

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Эколого-биологический центр»

«Смоленский зоопарк»

города Смоленска

*Методический проект
в системе дополнительного образования детей*

**Экологическая неделя
«Здоровое питание – это здоровье человека!»**



Автор:

Куришкина Лариса Анатольевна-

к.п.н., заслуженный учитель РФ,

учитель биологии,

педагог дополнительного образования

**Смоленск
2016**

«Остерегайтесь всякой пищи и питья,
которые побудили бы тебя съесть больше того,
что требует голод и жажда.
Мы живем не для того, что бы есть,
а для того, что бы жить»
Сократ

Краткое описание проекта

Методический проект содержит краткое описание экологической недели «Здоровое питание – это здоровье!» (основной текст объемом 10 страниц) и в качестве приложения 6 тематических мероприятий (объемом ____ страниц). Предложенный материал основывается на идее, что ***дети - это будущее России, их здоровье во многом зависит от правильного питания.***

Главным подходом при проведении экологической недели является **системно-деятельностный**, выражающийся в организации театральной, литературно-музыкальной, игровой, исследовательской, конкурсной и других видов деятельности детей и подростков в условиях дополнительного образования при рассмотрении вопросов здорового питания как части образа жизни человека.

Главная идея проекта – обеспечение нового качества экологического образования по проблеме экологии человека и его здоровья, ориентированного на повышение качества жизни будущих выпускников в условиях ведения здорового образа жизни за счет создания образовательной среды, удовлетворяющей требованиям и вызовам 21 века, одним из которых является экологический вызов.

Данный проект может быть использован в любой образовательной организации, заинтересованной в осуществлении экологического образования обучающихся на основе здоровьесбережения и ориентированной на реализацию идеи поддержания здорового образа жизни и использования правильного питания. Экологическая неделя ориентирована на детей и подростков 10-15 лет.

Научное обоснование, актуальность, новизна проекта.

В настоящее время система образования должна работать на опережение, готовить человека к жизни, поддерживать идеи здорового образа жизни и правильного питания, в частности. От этих знаний и умения правильного питания в итоге зависит здоровье человека на долгие годы его жизни. Помните древнее выражение – «Ты есть то, что ты ешь»? Как ни странно это не звучит, но питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а уж в жизни ребёнка – тем более. Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития. Образование должно способствовать развитию человеческого потенциала, который реализуем человеком только в здоровом состоянии, и решению наиболее значимых в его жизни социальных, экологических, технологических и других проблем. В связи с этим можно говорить о том, что больной человек думает о своем здоровье, а здоровый – обо всем.

Новое понимание роли здоровьесбережения и здоровьесформирования в образовании, в том числе и дополнительном, как стратегического ресурса общества, обеспечивает прогресс во всех сферах, требует системных изменений, нового «видения» в использовании традиционных форм работы с детьми и подростками в этом направлении.

Образовательная организация становится ключевым центром знаний о здоровьесбережении, обеспечения нового его качество - ***здоровьесформирование в условиях освоения аспекта здорового питания.***

Представленный методический проект иллюстрирует организационную основу реализации государственной политики в сфере здоровьесбережения и реализовывать основные направления, отраженные в Письме Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06-731 "О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской

Федерации до 2020 г., Национальной инициативе «Наша новая школа», «Концепции развития дополнительного образования детей», «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Здоровьесбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека. **Здоровое питание** может быть одним из условий здоровьесбережения, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Давно известен тот факт, что неправильное питание не только нарушает нормальное течение процессов роста и развития детей, но и способствует возникновению многих заболеваний. Очень хорошо сказал о роли питания виднейший специалист в этой области академик А. А. Покровский: «Питание является основным фактором внешней среды, оказывающим самое непосредственное влияние на жизнедеятельность живого организма».

Отметим, что *здоровьесбережение* это результат во многом здорового образа жизни, поддерживаемой здоровым питанием и отражающим уровень культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни. [3].

Форма проведения предлагаемых мероприятий экологической недели – это некий набор образовательных (учебных) практик, реализующих системно-деятельностный подход и раскрывающий проблему здорового питания. Гиппократ говорил: "Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами".

Почему выбрана экологическая неделя как форма организации работы с обучающимися для развития здорового образа их жизни и почему затрагивается идея ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА? Ответ находится в определении этого понятия. **Экология человека** - комплексная наука (часть *экологии социальной*), изучающая закономерности взаимодействия человека с окружающей средой, сохранения и развития здоровья, совершенствования физических и психических возможностей человека (Казначеев, Яншин, 1980), а также закономерности биосоциальной организации человеческих популяций, влияние различных факторов окружающей среды на человеческий организм. Важнейшей задачей экологии человека является раскрытие сущности естественных законов сохранения и развития здоровья людей.

Предлагаемые обучающимся практики по освоению здорового образа жизни призваны привить им правильный взгляд на использование здоровой пищи, научить видеть последствия каждого своего шага и воздействия на собственный организм, содействовать выработке позиции здоровьесбережения, экологического мышления и сознания. В этом выражается **актуальность** представляемого методического проекта.

Методологические основы проекта в области здорового образа жизни и правильного питания.

В основе методологии исследования здорового образа жизни находится определение здоровья, зафиксированное в документах Всемирной организации здравоохранения, определяющее данный феномен как единство трёх компонентов: физическое благополучие, духовное благополучие и социальное благополучие. Проблема формирования здорового образа жизни многогранна и разными авторами в основу этого понятия закладываются ведущие термины: потребности (М.А. Арвисто, 1982), мотивация (Е.Б. Черникова, 2010), ориентации (Н.В. Бредихина, 2006), навыки (А.П. Тужилин, 2006), ценности (Ю.Я. Амосова, 2010), готовность (Е.В. Витун, 2007), отношения (А.Д.Куправа, 2005), умения (С.В. Сальников, 2007), установки (Н.А. Безруких, 2007) и др.

В современном педагогическом опыте сложился целый ряд интереснейших авторских систем, занявших прочное место в социально-культурной деятельности семьи, школы, учреждений дополнительного образования и досуга. Для массовой практики утверждения

здорового образа жизни важную роль сыграли концепции раннего начала физического развития и закаливания (Б.П. и Л.А. Никитины), приоритета физической культуры как предмета и сферы жизнедеятельности (А.Ф. Пазухин) и другие. Так же, в исследование и решение проблемы здоровья детей, формирования здорового образа жизни у детей внесли вклад в свое время ученые различных наук - философы: К. Гельвеций, Дж. Локк, М.В. Ломоносов и др.; психологи и физиологи: В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский и др.; ученые-медики: Н.А. Амосов, В.Ф. Базарный, И.И. Брехман, И.И. Буянов, В.П. Казначеев, Ю.П. Лисицин, Б.Н. Чумаков и др.; педагоги: Ш.А. Амонашвили, В.К. Зайцев, В.В. Колбанов, Я. Корчак, С.В. Попов, В.А. Сухомлинский и др. [2]

Интересна идея П.Г. Щедровицкого о модельном устройстве любого рассматриваемого явления и действия в нем субъекта. Она образует методологическое ядро и использована в данном проекте для описания его содержания, на ее основе выстроена наглядная модель экологической недели **«Здоровое питание – это здоровье человека!»**

По мнению П.Г. Щедровицкого, «... любая конкретная организованность всегда имеет многослойную или многоуровневую структуру, где одни оргструктуры или одна структура нарисованы на другой структуре, напечатана на ней» [4]. Следовательно, моделью такого представления может быть последовательное прохождение организованностью нескольких уровней своего развития с последовательной фиксацией различных процессов. На первом этапе проходит процесс формирования впечатлений у ребенка (первое мероприятие, посвященное открытию экологической недели). Оно создает первичный уровень организованности, потом под воздействием процесса образовательных практик возникает некий образ и «поверх» впечатлений отпечатывается второй уровень организованности - деятельностный. В связи с этим устанавливается определенное отношение с предыдущим уровнем, затем впечатывание повторяется ещё и ещё. В итоге возникает некая единая структура, связанная совершенно разными процессами, и несущая на себе в той или иной мере следы этих процессов. Все это позволяет говорить, с одной стороны, об организованности деятельности по освоению здорового образа жизни, а с другой стороны, об освоении понятия здорового питания, что особенно важно для достижения сформулированных целей данного методического проекта.

Логика осмысления методологии, используемой в данном проекте отражается словами П.Г. Щедровицкого «... любая организованность обладает инерцией и порождающей силой по отношению к какой-то группе процессов... это не только след, но это еще и коридор, по которому с большей вероятностью будет течь определенный процесс» [4]. *В данном случае мы подразумеваем разговор о здоровом питании как условии ведения здорового образа жизни.*

Итак, исходя из вышеперечисленного, в данной методической разработке - методическом проекте рассматриваются разнообразные условия реализации идеи здорового образа жизни посредством правильного (здорового) питания.

В предлагаемом проекте мы используем экологическую неделю как интегрированную форму работы с обучающимися в системе дополнительного образования при использовании идеи экологии человека, реализуемой в условиях правильного питания для собственного здоровьесбережения. Интеграция выражается в объединении содержания, целей, методов, форм работы, ориентированных на формирование устойчивого позитивного интереса к здоровому образу жизни. В этом и **новизна** представляемого методического проекта.

Для эффективной реализации и проведения экологической недели необходимы следующие условия:

1. наличие коллектива единомышленников – педагогов, организующих деятельность детей;
2. наличие учебно-материальной и технической базы;
3. «экологизация» содержания представляемого материала, отражающего идеи здоровьесбережения посредством организации правильного питания;

4. сочетание и использование различных видов образовательной деятельности в качестве некой учебной практики;

5. владение методикой организации разнообразных образовательных практик.

В решении этих задач важная роль отводится системной организации **экологической недели**.

Ее содержательные компоненты должны иметь значимый характер для обучающегося и быть следующими:

1. Здоровый образ жизни – это поведенческие особенности жизнедеятельности школьника, его поступки и привычки, которые обеспечивают сохранение, укрепление и формирование здоровья посредством правильного питания.

2. Элементами здорового образа жизни школьника являются:

- двигательная активность;
- **культура питания;**
- культура общения;
- **соблюдение режима питания;**
- соблюдение личной гигиены;
- творческая активность;
- соблюдение нравственно-этических принципов;
- активность в области здоровьесбережения;
- **отказ от вредных привычек.**

3. Образ жизни выступает **управляемым фактором** здоровья человека.

Итак, установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, по словам И. И. Брехмана, состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста». [1] Это воздействие может организовать педагог дополнительного образования в условиях организации экологической недели **«Здоровое питание – это здоровье человека!»**

Деятельностные компоненты проекта основаны на проведении разнообразных образовательных практик. При их прохождении обучающийся осваивает новые виды учебной, социальной, профессиональной и другой деятельности, обеспечивающей формирование функциональных умений.

Разнообразие предлагаемых видов учебной деятельности при проведении экологической недели создаёт условия для формирования инициативной, компетентной и деятельностной личности, ведущей здоровый образ жизни и осуществляющей правильное, здоровое питание.

Решаемое проектом противоречие. Объективное противоречие складывается между потребностью человека быть здоровым и противостоять вызовам 21 века, в том числе и экологическому вызову, и невозможностью формирования личности обучающегося, не имеющей определенных знаний и здоровом стиле жизни и роли правильного питания в этом процессе.

Цель проекта: разработка и проектирование содержательной части экологической недели, используемой в условиях дополнительного образования, на основе осуществления знаний о правильном питании как части здорового образа жизни.

Для достижения цели были решены следующие **задачи:** 1) проведен анализ теоретических основ проблемы здорового образа жизни в свете системно-деятельностного подхода; 2) рассмотрены основные методы и формы учебной работы в период проведения образовательных практик; 3) предложены методические подходы использования материала о правильном питании человека при проведении экологической недели.

Методы реализации проекта:

теоретический анализ научно-педагогической литературы, нормативно–правовых документов; педагогическое проектирование и моделирование, диагностика, анализ результатов.



Объект проекта: процесс формирования знаний о правильном питании как части здорового образа жизни обучающихся при проведении экологической недели **«Здоровое питание – это здоровье человека!»**

Предмет проекта: условия и факторы, способствующие формированию и эффективному использованию знаний о правильном питании как части здорового образа жизни обучающихся.

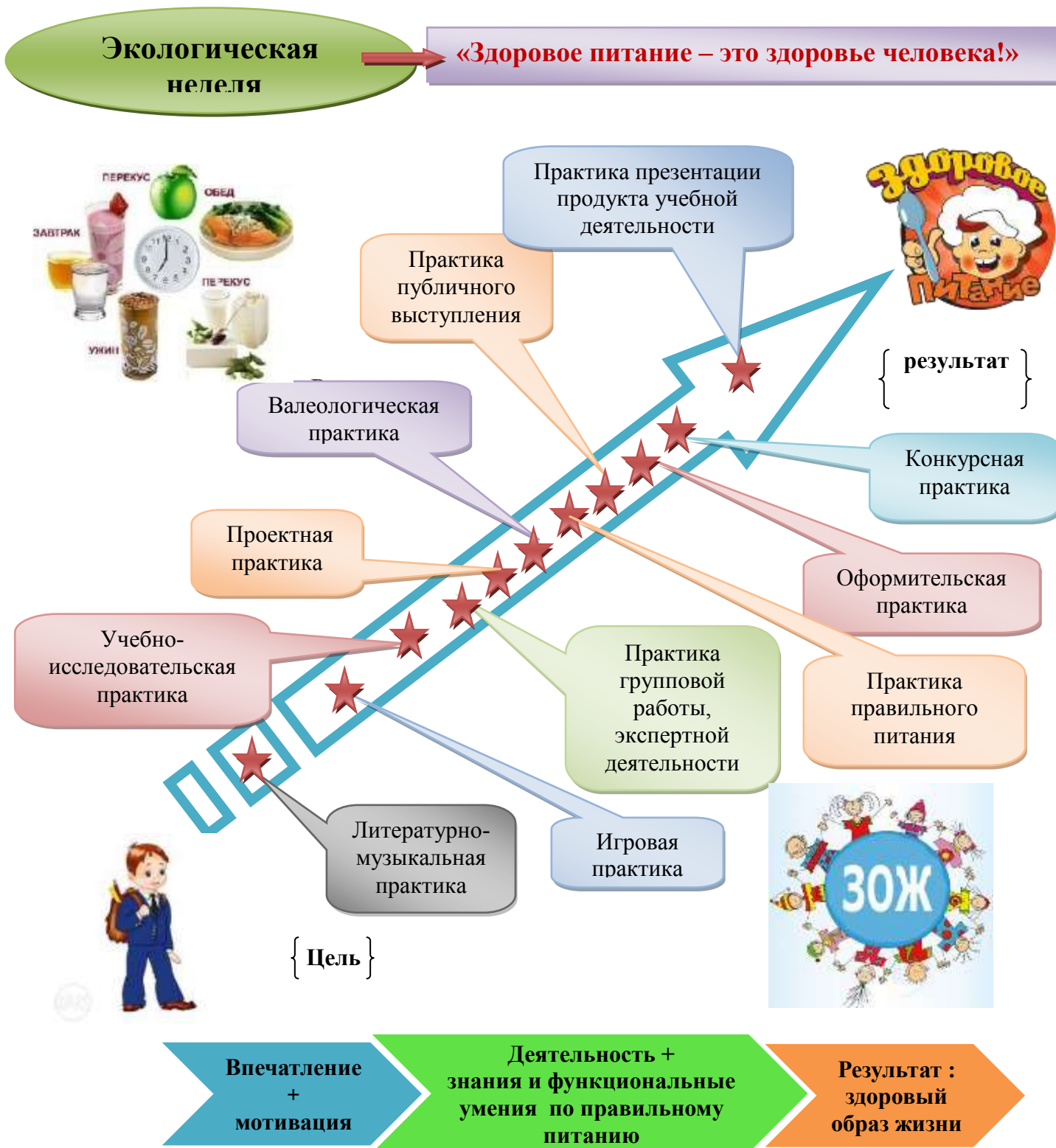
Гипотеза состоит в предположении о том, что эффективность проведения экологической недели для обучающихся может быть существенно повышена (в плане формирование знаний и функциональных умений по ведению здорового образа жизни и использовании правил правильного питания), **если:** использовать системно-деятельностный подход; ориентироваться на качественно новые образовательные результаты – функциональные умения; диагностировать их формирование при прохождении школьниками разнообразных образовательных практик при освоении знаний о правильном питании и здоровом образе жизни.

Сроки реализации проекта: 2015-2016 года

Этапы:

- подготовительный этап (первое полугодие 2015 года)
- основной этап (2015-2016 учебный год)
- заключительный этап (2 полугодие 2016 года)

**Модель
экологической недели**
как формы интеграции образовательных практик,
основанных на освоении знаний о правильном питании
как части здорового образа жизни



Содержание экологической недели представлено **в приложениях 1-6**

1. Сценарий открытия недели «Здоровое питание – это здоровье человека!» (Объем страниц – 5), презентация «Здоровое питание – это здоровье человека!»
2. Кружковой час «О пище здоровой замолвите слово!» (Объем страниц – 5)
3. Викторина «О культуре питания» (Объем страниц – 3)
4. Календарь здорового питания (Объем страниц – 5)
5. Игра «По тропинкам здоровой пищи» (Объем страниц – 5)
6. Конференция «Правильное питание – залог здоровья человека!» (Объем страниц – 8)



Представленные в данном проекте сценарии мероприятий при необходимости могут использоваться как самостоятельные и адаптироваться под возраст обучающихся.

Возможные риски

Риски	Пути преодоления
Перегрузка учащихся	Осуществление групповой работы, распределение ролей, внешняя и внутренняя мотивация к деятельности
Неготовность учащихся к прохождению образовательных практик и рассмотрению темы о правильном питании и здоровом образе жизни	Работа по алгоритму, педагогическое сопровождение учащихся, информированность учащихся по отдельным вопросам правильного питания и здорового образа жизни человека
Недостаточность материально-технической базы	Организация социального партнерства, использование рабочих площадок социальных партнеров
Неготовность учителя к проведению экологических недель как системы образовательных практик	Организация методической поддержки педагога, самообразование, работа в группе единомышленников

План реализации проекта

Название этапа	Содержание деятельности
Подготовительный	✚ Изучение теоретического материала; ✚ опыта проведения экологических недель; ✚ разработка содержания экологической недели; ✚ подбор образовательных практик для их проведения по вопросам правильного питания и здорового образа жизни ✚ оформление материала.
Основной этап	✚ Проведение экологической недели; ✚ диагностика результатов (стартовых, итоговых) по вопросам ведения здорового образа жизни и осуществления правильного питания.
Заключительный	✚ Анализ полученных результатов; ✚ обобщение опыта по организации и проведению экологической недели как системы образовательных практик обучающихся в условиях дополнительного их образования.

Анализ ресурсов, необходимых для обеспечения проекта

Названия ресурсов	Реализация ресурсов
Информационный	Подбор источников информации и форм работы с ними
Кадровый	Посещение педагогами встреч-собеседований о совместной деятельности
Учебный	Анализ учебного материала, необходимого для прохождения обучающимися практик по вопросам правильного питания и ведения здорового образа жизни
Технологический	Подбор образовательных технологий, способствующих более эффективному проведению образовательных практик в период проведения экологической недели
Социальное партнерство	Использование оборудования, рабочих площадок для проведения мероприятий Недели

Предполагаемые результаты:

1 группа результатов

Личностными результатами освоения содержания экологической недели по формированию правил здорового и рационального питания обучающихся являются следующие **функциональные умения**:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания экологической недели являются следующие **функциональные умения**:

Регулятивные:

- определять цель выполнения заданий во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя;
- умение проявлять познавательную инициативу при освоении содержания, касающегося здорового питания;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей.
- уметь применять свои знания на практике при ведении здорового образа жизни; строить речевые высказывания в устной форме.

Познавательные:

- уметь отвечать на простые вопросы педагога, находить нужную информацию;
- сравнивать объекты, группировать продукты питания для их потребления;
- приобретать знания об основах рационального питания;
- формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием;
- приобретать умения пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования при проектировании принципов здорового питания;
- умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

2 группа результатов

Успешное прохождение образовательных практик и освоение разнообразных учебных действий.

Диагностики по отслеживанию результатов представлены в *Приложении 7*.

Критерии оценки эффективности реализации методического проекта «Здоровое питание – это здоровье человека!»

Информированность:

- количество охваченных детей рамками экологической недели;
- получение представления о правильном питании;
- высокая культура поведения за столом (во время обеда в школьной столовой, в гостях, дома и пр.).

Проявление активности:

- самостоятельность в выборе продуктов питания для правильного питания;
- поведенческая реакция во время принятия пищи и во время приготовления пищи в домашних условиях.

«Начала, заложенные в детстве человека,
похожи на вырезанные,
на коре молодого дерева буквы,
растущие вместе с ним,
составляющие неотъемлемую часть его»

В. Гюго



Используемые источники информации

1. Быкова Е. С. Парадигмы здоровья в контексте философской антропологии. Автореф. дисс. ... канд. филос. наук / Тульский гос. пед. ун-т. Тула, 2007.
2. Садовников Е. С. Оптимум благополучия в здоровом образе жизни / Е. С. Садовников, О. Е. Андрющенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №7(89). – С. 121-126
3. Садовников Е. С. Субъект заботы о своем здоровье: механизм развития в здоровом образе жизни / Е. С. Садовников, О. Е. Андрющенко / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №11(93). – С. 100 -104.
4. Щедровицкий П.Г. Лекция о пространстве проектирования [Электронный ресурс] / П.Г. Щедровицкий // Режим доступа: <http://www.shkp.ru/lib/archive/second/2001-1/7> от 20.10.2013

Сценарий открытия Недели Здоровья «Здоровое питание – это здоровье человека!»

Цели:

актуализировать знания обучающихся о здоровом и правильном питании при осуществлении разнообразных образовательных практиках.

Задачи:

1. Развивать представления о здоровье.
2. Формировать привычки есть то, что требуется организму, а не то, что хочется есть.
3. Расширить знания обучающихся о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.
4. Повторить правила здорового питания.

Оборудование:

На доске плакаты: «Овощи и фрукты – здоровые продукты», «Предпочти конфетам фрукты – очень важные продукты»

Техническое оборудование: компьютер, проектор, экран,

Виды образовательных практик: литературно-музыкальная, игровая, практика публичного выступления.

Содержание сценария

1 ведущий: (на мотив песни «Мы начинаем КВН»)

Мы начинаем наш рассказ для чего? Для того,

Чтоб не осталось в стороне никого, никого,

Пусть не решить нам всех проблем, не решить всех проблем,

Но быть здоровым нужно всем, нужно всем, важно всем!

Сегодня мы открываем экологическую неделю «Здоровое питание – это здоровье человека!». На наших встречах мы будем все больше узнавать о здоровом питании и о том, как оно влияет на состояние нашего здоровья. Мы ответим на многие вопросы о правильном питании и способах поддержания своего здоровья.

Ребята, а вы знаете, что жизнь без пищи не возможна? Именно пища является одним из связующих звеньев организма с природой. Организм, пища и среда образуют единое целое.

2 ведущий:

Какое пожелание мы всегда адресуем своим родственникам, близким, друзьям при встрече?

Ответ: Здоровья (слайд 1)

Конечно же, здоровья! Действительно, как мудро заметил великий комедийный актер Эд Уин: «Богатство и слава – это ерунда, если нет здоровья». О том, что здоровье – самая большая ценность, всякий из нас начинает задумываться, когда его теряет.

Что является важнейшими факторами сохранения здоровья? Конечно же, правильное питание и здоровый образ жизни. Вот именно об этом сегодня мы и будем говорить.

3 ведущий:

«Для чего человеку нужна еда?».

Заслушиваются ответы обучающихся.

1 ведущий читает стихотворение «Человеку нужно есть» (Т.И. Магомедова, Л.Н. Канищева) (слайд 2):

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Подведем теперь итог:
Чтоб расти – нужен белок.
Для защиты и тепла
Жир природа создала.
Как будильник без завода
Не пойдет ни тик, ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.
Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед нами отвернут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.

2 ведущий:

Вспомните пословицы и поговорки о здоровье. (слайд 3) Именно они содержат народную мудрость о том, какое значение имеет здоровье для жизни человека.

Примеры пословиц и поговорок.

- 1.ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.
- 2.В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.
- 3.ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ.
- 4.БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ.
- 5.ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ.
- 6.ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.

3 ведущий:

Я предлагаю посмотреть передачу: «Жить здорово!». (слайд 4) Давайте послушаем Е. Малышеву, ее советы по организации правильного питания.

(Ведущие садятся за стол, смотрят на экран.

На сцене появляется ученица в белом халате, играя роль ведущей программы)

Проблема актуальная – здоровое питание!

Должны найти мы в зале сегодня понимание!

Чтоб нам расти здоровыми и быстро развиваться,

Нам нужно с юных лет **всем правильно питаться!**

(хором все ведущие)

1 ведущий: *(Одевает белый халат)*

Я врач - диетолог. Хочу вам сказать, что...

Знать правила питания совсем, совсем несложно.

Они ведь к человеку прекрасно расположены.

Мы верим, эти правила навек с тобой запомним.

В стихах и песнях круто мы их сейчас исполним.

Звучит фонограмма № 1 (на мотив “Фабрика Звёзд”) Ведущие хором поют. (слайд 5)

Каждый вечер у экрана собирается страна:

Здесь такие приключения, здесь такая глубина.

Ведь здоровье для народа – вот задача из задач

Для ток-шоу, сериалов и научных передач.

Если правила запомним, к докторам не попадём.

Значит, есть какой-то смысл в том, что мы сейчас поём.

Если ты нам подпеваешь, если хлопает нам зал,

То не зря мы выступаем – значит, в точку я попал!

Круто не попасть к докторам, не грусти –

Лучше ты на свете долго живи!
Ты не попадай к докторам никогда!
Подрастай, тогда и будешь звезда!

Ученица в роли ведущей передачи «Жить здорово»: (слайд 6) Ребята, а вы знаете, что жизнь без пищи не возможна? Именно пища является одним из связующих звеньев организма с природой. Организм, пища и среда образуют единое целое. А давайте прямо сейчас попробуем это доказать.

Когда рождается ребенок, он не умеет ни сидеть, ни ходить, ни разговаривать. Но он умеет есть. Да, человеку необходима пища!

3 ведущий. Потому что пища – строитель! Именно пища помогает расти, она источник энергии, поддерживает тепло в организме. Пища необходима, чтобы быть

Все: Здоровым!

Ученица в роли ведущей передачи «Жить здорово»: (слайд 7) Уже давно доказано, что все продукты питания делятся на группы по содержанию в них питательных веществ. В одних группах продуктов больше белка, в других – витаминов, в-третьих – углеводов. И мы посмотрим, какую важную роль в питании играют витамины:

(На сцене три девочки играют в мяч)

Первая девочка:

Ой, девчонки, передо мной всё закружилось,
В голове всё помутилось.

Вторая девочка подносит стул:

Так нельзя ее бросать!
Надо доктора позвать!

Третья девочка:

У тебя ужасный вид.
Визит к врачу не повредит.

ВСЕ: Врача! Врача!

1 ведущий: Здравствуйте, ребята!

Что случилось? Что болит?

Первая девочка:

Боли, доктор, в голове.
Помогите, доктор, мне,
У меня такая слабость –
Не хочу я даже сладость!

1 ведущий:

Сейчас осмотр проведу,
Чем смогу - тем помогу.
Ручки слабые, ножки тоже...
Та-ак, на что ж это похоже?
Мне понятно, в чём вопрос!
Это АВИТАМИНОЗ!
Витаминов не хватает! Витамины в теле тают!

2 ведущий:

Витамины - это жизнь!
С ними нужно всем дружить!
Витамины потребляй,
И здоровье прибавляй!

3 ведущий:

Вот спасибо, доктор, Вам!
Каждый должен думать сам,
Как болезни победить,
И здоровье сохранить!

Ученица в роли ведущей передачи «Жить здорово»: (слайд 8)

Витамины - это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

Фрукты, овощи на завтрак

Очень детям нравятся.

От здорового питания

Щёчки аж румянятся!

1 ведущий:

Да! Учить уроки, чтоб на «пять»,

И спортом заниматься,

Чтоб мозг и мышцы укреплять,

Нам надо правильно питаться!

Выходит на сцену ученик с табличкой «Режим питания» (слайд 9)

Чтоб с желудком жить нам дружно,

Соблюдать режим нам нужно.

Как питаться должен каждый

Нам будильнички расскажут.

(тикание будильника)

2 ведущий:

Дили - дон, дили – дон!

Разлетелся перезвон!

Не зевайте вы с утра

В семь тридцать завтракать пора.

3 ведущий:

Дили - дон, дили – дон!

Снова слышен перезвон.

Солнце высоко, а до обеда далеко.

Не торопись, постой

В десять – молочный завтрак второй!

1 ведущий:

С часу до двух, эй, не забудь!

Без обеда плотного

Не отправишься ты в путь.

2 ведущий:

Солнце клонится к закату.

Тут пополдничать бы надо!

Молоко, кисель, компот

С булочкою подойдёт.

3 ведущий:

Час седьмой подошёл,

В гости «ужин» к нам пришёл.

А про ужин надо знать

Главное: " Не переедать!»

Первая девочка: Спасибо, ведущие! Режим питания нужно соблюдать ежедневно. Регулярное питание помогает желудку правильно работать.

Вторая девочка держит в руках книгу «Советы правильного питания», читает:
(слайд 10)

Перед тем, как сесть за стол, ты должен помнить:

1. Воздерживайся от жирной пищи.
2. Остерегайся очень острого и соленого.
3. Сладостей тысяча, а здоровье одно.
4. Овощи и фрукты - полезные продукты.

5. Кто долго жуёт, тот дольше живёт.

Третья девочка берет эту книгу и продолжает читать:

(слайд 11) «Наставления» Авиценны:

В еде не будь до всякой пищи падох,

Знай точно время, место и порядок.

Спокойно, не спеша, без суеты

Питаться регулярно должен ты.

Питайся, если голод ощутил.

1 ведущий:

Еда нужна для поддержания сил.

Зубами пищу измельчай всегда,

Полезней будет, впрок пойдёт еда.

В компании приятной честь по чести

Есть следует в уютном чистом месте.

Тому на пользу мой совет пойдёт,

Кто ест и пьёт достойно в свой черёд.

На сцену выходит педагог: Я ребята желаю Вам здоровья и расскажу притчу.

Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?», а сам думает: «Скажет живая – я её умерщвлю. Скажет мёртвая – выпущу». Мудрец подумал и ответил: «Всё в твоих руках».

Вот так и ваше здоровье – оно только в ваших собственных руках! (слайд 12)

Используемые источники информации:

1. <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/klassnyi-chas-vrednaya-pyaterka-i-poleznaya-desyatka>
2. http://belovo-school9.narod.ru/teacher/ryssk/kaytz_zdorovie.htm

Кружковой час «О пище здоровой замолвите слово!»

Цели: развитие представлений о назначении пищи в жизни человека, формирование убеждений в необходимости полноценного здорового питания, укрепление привычки к режиму питания и избеганию пищевых рисков.

Задачи.

- Обобщить знания о питательных веществах (белках, жирах, углеводах, минеральных веществах, витаминах) и их роли для жизнедеятельности организма.
- Развивать знания о правильном питании и здоровом образе жизни.
- Закреплять у детей и подростков знания о принципах здорового питания.
- Убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.
- Способствовать формированию у школьников умения правильно пополнять свой организм питательными веществами, ведя здоровый образ жизни.

Оборудование: мяч, листы бумаги, плакат с надписью «Человек есть то, что он ест», таблица «Рациональное питание».

Виды образовательных практик: конкурсная, игровая, практика групповой работы, практика правильного питания, практика экспертной деятельности, практика публичного выступления.

Ход кружкового часа:

1. Слово учителя.

Народная мудрость гласит: «Посеешь поступок - пожнёшь привычку, посеешь привычку - пожнёшь характер, посеешь характер - пожнёшь судьбу». В чём, по-вашему, наиболее сильно проявляются наши вкусы и привычки?

Возможный ответ. В еде, в процессе которой проявляются привычки.

2. Слово учителя. (на доске укрепляется плакат: «Человек есть то, что он ест»)

Я начну передавать мяч по кругу, а вы будете отвечать на вопрос: зачем люди едят?

Ответы участников.

Мы пришли к **выводу**, что в пище содержатся основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные элементы, жидкость, которые являются строительным материалом для роста, источником энергии, укрепляют иммунитет.

Вспомните, в каких продуктах содержатся основные питательные вещества, для чего они нужны?

Основные питательные вещества (ОВП)	Роль ОВП	Продукты, содержащие ОВП	Число блюд в день
Белки	Помогают росту организма	Мясо, рыба, молоко и продукты из них	Не менее 2
Жиры и углеводы	Источники энергии	Мясо, рыба, молоко и продукты из них. Хлеб, крупы	Не менее 2 Не менее 4
Витамины и минеральные вещества	Укрепляют иммунитет	Фрукты и овощи	Не менее 4
Жидкость	Входит в состав	Жидкие продукты	Не менее 4



	тела		
--	------	--	--

3. Сообщения группы обучающихся, подготовленные ими в ходе самостоятельной работы. По ходу выступления выстраивается кластер.

Ученик 1. Существует два основных принципа рационального питания. Первый - энергетическая ценность (калорийность) суточного рациона должна соответствовать суточным энергозатратам человека. Наша комфортная жизнь делает нас малоподвижными. Гиподинамия в сочетании с потреблением калорийных продуктов непосредственно сказывается на здоровье.

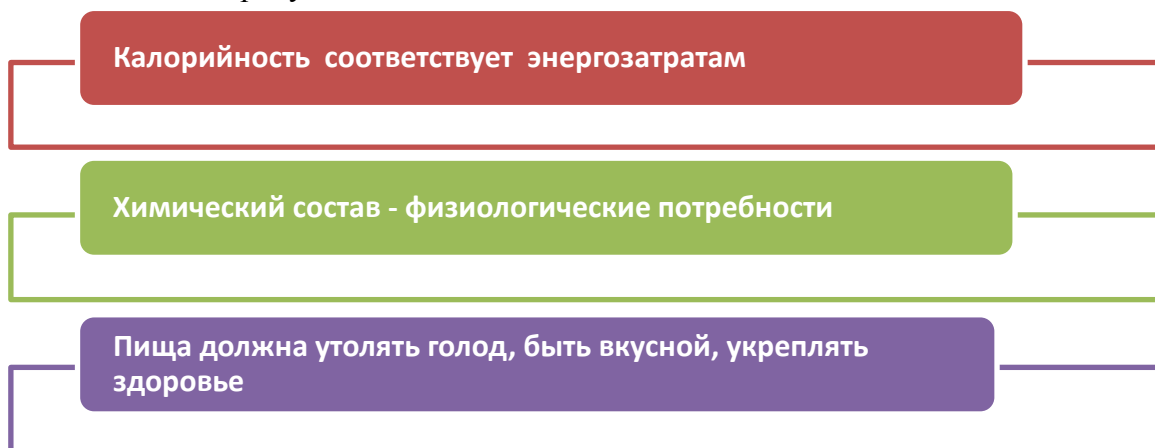
Ученик 2. Отсюда следует рекомендация: потребляйте столько энергии, сколько тратите. Отдайте предпочтение овощным гарнирам, нежирным сортам мяса и молочным продуктам. Чаще употребляйте каши, кроме, манной, и хлеб с отрубями или выпеченный из цельного зерна.

Ученик 3. Второй принцип провозглашает необходимость соответствия химического состава рациона человека с его физиологическими потребностями. Дело в том, что с пищей, кроме энергии, человек должен получать определённое количество веществ, из которых строятся клетки и ткани. Именно от этих веществ зависят физическая и умственная работоспособность, иммунитет. Чтобы всё в организме работало, надо, чтобы вещества в полном объёме поступали в организм. Отсюда пожелание – максимально разнообразить продукты питания.

Ученик 4. Таких веществ диетологи насчитывают несколько сотен, и все они в разных количествах содержатся в тех или иных продуктах.

Например, молочные продукты являются поставщиком легкоусвояемого кальция, красное мясо – железа, листовая зелень – фолиевой кислоты и т.д. Но в этих продуктах мало других, не менее важных веществ. Так, в молоке мало железа, в мясе – кальция, в фруктах и овощах – мало витаминов группы В, но много аскорбиновой кислоты.

Ученик 5. Пища должна утолять голод, укреплять здоровье, но она так же должна быть и вкусной. Всё просто. Учёные подсчитали, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми веществами, суточный рацион должен включать примерно 32 наименования различных пищевых продуктов.



4. Обсуждение вопросов в парах с дальнейшим представлением ответов:

1) Чем опасен голод или отсутствие в питании основных питательных веществ, а так же – чем опасно переедание?

2) Назовите известные вам блюда различных национальных кухонь. Почему национальные кухни отличаются друг от друга и что в них общего?



5. Командная работа. Составление общего «Меню на неделю».

Участники делятся на 4 команды. Каждая команда получает по листу бумаги, фломастеры и придумывает по семи (по дням недели) вариантов: первая – завтраков, вторая – обедов, третья – полдников, четвёртая – ужинов. При этом необходимо, чтобы блюда были разнообразными и содержали основные питательные вещества, можно использовать и свои любимые блюда.

Поместим его на доску, оценим разнообразие и наличие ОВП в предложенных блюдах.

6. Работа экспертов. Из участников выбираются 4 эксперта для выполнения следующего задания.

Они анализируют разработанные участниками меню, отвечая на вопрос: «Меню на какой день недели соответствует принципам рационального питания?»

Еда может причинить вред. Первый эксперт определяет – в чём опасность переедания; второй – неумеренного употребления сладостей; третий – использования некачественных или загрязнённых продуктов; четвёртый – недостаточного или однообразного питания.

7. Эксперимент «Наведи порядок в холодильнике».

Вы решили начать жизнь с чистого листа, что касается правильного питания, но в холодильнике есть продукты, от которых необходимо избавиться. Что это за продукты и за что мы их выбросим в корзину?



8. Выводы.

Очень важно соблюдать режим питания. Качественная пища способствует лучшему обмену веществ, а значит и нашему здоровью. Недаром у древних римлян есть мудрое изречение «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть».

Так в чём же состоит суть здорового питания?

Ответы учеников записываются как правила.

1. Пища должна быть разнообразной.
2. Желательно есть свежеприготовленную пищу.
3. Пища должна иметь приятный внешний вид, запах, вкус.
4. Лучше употреблять сырые овощи и фрукты.

5.Рекомендуется четырёхразовое питание в одни и те же часы: завтрак, обед, полдник, ужин.

6.Начинать еду лучше с салатов, винегретов, бульонов, вызывающих усиленное выделение пищеварительных соков.

7.Перед едой не следует употреблять сладкое – это «перебивает» аппетит.

8.Во время еды нельзя отвлекаться.

9.Ужин должен быть не позднее, чем за 2 – 3 часа до сна.

10.Нельзя употреблять слишком горячую пищу.

11.Острая пища неблагоприятно действует на печень.

12.Курение затормаживает сокоотделительную функцию пищеварительных желез.

13.Алкоголь обжигает слизистую оболочку, вызывая опухолевые образования, разрушает печень.

14.Необходимо поступление в организм клетчатки, так как она является мощным раздражителем, стимулирующим рефлекторную деятельность кишечника.

9. *Подведение итогов. Слова педагога.*

Однажды Сократ спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни - богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Индивидуальная работа. Какие три лепестка волшебного цветка самые важные и могут помочь тебе стать счастливым? Почему? Раскрась их.



Как ты думаешь, какие черты характера и привычки человека помогают сохранять здоровье, а какие, наоборот, мешают? Почему ты так считаешь?

• Счастливую и полноценную жизнь можно представить в виде дерева жизни. Крону дерева поддерживают равноценные ветви: «Я могу, я хочу, я должен» быть здоровым. Что же составляет основу ЗОЖ (листья – двигательная активность, отказ от вредных привычек, правильное и рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены) и что всем этим движет (ствол-сознание).

• Задание – фигура человека. Определите, к какому мнению на данный момент после участия в нашем кружковом часе вы пришли и закрепите своё мнение на фигурке человека, который символизирует каждого из вас.

• **Красный круг** – я буду есть всё, что мне нравится.

• **Жёлтый круг** – я узнал (а) о вреде некоторых продуктов питания, но всё же мне будет тяжело отказаться от их употребления.

• **Зелёный круг** – я буду стараться не употреблять вредных продуктов питания.

10. РЕФЛЕКСИЯ

Закончи предложение:

1. Я узнал, что моё питание...

2. Я думаю, что после формулы здорового питания...

3. Я надеюсь, что в будущем...

4. Теперь я буду стараться питаться...

5. Я думаю, что для моего здоровья полезно...

11. *Заключительные слова педагога.*

Артур Шопенгауэр сказал – «Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья». К сожалению, чаще всего ценить здоровье многие из нас начинают не с молодости, а уже, будучи в зрелом возрасте. Вот



и я не исключение. Так давайте вместе с вами изменим свой образ жизни и будем жить по новому – долго, счастливо и здорово!

Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало
Два важных правила запомни для начала:
Ты лучше голодай, чем что попало есть
И лучше будь один, чем вместе с кем попало!
Омар Хайям.



Викторина «О культуре питания»

Цель: воспитание у обучающихся культуры питания как части общей культуры человека

Задачи:

1. Пропагандировать принципы полноценного, сбалансированного питания детей и подростков, здорового образа жизни.
2. Систематизировать у них знания о законах здорового питания.
3. Формировать у детей и подростков позитивное отношение к здоровому питанию.
4. Развивать умения работать в группах, знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.

Оборудование: Компьютер, проектор, интерактивная доска

Виды образовательных практик: конкурсная, игровая, практика групповой работы, практика публичного выступления.

Ход викторины:

1 этап. Решение проблемы. Что может повлиять на состояние здоровья?



(см. плакат) (образ жизни, состояние окружающей среды, питание и др.)

Отчего в большей степени, на ваш взгляд, зависит здоровье?

2 этап. Игра "Ромашка" (пословицы о здоровье)

На лепестках ромашки написана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

В здоровом теле (здоровый дух)

Голову держи в холоде (а ноги в тепле)

Здоровье - дороже (золота, богатства)

Кто спортом занимается, тот (силы набирается)

Пешком ходить — долго (жить)

Со спортом не дружишь — не раз о том (потужишь)

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней (зарядки)

Солнце, воздух и вода — (наши верные друзья).



3 этап. Слова ведущего.

Что же мешает человеку быть здоровым? (вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание...) Что обеспечивает здоровый рацион питания (натуральная пища, не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде, больше есть овощей, фруктов, наличие витаминов и т. д.).

Викторина “Витамины”

➤ Кто придумал слово “витамин”? Американский ученый, биохимик Казимир Функ открыл вещество “амин, и, соединив с латинским словом “Vita” (жизнь), получил витамин.

➤ Назовите продукты питания, которые содержат витамины (все фрукты и овощи, мясо, молочные продукты, яйца...)

➤ Какие витамины вы знаете? (витамин А, В, С, Д...- они обычно называются буквой алфавита)

➤ Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться, быть здоровым)

➤ Какие витамины продают в аптеках? Из чего же делают на заводах витамины? (из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины) Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

➤ Ребята, а что значит разнообразие пищи? Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло); другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи), а третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

➤ Какие из продуктов вы больше всего любите? (показ рисунков и ответы обучающихся).

➤ Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?

4 этап. Отгадывание загадок.

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков – (горох)
2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи (капуста)
3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу (лук)
4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки (апельсин)
5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван – (ежевика)
6. Маленький, горький, луку брат (чеснок)
7. На сучках висят шары – посинели от жары – (слива)
8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву – (яблоко)



Итог данного этапа. Слова ведущего. Вы должны запомнить - все продукты питания необходимы для здоровья человека, и если некоторые люди исключают из своего рациона продукты питания, они наносят вред своему здоровью.

5 этап. Игра «Миф или Реальность?». Если предложенное высказывание миф – хлопните в ладоши один раз, если реальность – два.

Всеми любимый шоколад. Шоколад приводит к появлению лишнего веса (миф)

Белый шоколад полезнее молочного и черного (миф)

Шоколад положительно влияет на нервную систему и психику (правда)

Жевательная резинка без сахара полезнее для зубов (миф)

Жевательная резинка защищает зубы от кариеса (миф)

Жвачка раздражает слизистую желудка (правда)

Мед – это вредный продукт (миф)

Чипсы очень полезны для организма (миф)

Клюква содержит витамин С (реальность)

Завтрак можно пропустить (миф)

Ужин отдать врагу (реальность)



6 этап. Вопрос – ответ на тему: «Режим дня»

1. Считают, что перед приемом пищи полезно выпить полстакана воды. Почему? *(Вода раздражает желудочные железы, повышает аппетит и улучшает переваривание пищи.)*



2. К какому времени полезнее отнести последний прием пищи перед сном? *(позже 7 часов вечера есть не рекомендуется.)*

3. Чем грозит человеку перерыв в питании больше 5 часов? Почему? *(В пище содержится глюкоза – универсальное топливо для всего организма, в том числе мозга. При перерыве в питании больше 5 часов мозг хуже воспринимает информацию, ухудшаются память, внимание.)*

4. Назовите “золотое правило” питания *(умеренное потребление пищи)*

5. Сколько раз в день необходимо принимать пищу и в какое время? *(не меньше 4 – 5 раз в день и в*

одно и то же время).

7 этап. Педагог подводит итог викторины.

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Желаю Вам, цвести, расти, Копить, крепить здоровье. Оно для дальнего пути – Главнейшее условие

Все ребята: Мы живем, не чтобы есть,

1-й: А едим, чтоб просто жить.

2-й: Строить города, учить,

3-й: Путешествовать по странам,

4-й: Покорять все океаны,

5-й: Создавать, творить, писать,

6-й: Улыбаться и мечтать,

7-й: Быть счастливым и здоровым...

Все: Знать питания основы!



Календарь здорового питания

Цели: формирование знаний и убеждений о здоровом питании в ходе выполнения творческой работы обучающимися.

Задачи.

- ✚ Соотнести написанную информацию с картинками и рисунками.
- ✚ Создать Календарь здорового питания, оформляя отдельные листки календаря.
- ✚ Закреплять у детей и подростков знания о принципах здорового питания.
- ✚ Учить детей подбирать разнообразные творческие решения при оформлении информации.
- ✚ Способствовать систематизации и обобщению знаний о здоровом питании.



Оборудование: листы бумаги, информационные листы, краски, карандаши, стиплер.

Виды образовательных практик: практика групповой работы, практика творческой деятельности, правильной аналитической деятельности, практика художественного творчества, оформительская практика, практика публичного выступления, практика представления продукта творчества.



Предисловие (слова ведущих)

Ведущий 1. Народная мудрость хранит немало секретов, которые открывают нам в обычных продуктах свойства, помогающие бороться с болезнями и продлевать жизнь. Захватывающие научные исследования, проводимые во всем мире, подтверждают эту народную мудрость. Человек может обойтись без очень многих вещей, но не без пищи. На этот счет существует много народных поговорок, пословиц, афоризмов, разных шуточных изречений: «Заботься о теле, а душа и так бессмертна», «Не пропадать же дарам божьим, пусть лучше грешное тело лопнет», «Через желудок — к сердцу» и т. п.

Ведущий 2. Есть и такие мудрые слова знаменитого автора «Физиологии вкуса» Брийа Саварена, жившего в XVIII веке. Саварен писал: «Судьбы народов зависят от того, как они питаются», «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты», «Открытие нового блюда — для человечества большее счастье, чем открытие новой звезды» и, наконец, блистательное «Наслаждение едой — привилегия любого возраста, любого сословия, любой страны в любой день. Оно совместимо с любым иным удовольствием и под конец остается нам в утешение, когда другие отпадают».

Ведущий 1. Так как питание является одной из важнейших составляющих нашей жизни, следует соблюдать достаточно простые, выработанные веками правила: разнообразие рациона, тщательное, медленное пережевывание пищи, правильная кулинарная обработка и учет особенностей химического состава конкретных продуктов питания.

Ведущий 2. Здоровое питание - основа здорового образа жизни. Календарь питания составлен с учетом продуктов, которые могли иметь на столе наши предки.

Групповая работа. Обучающиеся по группам получают несколько информационных листов, которые содержат тексты о питании в определенные периоды всего года. Это листки календаря наших бабушек. Перед ребятами стоит задача, используя полученный текст, оформить листок Календаря здорового питания. Объяснить смысл текстов при презентации.

2 января - 6 января

Середина зимы. Организм крайне нуждается в витаминах. Но фрукты и овощи, заготовленные и сохраненные с лета, витаминов почти не содержат. Включайте в свой рацион квашеную капусту. Это незаменимый продукт по своим качествам и сохранности витаминов. Еще есть клюква, тоже кладезь витаминов, ее можно квасить вместе с капустой. Сохранился лук и чеснок. Они помогут для укрепления иммунитета и в случае простудных заболеваний. Очень полезен мед.

7 января – 31 января

Зима вступает в самую свою холодную фазу. Организму надо подготовиться к сильным холодам. В рацион можно включать рыбу, яйца, мясо. Особенно доступно мясо курицы. Тема витаминов по-прежнему актуальна. Можно использовать сухофрукты и домашние заготовки компотов.

1 февраля- 28 февраля

На улице холода. Дни короткие и хочется спать. Мы можем есть все, что угодно. Но слишком мало двигаемся. Совсем не лишним будет разгрузить свой организм парой разгрузочных дней (среда и пятница – оптимальный вариант). Календарь питания предусматривает однодневное полное воздержание от пищи или облегченное некалорийное питание (фрукты).

1 марта – 10 марта

Становится чуть теплее, мясные запасы (помните, мы стараемся придерживаться питания, которое могли позволить себе предки). Солнышко пусть совсем редко, но припекает. Мясо может испортиться и его надо доедать. Налегаем на рыбу, птицу. Но не забываем про разгрузочные дни!

11 марта – 17 марта

Вот и закончилось мясо. Но перестроиться организму трудно. Пока мы едим все, кроме мяса. Недельку можно обойтись без разгрузочных дней, от мясных продуктов мы и так отказались. Но пора посмотреть, что же из запасов у нас осталось. Ведь скоро пойдут новые свежие овощи.

17 марта – 6 апреля

Питаемся остатками заготовок. Доедаем капусту, она полезна в любом виде, тушим морковь, свеклу, едим каши из круп, горох, фасоль. Пьем компоты, варим кисели. Из оставшихся яблок – десерты в виде муссов и запеченных яблок, в них все равно уже нет тех витаминов, что были вначале.

7 апреля – 28 апреля

Мы уже немного устали от такой постной пищи. Дважды за этот период можно позволить себе рыбу (7апреля, 28 апреля). Зато уже появляется свежая зелень, которая очень порадует в эти дни, да и витаминов прибавит. Если все-таки холодно (и такое бывает в это время), «зеленый огород» можно вырастить на подоконнике. Лук из Ваших запасов уже пророс, поставьте его баночки с водой. Укроп прорастает очень быстро, его можно и посеять в обыкновенном цветочном горшке. Иммунитет в это время сильно ослаблен, возможна

нехватка витаминов. Зелень будет очень кстати. Лук и чеснок еще есть, мед надо дома иметь всегда.
29 апреля – 4 мая Скоро станет тепло. К лету мы хотим выглядеть хорошо. А многодневное питание без мяса как никогда поможет войти в разгрузочную неделю. Недостаток витаминов восполняйте компотом из сухофруктов.
5 – 12 мая Мы достаточно разгрузили организм. Теперь можно есть больше, ведь весной так много работы! (Вы, конечно, уже не копаетесь в огороде, поэтому займитесь физическими упражнениями с большей нагрузкой). Это поможет подтянуть мышцы, теперь надо, чтобы тело приобрело не только легкость, но и упругость. В рацион включаем все привычные продукты, зелень на столе обязательна.
13 мая – 30 июня Благодатное время! Оживает природа, оживаем мы. Едим мы все, организм уже насытился. К тому же, появляется не только свежая зелень, но и редиска, клубника, а в парниках и капуста. Налегая на зелень, можно избежать соблазнов переедания в другие дни.
1 июля – 11 июля Начался сезон, когда можно купаться. Так хочется еще активно отдыхать! Вспомните, что капуста свежая содержит все необходимые витамины и микроэлементы. Активно используйте ее в салаты, зеленые щи. Она не дает калорий, но позволяет вкусно питаться. Не забывайте есть чернику, молодую морковь, укроп, петрушку – это кладезь витаминов.
12 июля – 13 август Есть можно все. Но благодаря обилию свежих овощей и фруктов, мясные продукты и сладости не сильно хочется. К тому же в жару есть вообще хочется меньше. А если и позволили себе чего-нибудь лишнего, то сразу на речку или в бассейн.
14 августа – 27 августа Жарко. Самое благоприятное время, чтобы провести очищение организма. Питание только растительной пищей. На еде можно не заикливаться, есть множество других занятий. Свежие фрукты помогут перенести жару и окажутся полезными. Не забудьте использовать для питья минеральную воду, она восполнит потери воды и солей, которые теряются в жару через кожу.
28 августа - 14 сентября Есть можно все. Овощей и фруктов так много, что мы уже начинаем вдоволь наедаться. Это сезон заготовок на зиму. Раньше овощи квасили, это наиболее оптимальный вариант хранения, а погреб – для сохранения свежих продуктов. Сейчас все можно купить. Но если у Вас есть огород, то советуем фрукты морозить (оптимальный вариант), сушить. Варенья не рекомендуются, но тертые малина, смородина вполне подойдут. Капуста квашеная – отличный продукт. И так хорошо, что хозяйки по-прежнему не отказываются от нее.
15 сентября – 27 ноября Овощи и фрукты заканчиваются, да их уже и не очень хочется. Есть, правда осенние овощи: тыква, кабачки, морковь, свекла. Ешьте осенью овощи, они помогут при плохом настроении. Переходим на большее количество каш и супов. Летом, если мы и ели каши, то только любимые. Супы предпочитали холодные (например, окрошка). А теперь и горячий супчик будет кстати. Стоит отметить, что в русской кухне так много овощных супов! Супами быстрее насыщаешься. А каши дадут организму необходимые микроэлементы.
28 ноября - 30 декабря Каша, рыба, мясо, картофель. Все это достаточно тяжело для организма. Календарь питания наших предков предлагает в это время устроить организму разгрузку. Стоит отметить, что в отличие от многих переходящих постов Рождественский всегда в одно и то же время. Значит, организму надо разгрузиться! Вы отказываетесь от мяса, птицы, яиц, молочных продуктов. Диетологами это время рекомендуется как время очищения организма. Это очень

полезно. К тому же еще предстоит праздник Новый год.

31 декабря – 1 января

Празднование Нового года по сложившейся традиции в России считается семейным. Обильная трапеза, красиво украшенный стол, подарки, теплые слова. Выбор меню праздничного стола достаточно широк. А днем – на улицу. Лыжи, коньки, санки – лишние калории сожгутся легко... Вот и подошел год к концу. Начался Новый. Значит, будут новые радости и заботы.

Пример работы группы обучающихся.



1 листок Календаря здорового питания

2 января - 6 января



Середина зимы.

Организм крайне нуждается в витаминах. Но фрукты и овощи, заготовленные и сохраненные с лета, витаминов почти не содержат.



Включайте в свой рацион квашеную капусту. Это незаменимый продукт по своим качествам и сохранности витаминов. Еще есть клюква, тоже кладезь витаминов, ее можно квасить вместе с капустой. Сохранился лук и чеснок. Они помогут для укрепления иммунитета и в случае простудных заболеваний. Очень полезен мед.

Заключительное слово учителя. Вы можете сами судить, ребята, насколько продуман был календарь питания наших предков. Учтены все сезонные продукты питания (и даже их отсутствие!). Разгрузочные дни чередуются с обычными. Мы рассмотрели только некоторые

особенности правильного питания, а следовать такому календарю или нет, решите Вы сами. Как быть здоровым? Прежде всего, это питаться правильно.

(Листки Календаря могут вывешиваться на демонстрационные стенды, напоминая обучающимся, каким должно быть правильное здоровое питание)

Игра «По тропинкам здоровой пищи»

Цели: создание благоприятных условий для формирования у обучающихся позитивного отношения к правильному питанию как части здорового образа жизни и одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи.

- ✚ Развитие знаний о здоровом питании.
- ✚ Создание условий для обеспечения полноценного питания и физического развития.
- ✚ Формирование у обучающихся мотивационной сферы правильного питания и безопасной жизни.
- ✚ Расширение кругозора детей и подростков в области культуры питания.
- ✚ Профилактика вредных привычек.

Оборудование: Маршрутный лист, название станций, информационные листы, проектор, экран

Виды образовательных практик: практика групповой работы, практика игровой деятельности, практика художественного творчества, алеологическая практика, практика публичного выступления.



Маршрутный лист «По тропинкам здоровой пищи»

Задание команде: путешествуйте по станциям, набирая баллы знатоков. Ваша победа – это знания о здоровой пище. Количество полученных баллов поможет их оценить.

Игровая станция №1. **«Вопрос – ответ»** (максимальное кол-во баллов – 10)

Игровая станция №2. **«Полезная десятка»** (максимальное кол-во баллов – 10)

Игровая станция №3. **«Закажи блюдо»** (максимальное кол-во баллов – 5)

Игровая станция №4. **«Вредная пятерка»** (максимальное кол-во баллов – 5)

Игровая станция №5. **«Простые рецепты»** (максимальное кол-во баллов – 5)

Итого максимальный игровой балл - 25

Игровая станция №1 «Вопрос-ответ»

Решаемая ситуация: ответить на 10 поставленных вопросов, которые появляются на экране перед обучающимися. Они записывают ответы в командный маршрутный лист. Самопроверка по ключу с предъявлением результатов ведущему.

1. На какие 3 большие группы подразделяются продукты питания? (Белки, жиры, углеводы.)

2. Что еще нужно для здорового питания? (Нужны витамины, минеральные вещества.)

3. Сейчас модны разные диеты: картофельная, мясная, молочная, ореховая. Люди налегают на что-то одно и зарабатывают себе целый букет заболеваний. Как это можно

объяснить? (В этом продукте не хватает микроэлементов, витаминов, других веществ, которые есть в других продуктах. Еда должна быть разнообразной.)

4. Что значит рациональное питание? (Рациональное - значит правильное, разумное.)

5. Что такое баланс? (Равновесие.)

6. Согласны ли вы с шуткой, что сбалансированное питание - это чипсы в правой руке и чипсы в левой? (Нет, не согласны.)

7. Что же означает сбалансированное питание? (В пище должно быть уравновешено содержание различных веществ.)

8. Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? (Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы.)

9. Как соблюдать режим питания? (Нужно есть в определенное время, на ночь не переедать.)

10. К чему приводит неправильное питание? (К ожирению, болезням желудка, кишечника, печени.)

Игровая станция №2 «Полезная десятка»



Решаемая ситуация: врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты? Познакомьтесь со свойствами этих продуктов, назовите их, записав ответ в командный маршрутный лист. *Самопроверка по ключу с предъявлением результатов ведущему.*

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечнососудистой системы. Врачи советуют, каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? **(Яблоки.)**

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства — этого овоща - не пропадают даже при термической обработке. **(Лук.)**

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. **(Чеснок).**

4. Этот корнеплод богат витаминами и минерала. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. **(Морковь).**

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салате». В начинках для теста, в кондитерских изделиях. **(Грецкий орех).**

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне не может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и

почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. **(Рыба)**

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. **(Молоко)**

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простуду, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. **(Мед)**

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов. А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. **(Банан)**

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков. **(Чай)**

Ведущий проверяет результаты по самооценке команды. Вот вы и угадали всю «полезную десятку». Эти продукты должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести. Ведь даже самым полезным продуктом можно отравиться.

Игровая станция №3 «Закажи блюдо»

Решаемая ситуация: вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо в офис.



Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже заказать себе обед, и нам привезут его прямо сюда. Только нужно указать точное количество порций. Платить за еду не нужно - у кафе сегодня праздничная акция. А вот и меню - выбирай, что хочешь. Команды заказывают блюда. **(Меню на доске.** Салат из капусты, салат из свёклы, салат «Оливье», борщ, суп куриный с лапшой, уха, котлета с гарниром, чипсы картофельные, шашлык, голубцы, сосиски, сардельки, голубцы, компот из сухофруктов, кисель из клюквы, сладкие газированные напитки, фрукты,

шоколадный батончик).

Экспертная группа оценивает (обучающиеся, родители, медицинский работник) выбранное меню по 5-б. системе. 5 б. – меню здоровой пищи; 4б. – меню содержит «неправильное» блюдо; 3 б. – меню содержит 2 «неправильных» блюда; 2 б. - меню содержит 3 и более «неправильных» блюд; 1 б. – меню не демонстрирует здоровое питание.

Игровая станция №4 «Вредная пятерка»

Решаемая ситуация: вот что мы прочитали в газете «Комсомольская правда». Врачи-диетологи всего мира выявили, наконец, пятерку самых вредных для человека продуктов.

Составьте возможный список таких продуктов.

Ответы проверяются по списку. За каждый правильный ответ присваивается 1 балл.

Максимальное количество баллов – 5.

Варианты ответов.

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельного картофеля, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Вот видите ребята, оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!



Игровая станция №6 «Простые рецепты»

Решаемая ситуация: Все вы теоретически знаете правила питания. Но не всегда их выполняете. Предпочитаете питаться всухомятку, бутербродами, вместо того чтобы разогреть или приготовить самим какое-нибудь простое, полезное блюдо. Проверим, знаете ли вы рецепты таких блюд?

В начале - короткая история одного восьмиклассника Сергея. Его родители срочно уехали на три дня в деревню, чтобы помочь бабушке после операции. А Сергей вместе со своим младшим братом, первоклассником Алешей, остался на хозяйстве. В первый день братья дружно уплетали яйца: вареные, жареные, сырые. А уже на второй день Алешка заявил, что от яиц он скоро будет кукарекать, и категорически потребовал нормальной еды. Сергей обследовал кухню. Готовой еды не было, и он почему-то вспомнил фразу о «костлявой руке голода». Но потом ободрился: в холодильнике было полно всяких продуктов: мясо, молоко, масло, сметана, крупы, картофель, морковь, лук, капуста...

Андрей взял свой телефон, набрал список продуктов, приписал внизу текст: «Народ, срочно нужны простые рецепты нормальной здоровой еды!» и отправил sms-ки пяти своим друзьям. В роли друзей у нас



сейчас выступите вы. Предложите Сергею, что можно приготовить из этих продуктов, опишите сам процесс приготовления. На это дается всего лишь 3 минуты.

(Включается музыка, дети работают.)

Проверка представленных рецептов. За каждый рецепт – 1 балл, если все соответствует правилам здорового питания. Если нет, то – 0 баллов. Итоговый максимальный балл – 5.

Подведение итогов игры. Выявление команды победителя.

Информационные источники:

1. <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/klassnyi-chas-vrednaya-pyaterka-i-poleznaya-desyatka>
2. http://belovo-school9.narod.ru/teacher/ryssk/kaytz_zdorovie.htm

Конференция «Правильное питание – залог здоровья человека!»

Цели: развивать у обучающихся умение самостоятельно добывать знания из различных источников информации, перерабатывать их и творчески применять в конкретной ситуации, выступая публично.

Задачи

1. Интегрировать разнообразные представления и понятия, касающиеся правильного питания;
2. обобщать, расширять и углублять знания по теме;
3. познакомить обучающихся с мнениями специалистов, специально занимающихся проблемой правильного здорового питания.

Оборудование: мультимедийный проектор; экран; компьютер; красочное оформление темы конференции, таблички с названиями специалистов.



Повестка дня конференции

1. Выступление специалистов по проблемам правильного питания.
2. Открытый микрофон. «Вопрос – ответ»
3. Секреты правильного питания.

Ход конференции

Ведущий. Уважаемые участники конференции «Правильное питание – залог здоровья человека!» Извечные вопросы о питании – как, когда, сколько и какую пищу мы едим – интересуют, наверное, каждого человека, потому что здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания и др. Для обсуждения этой проблемы приглашены следующие специалисты, которые выскажут свое мнение по проблеме.



Физиолог. Значение питания и жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым, подчёркивая исключительную роль питания в формировании тела и поведения человека. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения кроветворения, зрения, полового развития, повышения защитной функции организма. Но каковы же секреты правильного питания? Передаю слово для

выступления предоставляется врачу-диетологу.



Диетолог. Что такое диета? Этим словом означают состав пищи и режим питания.

Правильное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности и активному долголетию.

Три основных принципа составляют суть рационального питания:

- Равновесие (баланс между поступающей с пищей энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности);
- Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;
- Соблюдение режима питания.



Физиолог. Рациональное питание – это соответствие энергетической калорийности пищевого рациона энергозатратам организма. Нарушение этого соответствия приводит к развитию различных болезненных состояний. Например, снижение калорийности (недостаточность питания) приводит к расходу не только углеводов и жиров, но и белков, к уменьшению массы скелетных мышц. В результате, снижается трудоспособность и повышается восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Избыточная калорийность пищевого рациона ведет к отложению жиров в виде подкожного жира в жировых клетках, увеличению массы тела.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо не только соответствующее энергетическое обеспечение, но и постоянное его снабжение всеми пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными солями). Некоторые питательные вещества (минеральные соли, ряд аминокислот, витамины) не образуются в организме человека, но являются незаменимыми факторами питания и поступают в организм только с пищей.



Диетолог. Для хорошего усвоения пищи и оптимальной жизнедеятельности организма большое значение приобретает сбалансированное питание. Под этим термином подразумевается оптимальное соотношение питательных веществ в пище. В питании здоровых людей молодого возраста, белки должны обеспечивать 13%, жиры — 33%, углеводы — 54% суточного потребления питательных веществ. В природе нет продуктов, которые содержали бы все необходимые

человеку пищевые вещества. Поэтому в питании необходимо использовать комбинацию разных продуктов. Разнообразие пищевых продуктов составляет основу рационального питания и является надежной гарантией здоровья.

Белки — главный строительный материал для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов, многих гормонов, гемоглобина. Белки формируют соединения, обеспечивающие иммунитет к инфекциям.

Какие же продукты содержат белок: это сыры (твердые и плавленые), творог, мясо, рыба, соя, горох, фасоль, орехи (фундук, грецкий), крупы (гречневая, овсяная).

Эндокринолог. Уменьшение белка в пище в течение продолжительного времени вызывает тяжелые, иногда необратимые нарушения в организме. Белковая недостаточность ведет к нарушению функций печени и поджелудочной железы, нарушению процесса кроветворения, обмена веществ и витаминов, функций нервной и эндокринной систем. Особенно неблагоприятно сказывается недостаток белка на растущем организме: замедляется рост, нарушается образование костной ткани, задерживается умственное развитие.



С другой стороны, очевидна бесполезность и даже вредность избыточного потребления белка. При этом страдают печень и почки, усиливаются процессы гниения в кишечнике, возможно возникновение мочекаменной болезни.

Жиры — ценнейший энергетический материал, входящий в состав клеток. При расщеплении одного грамма жиров в организме высвобождается 9 ккал энергии.

Жиры бывают растительного и животного происхождения. Перечислим продукты содержащие жиры: масло (растительное, топленое, сливочное), сало свиное, свинина, колбасы, сливки, сметана, сыры, орехи грецкие, шоколад, пирожные, халва.

В среднем суточная потребность в жирах составляет 80—100г, из которых 30% должно обеспечиваться растительными маслами (15—30 г в сутки это 1-2 столовые ложки). Именно такое количество улучшает работу кишечника и желчевыделительной системы, обеспечивает организм энергией.



Физиолог. Дефицит жиров проявляется в замедлении роста и развития, снижении массы тела и сопротивляемости организма к инфекциям, в изменениях на коже (сухость, шелушение, повышенная кровоточивость). Избыток жиров в питании – угроза поражения печени, поджелудочной железы, ожирение, атеросклероз, желчекаменная болезнь.

Углеводы составляют основную часть пищевого рациона и обеспечивают 50—60% его энергоценности. Углеводы — основной поставщик энергии для организма. Углеводные запасы организма весьма ограничены, причем при интенсивной работе они быстро истощаются. Поэтому углеводы должны поступать в организм ежедневно в достаточном количестве.



Диетолог. Углеводы содержатся главным образом в продуктах растительного происхождения: сахар-песок, конфеты, мед, мармелад, печенье, рис, макароны, варенье, манная и перловая крупы, финики, изюм, мороженое, пирожные, вишня, черешня, свекла и др.

Значительную долю углеводов в питании составляют рафинированные углеводы, которые тяжело и медленно усваиваются, их прием в пищу вызывает значительные колебания сахара в крови.

Повышенное количество рафинированных углеводов в рационе способствует повышению уровня холестерина в крови, развитию атеросклероза, ожирения, сахарного диабета и других заболеваний.

При рациональном питании до 30% углеводов пищи могут переходить в жиры. При избытке углеводов, особенно легкоусвояемых, этот процент значительно увеличивается. На фоне повышения энергоценности рациона такое питание ведет к ожирению. Наконец, частое потребление сахара и содержащих его продуктов способствует возникновению кариеса зубов. Спасибо за внимание.

Ведущий. Спасибо за доклад. Очень информативно. В последнее время на Российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые стали неотъемлемой частью нашего питания. Это гамбургеры и супы быстрого приготовления, каши-минутки, чипсы. Что же представляют собой эти продукты? На этот вопрос мы попросили ответить врача-гастроэнтеролога.



Врач-гастроэнтеролог. Да, действительно, каши, бульоны, супы быстрого приготовления, чипсы и др. представлены на рынке в большом ассортименте. Но необходимо помнить о том, что увлечение такого рода продуктами в ряде случаев может спровоцировать обострение заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, развитие избыточной массы тела у

школьников, а также ожирение в более старшем возрасте.

Вопрос из зала. А как влияет на здоровье потребление различных газированных напитков?

Врач-гастроэнтеролог: Позвольте на этот вопрос ответить мне. Потребление прохладительных напитков становится всё более распространённым даже среди детей в возрасте 1-2 лет. Установлено, что чрезмерное потребление газированных вод в детстве способно вызвать дефицит кальция в организме, в результате чего возрастает опасность переломов костей.

Содержащаяся в напитках углекислота раздражает слизистую оболочку ЖКТ школьников, вызывает отрыжку, вздутие кишечника, а в дальнейшем может провоцировать и заболевания ЖКТ, например, гастрит. Необходимо учитывать, что употребление газированных напитков может повышать кислотность желудочного сока, стимулировать моторную деятельность кишечника, вызвать реакцию непереносимости у детей. Все химические добавки, внесённые в напиток для улучшения вкуса, запаха, цвета, а также консерванты, внесенные для увеличения срока годности продукта, потенциально являются довольно сильными аллергенами. Поэтому использование газированных напитков является нежелательным для дошкольников и школьников, желудочно-кишечный тракт которых ещё не сформирован.

Ведущий. Спасибо. Хотелось бы затронуть ещё одну проблему. Что несет нам и нашим детям жевательная резинка - пластиночки или подушечки из синтетического каучука, напичканного всякими добавками?



Врач - стоматолог. Позвольте на этот вопрос ответить мне. В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы. Что касается подсластителей, то одинаково часто в этой роли выступают сахар и сахарозаменители. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также жевательных конфет просто нет конкурентов. Стоматологи считают, что ожидаемый эффект от жевательной резинки – профилактика кариеса – очень, очень поверхностный. Для того чтобы принести пользу своему жевательному аппарату и удалить остатки еды после приема пищи, если под рукой нет зубной щетки, достаточно жевать резинку всего 2-3 минуты не более 1-2 раза в день после еды.

Врач-гастроэнтеролог. Позвольте мне дополнить ответ моего коллеги. Необходимо помнить о том, что чрезмерное использование жевательной резинки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаление кожи вокруг рта, а также оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку ЖКТ детей, что способствует развитию гастритов и других заболеваний. Известны медицинской практике и такие случаи, когда у детей с ничем не объяснимыми запорами находили в пищеводе и кишечнике «резиновые» камни из разноцветных слипшихся комочков.



Врач-терапевт. Но неправильное питание может вызвать намного более серьезные

проблемы со здоровьем, чем кариес или даже гастрит. Пять из десяти главных причин смерти в нашей стране – атеросклероз, кровоизлияние в мозг (инсульт), болезни сердца, диабет, рак – как правило вызваны неправильным питанием. Гипертония (повышение артериального давления), избыточный вес, отложение солей тоже могут зависеть от того, что и в каком количестве мы употребляем в пищу. Еда без разбора, второпях, может привести к болезни или даже смерти, кроме того, отнимает у нас энергию и выносливость, делает наши тела вялыми и тучными, не позволяя достичь успехов в спорте, учебе, карьере.

Если физические упражнения – это одна половинка секрета достижения продолжительной, здоровой и полноценной жизни, то вторая половина – это правильное и сбалансированное питание.

Ведущий. Какие же принципы в питании нужно соблюдать, чтобы жить долго и полноценно?

1. Питаться 4-5 раз в день (завтрак, обед, полдник, ужин)
2. Увеличить количество овощей и фруктов в рационе, а также молочных продуктов (кефир, йогурт), круп, бобовых.
3. Уменьшить количество сахара и соли (минимизировать количество чипсов, пирожных, газировки и т. д.)
4. Стараться сделать свое питание разнообразным.
5. Будьте здоровы!

2 часть конференции: «Открытый микрофон»

Вопросы подготовлены заранее и поступают из зала, на них отвечают специалисты.

Вопрос 1. Почему, даже зная о вреде нитратов и нитритов, люди используют их при производстве сельскохозяйственной продукции и в пищевой промышленности для производства колбас, копченостей, мясных консервов?

Фермеры. Аммиачная селитра, мочевины – необходимые для быстрого роста растений минеральные удобрения. Они поглощаются интенсивно в период роста, а затем в период созревания растения не нужно больше подкармливать. Нитратов меньше в прохладную погоду и во второй половине дня на 30-40%. Если это учитывать, то собирая урожай по науке, можно снизить содержание нитратов в растениях раз в пять.



Представители фирм, производящих пищевые продукты. Нитритные добавки – пока единственный способ подкрашивания, консервирования, улучшения вкуса мясoproductов. Главная цель добавок – убить возбудителя ботулизма, вырабатывающего токсин, он смертелен для человека в ничтожных дозах.

Вопрос 2. Почему в мясных продуктах обнаруживают высокое содержание антибиотиков, гормонов роста, транквилизаторов? Как они влияют на здоровье человека?

Аллергологи. Лекарственные препараты попадают в организм человека с мясными, молочными продуктами и могут вызвать аллергию и другие расстройства у человека.

Фермеры. Антибиотики необходимо принимать при массовом содержании скота для уменьшения риска заболеваний, борьбы с инфекциями, для улучшения усвоения корма. Гормональные препараты используются как стимуляторы роста для увлечения прироста мяса. Свиньи получают блокаторы бетарецепторов, которые должны снижать перегрузку сердечнососудистой системы, возникающие при содержании в тесном помещении.



Неонатологи. При откорме скота распространены в использовании тиреостатики (ингибиторы (подавители) функции щитовидной железы). Они подавляют включения йода в гормоны щитовидной железы, поэтому привесы возрастают, так как уменьшается выведения воды из организма животного.

Если кормящая мать употребляла в пищу такое мясо, то ингибиторы, попадая с молоком в организм ребёнка, могут вызвать образование зоба у малыша.

Диетологи. Мы хотели бы немного дополнить ответ на первый вопрос о нитратах (NO_2) и нитритах (NO_3). Они чаще всего используются для консервирования и окраски пищевых продуктов. Вот почему диетологи рекомендуют не употреблять мясную тушенку, рыбные консервы без необходимости.

Врачи – онкологи. Нитриты вступают в соединение с гемоглобином крови, образуют метгемоглобин, что вызывает одышку, отравление, а взаимодействуя с другими аминами, образуют нитрозамины, являющиеся канцерогенами. Вот почему предпочтительнее есть свежее варёное мясо.



Представители СЭС. При хранении банки окисляются, и поступают в продукты свинец, другие окислы металлов. Предпочтительнее употреблять консервы в стеклянной таре.

Неонатологи. Упаковки должны длительно проверяться на канцерогенные вещества. Известно, что упаковочная пленка,

используемая 15-20 лет назад в Европе, считается причиной бесплодия сегодняшних юношей. Доказано, что вещества, выделяющиеся этой упаковочной пленкой, вызывают гибель, обездвиженность мужских половых клеток.

Вопрос 3. Зачем добавляют различные химические вещества в продукты, ведь они вредны для организма, а продукты становятся дороже?

Химики. Современные методы производства, доставки и хранения продуктов потребовали применения пищевых добавок: консервантов, красителей, ароматизаторов, часто заменителей продуктов. Зная химический состав продукта, легко приготовить более дешевый заменитель дорогостоящего продукта. Поэтому не всегда верно, что продукты становятся дороже от химических веществ. Вы пьете дешевые растворимые сухие напитки или газированные, приготовленные на концентрате с ароматом и вкусом лимона, малины, персика. Натуральный сок в таких количествах стоит огромных денег. Антиоксиданты добавляются в жиры, молочные продукты для предотвращения прогоркания жиров. К сожалению, безвредность некоторых добавок вызывает сомнение.

Вопрос 4. Говорят, что сахар вреден для здоровья. Он может вызвать диабет, кариес зубов, ожирение. Верно ли это?

Диетологи. Вреден не сахар, а то количество, которое мы употребляем. Сахар используется для приготовления напитков, конфет, пирожных, других сладостей. Наш организм выделяет огромное количество ферментов, поэтому избыток углеводов превращается в жировую ткань, раствор сахара – прекрасная среда для различных бактерий. Нужно употреблять больше фруктов, чтобы глюкоза поступала в организм, она необходима для строительства клеток и тканей тела, а продукты с высокой концентрацией сахара ограничивать в своём рационе, есть их редко, по праздникам.

Химики. Есть отрасли пищевой промышленности, синтезирующие заменители сахара: сахарин, аспаркам, ксилит. Они используются для диетического питания диабетиков.

Онкологи. Выяснилось, что синтетические заменители сахара тоже могут выступать в роли канцерогена. Так был запрещён к массовому употреблению сахарин. Многие синтетические красители вызывают рак. Запрещены E121- цитрусовый красный, E123- амарант.



Запрещён консервант E240 - это 40%-ный водный раствор формальдегида, называемый формалином. А им часто обрабатывают импортные окорочка.

Вопрос 5. *Если пищевые добавки так вредны, то зачем их так много добавлять?*

Эксперты. Многие добавки улучшают внешний вид, вкусовые качества, способствуют увеличению срока хранения. Они безвредны для человека.



На мировом рынке три категории качества продовольственных товаров, различающихся исходным сырьём, особенностями технологии производства. В продовольственных товарах первой категории количество и типы спецдобавок строго регламентированы.

Качество второй категории контролируется менее строго и с учётом требований страны-импортера.

На товары третьей категории не распространяются многие ограничения на использование спецдобавок, себестоимость их ниже и цены тоже, поэтому их производство выгоднее.

К товарам третьей категории относится 80% продуктов питания, сигарет, напитков. Поэтому нужно выбирать товары, зная об этих категориях.

Вопрос 6. *Можно ли считать экологически чистыми овощи, выращенные только с использованием навоза?*

Фермеры. Если выращивать овощи на почвах с интенсивным внесением навоза, то количество нитратов даже увеличивается в овощах.

Инфекционисты. Избыточное внесение навоза может вызвать загрязнение продукции яйцами гельминтов и другими возбудителями заболеваний.

Владельцы ресторанов. Цены в ресторанах высокие, так как для требовательных клиентов, заботящихся о своем здоровье, мы приобретаем только продукты, имеющие сертификат с результатами анализа качества продуктов.

Владельцы кафе. Если мы будем приобретать экологически чистые продукты, то мы разоримся. Из-за высокой цены у нас никто не будет покупать.



Вопрос 7. *Почему фермеры применяют пестициды, если знают, что они вредны для здоровья человека?*

Фермеры. Сельское хозяйство – очень трудоемкое производство. Нужно регулярно пропалывать, рыхлить растения, поливать. А рабочих рук на селе нет, кроме того, неоднократная ручная прополка – низкооплачиваемый труд – все же повышает себестоимость продукта.

Приходится использовать гербициды для борьбы с сорняками. Ядохимикаты используются для борьбы с вредителями сельскохозяйственных культур – колорадским жуком, саранчой и другими. В течение лета выходит несколько поколений вредителей, поэтому обработку приходится повторять.



Ученые. Для борьбы с вредителями созданы новые биопрепараты, которые не содержат ядохимикатов, а используются бактерии или естественные враги вредителей.

Фермеры. Практически нет этих препаратов в магазинах, неизвестны адреса, откуда можно выписать эти препараты, да и цены на них, наверное, высокие.

Ученые. Это вопрос рекламы, сбыта, они касаются работников торговли, а не ученых. Кроме того, вместо химических удобрений можно частично использовать культуры-сидераты. Известно, что бобовые – прекрасные накопители азота. Их подсевают к высокорослым, быстрорастущим культурам. Они развиваются в их тени, а после уборки основной культуры или ранней весной их запахивают, вот и «живое удобрение».

Онколог. Накопление пестицидов в организме человека приводит к заболеванию. В районах Казахстана и Средней Азии резко вырос процент заболевания раком, так как пестициды в больших количествах оказались в воде.

Неонатолог. Велико количество мертворожденных и детей и детей с уродствами, замедленным развитием. Выращивание хлопка и сбор его вручную при обработке растений дефолиантами - просто преступление. Окончательных последствий мы еще не знаем точно. Что будет с потомством этих сборщиков, способны ли они будут иметь здоровых детей?

Ученые. Я думаю, что повышение уровня культуры земледелия и дальнейшая работа ученых сведут к минимуму эту проблему. Уже созданы трансгенные растения. В их генотип внесены гены из бактерий, и растения способны сами вырабатывать токсины против насекомых-вредителей.

Третий вопрос повестки дня. *Секреты правильного питания*

Валентин рассказывает о трех общих правилах, которые должен знать каждый человек. Они распространяются и на больных, и на здоровых.

1. *Питаться разнообразно.*

Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.

2. *Питаться регулярно.*

Вашему организму совсем небезразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить молока, сок, кефир.

3. *Не будьте жадны в еде.*

Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития сахарного диабета, желчнокаменной болезни, болезней сердца и позвоночника.

Кулинария – ключ к здоровью.

Ешьте больше сырой, вареной, пареной пищи, ограничьте жареное, острое, употребляйте больше растительных жиров, ограничьте употребление животных жиров.



Подведение итогов конференции

Сегодня мы с вами узнали много нового о правильном и неправильном питании. Надеемся, что ваш интерес к здоровому питанию и образу жизни позволит сохранить свое здоровье и здоровье ваших будущих детей.

Диагностика результатов сформированности знаний и умений здорового и рационального питания

1. Педагог, наблюдая за обучающимися, отслеживает проявление у них следующих умений, фиксируя результаты в таблице.

Список группы

Критерии	Ученик 1	Ученик 2	Ученик 3	Ученик 4	Ученик 5	Ученик 6	Ученик 7
Умеет ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные (личностные УУД)							
Умеет оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия (личностные УУД)							
Умеет применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья (личностные УУД)							
Умеет определять цель выполнения заданий во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя (регулятивные)							
Умеет проявлять познавательную инициативу при освоении содержания, касающегося здорового питания (регулятивные)							
Умеет адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия (регулятивные)							
Умеет адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей (регулятивные)							
Умеет применять свои знания на практике при ведении здорового образа жизни; строить речевые высказывания в устной форме (регулятивные)							
Умеет отвечать на простые вопросы педагога, находить нужную информацию (познавательные)							
Умеет сравнивать объекты, группировать продукты питания для их потребления (познавательные)							

Умеет приобретать знания об основах рационального питания (познавательные)							
Уметь формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием (познавательные)							
Уметь пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования при проектировании принципов здорового питания (познавательные)							
Уметь использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации (познавательные)							
Уметь обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания (познавательные)							
Уметь планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность (коммуникативные)							
Уметь формулировать собственное мнение и позицию (коммуникативные)							
Уметь строить простейшие монологические высказывания о здоровом образе жизни (коммуникативные)							
Уметь задавать вопросы на определенную тему (коммуникативные)							
Уметь контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь (коммуникативные)							

2. Диагностика 2 группы результатов дает возможность оценить эффективность реализации данного проекта **«Здоровое питание – это здоровье человека!»**. К проведению диагностики могут привлекаться родители.

1 показатель - количество охваченных детей рамками экологической недели _____ обучающихся

Другие показатели:

Вопросы для обсуждения	Да	Нет	Частично
1. Имеют ли дети представления о правильном питании?			
2. Проявляют ли высокую культуру поведения за столом (во время обеда в школьной столовой, в гостях, дома и пр.)?			
3. Обсуждают ли проблемы здорового образа жизни?			
4. Самостоятельны ли в выборе продуктов питания для правильного питания			
5. Как ведут себя во время принятия пищи и во время приготовления пищи в домашних условиях?			