

**УРОК: Здравословен хранителен режим**

**Милена Цанева преподавател в ОУ“ Отец Паисий“,**

**Силистра**

**Часът е проведен в 6 „б“ клас на 12.02.2018г.**

**Цел на урока**

Учениците

1. Доизграждат по-здравословни навици за хранене и начин на живот.
2. Обмислят изборите, които правят, и как се отразяват на здравето им.

**Описание**

Започнах урока си с анализи на Национален център по обществено здраве , за здравето на населението в България.Някой от децата за пръв път разбраха за съществуването на такива анализи.Бяха изненадани от информацията.

В следващото упражнение опитваме да открием връзка между здравето , начина на хранене и вредните навици. По време на урока учениците погледнат и към собствения си избор. Всеки от нас прави избор да живее по един или друг начин, който включва консумация на храни, спорт или липса на такъв и т.н. Интересно премина разговора между децата когато говореха за своя ден какво включва той с какво се занимават и какви храни консумират.

Помолих  учениците да затворят очи и да си представят всички храни и напитки, които са поели през последните 24 часа.  Отворяйки очи изброиха храните на един лист в списък една след друга.  След това всеки ученик се опита да отговори на въпросите за себе си:

- Мислиш ли, че имаш здравословен начин на хранене – начин, който ти помага да растеш и да имаш енергия?

- Мислиш ли, че в начина ти на хранене преобладават естествените храни?

- По какво се различават начините ни на хранене? Защо според теб е така?\*

- Какво мислиш за хранителните си навици?

- Мислиш ли, че ще промениш нещо в хранителния си режим? Защо?

 В края на часа изработихме с децата анкета- проучване  за здравословното хранене на учениците в училище. След провеждането на тази анкета с резултатите ще запознаем училищния лекар с цел изготвяне на програма в училище за подобряване на хранителните навици на учениците.

**От коментарите в час**

**Идеи за надграждане**