73 кг, 1,825 раза).



Для 4 группы:

8 принцип. Следует включать в рацион питания всевозможные овощи (400-500г в день без учёта картофеля), фрукты (150-200г), соки, ягоды. ответ 146 кг; в 1,6 раза больше съедает человек).



Физминутка

«ЭТЮД ДУШИ».

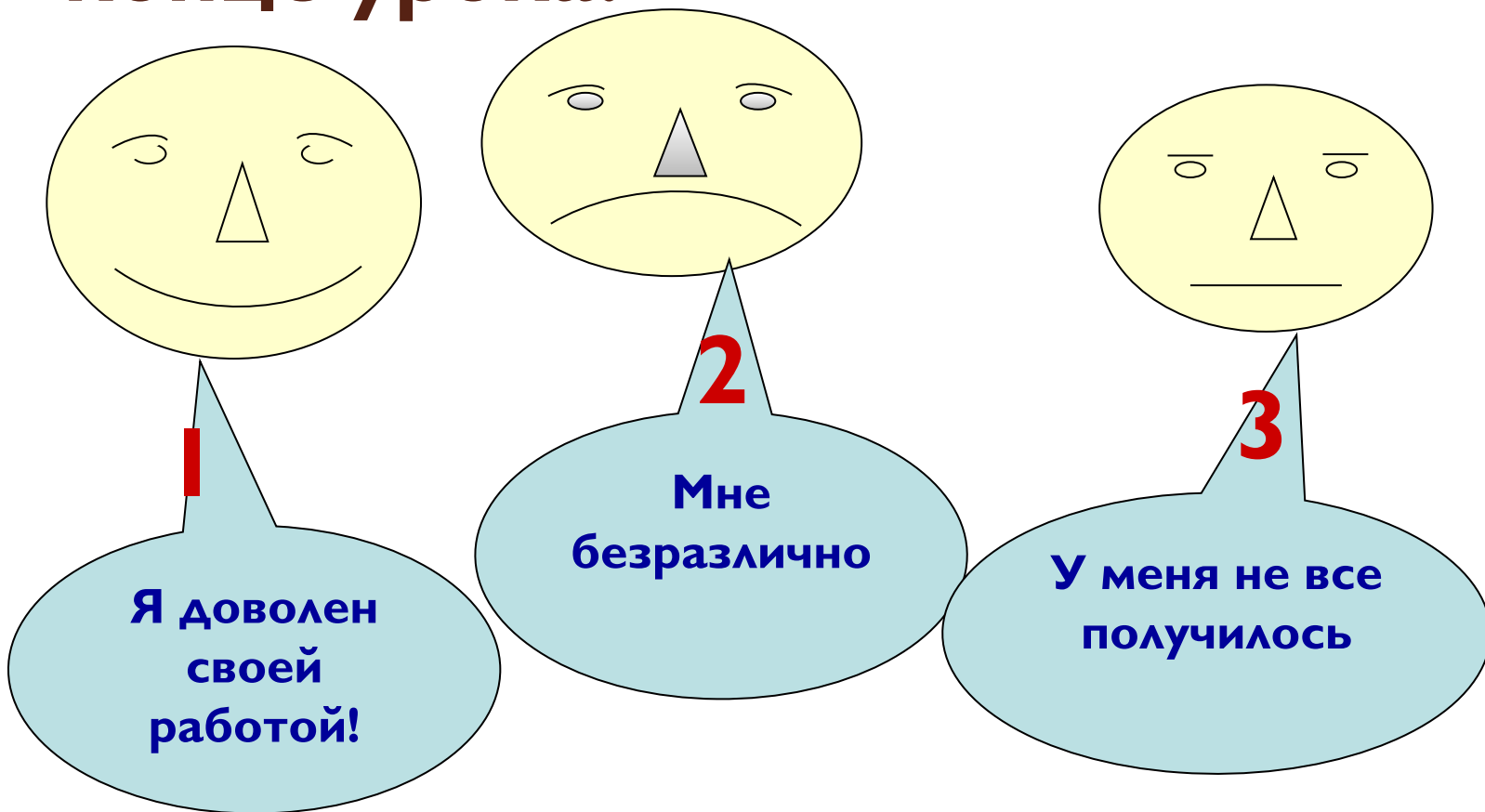
Давайте поприветствуем докторов Природы, которые дают нам здоровье. Опустите руки вниз ладонями горизонтально к полу, и вслух произнесите: «Я приветствую тебя, Земля!» Вытяните руки перед собой ладонями вперёд: «Я приветствую тебя, Вода!» Согните руки в локтях и, подняв ладони к плечам, обратите их к небу: «Я приветствую тебя, Солнышко!» Молодцы!!! Продолжим наш урок.

Физминутка

НАШ девиз:

*«В гимнастике умеренность нужна,
Пусть будет главным правилом она.
Умеренность не изнуряет тела,
Но очищает организм всецело...»*

Оцените ваше настроение в конце урока.



Домашнее задание

- 1) рассчитать индекс массы тела по формуле $ИМТ = \text{масса тела (кг)} : \text{рост}^2 \text{ (м)}$. Сделайте вывод. (Справка: если ИМТ в пределах 19,5-22,9 то соотношение роста и массы тела нормальное; у лиц с пониженным питанием ИМТ менее 19,4; у лиц страдающих ожирением ИМТ более 23.*
- 2) подготовить сообщение о рациональном питании.*