**Технологическая карта урока**

*Ф.И.О. Ивлева Ольга Петровна*
*Предмет: Технология*
*Класс: 5 класс*

*Тема: Полноценный завтрак – крепкое здоровье. – 6 урок (последняя тема) в разделе «Кулинария»*

*Тип урока: комбинированный.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** |  Полноценный завтрак – крепкое здоровье |
| **Цель** |  Формирование знаний о составлении меню полноценного завтрака и сервировке стола к завтраку. |
| **Задачи** | * *Обучающие:*  познакомить учащихся с понятием «полноценный завтрак»; сформировать знания о правилах составления меню и научить составлять меню полноценного завтрака; познакомить учащихся с правилами сервировки стола и научить сервировать стол к завтраку.
* *Развивающие:*   способствовать развитию познавательного интереса учащихся к предмету, развивать умение выделять существенное в изучаемом материале, логически излагать свои мысли.
* *Воспитательные:* способствовать формированию культуры общения при работе в группе, развивать эстетический вкус.
 |
| **УУД** | * ЛичностныеУУД:
* Регулятивные УУД:
* Коммуникативные УУД:
* Познавательные УУД*:*
 |
| **Планируемые результаты** | * **Предметные результаты:** Понимать определения: «завтрак», «полноценный завтрак», «меню», «сервировка стола». Уметь составлять меню для полноценного завтрака и рассчитывать количество калорий. Уметь сервировать стол к завтраку.
* **Личностные результаты:** Понимать значения правильного питания (конкретно, завтрака) для сохранения здоровья. Стремиться к совершенствованию своих умений.
* **Метапредметные результаты:**

*Регулятивные результаты*: Формулировать вместе с учителем цель деятельности. Планировать собственную деятельность. Работать по инструкции. Осуществлять самоконтроль. Вместе с учителем и одноклассниками давать оценку своей деятельности. *Познавательные результаты*: Выделять необходимую информацию из беседы, из текста. Проводить анализ учебного материала. Находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт. Проводить сравнения.*Коммуникативные результаты:* Слушать и понимать речь других. Уметь выражать свои мысли. Участвовать в учебном сотрудничестве (уметь договариваться, распределять работу, оценивать свой вклад в результат общей деятельности). |
| **Основные понятия** |  Завтрак, полноценный завтрак, меню, сервировка стола. |
| **Межпредметные связи**  |  Математика, история, биология. |
| **Ресурсы:*** **основные**
* **дополнительные**
 |  - Технология ведения дома: 6 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений / Н.В.Синица, В.Д.Симоненко - М.: Вентана – Граф, 2014г.  - Доска, мультимедиа, раздаточный материал, салфетки, посуда, столовые приборы.  |
| **Формы организации учебной деятельности** |  Фронтальная, индивидуальная, групповая |

ХОД УРОКА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащегося** | **Формируемые УУД** |
| 1.Организационный момент. Мотивация(2 мин) | Приветствие, проверка готовности к уроку, проверка присутствующих. Учитель: Образно говорят: "Мы – это то, что мы едим". Ребята, в конце урока мы вернёмся к этому утверждению, и вы объясните, как вы его понимаете.  | Приветствуют учителя, контролируют готовность к уроку.Фиксируют свое внимание на установку – дать ответ в конце урока. | Личностные: мобилизация внимания, уважение к окружающим, самоорганизация. |
| 2.Актуализация (4-5 мин) | Актуализирует знания, необходимые на уроке.  - Организует опрос класса по основным понятиям (приложение 1). Демонстрирует презентацию. - Проводит словарный диктант (приложение2)- Организует взаимопроверку работ.  | - Работают с учителем;- Пишут диктант - Выполняют взаимопроверку работ.  | Личностные:- активное погружение в тему.Познавательные:- умение анализировать, структурировать знания;Коммуникативные:- умение выражать свои мысли в устной форме |
| 3.Целеполагание(2-3 мин) | Учитель: народ всегда серьёзно относился к вопросу питания, доказательства этому – пословицы. Пословицы - (приложение 3) Демонстрирует презентацию. Задание - закончить пословицу. Чтобы сформулировать тему урока, вам надо дополнить пословицу (*… съешь сам, обед подели с другом, а ужин - отдай врагу)*Подводит учеников к формулировке темы и целей урока  | Ученики вспоминают вместе с учителем пословицы. Дополняют пословицу, формулируют вместе с учителем тему урока. Ученики ставят цели урока совместно с учителем.  | Регулятивные: целеполагание; планирование.Познавательные: логические: построение логической цепи рассуждений, выдвижение гипотез и их обоснование. Коммуникативные: инициативное сотрудничество в формулировке темы и целей. |
| 4.Усвоение новых знаний (8-10 мин) | Побуждает учащихся к теоретическому объяснению фактов.Демонстрирует презентацию Что обозначает слово «завтрак»? Почему необходимо завтракать? Из каких продуктов должен состоять полноценный завтрак? Меню – это? Как составить правильно меню и на что необходимо обратить внимание?  | Участвуют в беседе; формулируют выводы, делают записи в тетради. | Познавательные: извлекать необходимую информацию из прослушанного, структурировать знания.Коммуникативные: вступать в диалог, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. |
| 5.Применение нового знания (25-30 мин) | Организует работу учеников в парах по составлению меню (раздаточный материал – приложение 4) . Проводит вводный инструктаж: Объясняет, дает рекомендации по составлению меню завтрака. Проводит текущий инструктаж во время выполнения работы. Проводит заключительный инструктаж: подводит вместе с учениками итог данного этапа работы (оценка меню по критериям – приложение5) | Знакомятся с раздаточным материалом, анализируют материал, составляют меню полноценного завтрака. Готовят устную презентацию своего меню и презентуют (на презентацию - 1 мин.) Совместно с учителем выбирают «Меню дня». | Личностные: включение в открытие и применение знаний, ответственность за результат работы. Регулятивные: решает проблему – составление меню, оценка работы. Познавательные: анализирует информацию. Коммуникативные: выражает свои мысли, слушает других, вступает в диалог, работает в паре.  |
| 6.Постановка цели нового этапа урока(2 мин) | Учитель: Ко второму уроку я подготовилась и пришла к вам не с пустыми руками. Кто-нибудь догадывается, зачем я принесла это на урок? Демонстрирует содержание корзины (в ней посуда и столовые приборы для сервировки завтрака, салфетки). Подводит учеников к формулировке темы и целей данного этапа урока  | Ученики высказывают предположения, отвечая на вопрос учителя. Формулируют вместе с учителем тему урока. Ученики ставят цели урока совместно с учителем. | Регулятивные: целеполагание; планирование.Познавательные: логические: построение логической цепи рассуждений, выдвижение гипотез и их обоснование. Коммуникативные: инициативное сотрудничество в формулировке темы и целей. |
| 7.Усвоение нового знания(8-10 мин) | Побуждает учащихся к усвоению нового знания по сервировке стола к завтраку. Демонстрирует презентацию: Как правильно накрыть стол Как правильно накрыть стол к завтраку (особенности сервировки) Первичная проверка знаний (презентация)Назначение салфеток. Способы складывания салфеток (демонстрация) | Участвуют в беседе; формулируют выводы, делают записи в тетради. | Познавательные: извлекать необходимую информацию из прослушанного, структурировать знания.Коммуникативные: вступать в диалог, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. |
| 8.Применение нового знания (25-27 мин) | Организует работу учащихся по сервировке стола в двух группах, раздает инструкции с рекомендациями по сервировке стола к завтраку (раздаточный материал - приложение 6,7). Работа проводится в мастерской по обработке пищевых продуктов (в ней – 2 обеденных стола, приготовлена посуда, салфетки, столовые приборы для сервировки). Проводит вводный инструктаж: Объясняет, дает рекомендации по сервировке стола с учётом предложенного меню. Приветствуется украшение стола бумажными салфетками. Проводит текущий инструктаж во время выполнения работы. Проводит заключительный инструктаж: подводит вместе с учениками итог данного этапа работы (Что получилось? Что не получилось?) | Знакомятся с раздаточным материалом, анализируют материал, выполняют сервировку в соответствии с заданным меню. Обсуждают в группах, обосновывают выбор своего решения или несогласие с мнением других. Готовят устную презентацию своей работы (на презентацию 1 мин.) Совместно с учителем анализируют работу каждой группы.  | Личностные: включение в открытие и применение знаний, ответственность за результат работы. Регулятивные: решает учебную задачу – сервировка стола, выполняет самооценку, оценку работы других. Познавательные: анализирует информацию, готовит высказывание. Коммуникативные: выражает свои мысли, слушает других, вступает в диалог, работает в группе. |
| 9.Итог урока. Контроль(3 мин.) | Предлагает ученикам вернуться к отсроченному вопросу: объяснить, как вы понимаете утверждение "Мы – это то, что мы едим". ( Контроль усвоения знания проходит в форме обсуждения заданного утверждения) Подводит итоги работы учеников, выставляет оценки.  | Ученики, используя полученные знания, свой жизненный опыт, объясняют, как они понимают утверждение "Мы – это то, что мы едим". Делают вывод совместно с учителем о том, что полноценный завтрак – залог здоровья.  | Личностные: делает свой выбор, понимает, что полученные знания необходимы для правильного питания и сохранения здоровья. Регулятивные:  осмысленно дает оценку утверждению.Познавательные: формулирует высказывание, выражает свои мысли, устанавливает причинно-следственные связи. Коммуникативные: вступает в диалог, слышит и слушает других.  |
| 10.Рефлексия(3 мин.) | Организует рефлексию учебной деятельности на уроке. Предлагает учащимся ответить на вопросы: Что узнали нового? Какие трудности возникли при выполнении заданий? Где в жизни пригодятся полученные знания?  | Ученики устно отвечают на вопросы, но не повторяются.  | Личностные: дает оценку своей деятельности.Коммуникативные: слышит и слушает других. |
| 11.Домашнее задание(2 мин.) | Учитель формулирует домашнее задание: Постарайтесь в выходной день порадовать близких: приготовить полноценный завтрак для себя или для всей семьи сами или вместе с мамой (на выбор). Отзывы о завтраке принесите к следующему уроку.  | Ученики записывают домашнее задание.  | Регулятивные: ставит себе задачу в соответствии со своими способностями и возможностями.  |

Приложение 1

1. Как называется процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека?
2. Как называется питание по правилам?
3. Перечислите основные принципы рационального питания.
4. Как называется утренний приём пищи?
5. Как называется энергетическая ценность продуктов?
6. Какой прием пищи самый большой по калорийности?

Приложение 2

Словарный диктант

1. Название холодного блюда, состоящего из одного или нескольких видов овощей, а также в сочетании с мясом, яйцами и т.д. (салат)
2. Закуска, представляющая собой ломтик хлеба или булки, на который положены пищевые продукты (бутерброд)
3. Это пищевое вещество является строительным материалом для клеток (белки)
4. Это пищевое вещество является резервом энергии нашего организма, участвует в обменных процессах и терморегуляции организма, защищает внутренние органы от ушибов (жиры)
5. Это пищевое вещество восстанавливает основные энергетические затраты организма. Оно особенно необходимо при физическом и умственном труде (углеводы)

Приложение 3

Пословицы

1. Умеренный в пище всегда здоров.
2. Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.
3. Обжорство затуманивает разум.
4. Чеснок и лук - прогонят недуг.
5. На ужин - кефир нужен.
6. Всходы крепнут от воды, ребенок здоровеет от молока.

Приложение 4

**Меню полноценного завтрака школьника**

**Как составить меню полноценного завтрака?**

1. Необходимо включить в меню рекомендуемые продукты для завтрака.
2. Необходимо учесть калорийность завтрака.
3. Необходимо учесть принципы рационального питания.

**Рекомендации**

Наиболее подходящие продукты для завтрака: куриное мясо, апельсиновый сок, мёд, кофе, чай, яйца, каша, кефир или йогурт, ржаной и белый хлеб, сыр.

Школьнику 12-13 лет необходимо в день примерно 2500 ккал. По энергетической ценности завтрак составляет 30% рациона питания, для школьника это составляет приблизительно 750 ккал.

**Таблица калорийности продуктов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Ккал на 100гр** | **Продукт** | **Ккал на 100гр** |
| Куриное мясо | Приблизительно 160 | Хлеб белый | Приблизительно 250 |
| Апельсиновый сок или апельсин | Приблизительно 50 | Йогурт  | Приблизительно50 |
| Мёд  | Приблизительно 300 | Кефир нежирный | Приблизительно 30 |
| Чай с сахаром | Приблизительно 30 | Хлеб черный  | Приблизительно 210 |
| Кофе растворимый  | Приблизительно 100 | Каши  | Приблизительно 300 |
| Сыр  | Приблизительно 400 | Капуста, зелень | Приблизительно 25 |
| Творог полужирный | Приблизительно 150 | Яблоки | Приблизительно 50 |
| Сметана 20% | Приблизительно 200 | Сосиски | Приблизительно 300 |
| Молоко | Приблизительно 60 | Яйца  | Приблизительно 150 |

Приложение 5

**Критерии оценки лучшего меню**

1. Меню включает наиболее подходящие продукты для завтрака.
2. Энергетическая ценность завтрака составляет примерно 750 ккал.
3. Перечень блюд разнообразный.
4. Блюда выбраны с учетом того, что школьник будет заниматься умственным трудом, т.е. углеводы в достаточном количестве.
5. Завтрак вкусный (например, в кашу добавлены фрукты).

Приложение 6

**Задание для группы №1: Выполнить сервировку стола для завтрака**

**Меню завтрака**

1. Овсяная каша с перетёртым яблоком и мёдом.
2. Хлеб с сыром
3. Сладкий чай

**Задание для группы №2: Выполнить сервировку стола для завтрака**

**Меню завтрака**

1. Омлет из двух яиц.
2. Один тост.
3. Апельсиновый сок

Приложение 7

**Приёмы складывания бумажных салфеток**

 

****



