

"Здоровое питание - традиция древних славян"

Интегрированный урок истории и литературы
6 класс

Авторы

Ахтямова Земфира Расыховна, учитель истории ГБОУ
СОШ им. П.В. Кравцова с. Старопохвистнево
Похвистневского района Самарской области

Мартьянова Надежда Владимировна, учитель русского
языка и литературы ГБОУ СОШ им. П.В. Кравцова с.
Старопохвистнево Похвистневского района Самарской
области

ЦЕЛЬ УРОКА

- * **учебная:** познакомить с блюдами славян, национальными блюдами русской кухни, показать связь устного народного творчества с традициями народов России ;
- развивающая:** расширить представление учащихся о продуктах питания древних славян; развивать речь, любознательность, мышление;
- воспитательная:** воспитывать культуру общения на уроке.

Постановка целей и задач урока.

- * Сегодня на уроке мы поговорим с вами о **здоровом питании**, о том, какое значение оно имеет для каждого человека. Вы попробуете определить, можно ли назвать ваше питание правильным, и, возможно, сделаете выбор в пользу тех продуктов, которые принесут наибольшую пользу вашему организму.

Работа по теме урока.

Как вы понимаете, что значит «здоровое питание»?



Вывод 1

Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания.

Здоровое питание –
важнейшее условие
долголетия.

Пищевая пирамида - это способ наглядно представить состав тех продуктов, которые обязательно должны присутствовать в ежедневном рационе.



Работа в группах

«Хлеб – наш батюшка, а каша - батюшка».

- * 1 группа – «Хлеб всему голова» работа по материалам сайта www.prav-pit.ru (эл. конструктор тема 3 блока задание № 9 текст 3)

ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ПАРАХ

- * «Разберись в половицах»
- * Без соли невкусно, а без хлеба несытно
- * Хлеб на стол — так и стол престол, а хлеба ни куска — так и стол доска
- * Хлеб да вода — здоровая еда

Работа в группах

«Хлеб – наш батюшка, а каша – батюшка».

- * **2 группа** – « Каша в жизни древних славян» - работа по материалам учителя
- * Это блюдо занимает прочнейшее положение в рационе русского народа вот уже тысячу лет. Каша была самой простой, сытной и доступной едой. Немного крупы или зерна, воды или молока, соль по вкусу – вот и весь секрет.
- * В XVI в. было известно не менее 20 видов каш – сколько круп, столько и каш.
- * На Руси знали 4 злака – пшеницу, ячмень, рожь и овес. Позже к ним присоединились рис и гречка, которая сегодня в России – лидер по популярности среди каш.

ПОИГРАЕМ?!



Игра «Сварите кашу»

1. Найти соответствие:
название крупы и
растения, из которого она
получена

Растения	Крупа/изделия	Каша
1. Пшеница	пшеничная	пшеничная
	манка	манная
	мука	
	макаронные изделия	
	белый хлеб	
2. Ячмень	перловка	перловая
	ячневая	ячневая
3. Рожь	ржаной хлеб	-
	мука	
4. Овес	овсянка	овсяная
	Геркулес / овс. хлопья	
5. Гречиха	гречка	гречневая
	гречневые хлопья	
6. Рис	рис	рисовая
	рисовые хлопья	
7. Просо	пшено	пшенная (пшенка)
8. Кукуруза	кукурузная крупа	кукурузная

2. Найди на столе те крупы, которые употребляли древние славяне.



Выполните в парах задание «Традиционные русские блюда», запишите свой результат в оценочный лист (www.prav-pit.ru)



РЕФЛЕКСИЯ

- * Можем ли питание древних славян назвать здоровым питанием?
- * Составляем синквейн «Хлеб», «Каша»

