

**УРОК:** Здравословен хранителен режим

**Ива Атанасова, учител в ОУ „ Димитър Петров“, гр. Сливен**

**Часът е проведен в 6 а клас на 29.01.2018 г.**.



**Цел на урока**

* Доизграждане на здравословни навици за хранене сред подрастващите.
* Промяна на начина на живот и осъзнаване на „здравословното хранене“ при учениците.

**Описание**

**Продължителност: 1 часа от 40 мин.**

„Нека храната ви бъде лекарство и лекарството храна!”

Хипократ

„Здрав дух в здраво тяло“

Темата е доста актуална и интересна за ученици. С изненада разбрах, че всички от класа са се подготвили по темата с презентации и изказване. В един час не можахме да видим и обсъдим това, което бяха подготвили. Някой от темите се дублираха, други се допълваха, но всички бяха вложили старание при изготвянето на своите презентации или изказвания. Темите бяха: „Заболявания от неправилното хранене“, „Ние сме различни“, „Тютюнопушене, алкохол и наркотици“, „Здравословно хранене- въпрос на осъзнат избор“. Както винаги след като изгледахме всички презентации, преминахме към обсъждане на темата. В дебата се включиха всички. Застъпихме темите за вредно – полезно, грешно- правилно. Един ученик четеше различни видове храни и напитки, а всички ученици отговаряха дали е полезно, или е вредно. Установи се, че учениците знаят кое е вредно и кое е полезно за тях, но не винаги го спазват. „Употребявате ли цигари или алкохол?“, „Обичате ли да пиете газирани напитки?“, „Ядете ли хамбургери?“, „Колко често употребявате зеленчуци?“, „Обичате ли да ядете сладки неща?“. Това са част от въпросите, на които ние отговорихме. Децата бяха доста откровени в отговорите си. Споделиха, че не винаги се хранят здравословно, но обичат да спортуват. Сред тях има много, които тренират някакъв спорт.

**

**От коментарите в час**

„Сладоледът е изкушение за мен, което не мога да спра да ям дори през зимата.“ – Петя

„ Всеки обича да пие газирани напитки“- Димитър Николов

„ Всички ядем тостове или хамбургери, но не си го признаваме“- Божидар

**

**Идеи за надграждане**