



## УРОК В СТИЛІ НЕЙРООСВІТИ НА ТЕМУ: **ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ**

### Цілі уроку:

- 🌱 ДІЗНАТИСЯ ПРО РІЗНІ ГРУПИ ПРОДУКТІВ ТА ЇХ КОРИСТЬ.
- 🌱 РОЗВИНУТИ НАВИЧКИ СКЛАДАННЯ ЗДОРОВОГО МЕНЮ.
- 🌱 ЗРОЗУМІТИ ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТА ЗДОРОВ'Я.

Які **методи та підходи** нейроосвіти можна використовувати у сценарії:

- 🌱 **Багатоканальне навчання:** Використовуйте візуальні, аудіальні, кінестетичні елементи уроку для підсилення сприйняття та запам'ятовування інформації.
- 🌱 **Проектно-орієнтоване навчання:** Залучайте учнів до розробки та виконання проектів, щоб вони могли застосовувати отримані знання на практиці та розвивати навички вирішення проблем.
- 🌱 **Саморефлексія та самооцінка:** Заохочуйте ведення щоденників, обговорення результатів діяльності та проектів, адже це сприяє розвитку навичок самоспостереження, самоаналізу та оцінки власних досягнень.

Уроки за принципами нейроосвіти поглиблюють розуміння теми 'Здорове харчування' та сприяють розвитку важливих навичок, як-от командна робота, критичне мислення, планування і ведення ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ.

Далі пропонуємо сценарій уроку, який умовно розділений на 4 частини.  
У кожній частині ви самостійно обираєте елементи освітнього процесу.

## Частина 1. Введення та активація попередніх знань (5 хвилин)

### Асоціативне коло:

Учні коротко відповідають, що їм відомо про здорове харчування. Заохочуйте їх сформулювати асоціації навколо цієї теми. Це допомагає активувати попередні знання та налаштувати на тему уроку.

### Весела гімнастика:

Проведіть коротку фізичну розминку з елементами, що символізують різні продукти харчування. Наприклад, стрибки на місці можуть символізувати "стрибунці" - квасолю та горох. Колихання рук над головою - групу зернових продуктів, присідання та повільне вирівнювання тіла - зростання овочів на городі.

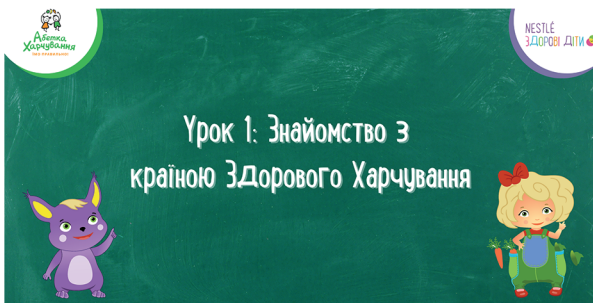
### Візуальне опитування:

Показати учням картинки різних продуктів та запитати, які з продуктів є більш корисними, а які мають меншу харчову цінність. Обговоріть, чому учні так вважають.

## Частина 2. Вивчення нового матеріалу (15 хвилин)

Проведіть для учнів теоретичний блок знань на тему основ здорового харчування. У нагоді вам можуть стати матеріали від "Абетки Харчування":

### Інтерактивні презентації:



### Відео уроки:



### Тарілка здорового харчування:





### Частина 3. Практичні завдання (15 хвилин)

#### Магазин здоров'я:

Створіть імітацію магазину з продуктами харчування, використовуючи картинки чи справжні продукти. Запровадьте спеціальну тематичну валюту - гроші, які учні зможуть витратити, обираючи продукти для здорового обіду.

Мета: Навчити учнів обирати продукти для збалансованого харчування.

#### Гра з м'ячем:

Учні по колу кидають м'яч один одному. Кожен, хто кидає м'яч, називає продукт, а хто ловить м'яч - називає до якої групи продуктів він належить.

Здійснити теоретичну підготовку перед грою можна за допомогою наших електронних методичок для вчителів.

Мета: Зміцнити знання про здорове харчування в ігровій формі та розвинути командний дух.

#### Кольорове харчування:

Дати учням завдання намалювати свою тарілку з кольоровим і здоровим обідом, використовуючи продукти різних кольорів (червоні помідори, зелені огірки, жовті банани).

Мета: Продемонструвати важливість вживання фруктів та овочів різних кольорів для отримання всіх необхідних вітамінів та мінералів.

### Частина 4. Закріплення та рефлексія (10 хвилин)

Рефлексія: Обговорення того, що нового дізналися учні, які навички вони набули та як можуть застосувати отримані знання у повсякденному житті. Питання для рефлексії можуть включати: "Що було для вас новим?", "Як ви можете використовувати ці знання вдома?"

Дебати: "За та проти здорового харчування у шкільній їдальні". Учні висловлюють свої думки, використовуючи аргументи, вивчені під час уроку. Ви можете генерувати теми самостійно, обираючи актуальні обговорення саме для вашого класу.

Домашнє завдання: Запропонувати учням разом із членами сім'ї спланувати та приготувати здоровий обід чи вечерю, використовуючи рецепти із створеної раніше "книги рецептів". Попросити сфотографувати страву та підготувати короткий опис її поживної цінності та смакових якостей.

Щоденник харчування: Запропонувати учням ведення щоденника харчування на тиждень з метою самоспостереження та аналізу власних харчових звичок. Учні зазначають, що і коли вони їли, а потім аналізують, наскільки їхній раціон був здоровим і збалансованим.