

**Э-УРОК ПРИГЛАШЕННОГО УЧИТЕЛЯ –
ВСТРЕЧАЕМСЯ В ОБЩЕМ ВИРТУАЛЬНОМ КЛАССЕ**

ПРОГРАММА УРОКА #380

Тема урока:	«Что нужно есть, чтобы бегать быстрее других?»		
Приглашенный учитель:	Анна Лосман, диетолог		
Ученики:	1–3 класс		
Учебная цель урока:	Ученик знает, как питание влияет на физическую активность и какие продукты поддерживают занятия спортом.		
Связь с государственной учебной программой:	Психическое и физическое здоровье и безопасность, способность к самоопределению		
Структура 45-минутного урока:	5 мин. подготовка	15 + 5 мин. трансляция + вопросы ответы с приглашенным учителем	20 мин. самостоятельная учеба
Подготовка к уроку для учителей и учеников:	<p>Необходимые средства: компьютер, интернет-соединение, проектор, колонки</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Включите компьютер, проектор и откройте ссылку с э-уроком в YouTube. ● По возможности войдите в Youtube под именем пользователя, чтобы вы могли сообщить о присоединении своего класса к уроку и передавать вопросы учеников. ● Проверьте динамики, чтобы звук был слышен во всем классе. ● Ознакомьтесь с рабочим листом для учеников. Распечатайте и раздайте листы ученикам. ● Прочитайте до конца этот план урока – в нем также описывается игра для учеников. ● Если вы хотите выполнить дополнительное задание, раздайте классу разные фрукты и овощи, чтобы нарезать их по-разному: на сектора, ломтики, кубики, брусочки, тереть на терке и т. д. После трансляции можно вместе с учениками потрогать и попробовать на вкус разные фигуры, познакомиться с ними. Можно составить рейтинг фигур, понравившихся ученикам больше всего. 		
Справочная информация по теме урока:	<p>Питание влияет на человека в целом, в том числе и физически. Есть продукты, которые дают необходимую энергию перед тренировкой, а есть продукты, которые замедляют пищеварение, вызывают ощущение тяжести в желудке, а после еды человек вообще не может двигаться. На этом э-уроке диетолог Анна Лосман рассказывает о том, что и когда нужно есть, чтобы быстро бегать, далеко прыгать и чувствовать себя при этом хорошо. Иными словами, это э-урок по здоровому питанию, где эксперт предоставит хороший обзор именно этой темы.</p> <p>Э-урок создан в сотрудничестве с Rimi Eesti.</p>		
Подготовка 5 минут	ПОДГОТОВКА 5 минут Попросите учеников заполнить первую таблицу рабочего листа.		

<p>Задание во время просмотра видео</p>	<p>Попросите учеников отметить 2 вопроса, которые возникли во время просмотра видео, и задать их в чате Youtube. Пожалуйста, прочитайте инструкцию ниже и передайте ее ученикам.</p>				
<p>Просмотр прямой трансляции и задавание вопросов 20 мин.</p>	<p>ВОПРОСЫ ПРИГЛАШЕННОМУ УЧИТЕЛЮ В чате YouTube мы ожидаем от школ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сообщение о подключении к прямой трансляции (напр., Куртнская школа на месте) и • вопросы приглашенному учителю в следующем виде: <i>Мария, 12 класс, Куртнская школа. Как стать президентом?</i> <p>Учитель спрашивает учеников и выбирает лучшие вопросы. Учитель или один выбранный учителем ученик пишет вопросы в окно чата YouTube. Если ученики следят за уроком со своего устройства, то перед уроком с ними оговариваются правила участия в чате YouTube. Без усвоения правил ученикам нельзя предоставлять доступ в Youtube, поскольку иначе они могут мешать уроку. Пожалуйста, предупредите своих учеников, что может случиться, что не на все вопросы мы успеем ответить во время прямой трансляции. Чем раньше вы успеете отправить вопросы, тем с большей вероятностью мы успеем ответить.</p>				
<p>Самостоятельная учеба 20 мин.</p>	<p>Рабочий лист “Что нужно есть, чтобы бегать быстрее других?”</p> <p>На этом э-уроке ты узнаешь о том, что и когда нужно есть, чтобы быстро бегать, далеко прыгать и чувствовать себя при этом хорошо!</p> <p>Используй рабочий лист следующим образом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перед прямой трансляцией заполни таблицу • во время прямой трансляции задавай вопросы • после прямой трансляции заполни таблицу, сыграйте в классе в игру и раскрась овощи <p>ПЕРЕД ПРЯМОЙ ТРАНСЛЯЦИЕЙ ЗАПОЛНИ ТАБЛИЦУ</p> <p>Подумай о том, что ты ел, и после этого чувствовал себя хорошо. Запиши. Теперь подумай, от каких продуктов ты чувствовал себя хуже. Например, они вызывают сонливость, боли в животе, тошноту и т.д. Сравни ответы с соседом.</p> <table border="1" data-bbox="440 1417 1315 1794"> <thead> <tr> <th data-bbox="440 1417 874 1610"> <p>ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ</p> </th> <th data-bbox="882 1417 1315 1610"> <p>ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ (НАПРИМЕР, ВЫЗЫВАЮТ СОНЛИВОСТЬ, СОЗДАЮТ ТЯЖЕСТЬ В ЖИВОТЕ И Т.П.)</p> </th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="440 1612 874 1794"></td> <td data-bbox="882 1612 1315 1794"></td> </tr> </tbody> </table> <p>ВО ВРЕМЯ ПРЯМОЙ ТРАНСЛЯЦИИ ЗАДАВАЙ ВОПРОСЫ</p> <p>Чтобы получить ответы на важные для себя вопросы, ты можешь задать их во время прямого эфира. Для этого передай вопрос учителю, который задаст его выступающему.</p>	<p>ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ</p>	<p>ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ (НАПРИМЕР, ВЫЗЫВАЮТ СОНЛИВОСТЬ, СОЗДАЮТ ТЯЖЕСТЬ В ЖИВОТЕ И Т.П.)</p>		
<p>ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ</p>	<p>ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ (НАПРИМЕР, ВЫЗЫВАЮТ СОНЛИВОСТЬ, СОЗДАЮТ ТЯЖЕСТЬ В ЖИВОТЕ И Т.П.)</p>				

ПОСЛЕ ПРЯМОЙ ТРАНСЛЯЦИИ ЗАПОЛНИ ТАБЛИЦУ И СЫГРАЙТЕ В КЛАССЕ В ИГРУ

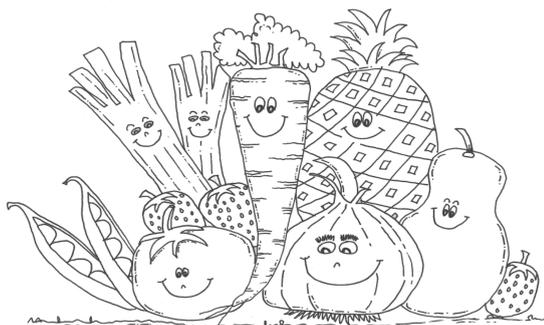
Заполни таблицу. Запиши под каждым цветом столько фруктов, овощей и злаков, сколько сможешь вспомнить за 5 минут. Потом сравни свои варианты с соседом – осталась ли какая-нибудь ячейка совсем пустой?

КРАСНЫЕ И РОЗОВЫЕ	ЖЕЛТЫЕ И ОРАНЖЕВЫЕ	ЗЕЛЕНЫЕ
ЛИЛОВЫЕ И СИНИЕ	КОРИЧНЕВЫЕ И БЕЖЕВЫЕ	ЧЕРНЫЕ И СЕРЫЕ

Фрукты и овощи какого цвета твои любимые?

Какие тебе нравятся меньше всего?

Теперь под руководством учителя сыграйте в классе в игру!



Раскрась нас! (источник: <https://www.kidspuzzlesandgames.co.uk/>)

ПРАВИЛА ИГРЫ

Учитель проводит воображаемую или физическую прямую линию на полу класса от одной стены до другой. На одном ее конце ответ «очень нравится», на другом конце «совсем не нравится». Учитель (или ученики по очереди) называет один фрукт или овощ, а ученики должны встать на линию в соответствии с тем, насколько им нравится этот продукт. Каждый раз учитель спрашивает у нескольких учеников, почему они встали именно там. Называя следующий продукт, учащиеся меняют положение на линии. Таким образом, игра получается подвижной и

	захватывающей для всех, вы можете видеть, что нравится и не нравится ученикам, при этом также нужно уметь обосновать свой выбор.
Возможная дальнейшая деятельность и дополнительные материалы	<p><u>Вариант 1.</u></p> <p>Игра на обоняние «Лимонная игра»</p> <p>Ребенок усваивает необходимость обоняния для восприятия окружающей среды.</p> <p><u>Вам понадобится:</u> Ароматные фрукты (например, лимон), пряные травы, специи (например, корица).</p> <p><u>Подготовка:</u></p> <p>Один ребенок выбирается в качестве «детектива» и выходит за дверь. За это время руки 1–2 детей смазывают лимоном или корицей.</p> <p><u>Проведение игры:</u></p> <p>«Детектива» вызывают обратно, и его задача – угадать, кто похитил булочку с лимоном или корицей, обнюхав руки других детей. Вы также можете попробовать апельсин, кардамон или ваниль.</p> <p><u>Вариант 2.</u></p> <p>Вместе с учениками нарежьте овощи разными способами, например, брусочками, секторами, кубиками, кольцами, ломтиками и т. д. Пусть они попробуют разные формы. Создайте рейтинг – какая форма больше всего понравилась классу. Таким образом, ученик может обнаружить, что ему не нравится, например, морковная палочка, но тертая морковь или ломтик моркови очень вкусны.</p> <p><u>Вариант 3.</u></p> <p>Приготовьте в классе или дома с мамой и папой холодную или горячую кашу, которая должна содержать один вид злака, 2 фрукта или овоща и семечки.</p>

** Программа урока создана, чтобы предлагать учителям разные варианты для активного привлечения учеников к теме урока. В программе урока содержатся часто предлагаемые варианты методов, и учитель сам принимает решение, какой метод использовать. Необязательно в точности следовать программе урока.*