**Тема: Голод: эмоциональный и физиологический**

**Цели:**

1. Сформировать у младших школьников представление о голоде, учить различать чувство голода.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:** Сформировать у младших школьников представление о голоде;

учить различать чувство голода;

**Метапредметные:**

**Познавательные:** ориентироваться в разнообразии способов решения учебных задач;  формировать и развивать умение чётко и правильно формулировать ответы, быстро находить верное решение.

**Коммуникативные:** развитие умения высказывать свои мысли и доказывать свою точку зрения;

**Регулятивные:**   
учатся ставить учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;

**Личностные:**  выражение эмоционально – нравственной отзывчивости; бережное отношение к природе.

**Ресурсы:**

**1. Learning Apps**

https://learningapps.org/view22621326

**2. QR Coder - Генератор QR кодов**

http://qrcoder.ru/

**3. Youtube**

https://www.youtube.com/watch?v=xxv19zgnP34

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| Организационный момент | - Здравствуйте, ребята!  - Вы знали, что здравствуйте— пожелание здоровья. Выражение произошло от глагола «здравствовать» — быть здоровым, благополучно существовать. | Учащиеся настраиваются на работу на уроке. Учитель приветствует класс. |
| Самоопределение к деятельности | - Что значит быть здоровым? Как человеку необходимо себя вести, чтобы сохранить свое здоровье?  - Что значит правильно питаться?  - Как проконтролировать свое питание? Как понять, что вы насытились едой? | - Вести здоровый образ жизни, правильно питаться, заниматься физкультурой.  - Не есть вредную пищу, употреблять больше фруктов и овощей, питание должно быть сбалансированным, необходимо контролировать то, что ешь и в каких количествах.  - Подождать, заняться своими делами. Если больше не захочется есть, значит насытились. |
| Работа по теме урока. | У каждого из вас в контейнере на столе лежит изюм.  Перед тем как съесть изюм, рассмотрите изюм, попробуйте ответить для себя на следующие вопросы:  1. как он выглядит;  2. какой он формы;  3. какого размера;  4. какого цвета;  5. какой имеет запах;  6. какая текстура изюма.  Разжевывая изюм, подумайте об ощущениях, связанных со всеми его качествами и о самом его потреблении.  -Легко ли это? Всегда ли мы осознанно употребляем пищу?  - Нужно ли этому учиться и для чего это нужно?  -Действительно, это очень важно, используя свои чувства, задумываясь над процессом питания, спрашивая себя, почему я ем.  Осознанное питание требует сознательного отношения к удовлетворению голода в настоящий момент времени. | Учащиеся отвечают на поставленные вопросы.  - Не всегда.  - Для того, чтобы соблюдать культуру питания, не употреблять лишнюю еду. |
| Физминутка | Существуют дыхательные гимнастики для уменьшения чувства голода. Попробуем несколько из них:  1. Встаем ровно. Руки опущены вниз. Затем делаем глубокий вдох ртом, задерживаем дыхание на 2-3 секунды и медленно выдыхаем ртом. Повторяем 15-20 раз.  2. Садимся на стул, спина прямая. Затем максимально выдыхаем, задерживаемся в таком положении на 3-5 секунд. Повторяем упражнение 15-20 раз. |  |
| Продолжение работы по теме урока | - Всегда ли правильное питание - осознанное питание?  - Давайте разберем ситуацию:  После плотного обеда тебе позвонила бабушка и пригласила в гости. Ты вошел в дом бабушки и увидел на столе торт и тарелку с пирогами. Внезапно тебе захотелось съесть кусочек торта, хотя ты плотно пообедал.  - Чем вызвано чувство голода? Действительно ли герой голоден?  - Значит эмоции могут влиять на чувство голода? В каких ситуациях?  - Можно ли назвать эмоциональный голод - осознанным?  Разберем еще одну ситуацию:  Утром Вася встал рано утром, не успел позавтракать. На третьем уроке у Васи заурчал живот, чувство пустоты в желудке нарастало. После уроков Вася отправился в столовую и пообедал. После обеда ему стало намного легче.  - Какой голод испытывал Вася и почему?  - Верно, существует эмоциональный голод и физиологический. | - Не всегда. Можно питаться правильно, при этом не осознанно.  - Эмоциями, потому что бабушка сделала любимый торт. Нет.  - Могут например, когда чем-то расстроен, хочется съесть сладкое или вредное.  Нет, все зависит от настроения. Мы не может это контролировать.  - Не эмоциональный, скорее это связано с организмом Васи. Он не позавтракал, что спровоцировало урчание. |
| Закрепление изученного материала | Давайте определим, что относится к эмоциональному, а что к физиологическому голоду.  Работаем с рабочим листом, задание 1, отсканируйте QR-код (см.Приложение 1).  https://learningapps.org/view22621326  - Отлично. Вы справились с первым заданием.  - Предлагаю посмотреть мультфильм.  https://www.youtube.com/watch?v=xxv19zgnP34  - Как вы думаете, какой голод испытывала девочка?  - Как бороться с эмоциональным голодом? Выполните в паре задание 2. Прежде вспомните правила работы в паре.  По окончанию работы учащиеся представляют свои результаты.  - Спасибо за ответы. | - Учащиеся работают на распечатке.  - Эмоциональный, у нее портилось настроение и она питалась сладостями.  - Учащиеся высказывают свои предположения.  -Быть взаимовежливыми, один говорит, другой слушает и т.д. |
| Подведение итогов урока | -Скажите, что Вы сегодня узнали на уроке?  Мы с вами разобрали такую важную тему, как голод. Почему так важно быть осознанным в питании?  Будете ли вы осознанными в питании? | -Потому что осознанность в питании важно для здоровья, для нашего организма. Не употреблять в пищу не нужное количество еды. |
| Рефлексия | Надеюсь теперь вы будете подходить осознанно к своему питанию. Все в ваших руках!  Учащимся предлагается оценить свою работу. (см. Приложение 2) | Учащиеся оценивают свою деятельность на уроке. |
| Домашнее задание | Расскажите своим родителям о пользе осознанного потребления пищи. |  |

**Приложение 1**

**ФИ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Голод**

**эмоциональный физиологический**

Задание 1

Отсканируй QR- код, верно распредели, что относится к эмоциональному, а что к физиологическому голоду

Задание 2.

Как бороться с эмоциональным голодом?

Обсуди и запиши с соседом по парте, как предотвратить чувство голода

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 2**

