**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**КАРАСЁВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Тел.: 8(496) 617- 99-97, 8(496) 617- 99-98 140451, Московская область, Коломенский район, E-mail: shkolаkar@mail.ru поселок Лесной, улица Школьная, дом 1.

Конспект урока основ безопасности жизнедеятельности в 6 классе по теме:

Учитель ОБЖ:

Меркулов А. В.

2011-2012 учебный год

**Цели:**

 - ознакомить обучающихся с питательными веществами, необходимыми для поддержания жизни.

 - использовать полученные знания для улучшения качества питания.

**Оборудование:** презентация «Роль витаминов в организме человека»

**Ход урока**

1. **Организационный момент** – 2 минуты
2. **Проверка домашнего задания** – 5 минут

- На что идет энергия, которая получается в организме?

- Назовите суточную потребность энергии, выраженную в калориях?

- Что происходит в организме, если энергия, получаемая им с пищей, не покрывает ее фактических расходов организмом?

1. **Изучение темы**

Как разнообразна человеческая пища! Но все лакомства и яства в конечном счете состоят из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Все, что мы едим и пьем, в организме распадается на эти или еще более простые составные части.

**Вопрос 1.** Органические вещества – 15 минут

Белки являются важнейшим компонентом питания человека.

Их функции: поддерживают обмен веществ, являются строительным материалом для клеток и тканей организма, осуществляют сокращение мышц, защищают организм от внешней среды,

Источники: мясо, рыба, молочные продукты, яйца, крупы.

 Детям требуется 96 г белков в день (в том числе 58 г животного происхождения).

Жиры являются источником энергии в организме. При окислении 1г жира освобождается 9,3 ккал.

Их функции: участвуют в обмене веществ, предохраняют организм от переохлаждения.

Источники: сливочное масло, сметана, сыр, орехи. Детям рекомендуется употреблять 96 г жиров в день (в том числе 18 г растительного происхождения).

Углеводы являются источником энергии.

Их функции: обеспечивают работу сердца, мышц и мозга, могут превращаться в жиры и приводить к ожирению.

Источники: хлеб, крупы, овощи, фрукты. Детям рекомендуется употреблять 382 г углеводов в день.

**Вопрос 2.** Неорганические вещества - 20 минут

Витамины ускоряют обмен веществ, обезвреживают ядовитые вещества.

Источники: овощи, фрукты, мясо, яйца, молоко.

Одни витамины растворяются в воде – В и С, другие – А, Д, Е, К в жирах.

*Показ презентации*

Недостаток витаминов приводит к :

А- ухудшению зрения,

В – нарушению деятельности нервной системы, С – кровоточивости десен,

Д – расстройству пищеварения, Е – головным болям, РР – слабости и потере аппетита. Суточная потребность витаминов колеблется от 1мкг до 100 мг.

Минеральные вещества получает из пищи, их около 70 элементов.

 Они обеспечивают рост клеток и тканей, ускоряют обмен веществ.

Недостаток железа приводит к малокровию, йода – заболеванию щитовидной железы, марганца – к нарушению костной ткани.

Источники: железо – капуста, салат, яблоки,

калий - абрикосы, петрушка, картофель,

кальций – молоко, творог, сыр,

фосфор – горох, овсянка, мясо,

йод – морская капуста и рыба, хурма,

марганец – яблоки, сливы, горох, петрушка.

Вода относится к жизненно важным минеральным веществам. Она составляет 65% от массы человека. Если без пищи человек может прожить до 30 дней, то без воды только 4-5.

Вода участвует в регуляции температуры тела: выделяясь с потом, она испаряется и охлаждает тело, предохраняя его от перегрева. Дети теряют до 2 литров в сутки. Потребность в воде составляет 1,5 – 2,5 л в сутки. Летом потребность в воде увеличивается. Выпивать сразу много жидкости вредно – можно перегрузить сердце.

Источники: чай, кофе, соки, молоко, овощи, фрукты.

1. **Итоги урока, закрепление материала** - 3 минуты

 Вопросы к классу:

 Какую функцию выполняют в организме углеводы?

 Почему недостаток витаминов опасен для человека?

 Какова потребность в воде у подростка?

1. **Домашнее задание**: стр. 154-161