

Здоровое питание школьников

Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

1. Учить соблюдать правильный режим питания.
2. Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
3. Развивать чувство ответственности перед своими будущими детьми за здоровье своего организма.

Прогнозируемый результат: учащиеся смогут сделать выбор – правильное питание.

Средства обучения: мультимедийный проектор, наглядные пособия, научные данные о правильном питании.

Подготовка учащихся:

- разделиться по желанию на 4–5 рабочих групп,
- расставить мебель в классе в форме круглого стола,
- приготовить письменные принадлежности.
- Подготовить индивидуальные выступления.

План классного часа

1. Вступительное слово учителя
2. Мотивационный момент
3. Целеполагание
4. Основная часть занятия:
 - Формирование понятия о правильном рациональном питании,
 - обучение правильному выбору полезных продуктов,
 - составление режима правильного питания
5. Рефлексия.

1.ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО УЧИТЕЛЯ.2МИН

У...- Здравствуйте, дорогие ребята! При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!» «Как ваше драгоценное здоровье?!» И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили «Здоровья не купишь» «Дал бы здоровья, а счастья найдёшь»

- Что значит быть здоровым? (Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым, правильное питание)

- Что может повлиять на состояние здоровья? (Образ жизни, состояние окружающей среды – природы, питание)

2.МОТИВАЦИОННЫЙ МОМЕНТ 3 МИН

Учитель предлагает разместиться группами и прочитать тему занятия, записанную на доске.

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

У...Представьте себе, что вам нужно построить хороший дом. На базе стройматериалов вам предложили несколько вариантов кирпичей. Обсудите в группе, какие кирпичи

купите для постройки прочного и долговечного здания. (Обсуждение и выступление представителей групп.)

- Крупные и крепкие - 10 руб.
- Мелкие и фигурные - 10 руб.
- Разнокалиберные, пересортица - 5 руб.
- Красивые, но не прочные - 3 руб.

У...Выбор ребят похож и это не удивительно: все понимают, что из плохих стройматериалов дом не построить. А если построить красивый дом, но из некачественных стройматериалов, то дом долго не простоит.

3.ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ 3 МИН

У. Сегодня мы проведем конференцию. Речь пойдёт о строительстве вашего организма, т. е. о его развитии. Мы, прослушаем мнения врача Медуницы и научных консультантов, выясним из каких “кирпичиков” складывается крепкое здоровье.

У.- Выберите фотографию человека в качестве модели своего будущего. (Варианты фотографий: успешные красивые сильные молодые люди, молодые родители с детьми, а также больные, немощные, бедные, одинокие.)

Ребята обсуждают задание и слушают мнения представителей всех групп. Учитель подводит итог выступлений учащихся.

У.- Вы опять единодушны в своём выборе: все хотят быть молодыми, успешными, здоровыми. Никто не сомневается, что успеха в жизни может достичь только сильный, здоровый, умный человек.

У.- А какие “стройматериалы” необходимы для осуществления лучшего варианта “постройки” здорового организма?

У.-А что значит правильное питание? Сегодня мы как раз с вами об этом поговорим.

4.ФОРМИРОВАНИЕ ПОНЯТИЯ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ 15 МИН

Предлагаю вам поработать в группах. Вы получите карточку с указанием факторов, которые влияют на питание. Ваша задача: обсудить вопросы в группах и ответить на них, добавляя собственные факторы.

Карточки.

Как вы считаете, зачем люди питаются?

- чтобы жить
- чтобы расти
- для удовольствия
- чтобы успокоиться
- чтобы получить энергию
- чтобы оставаться здоровым

Что значит для вас пища?

- традиция
- любовь
- средство выживания
- нечто съедобное
- ощущение защищенности
- средство общения
- средство обогащения энергией
- источник развлечений

У...ВЫВОД 1. Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

У...- Ребята, что для нас важнее: конкретные продукты питания или питательные вещества, содержащиеся в продуктах? (питательные вещества).

- Давайте рассмотрим пирамиду питания и вспомним, какие питательные вещества вы знаете? (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли)



У...ВЫВОД 2: Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным.

У... - А какое количество «стройматериалов» необходимы для осуществления лучшего варианта «постройки» здорового организма? Или можно употреблять их в любом количестве? Сейчас узнаем.

ВЫСТУПЛЕНИЕ ДОКТОРА МЕДУНИЦЫ.

Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называется рациональным.

Известный русский писатель Л. Писарев подметил: «Измени пищу человека, и человек мало – помалу изменится».

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

Здоровое питание – важнейшее условие долголетия.

Самый главный источник болезней – неправильное питание.

Наука о питании уходит в глубину веков.

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

- *Когда нет чувства голода.*
- *При сильной усталости.*
- *При болезни.*
- *При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.*
- *Перед началом тяжелой физической работой.*
- *При перегреве и сильном ознобе.*
- *Когда торопитесь*

Культура питания – это и оптимальное количество пищи, а не только поведение за столом.

Главное правило – это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма.

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирные молочные продукты, рыбу, постное мясо. При подборе продуктов следует учитывать минеральные вещества и витамины.

Здоровье подростка – основа здоровья взрослой жизни, т.к. растут и развиваются все органы и системы организма. Отсутствие правильного питания приводит к полноте, нарушению развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушению иммунитета, трудностям в обучении.

ВЫВОД 3: Питание должно быть регулярным и умеренным

5. ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ВЫБОРУ ПРОДУКТОВ 10 МИН

У...-Как попадают в организм необходимые для роста и развития вещества? (Во время еды с продуктами питания.)

У...-Но вся ли пища, которую мы едим, одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня.

Представьте, что вы попали в научно-исследовательскую лабораторию «Будь здоров». Учёные-консультанты расскажут вам много интересного (за отдельным столом сидят консультанты, которые заранее подготовили материал на заданные темы).

У... Давайте внимательно рассмотрим упаковки некоторых продуктов питания, которые вы принесли сегодня на классный час. На каждой упаковке есть этикетка с названием продукта и информацией о нём. Часто на этикетке можно видеть целые списки пищевых добавок, особенно на кондитерских изделиях, сладостях, мороженом и т.д. Что такое пищевые добавки? Почему они маркированы буквой «Е»? поможет нам в этом разобраться наш консультант- диетолог.

Консультант 1. *Современное производство продуктов питания немыслимо без пищевых добавок. Они способствуют длительному сохранению, улучшению цвета, вкуса и консистенции продукта. В странах Европейского союза каждая пищевая добавка обозначается буквой «Е» и цифровым индексом. Красители (Е-100 – Е-199) добавляют в кондитерские изделия, сыр, маргарин и другие продукты. Консерванты (Е-200 –Е-299) увеличивают срок хранения продукта. Антиоксиданты (Е-300 – Е-399) защищают продукт от повреждающего действия кислорода, их добавляют в бульонные кубики, жевательные резинки, мороженое. Стабилизаторы (Е-400 –Е-490) поддерживают желеобразную консистенцию продуктов. Эмульгаторы (Е-500 – Е-599) используют для приготовления водно-жировых смесей, например, майонеза, кремообразных пищевых продуктов. Усилители вкуса и ароматизаторы (Е-600 –Е-699) часто добавляют в соусы, приправы, колбасы.*

Большое количество добавок не имеет разрешения к применению в пищевой промышленности России, а часть из них просто запрещены к применению в производимых у нас или в других странах продуктах питания. В развитых странах проверка безопасности пищевых добавок проводится постоянно. Публикуются списки наиболее вредных из них с указанием характера воздействия. Продукты без указания состава покупать не рекомендуется.

У...Рассмотрите упаковки продуктов, которые вы принесли и скажите, какие из них вредны нашему здоровью?

У...В школе вы тратите массу энергии на умственную деятельность, физическую работу. Значит, должен быть источник для восполнения энергии и сил. О пользе продуктов питания, которые помогают избежать стрессовых ситуаций, добавить хороших успехов в учёбе и в жизни, расскажет консультант научной лаборатории.

Консультант 2. Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса мозга человека составляет 2-3% от массы тела, он ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой из пищи, поэтому то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности мозга.

Морковь стимулирует обмен веществ в мозге, ананасы улучшают память и способствуют поддержанию физической формы. Черника способствует мозговому кровообращению – желательно употреблять её в свежем или замороженном виде. Лук полезен при переутомлении и психической усталости, он улучшает снабжение мозга кислородом. Орехи стимулируют деятельность мозга, укрепляют нервную систему и особенно рекомендуются при длительной напряжённой умственной деятельности.

6. СОСТАВЛЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ 7 МИН

У...А теперь запишите свою любимую пищу ту, от которой вы никогда не отказываетесь, и мы проанализируем, насколько она помогает строить вам здоровый организм. Затем прикрепляют записанные названия магнитами на доске под заголовками:

- Полноценное горячее блюдо
- Всухомятку
- Лакомство

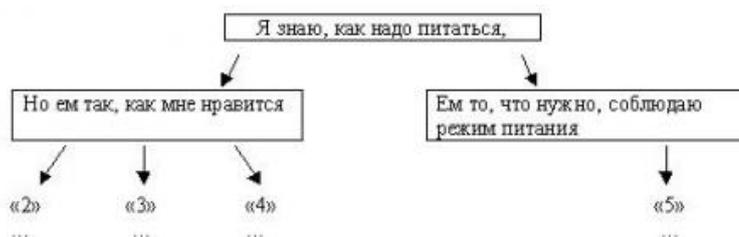
Всегда ли то, что нам нравится, можно есть в больших количествах и каждый день? Чтение и обсуждение записанного показывает, какой пище ребята отдают предпочтение. После этого обсуждается вопросы:

- Можно ли кормить младенца пельменями, а школьника одними булками? Почему? Нет, еда должна соответствовать возрасту и быть разнообразной.
 - Может ли лакомство быть основным блюдом за завтраком, обедом или ужином?
 - Можно ли школьный завтрак или тем более обед съесть всухомятку?
- Составляем прогноз оценки здоровья учащихся к 18-летию. Для этого к оценкам «5», «4», «3», «2» подбираются карточки с характеристикой питания и карточки с прогнозом успехов в жизни. (Каждая группа получает комплект карточек.)

- Горячее питание по режиму с соблюдением разнообразного меню; успешное преодоление жизненных трудностей (отличная учёба, хорошая работа, счастливая семья) - ОЦЕНКА "5"
- Горячее питание нерегулярное, вместо обеда – “перекус”; возможны проблемы со здоровьем в трудных жизненных ситуациях в самый неподходящий момент - ОЦЕНКА "4"
- Питание без режима, однообразное; болезни не только желудочно-кишечного тракта, но и других систем, ограничения в выборе профессии - ОЦЕНКА "3"
- питание всухомятку, вместо еды – лакомство; нет способностей к учёбе, невозможно получить хорошую работу, родить здоровых детей - ОЦЕНКА "2"

У...- Как вы думаете, какой из полученных вариантов подходит для достижения поставленной в начале урока цели? (Обратить внимание учащихся на фотографии успешных людей, которые выбирали дети в начале урока).

В конце классного часа учащимся необходимо сделать свой индивидуальный выбор: прикрепить магнит под той оценкой, которую они хотели бы поставить своему здоровью в будущем. (На доске схема для рефлексии.)



В качестве итога на доске составляется вывод с использованием слов из темы классного часа и дополнительных слов, записанных на полосках бумаги:

МОЁ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВЬЕ МОЕГО ОРГАНИЗМА