**Маршрутный лист для учащегося**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Естествознание | | |
| Учебник | Алматыкитап | | |
| Класс | 6Б | | |
| Тема урока | **Как организмы получают необходимые для жизни вещества сбалансированный рацион** | | |
| Цели обучения, (кратко) | 6.4.2.4 составлять сбалансированный рацион питания  .4.2.5 тестировать пищевых продуктов на наличие органических веществ | | |
| **Ход урока** | | | |
| Порядок действия | Ресурсы | | **Выполнение**  *(заполняется учеником)* |
| **Изучи** | ***1.Параграф 36стр 118-120***  ***2.запиши в тетрадь определения.***  ***-Питания***  ***2.Информацию***  Запомните основные правила питания:  1. Главное - не переедайте.  2. Ешьте в одно и то же время, простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.  3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.  4. Мойте фрукты и овощи перед едой.  5. Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища, и, конечно, тех, кто приготовил вам еду.  Питательные вещества необходимы для жизни человека. Но потребление пищи нельзя превращать в культ. Следует питаться рационально. И.И. Мечников считал, что люди преждевременно стареют и умирают из-за неправильного питания и что человек, питающийся рационально, может прожить 120–150 лет. Можем ли мы назвать питание школьников рациональным. В школьной столовой 51% опять-таки пьют чай с пиццей или пирожком. Остальные не едят до обеда. Придя из школы, домой, учащиеся едят помногу и часто. Последний ужин у них бывает и в 8, и в 10–11 ч вечера. В питании преобладают продукты, богатые углеводами, мало белков и овощей.  Подумайте и скажите, к каким последствиям может привести такая статистика: | | *Отметь знаком «+»*  *материал, с которым ознакомился(лась* |
| **Ответь** | 1.Нужен ли человеку режим питания?  2.Какие продукты самые полезные?  3.Какие продукты питания вредные и как об этом узнать?  4.Должен ли человек соблюдать диету? Ели да то в каких случаях?  5.Почему одни вещества называют макроэлементами, а другие микро-?  6.Полезна или вредна поваренная соль?  7.Какие вы знаете источники Са | |  |
| Выполни письменно в тетради | **Кроссворд "Витамины»**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **7** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  | |  | **3** |  | **2** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | **5** |  | **4** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | **6** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   1. Над землей - трава, под землей - алая голова. (Свекла)  2. Что красно снаружи, бело внутри, с зеленым хохолком на голове? (Редис)  3. За кудрявый хохолок лису из норки поволок,  На ощупь очень гладкая, на вкус, как сахар, сладкая! (Морковь)  4. Былинкой была, все воду пила, побелела, растолстела, словно сахар захрустела. (Капуста)  5. Золотистый и полезный,  Витаминный, хотя резкий,  Горький вкус имеет он,  Когда чистишь - слезы льешь. (Лук)  6. Золотая голова велика и тяжела.  Золотая голова отдохнуть прилегла.  Голова велика, только шея тонка. (Тыква)  7. Росли на грядке зеленые ветки, а на них - красные детки. (Помидор) | | |
| Рефлексия | Дополните фразы  Сегодня я узнал…  Я научился…  Меня удивило…  У меня получилось…  Я понял, что…  Я попробую… |  | |