

**Методическая
разработка
интерактивного занятия
«Я то, что я ем»
В рамках акции
«Здоровое питание
в школе и дома»**



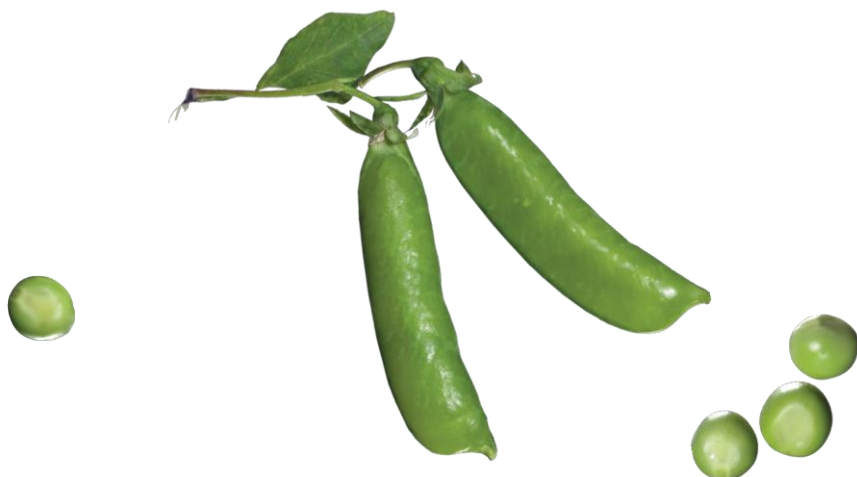
**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ
В ШКОЛЕ
И ДОМА**





Содержание

интерактивное занятие «я то, что я ем» для учащихся 5—7 классов	3
ход занятия	5
литература	14
приложение. презентация к интерактивному занятию «я то, что я ем» для учащихся 5—7 классов	15



интерактивное занятие «Я то, что я ем» для учащихся 5—7 классов

Цель занятия:

формирование у учащихся основ правильного питания как составляющей здорового образа жизни.

Целевая аудитория:

учащиеся 5—7 классов.

Форма занятия:

интерактивная (беседа с элементами обсуждения, практические задания).

Методы:

- наглядный (презентация);
- устный (беседа, обсуждение);
- практический (определение индекса массы тела (ИМТ), выполнение домашнего задания).

Задачи занятия

Образовательные:

- расширить знания учащихся о здоровье, его составляющих и факторах, влияющих на него;
- познакомить подростков с основами и правилами здорового питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;
- научить учащихся определять ИМТ на основе антропометрических данных измерения веса и роста;
- познакомить подростков с пословицами и поговорками о правильном и рациональном питании.

Развивающие:

- расширить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- сформировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развить коммуникативные навыки, творческие способности, умение излагать своё мнение, обсуждать, делать выводы, расширить кругозор подростков;
- повысить познавательный интерес учащихся в области правильного питания.

Воспитательная:

- воспитать сознательное отношение к укреплению своего здоровья.



Образовательные результаты

Личностные

Учащиеся должны:

- проявлять познавательный интерес в области правильного питания;
- осознавать необходимость правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- осознавать необходимость соблюдения режима питания;
- осознавать личную ответственность за своё здоровье.

Метапредметные

Учащиеся должны уметь:

- систематизировать и анализировать представленную педагогом информацию;
- соотносить новую информацию с уже имеющимися знаниями и личным опытом;
- формировать собственную позицию в отношении сохранения и укрепления здоровья;
- отстаивать свою точку зрения и принимать правильное решение, т. е. определять конкретные действия, ориентированные на сохранение собственного здоровья, их последовательность и порядок;
- решать личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощать найденные решения в практику.

Предметные

Учащиеся должны:

- уметь рационально использовать полученную информацию для проектирования и создания личной траектории правильного питания;
- знать основные правила здорового и рационального питания;
- уметь анализировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия принципам правильного питания;
- уметь рассчитать индекс массы тела;
- знать пословицы и поговорки на тему правильного питания.

Оборудование и материалы

Компьютер, монитор и проектор, презентация к интерактивному занятию «Я то, что я ем», весы и ростомер (по возможности).



ход занятия

I. Приветствие

Ведущий сообщает учащимся тему и цель занятия: ««Здравствуйтесь, ребята. Сегодня мы с вами поговорим о том, почему и как нужно заботиться о своём здоровье, а также о том, какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание»».

II. Актуализация знаний (5 мин)

Беседа ведущего с учащимися с элементами обсуждения.

Учащимся предлагается обсудить вопрос «Что такое здоровье?» (слайд № 1). Следует выяснить, что подростки подразумевают под определением «здоровье» и какие составляющие здоровья выделяют.

III. Изучение нового (30 мин)

После обсуждения ведущий поясняет, что по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье понимается не только как отсутствие болезней и физических недостатков, но и как состояние полного физического, психического и социального благополучия (слайд № 2).

Физическое здоровье — это функционирование организма, здоровье всех его систем и физическая активность. Прежде всего у человека должно быть здоровое тело, правильное телосложение, достаточный вес, соответствующий возрасту рост. Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, крепкие мышцы, хорошо переносить физические нагрузки и при этом не чувствовать сильной усталости. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. его организм имеет хорошую защитную функцию против вирусов и микробов.

социальное здоровье — осознание себя личностью мужского или женского пола, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогающих в общении с людьми.

И наконец, третий аспект здоровья — это психическое здоровье.

психическое здоровье — умение определять своё место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации, становление и развитие личности, самоопределение и самореализация.



Важно, чтобы эти три составляющие здоровья постоянно находились в гармоничном единстве, дополняя друг друга и влияя друг на друга.

Таким образом, здоровый человек — это человек, у которого не только здоровое тело, но и замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми (слайд № 3).

Ведущий предлагает учащимся обсудить: «От чего зависит наше здоровье?» После обсуждения он обращает внимание учащихся на то, что здоровье — самая большая ценность для человека. При этом здоровье зависит от многих факторов, а именно:

- наследственности, т. е. тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков;
- условий, в которых мы живём: чистоты воздуха, воды, уровня шума вокруг и т. д.;
- уровня развития здравоохранения;
- образа жизни самого человека (поведения, привычек, питания и т. д.) (слайд № 4).

Учёные считают, что вклад этих факторов в здоровье может быть представлен следующим образом:

- наследственность — 20%;
- внешняя среда и природные условия — 20%;
- здравоохранение — 10%;
- условия и образ жизни (поведение, привычки, питание и т. д.) — 50% (слайд № 5).

Ведущий предлагает учащимся ответить на вопрос: «Как вы думаете, на какие из перечисленных факторов (здравоохранение, наследственность, внешняя среда и природные условия, образ жизни) мы можем повлиять, а какие изменить невозможно?»

Нужно обратить внимание учащихся на то, что человек не может повлиять на свою наследственность, а также изменить многие условия, в которых он живёт, но за счёт своего упорства, целеустремлённости и знаний он может справиться даже с самыми серьёзными проблемами (слайд № 6).

Великий русский полководец Александр Васильевич Суворов в детстве был болезненным, слабым ребёнком. Однако он очень хотел стать военным. Поэтому уже с раннего возраста он закалялся, жёстко соблюдал режим питания, занимался спортом. Всё это позволило ему стать физически сильным, мужественным человеком, гениальным военачальником, сумевшим создать практически непобедимую армию (слайд № 7).



Ведущий рассказывает ещё об одном интересном историческом факте, подтверждающем, что ведение здорового образа жизни позволяет нашему организму справляться с экстремальными ситуациями.

В 1934 г. в Северном Ледовитом океане потерпел крушение пароход «Челюскин», на борту которого было 102 человека. Всем им пришлось 2 месяца жить на льдине. Несмотря на 40-градусный мороз, отсутствие нормального жилья (жили в бараке, построенном из уцелевших материалов), никто из челюскинцев (а среди них были две маленькие девочки) не заболел. Командир экспедиции Отто Юльевич Шмидт строго требовал от всех членов экспедиции соблюдать обычный образ жизни: регулярное чередование работы и отдыха, соблюдение элементарных гигиенических правил, питание по часам и т. д. Всё это помогло полярникам справиться с экстремальной ситуацией (слайд № 8).

здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека. Одной из составляющих здорового образа жизни является правильное питание.

питание — это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание, как избыточное, так и недостаточное, способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности организма оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижению работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни. При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Кроме того, многие вещества человеческого организм не в состоянии синтезировать в процессе обмена, они должны поступать с пищей, иначе возникают болезни, связанные с неполноценным питанием (слайд № 9).

Ведущий предлагает учащимся ответить на вопрос: «Что такое правильное питание?» После обсуждения ведущий поясняет, что правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду.

Ведущий знакомит учащихся с основными правилами здорового питания, которые рекомендованы Всемирной организацией здравоохранения (слайд № 10).



Правило № 1. Употребляйте разнообразные (свежие, замороженные, сушёные) и натуральные пищевые продукты — без содержания химических веществ, наполнителей, красителей и искусственных консервантов. Наш организм постоянно нуждается в витаминах, макроэлементах и минеральных веществах, соответственно, пища, которую мы употребляем, должна быть полноценной и разнообразной, т. е. чем разнообразнее будет наше меню, которое состоит из полезных продуктов, тем больше полезных веществ получит наш организм.

Любая продукция с консервантами, усилителями вкуса и красителями увеличивает нагрузку на организм, препятствует выведению токсинов, замедляет обмен веществ. Кусочек курицы, запечённой в духовке, во много раз полезнее самой качественной и дорогой колбасы из магазина (слайд № 11).

Правило № 2. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты. Ежедневно в ваш рацион питания должны входить свежие овощи и фрукты (более 500 граммов в день, не считая картофеля), лучше свежие и выращенные в местности вашего проживания (слайд № 12).

Правило № 3. Употребляйте молочные продукты с пониженным содержанием жира (молоко, кефир, простокваша, сыр, натуральный йогурт) (слайд № 13).

Правило № 4. Чаше употребляйте рыбу — 2—3 раза в неделю. Один раз в неделю можно использовать вместо рыбы морепродукты. Однако, в отличие от рыбы, морепродукты не являются обязательным компонентом питания (слайд № 14).

Правило № 5. Ограничьте употребление соли. Общее потребление поваренной соли с учётом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль (слайд № 15).

Правило № 6. Ограничьте употребление сахаров (сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десертов) (слайд № 16).

Правило № 7. Сочетайте правильно растительные масла и животные жиры. Больше в рационе питания должно быть растительных масел.

Жиры (липиды) входят в состав клеток и выполняют множество функций в организме: составляют каркас для клеточных стенок, дают энергию, чувство сытости, участвуют в обмене веществ. Жиры служат источником незаменимых пищевых веществ — жирорастворимых витаминов (А, Е, D, К) и жирных кислот. Жиры влияют на выработку половых гормонов. Поэтому плохи не сами жиры, а их количество, которое нужно кон-



тролировать. Потребление жиров для взрослых должно составлять не более 30% от калорийности суточного рациона (слайд № 17).

Правило № 8. Готовьте пищу на пару, а также путём отваривания и запекания. Сохранить все полезные вещества в продуктах можно при минимальной тепловой обработке. От жарки на масле лучше отказаться, оптимальные способы — варка, запекание в духовом шкафу и приготовление на пару (слайд № 18).

Правило № 9. Питайтесь 4—5 раз в день небольшими порциями в одно и то же время. Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приёмы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка всё время что-нибудь жевать (слайд № 19).

Ведущий знакомит учащихся с оптимальными вариантами режима питания и обращает внимание на то, что любой из этих вариантов считается правильным. Однако учёные считают один из вариантов питания наиболее полезным для здоровья.

Ведущий предлагает учащимся ответить на вопрос: «Как вы думаете, какой из представленных вариантов режима питания считается наиболее полезным для здоровья?» После обсуждения ведущий поясняет, что, для того чтобы ответить правильно на этот вопрос, необходимо внимательно рассмотреть все три варианта режима питания и решить, в каком случае распределение пищи оказывается более равномерным и промежутки между приёмами пищи меньше.

Ведущий поясняет, что из представленных вариантов режима питания наиболее полезным считается пятиразовое питание, при котором более равномерное распределение пищи и промежутки между приёмами пищи будут меньше. При более частом приёме пищи может снижаться аппетит или развиваться ожирение. Ведущий уточняет, что при 4—5-разовом режиме питания обеспечивается равномерная нагрузка на систему пищеварения, пища лучше переваривается и усваивается, происходит своевременное поступление питательных веществ, которое компенсирует энергетические затраты (слайд № 20).

Правило № 10. Употребляйте тёплую пищу не менее трёх раз в день (завтрак, обед и ужин). Горячее питание (если быть точным, тёплое питание) имеет крайне важное значение. Если пища тёплая, она переваривается в течение 2—3 часов. При этом происходит полноценное расщепление крупных белковых молекул на аминокислоты. Холодная пища нарушает скорость опорожнения желудка, способна вызывать спазмы в ЖКТ, нарушать выделение ферментов, необходимых для переваривания пищи. Непереваренные белки, попадая в тонкий кишечник, где происходит всасыва-



ние пищи, всосаться не могут. Более того, в месте, где должны работать бактерии, отвечающие за расщепление только углеводов, начинают множиться бактерии, которые живут на мясе и прочих животных белках. В результате развивается дисбактериоз, нарушается обмен веществ, появляются болезни, в том числе ожирение.

Ведущий обращает внимание учащихся на то, что они проводят в школе от 6 до 8 часов, а некоторые ребята и до 9 часов и длительный перерыв в приёме пищи плохо сказывается на работе и усвоении школьного материала, самочувствии, настроении, на состоянии пищеварительной системы. Поэтому очень важно получать горячий завтрак и обед (**слайд № 21**).

Правило № 11. Выпивайте достаточное количество чистой воды. Питьевой режим не менее важен, чем регулярные приёмы пищи. Ведущий обращает внимание учащихся на то, что в зависимости от возрастных особенностей рациона питания поступление воды с пищей в организм ребёнка колеблется от 40 до 60%. При расчёте воды учитываются все прозрачные напитки (чай, напитки из фруктов и пр.). Для утоления жажды и основным питьем служит простая вода. Компоты, морсы и др. должны входить в состав приёма пищи, завершая его как третье блюдо на обед (**слайд № 22**).

Правило № 12. Количество энергии, которое вы получаете с пищей, должно соответствовать количеству энергии, которое вы тратите в течение дня (**слайд № 23**).

Ведущий демонстрирует схематическое изображение правил здорового и рационального питания (пирамуду питания), разработанных диетологами.

В основании пирамиды — овощи и фрукты, цельнозерновые продукты (неочищенный рис, хлеб грубого помола, макаронные изделия из цельнозерновой муки, каши) и растительные жиры (оливковое, подсолнечное, рапсовое масло и др.). Продукты из этих групп следует по возможности употреблять с каждым приёмом пищи. На второй ступени пирамиды находятся содержащие белок продукты животного происхождения — рыба и морепродукты, мясо птицы (курица, индейка), яйца. Эти продукты можно употреблять до двух раз в день. Также на этой ступени находятся молоко и молочные продукты (йогурты, сыр и т. д.), их употребление следует ограничить 1—2 порциями в день. На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить. К ним относятся животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса (свинине, говядине) и сливочном масле, а также продукты с большим содержанием так называемых быстрых углеводов: продукты из белой муки (хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия), очищенный рис, газированные напитки и сладости.



Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время как употребления находящихся на вершине пирамиды продуктов следует избегать или употреблять их в ограниченном количестве. Двигаясь от основания пирамиды к её вершине, человек набирает весь перечень необходимых продуктов, которые и составляют нашу продуктовую корзину.

Ведущий напоминает, что очень важно знать: пища — источник энергии, которая должна быть в балансе с нашей физической активностью, т. е. затраты энергии должны быть больше или равны потреблению энергии, тогда мы не будем набирать лишний вес и будем хорошо себя чувствовать. А показателем, который поможет нам понять, есть ли у нас лишний вес или у нас недостаток массы тела, который тоже отрицательно сказывается на здоровье, является индекс массы тела (ИМТ) (слайд № 24).

Индекс массы тела — это универсальный показатель, рекомендованный Всемирной организацией здравоохранения, который позволяет нам определить, насколько безопасным для нашего здоровья является наш вес. ИМТ рассчитывается по формуле: вес тела в килограммах разделить на рост в метрах в квадрате.

Если ИМТ от 18,5 до 25, то это нормальная масса тела, если менее 18,5 или более 25 — стоит задуматься и скорректировать вес, чтобы исключить важнейший фактор риска неинфекционных заболеваний.

Ведущий предлагает учащимся рассчитать свой ИМТ и сопоставить данные с таблицей (не следует обсуждать в классе персональные результаты). Ведущий обращает внимание на то, что, если вес тела учащихся превышает рекомендуемый максимальный, не следует огорчаться и отказываться от еды, а нужно больше времени уделять подвижным играм и занятиям спортом (слайд № 25).

Ведущий акцентирует внимание учащихся на том, что ещё с давних времён люди старались заботиться о своём здоровье и знали практически всё о пользе правильного питания. Несмотря на то что каждое поколение вносило свои изменения в основу здорового питания, главные принципы дожили и до наших дней. Принципы правильного питания читаются между строк народных сказок и легенд, рассказов и притч, но наиболее ярко их демонстрируют пословицы и поговорки — настоящий клад народного творчества и мудрости. Пословицы на тему правильного питания передавались из поколения к поколению и являлись своего рода пособием, по которому учились, как следует жить и что употреблять в пищу, чтобы сохранить здоровье и силу. Ярким подтверждением тому может стать высказывание Сократа «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть» (слайд № 26).



Ведущий предлагает учащимся привести примеры пословиц и поговорок на тему правильного питания. Учащиеся приводят примеры («Не поешь толком — будешь волком», «Щи да каша — пища наша», «Аппетит приходит во время еды», «Когда я ем, я глух и нем», «Всякому нужен и обед, и ужин», «Кашу маслом не испортишь», «Война войной, а обед — по распорядку», «Хлеб всему голова», «Сытый голодного не разумеет», «Был бы обед, а ложка същется», «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу», «Не всё то полезно, что в рот полезло», «Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец родной», «Дорога ложка к обеду», «Сытый голодному не товарищ») (слайд № 27).

Ведущий рассказывает о том, что о пользе правильного питания знали испокон веков. Все высказывания и пословицы сочинялись на основании наблюдений людей. Употребляя в пищу определённые продукты, люди видели результат их воздействия на организм, отсюда и появлялись такие высказывания, как «Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг» (слайд № 28).

Во все времена составлению рациона, пусть и неосознанно, уделяли много внимания. Ещё наши бабушки говорили: «Щи да каша — пища наша», подчёркивая важность рационального питания, ежедневного употребления первых блюд и питательных злаков. Они знали, что для полноценного развития, активной работы и бодрого духа необходимо не только достаточно, но и правильно питаться (слайд № 29).

У наших бабушек и дедушек было особое отношение к хлебу, поэтому многие пословицы о здоровом питании посвящены именно этому продукту. Достаточно вспомнить такое высказывание, как «Вода — матушка, а хлеб — батюшка». Хлеб с давних пор по праву считался бесценным продуктом, ведь в нём содержатся такие необходимые для организма элементы, как белки, жиры, углеводы, витамины (слайд № 30).

Ведущий предлагает вникнуть в смысл русской поговорки «Не всё в рот, что око видит» (слайд № 31), отмечает пословицы и поговорки, в которых говорится о пользе каш: «Хороша каша, да мала чаша», «Мать наша — гречневая каша». И это далеко не все высказывания, которые посвящены этому бесценному продукту (слайд № 32).

Ведущий сообщает, что существует множество поговорок, в которых особое внимание уделяется режиму питания: «Укоротить ужин — удлинить жизнь» и др. (слайд № 33), а также пословиц про здоровое питание, в которых говорится, что употребление пищи должно быть умеренным. Ведь ещё наши предки подметили, что переедание может вызвать серьёзные проблемы со здоровьем: «Ешь, да не жирей, тогда будешь здоровей» (слайд № 34).



Нашими предками было придумано много поговорок про культуру питания. Всем нам с детства известно такое высказывание: «Когда я ем, я глух и нем». Так в детстве нам говорили бабушки. Действительно, современными учёными доказано негативное влияние посторонних факторов на процесс пищеварения (слайд № 35).

IV. Обобщение изученного (5 мин)

Ведущий подводит итоги и отмечает, что, если все народные высказывания поместить в одну книгу, получится настоящий кладёзь дельных советов и рекомендаций по правильному и здоровому питанию. Судя по всем народным поговоркам, можно сделать вывод: правильное питание — это залог крепкого здоровья, хорошего настроения, молодости и долголетия (слайд № 36).

В конце занятия ведущий спрашивает у учащихся: «Что нового вы узнали о здоровье и правильном питании? Что больше всего запомнилось и понравилось?»

V. Задание на дом (5 мин)

Подготовить рекламу (это может быть рисунок, стихотворение, мини-проект, мини-презентация) полезного продукта питания или блюда.

ознакомление учащихся школы с результатами проекта «здоровое питание»

- Организация выставки плакатов, посвящённых правильному питанию.
- Подготовка учащимися презентаций на тему здорового питания и выступление перед широкой аудиторией (школьники, родители, учителя и т. д.).
- Подготовка фотоколлажей блюд здорового питания, приготовленных в домашних условиях лидерами проекта (с размещением рецептов блюд).



литература

Безруких М. М. Формула правильного питания: рабочая тетрадь / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Безруких М. М. Формула правильного питания: блокнот для школьников / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. — М.: Nestle, 2017.

Безруких М. М. Формула правильного питания: метод. пособие / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Безруких М. М. Как сохранить здоровье ребёнка // Материалы IV Межрегиональной конференции «Воспитываем здоровое поколение». — М., 2004. — С. 2—4.

История педагогики и образования. От зарождения воспитания в первобытном обществе до конца XX века: учеб. пособие для педагогических учебных заведений / под общ. ред. акад. А. И. Пискунова. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: ТЦ «Сфера», 2006.

Лисовская Г. М. Физиологические основы здоровьесбережения в образовательном процессе: избр. лекции (1980—2002). — Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005.

Малозёмов О. Ю. Здоровьесбережение: социальные и психолого-педагогические аспекты: учеб. пособие / О. Ю. Малозёмов, Ю. И. Громыко; ОГФСО «Юность России». — Екатеринбург, 2006.



ПРИЛОЖЕНИЕ

презентация к интерактивному занятию «Я то, что я ем» для учащихся 5—7 классов

Слайд № 1



«Здравствуйтесь, ребята. Сегодня мы с вами поговорим о том, почему и как нужно заботиться о своём здоровье, а также о том, какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание».





«Ребята, а как вы думаете, что значит быть здоровым?» *Учащиеся отвечают.* «А что, по вашему мнению, означает понятие «здоровье»?» *Учащиеся дают варианты ответов.* «По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье понимается не только как отсутствие болезней и физических недостатков, а как состояние полного физического, психического и социального благополучия».



«Физическое здоровье — это функционирование организма, здоровье всех его систем и физическая активность. Прежде всего у человека должно быть здоровое тело, правильное телосложение, достаточный вес, соответствующий возрасту рост. Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, крепкие мышцы, хорошо переносить физические нагрузки и при этом не чувствовать сильной усталости. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. его организм имеет хорошую защитную функцию против вирусов и микробов.

Социальное здоровье — осознание себя личностью мужского или женского пола, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогающих в общении с людьми.

И наконец, третий аспект здоровья — это психическое здоровье.

Психическое здоровье — умение определять своё место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации, становление и развитие личности, самоопределение и самореализация.

Важно, чтобы эти три составляющие здоровья постоянно находились в гармоничном единстве, дополняя друг друга и влияя друг на друга.

Таким образом, здоровый человек — это человек, у которого не только здоровое тело, но и замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми».



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



«Ребята, а как вы считаете, от чего зависит наше здоровье, что может повлиять на наше здоровье?» *Учащиеся дают разнообразные варианты ответов.*

«Здоровье — самая большая ценность для человека. При этом здоровье зависит от многих факторов, а именно:

- наследственности, т. е. тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков;
- условий, в которых мы живём: чистоты воздуха, воды, уровня шума вокруг и т. д.;
- уровня развития здравоохранения;
- образа жизни самого человека (поведения, привычек, питания и т. д.).»

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



«Учёные считают, что вклад этих факторов в здоровье может быть представлен следующим образом:

- наследственность — 20%;
- внешняя среда и природные условия — 20%;
- здравоохранение — 10%;
- условия и образ жизни (поведение, привычки, питание и т. д.) — 50%».



Обсуждение

Как вы думаете, на какие из перечисленных факторов (здравоохранение, наследственность, внешняя среда и природные условия, образ жизни) мы можем повлиять, а что изменить невозможно?

«Ребята, а как вы думаете, на какие из перечисленных факторов (здравоохранение, наследственность, внешняя среда и природные условия, образ жизни) мы можем повлиять, а что изменить невозможно?» *Учащиеся отвечают на вопрос.* «Ребята, человек не может повлиять на свою наследственность, а также изменить многие условия, в которых он живёт, но за счёт своего упорства, целеустремлённости и знаний он может справиться даже с самыми серьёзными проблемами».

А.В. Суворов



«Великий русский полководец Александр Васильевич Суворов в детстве был болезненным, слабым ребёнком. Однако он очень хотел стать военным. Поэтому уже с раннего возраста он закалялся, жёстко соблюдал режим питания, занимался спортом. Всё это позволило ему стать физически сильным, мужественным человеком, гениальным военачальником, сумевшим создать практически непобедимую армию».



Пароход «Челюскин»



«Вот ещё один яркий исторический пример, подтверждающий, что ведение здорового образа жизни позволяет нашему организму справляться с экстремальными ситуациями.

В 1934 г. в Северном Ледовитом океане потерпел крушение пароход «Челюскин», на борту которого было 102 человека. Всем им пришлось 2 месяца жить на льдине. Несмотря на 40-градусный мороз, отсутствие нормального жилья (жили в бараке, построенном из уцелевших материалов), никто из челюскинцев (а среди них были две маленькие девочки) не заболел. Командир экспедиции Отто Юльевич Шмидт строго требовал от всех членов экспедиции соблюдать обычный образ жизни: регулярное чередование работы и отдыха, соблюдение элементарных гигиенических правил, питание по часам и т. д. Всё это помогло полярникам справиться с экстремальной ситуацией».

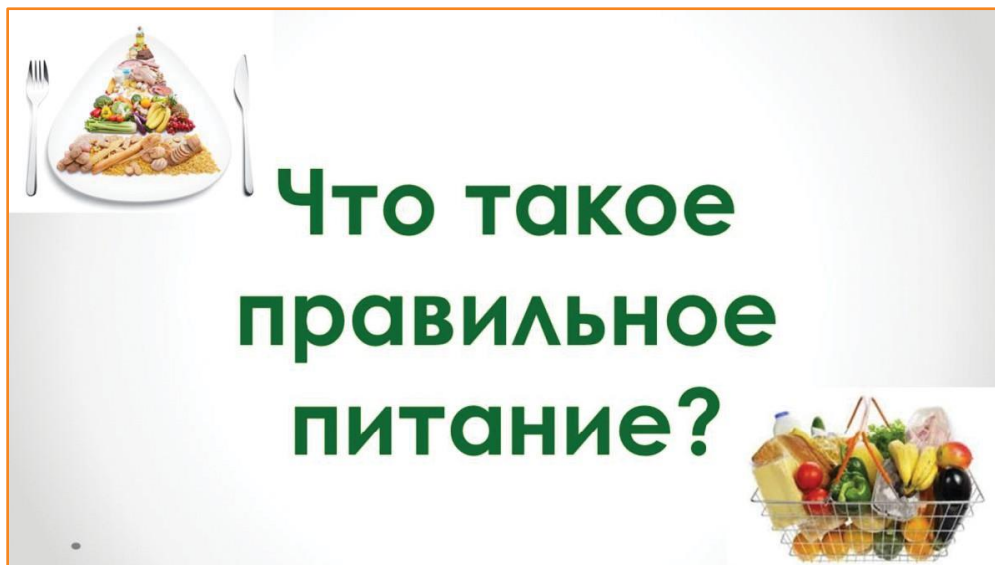
Правильное питание – залог здоровья



«Ребята, здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека. Одной из составляющих здорового образа жизни является правильное питание.

питание — это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание, как избыточное, так и недостаточное, способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности организма оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижению работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни. При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Кроме того, многие вещества человеческий организм не в состоянии синтезировать в процессе обмена, они должны поступать с пищей, иначе возникают болезни, связанные с неполноценным питанием».





«Ребята, давайте обсудим, что такое правильное питание». *Учащиеся дают разнообразные варианты ответов.* «Из всего сказанного вами можно сделать вывод, что правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Ребята, давайте рассмотрим основные правила здорового питания, которые рекомендованы Всемирной организацией здравоохранения».

Правило № 1

Употребляйте разнообразные натуральные пищевые продукты



«Употребляйте разнообразные (свежие, замороженные, сушёные) натуральные пищевые продукты — без содержания химических веществ, наполнителей, красителей и искусственных консервантов. Наш организм постоянно нуждается в витаминах, макроэлементах и минеральных веществах, соответственно, пища, которую мы употребляем, должна быть полноценной и разнообразной, т. е. чем разнообразнее будет наше меню, которое состоит из полезных продуктов, тем больше полезных веществ получит наш организм. Любая продукция с консервантами, усилителями вкуса и красителями увеличивает нагрузку на организм, препятствует выведению токсинов, замедляет обмен веществ. Кусочек курицы, запечённой в духовке, во много раз полезнее самой качественной и дорогой колбасы из магазина».





Правило № 2

Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты

5 РАЗ В ДЕНЬ

«Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты. Ежедневно в ваш рацион питания должны входить свежие овощи и фрукты (более 500 граммов в день, не считая картофеля), лучше свежие и выращенные в местности вашего проживания».



Правило № 3

Употребляйте молочные продукты с низким содержанием жира (молоко, кефир, простокваша, сыр, натуральный йогурт)

«Употребляйте молочные продукты с пониженным содержанием жира (молоко, кефир, простокваша, сыр, натуральный йогурт)».



Правило № 4

Чаще употребляйте морепродукты (рыбу, кальмары, креветки и т. д.)



«Чаще употребляйте рыбу — 2—3 раза в неделю. Один раз в неделю можно использовать вместо рыбы морепродукты. Однако, в отличие от рыбы, морепродукты не являются обязательным компонентом питания».



Правило № 5

Ограничьте употребление соли



«Ограничьте употребление соли. Общее потребление поваренной соли с учётом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль».



Правило № 6
Ограничьте употребление
сахаров (сладостей,
кондитерских изделий,
сладких напитков,
десертов)



«Ограничьте употребление сахаров (сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десертов)».

Правило № 7

Заменяйте животный жир на жир растительных масел



«Сочетайте правильно растительные масла и животные жиры. Больше в рационе питания должно быть растительных масел.

Жиры (липиды) входят в состав клеток и выполняют множество функций в организме: составляют каркас для клеточных стенок, дают энергию, чувство сытости, участвуют в обмене веществ. Жиры служат источником незаменимых пищевых веществ — жирорастворимых витаминов (А, Е, D, К) и жирных кислот. Жиры влияют на выработку половых гормонов. Поэтому плохи не сами жиры, а их количество, которое нужно контролировать. Потребление жиров для взрослых должно составлять не более 30% от калорийности суточного рациона».





Правило № 8

Готовьте пищу на пару, а также путём отваривания и запекания

«Готовьте пищу на пару, а также путём отваривания и запекания. Сохранить все полезные вещества в продуктах можно при минимальной тепловой обработке. От жарки на масле лучше отказаться, оптимальные способы — варка, запекание в духовом шкафу и приготовление на пару».

Правило № 9

Питайтесь 4-5 раз в день небольшими порциями в одно и то же время



«Питайтесь 4—5 раз в день небольшими порциями в одно и то же время. Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приёмы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка всё время что-нибудь жевать».



Оптимальные варианты режима питания



«Ребята, давайте рассмотрим оптимальные варианты режима питания. Первый вариант — это четырёхразовое питание, включающее в себя завтрак, обед, полдник и ужин. Второй вариант четырёхразового питания — это первый и второй завтраки, обед и ужин. И наконец, третий вариант — это пятиразовое питание, в которое входит первый и второй завтраки, обед, полдник и ужин. Ребята, любой из этих вариантов считается правильным. Однако учёные считают один из представленных вариантов питания наиболее полезным для здоровья. Как вы думаете, какой из представленных вариантов режима питания считается наиболее полезным для здоровья?» *Учащиеся в процессе обсуждения отвечают на поставленный вопрос.* «Ребята, для того чтобы ответить правильно на этот вопрос, давайте внимательно рассмотрим все три варианта режима питания и решим, в каком случае распределение пищи оказывается более равномерным и промежутки между приёмами пищи меньше». *Учащиеся отвечают на вопрос.* «Из представленных вариантов режима питания наиболее полезным считается пятиразовое питание, при котором более равномерное распределение пищи и промежутки между приёмами пищи будут меньше. При более частом приёме пищи может снижаться аппетит или развиваться ожирение. Вообще, при 4—5-разовом режиме питания обеспечивается равномерная нагрузка на систему пищеварения, пища лучше переваривается и усваивается и происходит своевременное поступление питательных веществ, которое компенсирует энергетические затраты».



Правило № 10

Употребляйте тёплую пищу не менее 3 раз в день (завтрак, обед и ужин)




«Употребляйте тёплую пищу не менее трёх раз в день (завтрак, обед и ужин). Горячее питание (если быть точным, тёплое питание) имеет крайне важное значение. Если пища тёплая, она переваривается в течение 2—3 часов. При этом происходит полноценное расщепление крупных белковых молекул на аминокислоты. Холодная пища нарушает скорость опорожнения желудка, способна вызывать спазмы в ЖКТ, нарушать выделение ферментов, необходимых для переваривания пищи. Непереваренные белки, попадая в тонкий кишечник, где происходит всасывание пищи, всосаться не могут. Более того, в месте, где должны работать бактерии, отвечающие за расщепление только углеводов, начинают множиться бактерии, которые живут на мясе и прочих животных белках. В результате развивается дисбактериоз, нарушается обмен веществ, появляются болезни, в том числе ожирение. Ребята, вы проводите в школе от 6 до 8 часов, а некоторые и до 9 часов. Длительный перерыв в приёме пищи плохо сказывается на работе и усвоении школьного материала, самочувствии, настроении, на состоянии пищеварительной системы. Поэтому очень важно получать горячий завтрак и обед».






«Выпивайте достаточное количество чистой воды. Питьевой режим не менее важен, чем регулярные приёмы пищи. Ведущий обращает внимание учащихся на то, что в зависимости от возрастных особенностей рациона питания поступление воды с пищей в организм ребёнка колеблется от 40 до 60%. При расчёте воды учитываются все прозрачные напитки (чай, напитки из фруктов и пр.). Для утоления жажды и основным питьём служит простая вода. Компоты, морсы и др. должны входить в состав приёма пищи, завершая его как третье блюдо на обед.



Правило № 12

**Количество энергии,
которое вы получаете с
пищей, должно
соответствовать
количеству энергии,
которое вы тратите в
течение дня**



«Количество энергии, которое вы получаете с пищей, должно соответствовать количеству энергии, которое вы тратите в течение дня».





«Ребята, давайте рассмотрим пирамиду питания, разработанную диетологами. В основании пирамиды — овощи и фрукты, цельнозерновые продукты и растительные жиры. Продукты из этих групп следует по возможности употреблять с каждым приёмом пищи. На второй ступени пирамиды находятся белокосодержащие продукты животного происхождения. Эти продукты можно употреблять до двух раз в день. Также на этой ступени находятся молоко и молочные продукты, их употребление следует ограничить 1—2 порциями в день. На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить. К ним относятся животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса и сливочном масле, а также продукты с большим содержанием так называемых быстрых углеводов: продукты из белой муки, очищенный рис, газированные напитки и прочие сладости.

Очень важно знать, что пища — источник энергии, которая должна быть в балансе с нашей физической активностью, т. е. затраты энергии должны быть больше или равны потреблению энергии, тогда мы не будем набирать лишний вес и будем хорошо себя чувствовать. А показателем, который поможет нам понять, есть ли у нас лишний вес или у нас недостаток массы тела, который тоже отрицательно сказывается на здоровье, является индекс массы тела (ИМТ)».

Индекс массы тела

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 (\text{м}^2)}$$

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16 – 18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5 – 24,99	Норма
25 – 30	Избыточная масса тела (предожирение)
30 и более	Ожирение

«Индекс массы тела — это универсальный показатель, рекомендованный Всемирной организацией здравоохранения, который позволяет нам определить, насколько безопасным для нашего здоровья является наш вес. ИМТ рассчитывается по формуле: вес тела в килограммах разделить на рост в метрах в квадрате.

Если ИМТ от 18,5 до 25, то это нормальная масса тела, если менее 18,5 или более 25 — стоит задуматься и корректировать вес, чтобы исключить важнейший фактор риска неинфекционных заболеваний. А сейчас, ребята, предлагаю вам рассчитать каждому свой индекс массы тела и сопоставить данные с таблицей». *Учащиеся рассчитывают свой ИМТ.* «Ребята, если вес тела превышает рекомендуемый максимальный, не следует огорчаться и отказываться от еды, а нужно больше времени уделять подвижным играм и занятиям спортом».





«Ребята, ещё с давних времён люди старались заботиться о своём здоровье и знали практически всё о пользе правильного питания. Однако, несмотря на то что каждое поколение в основу здорового питания вносило свои изменения, главные принципы дожили и до наших дней. Принципы правильного питания читаются между строк народных сказок и легенд, рассказов и притч, но наиболее ярко их демонстрируют пословицы и поговорки — настоящие перлы народного творчества и мудрости. Пословицы на тему правильного питания передавались из поколения в поколение и являлись своего рода пособием, которое учило, как следует жить и что употреблять в пищу, чтобы сохранить здоровье и силу. Ярким подтверждением тому может стать высказывание Сократа «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

Обсуждение

Какие пословицы и поговорки на тему правильного питания вы знаете?



«Ребята, какие пословицы и поговорки на тему правильного питания вы знаете?»

Учащиеся приводят примеры (например, «Не поешь толком — будешь волком», «Щи да каша — пища наша», «Аппетит приходит во время еды», «Когда я ем, я глух и нем», «Всякому нужен и обед, и ужин», «Кашу маслом не испортишь», «Война войной, а обед — по расписанию», «Хлеб всему голова», «Сытый голодного не понимает»; «Был бы обед, а ложка сыщется»; «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу», «Не всё то полезно, что в рот полезло», «Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец родной», «Дорога ложка к обеду», «Сытый голодному не товарищ»).



«Ешь чеснок и лук – не возьмёт недуг»



«Ребята, вы молодцы, что знаете много пословиц и поговорок о правильном питании. О пользе правильного питания знали испокон веков. Хотелось бы отметить, что все высказывания и пословицы сочинялись на основании собственных наблюдений. Употребляя в пищу определённые продукты, люди видели результат их воздействия на организм, отсюда и появлялись новые высказывания, такие как «Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг».

«Щи да каша – пища наша»



«Во все времена составлению рациона, пусть и неосознанно, уделяли много внимания. Ещё наши бабушки говорили: «Щи да каша — пища наша», подчёркивая важность рационального питания, ежедневного употребления первых блюд и питательных злаков. Они знали, что для полноценного развития, активной работы и бодрого духа необходимо не только достаточно, но и правильно питаться».



«Вода – матушка, а хлеб – батюшка»



«У наших бабушек и дедушек было особое отношение к хлебу, поэтому многие пословицы о здоровом питании посвящены именно этому продукту. Достаточно вспомнить такое высказывание, как «Вода — матушка, а хлеб — батюшка».

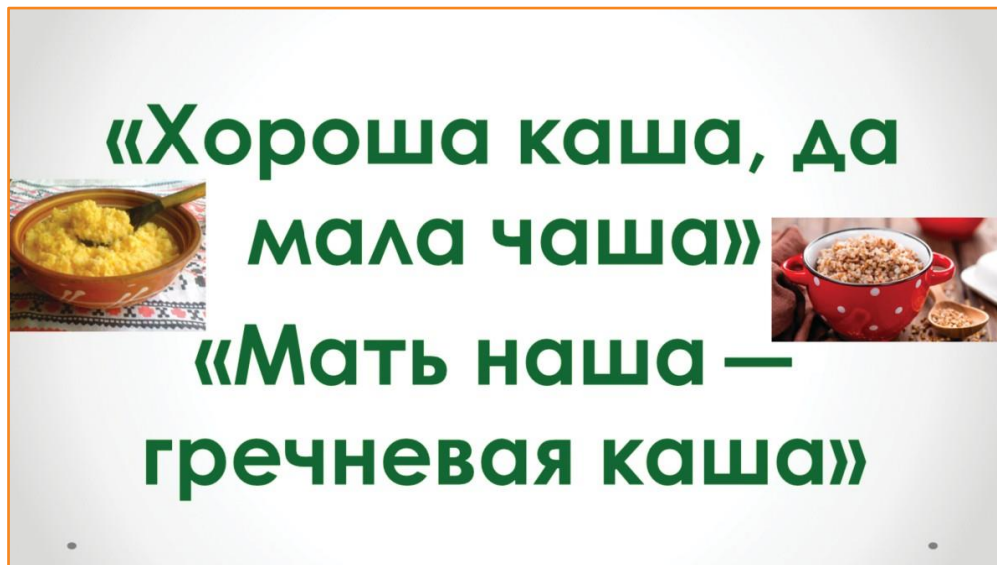
Хлеб с давних пор по праву считался бесценным продуктом, ведь в нём содержатся такие необходимые для организма элементы, как белки, жиры, углеводы, витамины».

«Не всё в рот, что ОКО ВИДИТ»



«Ребята, если вникнуть в смысл русской поговорки «Не всё в рот, что око видит», становится понятно, что даже наши предки к пище подходили с умом. Только так еда становилась основным источником отличного самочувствия, бодрого духа и крепкого здоровья».





«Наверное, трудно найти человека, который бы не знал о пользе каши. Наши предки тоже считали каши полезными и невероятно вкусными, поэтому существует множество поговорок, посвящённых именно этому продукту.

«Хороша каша, да мала чаша», «Мать наша — гречневая каша». И это далеко не все высказывания, которые посвящены этому бесценному продукту».

«Укоротить ужин – удлинить жизнь»



«Ребята, также существует множество поговорок, в которых особое внимание уделяется режиму питания: «Укоротить ужин — удлинить жизнь» и др.





«Существуют также некоторые пословицы про здоровое питание, в которых говорится, что употребление пищи должно быть умеренным. Существуют также пословицы про здоровое питание, в которых говорится, что употребление пищи должно быть умеренным. Ведь ещё наши предки подметили, что переедание может вызвать серьёзные проблемы со здоровьем: «Ешь, да не жирей, тогда будешь здоровей».

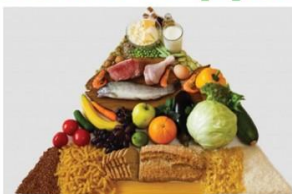
«Когда я ем, я глух и нем»



«Также нашими предками было придумано много поговорок про культуру питания. Всем нам с детства известно такое высказывание: «Когда я ем, я глух и нем». Так в детстве нам говорили бабушки. Действительно, современными учёными доказано негативное влияние посторонних факторов на процесс пищеварения».



Правильное питание – это залог крепкого здоровья, хорошего настроения, молодости и долголетия



«Если все народные высказывания поместить в одну книгу, получится настоящий кладезь дельных советов и рекомендаций по правильному и здоровому питанию. Судя по всем народным поговоркам, можно сделать вывод: правильное питание — это залог крепкого здоровья, хорошего настроения, молодости и долголетия.

Ребята, на этом наше занятие подошло к концу. Что нового вы узнали о здоровье и правильном питании? Что больше всего запомнилось и понравилось?» *Учащиеся отвечают на вопросы и делятся своими впечатлениями о проведённом занятии.*

Домашнее задание

Подготовить рекламу (это может быть рисунок, стихотворение, мини-проект, мини-презентация) полезного продукта питания или блюда.



«Ребята, предлагаю вам домашнее задание: подготовить рекламу (это может быть рисунок, стихотворение, мини-проект, мини-презентация) полезного продукта питания или блюда».

