**Конспект інтегрованого уроку**

**з основ здоров’я та української мови**

**Тема: Розвиток мовлення. Особливості будови розповіді. Підготовка до письмового твору розповідного характеру.**

**Особливості харчування у підлітковому віці.**

Девіз уроку: **Каша – матінка наша**

**Тип уроку** - урок комплексного формування, розвитку знань, умінь, навичок

**Мета**: ознайомити здобувачів освіти з поняттям «здорове харчування», з принципами здорового способу життя та їх впливом на здоров’я людини; видами круп, з їх харчовою цінністю, з видами і способами приготування каш;

сформувати в здобувачів освіти уявлення про типи мовлення, їхні функції, ознайомити з особливостями розповіді на основі власного досвіду, опису окремих предметів; поглибити знання учнів про типи мовлення; розкрити особливості складання твору - розповіді; формувати навички складання розповіді у художньому стилі мовлення; збагачувати словниковий запас, письмово відтворювати почуте;

Розвивати життєві навички здорового харчування на основі аналізу здорового способу життя; формувати знання за технологією приготування розсипчастої гречаної каші; вчити планувати свою діяльність;

розвивати мовленнєво-комунікативні вміння здійснювати типологічний аналіз текстів(характеризувати його зміст, структуру, мовні особливості), сприймати й усно відтворювати зв’язне висловлювання;

виховувати в здобувачів освіти ціннісне ставлення до свого життя і здоров’я, естетичний смак, акуратність при виконанні роботи, прищеплювати охайність, культуру харчування, дотримання режиму споживання їжі; виховувати національну самосвідомість, любов до народних звичаїв і традицій; повагу до праці та творчих людец.

сприяти розвитку комунікативної, соціокультурної, здоров’язберігаючої та безпечної компетенцій: прищеплювати розуміння необхідності свідомого ставлення до свого здоров’я через здорову їжу;

**-** формувати в учнів соціальну активність, відповідальність й екологічну свідомість:

- забезпечити розвиток соціальної й громадянської компетентностей, яку освоїти через колективну діяльність ( роботи в групі, в сім’ї тощо), яка розвиває в учнів готовність до співпраці, толерантність щодо різноманітних способів діяльності і думок.

- реалізувати здоров’язбережувальну компетентність, слід докласти зусиль на формування учня, який: є духовно / емоційно / соціально / фізично повноцінним громадянином, дотримується здорового способу життя, активно долучається до облаштування безпечного для життя й діяльності середовища— навчання молоді:

- раціонально використовувати кошти, планувати витрати, заощаджувати, реалізовувати лідерські ініціативи, успішно діяти в технологічно швидкозмінному середовищі

**Обладнання**: підручники, картки, таблиця, інформаційно-комунікаційні технології; медіаресурси; мережа Інтернет

**Міжпредметні зв’язки**: українська література, трудове навчання, народознавство, інформатика.

**Основні етапи уроку:**

-організація здобувачів освіти;

- повідомлення теми, мети та завдань уроку

- мотивація навчальної діяльності;

-підготовка до вивчення нового матеріалу через повторення опорних знань;

-ознайомлення з новим матеріалом;

-первинне осмислення отриманих знань;

-командна робота;

-перегляд відео;

-робота в зошиті;

-підведення підсумків.

**Форми роботи на уроках**: інтерактивні вправи «Асоціативний кущ», «Незакінчене речення», «Мозковий штурм», командна робота, індивідуальна роботи; аналітична, евристична бесіди; робота з творами усної народної творчості; з підручником: читання; робота в зошитах.

**Ключові поняття**: типи мовлення: розповідь; художній стиль; план; твір-розповідь; прислів’я та приказки, фразеологізми; здоров’я, здорове харчування, здоровий спосіб життя; рецепт, інструкція, порція, назви круп, каші розсипчасті, в'язкі, рідкі і протерті; безпека життєдіяльності.

**Очікувані результати**:

**учні**

**-** **знають** про поживну цінність каш, види і способи кулінарної обробки круп, основи раціонального харчування, види та способи приготування каш, термінологію, посуд і інвентар для приготуванні каші; типи мовлення, їх властивості.

-**вміють** застосовувати набуті навички; визначати вид та якість круп за зовнішніми ознаками; планувати свою діяльність; брати участь у розмові, висловлювати й аргументовувати свої власні думки, добирати художні засоби для опису дій, складати план твору.

***Хід уроку***

**Повідомлення теми, мети уроку**

**Розвиток мовлення. Особливості будови розповіді. Підготовка до письмового твору розповідного характеру.**

**Особливості харчування у підлітковому віці**

*Учитель з ОЗ*. Діти ми з вами почали вивчати фізичну складову здоров’я людини. Давайте пригадаємо, що є чинниками фізичної складової здоров’я (рухова активність, загартовування,чергування сну та відпочинку,гігієна та харчування). Саме про харчування ми з вами сьогодні пороворимо. Яким має бути харчування підлітка (здоровим,корисним,раціональним,збалансованим). Напевно неможливо придумати більш корисної страви аніж каша. Сьогодні ми проведемо незвичайний урок, на якому навчимося правильно готувати кашу, працювати з рецептами страв із круп; дізнаємось багато нового про каші, про корисні їх властивості, отримаємо важливі поради, які вам стануть в нагоді в майбутньому.

**Девіз уроку: Каша – матінка наша**

2 ***Учитель мови.***

Підготуємося до письмового твору розповідного характеру

**Розгляньте таблицю «Типи мовлення» на форзаці підручника.**

**Розповідь — це висловлення про вчинки героїв, про події, які відбуваються, відбуватимуться чи відбувалися з кимось у певній послідовності.  
  
До розповіді можна поставити запитання що сталося? що відбулося?**

**Розповідь має такі складники: початок дії, розвиток дії, кінець дії**

***Учитель мови.***

***Число***

***Класна робота***

***тема***  Розвиток МОВЛЕННЯ. ОСОБЛИВОСТІ БУДОВИ РОЗПОВІДІ. **. Підготовка до письмового твору розповідного характеру.**

Особливості харчування у підлітковому віці

***Записати в зошит.* Розповідь — це висловлення про вчинки героїв, про події, які відбуваються, відбуватимуться чи відбувалися з кимось у певній послідовності.**

**Здорове харчування — це не тільки добре самопочуття, міцна нервова система і нормалізація ваги, але й любов та повага до себе.**

*Учитель з ОЗ*.  **Це збалансоване споживання білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мікроелементів з урахуванням добової фізіологічної потреби людини у харчових і біоактивних речовинах.**

Користь від споживання натуральних рослинних та білкових продуктів доведено багаторічними дослідженнями із залученням мільйонів людей у різних країнах на всіх континентах. Вона полягає у зменшенні ризику захворіти, покращенні якості та збільшенні тривалості життя, повідомляє

Регулярне харчування, повільне споживання їжі у пристосованих для цього місцях позитивно впливає на функціональний стан органів травлення, запобігає появі зайвої ваги і пов’язаних із нею небезпечних для здоров’я станів — високого артеріального тиску, атеросклерозу та підвищенню рівня цукру у крові.

Які злакові рослини вирощує людина з метою використання їх у їжу.

* Які крупи отримують з цих рослин?

*Учням потрібно співставити за допомогою вказівки назву крупи до малюнка рослини і сказати, яку кашу можна приготувати з цієї крупи.*

| ***рослина*** | ***крупа*** | ***каша*** |
| --- | --- | --- |
| Гречка | гречка | гречана |
| Рис | рис | рисова |
| пшениця | Пшенична | пшенична  манна |
| Овес | Вівсяна | вівсяна |
| Ячмінь | перлова  ячна | перлова  ячна |
| Просо | пшоно | пшоняна |

**ІУ Робота за темою уроку.**

***Учитель мови.***

1. Аналітична бесіда.

*Робота з прислів’ям. На дошці написано прислів’я*

**Здоров’я –найбільший скарб людини.**

-Як ви розумієте це прислів’я?

- Складіть асоціативний кущ «Здоров’я» Робота біля дошки.

***Здоров’я – спорт, заняття фізкультури, правила гігієни, здорове харчування, загартування, профілактичні щеплення,.....***

Робота в зошиті:

Прийом «незакінчене речення»:

**Задля здоров’я та краси потрібно їсти.......... (каші)**

*Учитель з ОЗ*.  **Самостійна робота**

* Як ви розумієте вислів «здорове харчування»?
* Які продукти потрібно вживати?
* Які крупи входять до раціону вашої родини?
* Як часто у вашій родині готують страви із круп?
* Яка страва з крупи найбільш розповсюджена?

1. Розповідьпро корисні властивості каш.
2. **Каші як джерела поживних речовин**

-Чим же заслужила каша таку повагу до себе?

Основною поживною цінністю крупів є білок, який легко засвоюється та вуглеводи які забезпечують організм енергією. Крупи також містять різні мікроелементи, вітаміни групи В- це водорозчинні вітаміни,які беруть участь в обміні речовин білків,ліпідів,вуглеводів необхідні для синтезу ферментів,для роботи нервової системи та кровотворення.

*.*

***Вівсянка***

*Вівсянка низькокалорійна каша, нормалізує рівень холестерину в крові, покращує роботу мозку, має заспокійливу дію.*

***Манна каша***

*Манна каша найкраще засвоюється. В ній найменше вітамінів і мікро-елементів порівняно з іншими кашами*

***Пшоняна каша***

*Пшоняна каша насичена залізом, фтором, кремнієм, марганцем і міддю,сприяє здоров'ю шкіри і зубів.*

***Рисова каша***

*Рисова каша має великий зміст вітамінів групи В та Е, мікроелементів - заліза, цинку, калію, магнію.*

***Перлова каша***

*Перлова каша- "каша для спортсменів" має вдвічі більше фосфору ніж інші злаки, сприяє розвитку м'язів.*

*МУЛЬТИК*

***Учитель мови та літератури***

3. Повідомлення.

*Сьогодні**каша має стати стравою, яка найчастіше повинна бути на вашому столі.*

*Історія каш іде в глибоке минуле. Свого часу каша була обрядовим блюдом, кашу приносили в жертву богам землеробства й скотарства наші далекі предки, в більш пізні часи не цуралися каш ні представники знаті, ні простий люд. Вперше про кашу згадується у «Повісті временних літ»*

*У тлумачному словнику Даля можна зустріти більше 50 прислів’їв і приказок, пов’язаних з кашею. Чимало їх існує і сьогодні в нашій мові.*

Гречана каша — то матір наша, а хлібець житній — батько наш рідний

Аби пшоно, каша буде

Вправа «Зберіть прислів’я» Робота з картками.

| *Каша-* | *маслом не зіпсуєш.* |
| --- | --- |
| *Кашу-* | *здоровим не будеш.* |
| *Якщо про кашу забудеш,* | *матінка наша.* |
| *Борщ та каша -* | *їжа наша.* |
|  |  |

**4. Осмислення нового матеріалу**

1.Читання текстів **Прослухайте текст. Доведіть, що текст є розповіддю. Скористайтеся поданою після тексту пам’яткою.**

1) уривок з народного переказу «Випробування»

*«Як підмовлять, було, запорожці до себе на Січ якогось хлопця, то спочатку пробують, чи годиться козаком бути. Ото звелять йому зварити куліш.....*

*Увізьме той хлопчина пшона, помиє його, тоді засипле в казан з киплячою водою. Після цього вкине картоплі, посолить. Затре куліш салом із цибулею та часником. Ось і готова степова каша!»*

*2)* уривок з твору  *В. Дворжецької Напередодні Різдва мама готувала кутю. Ми сідали на припічок і як заворожені спостерігали за її вправними рухами. Спочатку матуся ретельно промивала пшеницю й відварювала до м’якості разом із родзинками. Потім відкидала на сито, промивала холодною водою і ставила, доки вода стече. Далі висипала пшеницю на велику таріль, обливала медом, узваром, притрушувала товченими волоськими горіхами, які ми збирали на узліссі восени, та товченим маком. Ми сиділи притихлі, мов голуб’ята, і чекали чуда. Адже завтра Різдво.*

**ПАМ’ЯТКА ^**

**Як довести, що висловлення є розповіддю? Висловлення є розповіддю, якщо воно відповідає таким вимогам: • у ньому йдеться про кілька подій або ж дій, виконаних особою або предметом (або кількома особами чи предметами); • дії виконувалися послідовно, одна за одною; • до висловлювання в цілому можна поставити питання що відбулося?**

2. Стилістична бесіда.

* Про яку подію розповідається у цих уривках?
* Що таке процес праці? (Записуємо в зошит)
* Процес праці – система послідовного виконання операцій, який обов’язково має певний результат – вихідний продукт.
* У якому стилі він написаний? (художньому).
* Назвіть характерні риси художнього стилю мовлення? (розповідь образна, емоційна, вживаються художні засоби)

З метою створення тексту-розповіді у художньому стилі використовуйте епітети, метафори, порівняння, пестливі слова.

* 12. Лексична робота.
* Добір лексичного матеріалу.

Епітети: (каша яка?)………… ніжна, блискуча, чарівна, пахуча, .....

Порівняння:(крупи які?)…………….. немов коштовні намистинки, наче темно-коричневі кульки,..

Уособлення*: ( каша що робить?)………….*бормоче, булькає, наповнює повітря, набухає, росте, стогне у горщику...

**Персоніфікація** чи **уособлення** — вид [метафори](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B0) — вираз, що дає уявлення про який-небудь об'єкт, поняття або явище шляхом надання невластивих їм ознак, перейнятих з живої природи, перш за все — людських рис і якостей. Художній засіб — зображення тварин або предметів, явищ природи як живих істот, наділених людськими почуттями, думками, мовою тощо.

**ЕПІ́ТЕТ**- художнє означення, що підкреслює характерну рису, визначальну якість явища, предмета, поняття, дії.

**Порівняння**  — це один з художніх засобів , у якому один предмет, подія зіставляються з іншими, у яких ці особливості виявлені різко, яскраво. Порівняння виконують зображальну і емоційно-оціночну роль.

*Учитель з ОЗ*. Проблемне питання

4. Діти чи замислювались ви над тим, чому у шкільній їдальні найчастіше нам дають кашу? Чому порції можливо маленькі? Це не тому Що в школі картопля не вродила, а тому, що картопля не має такої енегретичної цінность та поживних речовин як каша. Порція обіду у шкільній їдальні це саме та кількість поживних речовин яка має надходити в організм підлітка. Ми повинні пам’ятати, що ми живемо не для того щоб їсти, а їмо для того щоб жити. Тому їже повинна бути поживна, корисна та здорова.

***Учитель мови.***

5. Робота з технологічною картою.

Якої тільки каші не варять на Українї! І гречану, і ячмінну, і вівсяну, і пшеничну, і кукурудзяну, і солодку із зеленого жита,і картопляну із пшоном, і гарбузову з пшоном або з маком. А ще є тетеря (ячмінно-вівсяна каша),саламаха (зварене рідке тісто в олії), рябко ( гречане борошно й пшоно), куліш (пшоняна каша), лемішка (гречане борошно й сало), зубці ( зерна ячменю), путря ( ячмінна кутя) . І всі ці каші варили родами, родинами, гуртами. Яких тільки каш не виварив, не витворив наш народ за віки, Їх таки сповна поназивав І Котляревський у поемі «Енеїда»

(зачитати уривки з поеми)

Учитель з ОЗ Хто з вас полюбляє гречану кашу?.............................. ***Гречана каша***

*І медики, і дієтологи найкориснішою серед каш вважають гречану. Вона тримає перше місце за вмістом вітамінів групи В, які відповідають за стан волосся, нігтів і шкіри. Мікроелементів, рослинних білків, вітамінів у гречці теж чимало, таким збалансованим набором корисних речовин не може похвалитися жодна крупа. Залізо, калій, кальцій, магній - перераховувати всі корисності можна довго. У гречці міститься велика кількість рутина, який зміцнює стінки кровоносних судин, має на судини лікувальну дію і тому гречана каша особливо корисна при варикозному розширенні вен і серцево - судинних захворюваннях*

*Учитель з ОЗ*.- Сьогодні на уроці і ми навчимося готувати гречану розсипчасту кашу.

*Технологічна карта.*

*Розсипчаста гречана каша*

*Продукти (з розрахунку на одну порцію):*

*Гречана крупа – 40г; вода – 65г; вершкове масло - 10г; сіль за смаком.*

*Інвентар і посуд: 2 різні за розміром каструлі алюмінієві або з товстим дном, мірна склянка, столова ложка.*

1. *Закип’ятіть воду в каструлі.*
2. *У киплячу воду додайте сіль.*
3. *Всипте в окріп крупу й варіть до набухання й загустіння.*
4. *Викладіть готову розсипчасту кашу на тарілку, зверху покладіть шматочок вершкового масла.*

- Які продукти вам знадобляться для приготування розсипчастої гречаної каші ?

- У якій кількості?

- Скільки порцій ви будете готувати?

- Підрахуйте, скільки вам буде потрібно продуктів, якщо у класі зараз 12 осіб.

***Учитель мови.***

7. Повторення фразеологізмів.

**Сама кашу заварила, сама і їж**

А чи знаєте ви, що з кашею пов’язано дуже багато влучних висловів і стійких фразеологізмів, як-от:

Кашу варити –( зчиняти сварку)

Кашу зварити –(дійти згоди)

Дати березової каші-(побити)

З ним каші не звариш-( не домовишся)

Мало ти ще каші зїв-( не набрався сили й досвіду)

Заварити кашу-( якесь діло затіяти)

*Учитель з ОЗ*. ***.Фізкультхвилинка «Верхівки та корінці»***

Всі трішки втомились, тому час відпочити. Я буду називати овочі, а ви покажете, яку частину ми вживаємо в їжу (присіли, якщо корінці, встали і потягнулись, якщо верхівки)

Цибуля, кабачок, морква, помідор, баклажан, буряк, огірок, квасоля.

*Учитель з ОЗ*. 9. Сторінка корисних порад

- Познайомимося з деякими рекомендаціями…………………………

Не всі здобувачі освіти були активними під час проведення заняття. Тому корисні поради першими прочитають……….

*«Вузлики на пам’ять»*

*• Не рекомендується варити кашу в емальованому посуді, оскільки пригорить, а емаль може порепатися і попасти в їжу.*

*• Гречану крупу заздалегідь прожарюють в нежаркій духовці або на сухій сковороді, а потім - промивають. Рис, пшоно, перлову, ячну і вівсяну крупи спочатку промивають теплою водою, а потім - гарячішою (60-70 С.)*

*• Розсипчасту кашу краще готувати в казанчику. Для такої каші об'єм рідини в 2 рази перевищує об'єм крупи. Щоб розсипчаста каша не пригоріла, упріваючи, помістите казанчик в миску з водою і поставте в духовку. Якщо каша все ж пригоріла, негайно*

Лиш той, хто про безпеку дбає,   
 Проблем ніколи не має!

*Учитель з ОЗ*. Пригадаймо мету уроку? Приготуйте,

МУЛЬТИК

правила безпеки

***Учитель мови.***

Пригадаймо мету уроку?

Орієнтовний план твору-розповіді (скидаю в групу)

*Орієнтовний план.*

*І. Вступ. Каша- матінка наша.(із історії каші)*

*ІІ Основна частина. Розповідь про приготування гречаної каші.*

*1.*

*2.*

*3.*

*ІІІ Висновки.*

*Каша- матінка наша.*

.Опрацювання пам’ятки

**ПАМ'ЯТКА**

**Складання розповіді**

1.     Подумай,  про який випадок будеш писати, наскільки він є цікавим та повчальним.

2.     Сформулюй тему та основну думку розповіді , придумай заголовок.

3.     Знайди необхідний матеріал у своїх спогадах, фантазіях або практиці.

4.     Склади план своєї розповіді.

5.     Постарайся включити у розповідь елементи опису. При цьому прагни того, щоб вони допомагали розкрити характери персонажів, зміст розповіді.

6.     Перевір свій текст.

* дотримуйтеся чіткої послідовності, ставлячи запитання:
* Що сталося?
* Що відбулося? використовуючи при цьому слова: *спочатку, потім, далі, пізніше, нарешті, насамкінець тощо.*
* Памятайте: **• у тексті йдеться про кілька подій або ж дій, виконаних особою або предметом (або кількома особами чи предметами); • дії виконувалися послідовно, одна за одною.**

12. Лексична робота.

Добір лексичного матеріалу.

Працювати (як?)..........старанно, вправно.

Рухи (які?)........швидкі, але точні.

Праця (яка?).....................відповідальна.

**Y Рефлексія**

*Учитель з ОЗ*. - Що нового дізнались на уроці? - Чого навчились?

**-** Чи досягли поставленої мети?

* Де можна використати здобуті знання та набуті вміння?

**YI Домашнє завдання**

***Учитель мови.*** Скласти твір-розповідь, відредагувати чорновий варіант основної частини твору, доповнити твір описом особливостей приготування каші, використовуючи матеріали уроку.

*Учитель з ОЗ*. Приготувати розсипчасту гречану кашу, написати рецепт улюбленої сімейної страви та оформити його.

Завдання для гостей. Приготувати наступну страву.

Рецепти на щодень

День – 1шт.

Оптимізм – 3 ст. л.

Віра- пригорща

Терпіння – 1 ст. л.

Терпимість – кілька зернят

Ввічливість – 3 л.

Любов – 3л.

**YII Підсумок уроку.**

*Оцінювання навчальної діяльності учнів з обґрунтуванням. Діяльність учнів на уроках оцінюють двоє вчителів.*

*За хто перший склав прислів’я*

*За правила з техніки безпеки*

*найактивніші*