

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Архиповская основная школа
Смоленского района Смоленской области**

**Внеклассное мероприятие:
«Еда наш друг, или враг?»**

**Разработчик и организатор:
Сороквашина Галина Михайловна,
учитель биологии**

д. Архиповка, 2019

Пояснительная записка

Здоровье детей в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны. Во многом здоровье человека определяется качеством его питания в детском возрасте. Известно, что школьный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, что требует достаточного поступления качественных пищевых веществ, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и представления о культуре питания, о его значимости для здоровья человека.

Для формирования культуры питания у школьников разработана программа воспитательной работы в 7 классе. Направление «Я и моё здоровье», рубрика «Питание – основа здоровья» Данная программа составлена в соответствии с общешкольной программой воспитания культуры здоровья школьников «Будь здоров»

В программе выделено четыре основных направления:

- 1.Формирование представлений о значении правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов; о роли пищевых веществ, для нормальной работы и развития каждого живого организма; о полезности различных продуктов и блюд.
- 2.Воспитание культуры поведения за столом.
- 3.Соблюдение гигиенических требований.
- 4.Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании.

Работа по направлениям проводится последовательно с 5 -9 классы через применение различных форм и методов организации культуры питания. Основной формой работы является непосредственная образовательная деятельность: внеклассные мероприятия, беседы, классные часы, устные журналы, викторины, просмотр видеороликов и др.

Внеклассное мероприятие «Еда наш друг или враг?» проведено в 7 классе при непосредственном участии самих ребят. Заранее была создана инициативная группа из 6 ребят, которые работали над этой проблемой. Часть ребят работала над творческим заданием «Пирамида питания», другая часть над презентацией «Страшная десятка» Викторина «Полезная десятка» организована и проведена мамой одного из учеников класса. В мероприятии участвовали родители.

Цель: создание условий для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

- формировать у учащихся представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;
- развивать чувство ответственности за здоровье своего организма;
- убедить учащихся в необходимости и важности соблюдения режима питания;
- обобщить имеющиеся знания о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
- учить детей выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и составлять правильный режим питания.

Ожидаемые результаты:

- расширение представлений школьников о питании – основе здоровья;
- понимание значимости правильного питания для сохранения своего здоровья, для развития нравственных качеств, для профессионального самоопределения, для увеличения двигательной активности;
- снижение показателей заболеваемости обучающихся за счет внедрения полноценного рационального питания;
- формирование у школьников мотивации к здоровому питанию;
- приобщение родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.

Внеклассное мероприятие: «Еда наш друг, или враг?»

Ход занятия

1. Введение.

Здравствуйте, ребята, уважаемые родители!

Тема нашего мероприятия: **«Еда наш друг, или враг?»** Мы будем сегодня говорить о правилах здорового питания.

**«Мы едим для того, чтобы жить,
А не живем, для того, чтобы есть»**

Современная цивилизация принесла нам немало благ, среди которых развитая наука и техника, культура, уютный быт, широкое информационное пространство. Но кроме положительных моментов она подарила нам и ряд отрицательных: плохая экологическая обстановка, постоянные стрессы, подорванное здоровье, появление новых вирусов, увеличение числа хронических заболеваний.

Рисковых факторов для человеческого здоровья много, но на первое место нужно поставить питание. Статистика показывает, что в стране с повышением уровня жизни, увеличивается потребления мяса и колбасы, яиц, молока и молочных продуктов, сахара и кондитерских изделий, а также растёт и число таких заболеваний, как гастрит, холецистит, панкреатит, которые связаны с неправильным питанием. Проблема правильного питания — одна из насущных для каждого человека. Ведь не секрет, что именно качество пищи, которую мы едим, влияет на состояние нашего здоровья, внешний вид, общее самочувствие.

2500 лет назад Древнегреческий ученый Гиппократ произнес слова **« Еда – должна быть вашим лекарством»** Многие согласятся с тем, что сегодня еда более близка к убийственному яду, чем к восстанавливающему здоровье лекарству. Полки наших магазинов завалены разными продуктами питания с сомнительным качеством. Учёные являются единодушными в том, что наши продукты питания нуждаются в детальном исследовании по своему составу и в жестком контроле над качеством.

Мы должны знать все о пище, которую употребляем. Человек должен осознавать грозящую ему опасность и соответственно действовать. Каждый лично сам для себя решает вопрос, что положить на стол в качестве пищи, чтобы она стала не источником болезней, а источником здоровья. Каждый сам отвечает за свое здоровье.

Итак, мы делаем вывод, что правильное питание – одно из условий сохранения здоровья.

Каким продуктам питания нужно отдавать предпочтение?

Можно ли есть чипсы на завтрак?

Каким должен быть рацион?

На все эти и другие вопросы мы найдем ответ по ходу нашего мероприятия.

Наше мероприятие «**Еда наш друг, или враг**» посвящено именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме - теме здорового питания.

2. Анкета (проводится заранее)

1. Сколько раз в день вы едите?
2. Ежедневно ли вы едите первое блюдо?
3. Ежедневно ли вы едите свежие овощи (фрукты)?
4. Какие продукты вы любите больше всего?
5. Перечислите нелюбимые продукты?
6. Едите ли вы утром кашу?

Обработав полученные результаты, мы пришли к выводу, что:

- в основном дети питаются 3 раза в день;
- первое блюдо ежедневно употребляют только -60%;
- свежие овощи и фрукты присутствуют в рационе питания не у всех и не каждый день;
- любимые продукты: чипсы, лимонад, пельмени, пицца;
- нелюбимые продукты: свекла, печень, творог, рыба, молоко;
- кашу на завтрак предпочитают 35%;

3. Беседа о «Фастфуде»

Любителям всевозможных консервантов, вкусовых добавок, эссенций, острых приправ и консервов следует знать, что быстрая еда, пришедшая к нам с Запада с красивым названием "Фастфуд", не просто очень вредна для нашего организма, а просто катастрофически опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. При сомнительных плюсах фастфуда - скорости приготовления и его особенном вкусе - он обладает рядом несомненных и очень серьезных минусов. Помимо того, что наш желудок и кишечник просто-напросто не приучен к такой пище, жирной и тяжелой, она не содержит никаких полезных веществ, она очень жирная, содержит много калорий. Куда легче и полезней для нашего организма употреблять в пищу то, что веками ели наши предки - традиционные каши из различных круп, первые блюда на обед и множество своих овощей и фруктов, которые несут наименьшую опасность возникновения на них аллергии. В пунктах питания с подобным названием - вроде "Макдональдса" или "Кентаки Чикенз" - буквально все продукты жарения - сэндвичи, гамбургеры, картофель фри и жареные куры - содержат окисленный холестерин, который способствует ускорению развития атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Кроме этого, частое употребление быстрой пищи чревато возникновением сердечных заболеваний, аллергии, ожирения, диабета, расстройством

желудка и печени. Недаром большая часть населения США страдает от ожирения, ведь фастфуд давно стал частью их повседневной жизни и настолько же самой собой разумеющейся, что он уже считается такой же полноценной едой, как и пища домашнего приготовления.

Таким образом, ребята, не только здоровье, но и внешний вид напрямую зависит от того, что, в каких количествах мы едим.

Ребята, а как нужно питаться на ваш взгляд? Давайте узнаем об этом у наших ребят, которые работали над этой проблемой. Отчет по творческому заданию

4. Отчет по творческому заданию «Пирамида здорового питания».

Подчас, чтобы быть здоровыми, многие люди подвергают себя таким испытаниям, от которых, наверное, стало бы плохо даже инквизиторам: то голодают, то "чистятся", то лечится. А может, лучше придерживаться законов разумного питания? И тогда решится разом множество проблем: внешний вид, вес, здоровье и бюджет. В целом эти рекомендации сводятся к следующей пирамиде

(См. плакат-схема "**Пирамида здорового питания**")

Первая ступень пирамиды - это хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола ("бородинский", "докторский" и другие). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. Темный хлеб обеспечит вам хороший цвет лица и решит проблемы с лишними килограммами.

В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. Много зависит от способа приготовления. Известно, что крупу гречневую лучше не поджаривать, потому что из нее "уйдут" практически все витамины группы В. Перед варкой крупу лучше замочить часов на шесть, тогда время приготовления уменьшится, а все полезное в крупе останется.

Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них вашему организму будет больше пользы.

Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.

В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Мясо не содержит витаминов и энзимов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного употребления мясных блюд. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Недаром говорят, что горцы и чабаны едят много мяса, но еще больше употребляют при этом зелени. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии и атеросклероза.

Молоко любят многие. И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершен, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмены. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты.

Никогда не поздно попытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни центральная нервная система. Она нуждается в необходимом количестве строительного материала, обеспечивающего проводимость нервных импульсов и развитие психических процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

5. Разработка режима и меню правильного питания.

А теперь, ребята, давайте составим примерный режим питания на день в соответствие с предложенной схемой. Разделитесь и работайте в группах. Я даю вам пять минут, а затем мы посмотрим, что у нас получилось.

Расскажите, что вы выбрали в качестве своего повседневного рациона и почему?

6. Презентация «Страшная десятка» Отчет по творческому заданию.

Врачи-диетологи всего мира выявили наконец пятерку самых вредных для человека продуктов. Попробуйте назвать (Кока-кола», «Спрайт», картофельные чипсы, сладкие шоколадные батончики, сосиски, сардельки, колбаса, паштеты, майонез, кетчуп, лапша быстрого приготовления, порошковые напитки и др.)

7. Викторина «Полезная десятка» (Проведена родителями)

Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем.

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. (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 минералами. 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, 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 салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях. (Грецкий орех).

6. Этот продукт является источником ценного белка. 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. (Бананы.)

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. 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.

Вот вы и угадали всю «полезную десятку». Вот она перед вами (читает). 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.

8. Заключение.

-Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали для себя из нашего мероприятия?

-Ответьте на вопрос : Еда наш друг, или враг?

Классный руководитель. Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывают известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая сладкой газировкой или пивом, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым.

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система. Желаю вам цвести,

расти, копить, крепить здоровье, оно для дальнего пути – главнейшее условие.

Спасибо за работу. Молодцы.

Литература.

1. Интернет ресурсы

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. - <http://school-collection.edu.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. - <http://fcior.edu.ru/>

Федеральный институт педагогических измерений. - <http://www.fipi.ru>

2. Методическое пособие к учебнику Н.И. Сониной, М, П.Сапина

«Биология..Человек. 8класс» М.: Дрофа, 2012г

3. Г.М. Муртазин «Активные формы и методы обучения биологии:

Человек и его здоровье» Кн. для учителя. Из опыта работы. - М.: Просвещение, 1989.

4. И.Д. Агеева «Веселая биология на уроках и праздниках» Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

5. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека.

6. В.В. Балабанова «Предметные недели в школе».

Оборудование:

- плакат-схема "Пирамида здорового питания»

- мультимедийная презентация «Страшная десятка»