

**УРОК: Храната – здравословен начин на живот**

 **Стефка Пенева, учител в СУЕЕ „Св. Константин-Кирил Философ”,**

 **гр. Русе**

**Часовете са проведени в III„A“ клас на 13.02.2018 г**

***„Здравето е най- голямото богатство“***

**Цел на урока**

*Целта на урока е учениците да формират представи за здравословен начин на живот*

**Материали**

• *маркери*

• *листи за напомняне и бележки*

**Описание**

*Урокът започнах на 13.02*  *със съдействието на медицинското лице в СУЕЕ „Св. Константин-Кирил Философ” и лектор г–жа Таня Тончева от РЗИ Русе. Децата отговориха на въпроси свързани с начина им на хранене. Обясниха как разбират думите „ здравословно хранене“. Учениците коментираха, че не бива да ядем вредни храни и дискутираха по темета за ползата и вредата от различни групи храни. Нашата гостенка насочи вниманието на третокласниците към храната, която трябва да има 5 основни групи хранителни вещества. Говори за храната като „гориво“, даваща енергия за работа. Г-жа Тончева обсъди с децата правилата за хранене, режима на хранене, колко пъти на ден средно трябва да се хранят учениците. Актуализираха се знанията за плодове, зеленчуци и за ползата от тяхната употреба. Нашата гостенка наблегна на 4-5 пъти на ден децата, че трябва да се хранят. Сутрин, че трябвазадълвително да се закусва, че междинното хранене е добре да бъде плодове и ядки. Говориха за 5-те основни групи хранителни вещества ( зърнени храни, зеленчуци и плодове, млечни продукти, храни, богати на протеини). Обсъдиха това, че децата не бива да гладуват или да спазват диети, но че и не бива да се преяжда, че всичко може да се яде, но в нормални граници и че на всяко хранене трябва да има пресен плод или зеленчук .* *С интерес слушаха беседата и изгледаха презентацията за здравословни и вредни храни. Коментираха кой хляб е полезен и как да се разграничат различните видове хляб,сирена, напитки. Дискутираха по темата дали по врене на хранене трябва да се пият течности и какви. Говориха за вредата от безалкохолните напитки и какво се случва в стомаха след приета на гладно такава напитка.*

*В края на часа с помощта на игра с изпляскване учениците откроиха полезните и вредните храни.*

**От коментарите в час**

 *„ Обичам шоколад“*

*„Много обичам пържени картофи“*

*„Моят татко не може без сладко“*

*„ Ако искате да сте силни, консумирайте протеини“*

*„Ако искаш нещо сладко, хапни чист шоколад.“*

*„ Обичаш пържени картофи, помоли мама да ти опържи. Многократно използваната мазнина става канцерогентна - отровна“*

**Идеи за надграждане**