1. Тема: «Розв’язування компетентнісних задач. Добовий харчовий раціон. Підрахунок калорій»
2. Мета: пояснити значення та особливості харчування підлітків, склад та калорійність їжі; навчитися складати добовий харчовий раціон відповідно до енергетичних витрат власного організму; виховувати прагнення берегти своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя.
3. Урок інформатики в 9 класі
4. На уроці говорили про повноцінне харчування, білки, жири, вуглеводи та різноманітні мінеральні речовини. Яка кількість даних речовин необхідна для організму підлітків та в яких продуктах вони містяться. За допомогою піраміди харчування визначили збалансований добовий раціон харчування. Учні познайомились з поняттям «калорійність їжі» та навчились правильно розподіляти їжу за калорійністю протягом дня.
5. Практичним завданням було скласти добовий раціон харчування та підрахувати кількість калорій за день. Учні виконували дане завдання в табличному процесорі Microsoft Excel. Висновки записали в зошити
6. Протягом уроку була використана презентація, за допомогою якої підвели підсумки та визначили 10 найшкідливіших продуктів харчування. Також під час гри «Корисна десятка» згадали необхідні продукти, які обов’язково повинні бути присутні в раціоні харчування підлітків. Учні переглянули відео «Як пити багато води» та отримали відповідне домашнє завдання.
7. Урок інформатики сподобався, дізнались про необхідну кількість калорій, яку раніше ніколи не рахували, навіть не звертали увагу. Дізнались, які продукти багаті на білки, жири та вуглеводи.