

Внеурочное занятие
«Правильное питание»
в 6- 7 классе.

Разработка

Цель:

формирование здорового образа жизни, принципов безопасного и здорового питания.

Задачи:

1. научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья;
2. вызвать стремление к здоровому питанию;
3. познакомить и выучить основные правила питания.

Оборудование:

презентация, раздаточный материал, фишки.

Форма проведения классного часа: урок-игра

Продолжительность проведения классного часа: 40 минут

Участники классного часа: обучающиеся 6-7 класса.

Ожидаемые результаты:

- 1) снижение заболеваний и стабилизация здоровья у детей;
- 2) повышение качества обучения и воспитания за счет уменьшения негативного воздействия вредных привычек;
- 3) повышение функциональных возможностей организма детей;
- 4) повышение приоритета здорового образа жизни;
- 5) повышение мотивации к двигательной деятельности ;
- 6) повышение уровня самостоятельности и активности детей;
- 7) ориентация на успех, постоянная опора на интерес к ЗОЖ, воспитание чувства ответственности;
- 8) повышение уровня сформированности устойчивой мотивации на здоровье и ЗОЖ у детей;

- 9) создание благоприятного фона в групповом коллективе;
- 10) развитие адаптационных возможностей детей.

Структура мероприятия

- Организационный момент 2 мин.
- Мотивация учебной цели 10 мин.
- Игра – изучение..... 20 мин.
- Конкурс «Полезное-неполезное»
- Отгадай кроссворд "Витамины"
- Поговорим о витаминах
- Основные правила питания
- Физминутка
- Конкурс "Приготовь блюдо"
- Мозговой штурм в виде игры «Цветик-семицветик».

- Рефлексия 3 мин.
- Итог урока 2 мин.
- Домашнее задание 1 мин.

Ход мероприятия

Организационный момент

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычный урок - урок - игра.

2. Мотивация деятельности учащихся.

- Скажите, какое пожелание мы всегда адресуем своим родственникам, близким, друзьям? Поклонившись, мы друг другу говорим...

-Здравствуйте!

- А задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово?

- Этим словом приветствуют друг друга, здоровья желают.

- А все ли у нас здоровы? У всех ли хорошее настроение и большое желание работать на уроке?

Важнейшими факторами сохранения здоровья является правильно организованное питание и здоровый образ жизни.

- Как вы думаете, о чем мы будем говорить на уроке?

- **О правильном питании и здоровом образе жизни.**

- Правильно.

В последнее время о питании много говорят и пишут.

Сократу принадлежит мудрое изречение: "Мы живем не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить".

- Согласны вы с этим или нет? **(Ответы учащихся).**

Для проведения игры вы разделитесь на две команды: **«Молодцы»** и **«Девицы»**.
За каждый правильный ответ команды будут получать фишки: **овощи и фрукты**.



Л.Н. Толстой сказал: " Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом".

- А как вы думаете, для чего человеку нужна еда?

Учащиеся дают ответ: для того чтобы быть сильным, здоровым, крепким и.т.д.

- Хорошо, а теперь послушайте стихотворение:

Чтобы выглядеть здоровым нужно сильно постараться.

Заниматься чаще спортом, спать и правильно питаться.

Ешьте овощи и фрукты, в них так много витаминов.

Что полезно для здоровья и для сил необходимо.

Не забудьте о петрушке, лишь она украсит блюдо.

Что вы скажете подружке, если вдруг вам станет худо?

Кто поможет организму, неужели медицина?

Лишь здоровое питание - вот, что вам необходимо.

Вы забудете надолго, что такое боль и слабость.

Все, что нужно для здоровья - соблюдать диету, малость.

Исключить из рациона все ненужные продукты.

Кушать только порционно, пить водицу в промежутках.

Чтобы выглядеть здоровым, соблюдайте гигиену.

Вы увидите, как скоро вас настигнут перемены.

Словно сокол воспарите вы над жизнью и беда.

Обойдет вас стороною и исчезнет навсегда.

Действительно, важнейшими факторами сохранения здоровья является правильное питание и здоровый образ жизни.

Вопросы здорового питания занимали умы людей еще в глубокой древности. Философы и мыслители уделяли еде много внимания в своих трактатах, а некоторые даже считали ее основой физического совершенствования и духовного развития. А теперь и мы попробуем в этом разобраться.

Игра

Первый конкурс «Полезное - неполезное».

- Выберите продукты, которые полезны для вас: кефир, гречка, рыба, фанга, чипсы, торт, морковь, яблоки, пепси, капуста хлеб, шоколад, груши, подсолнечное масло, геркулес, сок, яйца.

- Молодцы! Все вы знаете какие продукты полезны, а какие нет.

- Режим питания играет большую роль в рациональном питании и его нарушение отрицательно скажется на здоровье человека. За многие годы были сформулированы три основных правила в питании: разнообразие, умеренность, своевременность.

Овощи - кладовая здоровья. Почему так говорят?

Второй конкурс: Кроссворд "Витамины"

1. Над землей - трава, под землей - алая голова. **(Свекла)**

2. Что красно снаружи, бело внутри, с зеленым хохолком на голове? **(Редис)**

3. За кудрявый хохолок лису из норки поволок,
На ощупь очень гладкая, на вкус, как сахар, сладкая! **(Морковь)**

4. Былинкой была, все воду пила, побелела, растолстела, словно сахар захрустела.
(Капуста)

5. Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он,
Когда чистишь - слезы льешь. **(Лук)**

6. Золотая голова велика и тяжела.
Золотая голова отдохнуть прилегла.
Голова велика, только шея тонка. **(Тыква)**

7. Росли на грядке зеленые ветки, а на них - красные детки. **(Помидор)**

- Молодцы, справились с заданием.

А теперь давайте поговорим о витаминах.

Витамины получили свое название от латинского слова "**вита**" - жизнь, т.е, они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30 и у каждого есть свое название.

Недостаток витаминов приводит к быстрой утомляемости, раздражительности, плохому аппетиту, сухости и шелушению кожи.

Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами - увеличение потребления овощей и фруктов.

Где же витамин «А» найти,

Чтобы видеть и расти?

И морковь, и абрикосы

Витамин в себе тот носят.

В фруктах, ягодах он есть.

Их нам всех не перечесть.

Свекла, яблоко, картофель,

Репа, тыква, помидор.

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

«В» - в наружной части злаков,

Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,

Группа «В» там есть всегда.

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней - лучше жить!

А вот «С» едим со щами,

И с плодами, овощами,

Он в капусте и в шпинате,

И в шиповнике, в томате,

Поищите на земле -

И в салате, в щавеле.

Лук, редиска, репа, брюква,

И укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин

Ну, во всем мы «С» едим!

- Вот поэтому, ребята, нужно употреблять в пищу разнообразные продукты, так как они все по-своему полезны.

Запомните основные правила питания:

1. Главное - не пере едайте.

2. Ешьте в одно и то же время, простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

4. Мойте фрукты и овощи перед едой.

5. Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища, и, конечно, тех, кто приготовил вам еду.

Физкультминутка.

А теперь, ребята, немножко отдохнем.

В лесу растет черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо ниже приседать.

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

Следующий конкурс "Приготовь блюдо".

"Приготовьте" борщ и рисовую кашу (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда).

Борщ:

вода, молоко, сок, чай;

картофель, огурец, капуста, помидор, редис, лук, морковь;

соль, сахар;

майонез, сметана, кетчуп.

Рисовая каша:

вода, молоко, сок, чай;

гречка, макароны, рис, пшено;

соль, сахар;

масло растительное, масло сливочное.

Молодцы, справились!!

Мозговой штурм в виде игры «Цветик-семицветик».



На лепестках цветка написаны первые половины пословиц, вторые половины пословиц написаны на листках с подсказками).

- Всякому нужен (и обед и ужин).
- Каковы еда и питьё, (таково и житьё).
- Здоровье близко: (ищи его в миске).
- Чем больше пожуешь, (тем дольше проживешь).
- После обеда полежи, (после ужина походи).
- Когда я ем, (я глух и нем).
- Какая еда, (такая и ходьба).

Учитель: Время на выполнение этого задания истекло. Давайте посмотрим, что у вас получилось.

(Учитель проверяет правильность выполнения задания группами обучающихся).

Рефлексия

Я хочу правильно питаться!
Я могу правильно питаться!
Я буду правильно питаться!

- А теперь, давайте посчитаем, у какой команды больше фишек.

5. Итог занятия

- Понравился вам урок?
- О чем мы с вами говорили?
- Какие выводы вы сделали?
- В заключение хочется сказать: оставайтесь стройными, здоровыми физически и духовно. Все это зависит от вас. Никакой врач не в силах взять эту инициативу на себя. Правильно питаться и оставаться здоровыми – это в Ваших руках.

Будьте здоровы!

6. Домашнее задание

Нарисуйте продукты полезные для здоровья. Сочините загадку об одном из них.

Заключение

Мы часто говорим: «В здоровом теле – здоровый дух». Питание детей тесно связано со здоровьем. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени соответствует принципам рационального питания.

По современным представлениям, здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Детское питание – М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.
2. Иллюстрированная энциклопедия школьника – М.: АСТ: Астрель, 2011.
3. Полный справочник диетолога. – М.: Эксмо, 2009.
4. Справочник школьника. 1-4 «О здоровом питании» – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2011.

Подготовительная работа: подбор литературы и игр по теме, подготовка учебного кабинета к проведению классного часа, разработка заданий для обучающихся 6-7 классов, подготовка раздаточного материала.

Материальное обеспечение: листы бумаги, фломастеры, шариковые ручки, аудиозапись с песней «О здоровом образе жизни» в исполнении музыкальной

группы «Эталон», 2 «Цветика-семицветика» большого формата, вырезанные из бумаги,

Оборудование: компьютер, звуковые колонки, экран, проектор.

(на доске написаны эпитафии)

Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

(Сократ)

Встав из-за стола голодным - вы наелись; если вы встаете наевшись - вы переели; если встаете переевши - вы отравились.

(Антон Павлович Чехов)

Ход проведения классного часа

(Обучающиеся 6-7классов разделены на 2 группы и сидят за разными столами).

1.Организационный момент.

Учитель: Здравствуйте, ребята! Сегодня наш классный час будет посвящен очень важной теме. Посмотрите, пожалуйста, на экран.

(На экран проецируются картинки по теме «Здоровое питание»).





2. Постановка цели классного часа. Мотивация учебной деятельности.

Учитель: Как вы думаете, что объединяет все эти картинки? О чем мы сегодня с вами будем беседовать?

(Обучающиеся 7 класса отвечают, что речь на классном часе пойдет о здоровом питании, о том, какую роль оно играет в жизни человека, и о том, что нужно сделать для того, чтобы питаться правильно).

3. Беседа о правильном питании.

Учитель: Молодцы! Давайте посмотрим на доску. Я прочитаю для вас высказывания известных личностей.

(Учитель читает высказывания известных личностей, которые написаны на доске).

Учитель: Ребята, как вы считаете, что имел в виду Сократ, когда сказал, что «мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»? (Обучающиеся отвечают).

Учитель: На самом деле, не стоит делать из еды культа. Тогда скажите, пожалуйста, какие функции выполняет еда?

(Обучающиеся отвечают, что в продуктах питания есть различные витамины, минеральные вещества, которые необходимы человеческому организму; еда снабжает организм человека энергией и т.д.).

Учитель: Все верно! Молодцы! Давайте обратим внимание на слова классика мировой литературы, писателя, врача по образованию, Антона Павловича Чехова, который когда-то сказал: **«Встав из-за стола голодным - вы наелись; если вы встаете наевшись - вы переели; если встаете переевши - вы отравились»**. Как вы думаете, что писатель имел в виду?

(Учитель показывает обучающимся портрет А.П. Чехова. Обучающиеся отвечают).



А.П. Чехов

Учитель: Действительно, А.П. Чехов выступал за соблюдение режима питания, а также против переедания.

-Как вы думаете, почему переедание является вредным для всех нас?

(Обучающиеся отвечают).

Учитель: Но не только переедание может навредить нашему здоровью.

Голодание также может причинить вред.

-Как вы думаете, почему?

(Обучающиеся отвечают).

Учитель: Если человек будет правильно питаться, то это поможет ему сохранить его драгоценное здоровье.

-По вашему мнению, что значит «быть здоровым»?

(Обучающиеся отвечают, что «быть здоровым» значит не болеть, испытывать положительные эмоции, правильно питаться и т.д.).

Учитель: Верно! Как вы думаете, наше эмоциональное состояние зависит от питания?

(Обучающиеся выражают собственные точки зрения).

Учитель: Спасибо за ваши ответы. На самом деле, ученые доказали, что если человек будет съедать в день кусочек настоящего шоколада, то тем самым у него начнут вырабатываться гормоны счастья — эндорфины.

(На экран проецируется картинка с изображением шоколада).



шоколадка

Учитель: Это значит, что в таком случае человек будет менее подвержен разного рода стрессам, будет испытывать положительные эмоции. Но не стоит забывать, что во всем нужно соблюдать меру. Как вы думаете, ребята, употребление каких продуктов питания способно также поднять наше настроение?

(Обучающиеся выражают собственные точки зрения).

Учитель: В список таких продуктов, по мнению ученых, входят бананы, яблоки, свекла, клубника, голубика.

(На экран проецируется картинка с изображением голубики).



Голубика

Учитель: Думаю, что эти продукты также будут являться важными источниками витаминов и минеральных веществ для человеческого организма. Какие витамины вы знаете? (Обучающиеся отвечают).

Учитель: Замечательно! Так, например, йод содержится в морской рыбе, витамин А — в молоке, моркови, шпинате, витамины группы В — в твороге, яйцах, овсяных хлопьях, витамин С — в цитрусовых, витамин D — в растительном масле, говядине.

-Посмотрите, пожалуйста, на таблицу и вы увидите, что список продуктов, включающих в себя различные витамины, является очень богатым.

(На экран проецируется таблица с изображением продуктов питания).

Где искать витамины?			
Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка	
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы	
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло	
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.	
Витамин D:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина	
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло	
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты	
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко	
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица	

Учитель: А что может произойти с человеком, который будет в недостаточном количестве получать витамины и минеральные вещества? (Обучающиеся отвечают).

Учитель: В таком случае человек может заболеть. Поэтому важным для всех нас является сбалансированное питание.

-Ребята, что такое «сбалансированное питание»? (Обучающиеся отвечают).

Учитель: Правильно! Помимо витаминов и минеральных веществ еда должна включать в себя в достаточном количестве белки, жиры и углеводы.

4. Организация работы в группах.

Учитель: Сбалансированным питанием принято считать ежедневный рацион, полностью обеспечивающий суточную энергетическую потребность организма, а также поддерживающий оптимальный баланс витаминов и микроэлементов.

А теперь, ребята, я предлагаю вашему вниманию задание под названием «Цветик—семицветик», которое вы будете выполнять в группах.

У каждой из ваших групп на столах лежит большой цветок, вырезанный из бумаги, у которого 7 лепестков разных цветов.

На каждом лепестке написана первая половина пословицы, а вторую половину пословицы вам необходимо на лепестках дописать самим, используя подсказки, написанные на маленьких листках бумаги.

На выполнение данного задания у вас есть 5 минут.

(Обучающиеся выполняют задание в группах).

Задание №1: Мозговой штурм в виде игры «Цветик-семицветик».



Цветик-семицветик

На лепестках цветка написаны первые половины пословиц, вторые половины пословиц написаны на листках с подсказками).

- Всякому нужен (и обед и ужин).
- Каковы еда и питьё, (таково и житьё).
- Здоровье близко: (ищи его в миске).
- Чем больше пожуешь, (тем дольше проживешь).
- После обеда полежи, (после ужина походи).
- Когда я ем, (я глух и нем).
- Какая еда, (такая и ходьба).

Учитель: Время на выполнение этого задания истекло. Давайте посмотрим, что у вас получилось.

(Учитель проверяет правильность выполнения задания группами обучающихся).

Задание №2: Выберите одну из пословиц и объясните, как вы понимаете её смысл.

Учитель: А теперь каждая группа должна выбрать одну из пословиц и объяснить, о чем в ней идет речь. На выполнение данного задания у вас есть 3 минуты.

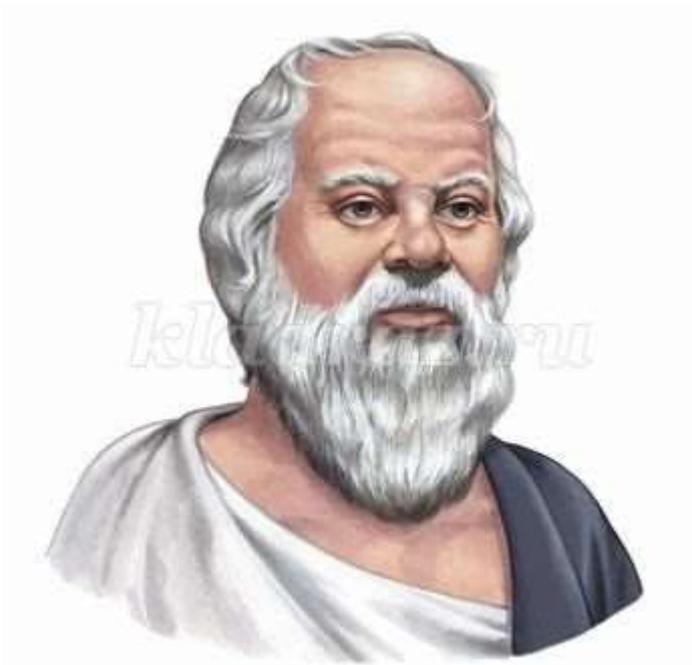
(Обучающиеся выполняют задание в группах).

Учитель: Итак, давайте посмотрим, какие пословицы вы выбрали. *(Обучающиеся дают комментарий к той пословице, которая была выбрана в их группах).*

Учитель: Молодцы! Ребята, думаю вы заметили, что про правильное питание люди думали и в давние времена, ведь пословицы по праву можно считать народной мудростью. Жители Древней Греции, например, редко болели и долго жили! Как вы думаете, почему грекам так везло?

(Обучающиеся выражают собственные точки зрения).

Учитель: Действительно, греки питались растительной пищей, мяса ели немного, а также они не знали, что такое табак, много двигались. Во время учебы в школе они пол дня могли заниматься наукой. Кстати, известный философ Сократ также был греком. *(Учитель показывает портрет Сократа).*



сократ

Учитель: Он прожил почти 70 лет. В древние времена многие люди нередко не доживали и до сорока лет, поэтому мы можем считать, что Сократ жил достаточно долго. Так в чем же секрет долголетия!? **(Обучающиеся отвечают).**

Учитель: Ребята, как вы понимаете смысл пословицы — «Мельница живет водою, а человек едою»?

(Обучающиеся отвечают).

Учитель: Для чего человеку нужна пища? **(Обучающиеся отвечают).**

Учитель: Человек даже в состоянии покоя расходует энергию. Поэтому питательные вещества человеку нужны для нормального функционирования систем органов и всего организма в целом. Детям крайне необходимо правильно питаться, ведь им нужно расти и развиваться. Школьный возраст является очень ответственным периодом жизни, когда осуществляется сложная перестройка организма и обмена веществ. Процесс обучения в школе значительно усиливает физическую и эмоциональную нагрузку на организм ребенка, которому приходится тратить большое количество энергии. Стоит помнить, что единственным источником энергии для человека является еда. Поэтому от того, как питается человек, следует ли он режиму питания, во многом зависит его здоровье. Какой вывод в данном случае мы можем сделать?

(Обучающиеся отвечают, что пища нужна для того, чтобы поддерживать жизнедеятельность человеческого организма. Учитель записывает вывод на доске).

Учитель: Ребята думаю, каждый из нас любит поесть. Какой же должна быть пища?

(Обучающиеся отвечают, что пища должна быть вкусной и разнообразной. Учитель записывает второй вывод на доске).

Учитель: Замечательно! Мы сделали уже целых два вывода, которые могут являться принципами здорового питания. А сейчас я прочитаю для вас стихотворение, а вы попробуйте найти упомянутые в нём принципы здорового питания.

Мера, конечно, нужна и в еде,
Чтоб не страстись нежданной беде,
Необходимо кушать в строго назначенный час,
В день по чуть-чуть и несколько раз.
Данное правило соблюдайте всегда,
Тогда полезной будет ваша еда.
В питании также важен режим,
Тогда от недугов мы убежим.
Нужно ещё про потребление калорий знать,
Чтобы их в день не перебрать!
Леденцы, конфеты, плюшки, торты
В малых количествах детям нужны.

(Обучающиеся отвечают, что питание должно быть умеренным и регулярным. Учитель записывает на доске этот вывод).

6.Этап рефлексии.

Учитель: К сожалению, у нас вряд ли получится вовсе исключить все продукты питания из рациона, в состав которых входят опасные пищевые добавки, но ограничить их употребление можем. Давайте все вместе подумаем, какие правила питания нужно соблюдать для того, чтобы быть здоровым?

(Обучающиеся называют правила питания.)

Учитель записывает их на доске).

Правила здорового питания:

1.Нельзя переедать!

2. Нужно есть в одно и то же время пищу, которая является простой и свежеприготовленной!
3. Во время еды пищу нужно тщательно пережевывать!
4. Перед едой нужно всегда мыть руки!
5. Нужно избегать употребления тех продуктов питания, состав которых неизвестен или сомнителен!
6. Перед употреблением того или иного продукта питания нужно удостовериться в том, что срок его годности не истек!

(Звучит песня «О здоровом образе жизни» в исполнении музыкальной группы «Эталон»).

Учитель: Ребята, сейчас я попрошу поднять руки тех, кто выбирает здоровый образ жизни и готов правильно питаться, соблюдать режим питания.

(Обучающиеся поднимают руку).

7. Заключительный этап классного часа.

Учитель: Ребята, наш классный час подошёл к концу! Я желаю вам крепкого здоровья! Не забывайте о том, что нужно укреплять свое тело и дух!

Список используемой литературы: 1. Соловьёв Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие. Ч. 1 и 2. — Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007.

План-конспект занятия

Тема: «Правильное питание – залог здоровья».

Цель: Сформировать у учащихся представление о правильном питании-основой здоровья человека.

Задачи:

- обучающие: научить детей выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и систематизации знаний учащихся о значении продуктов питания;
- развивающие: способствовать развитию логического мышления, наблюдательности, коммуникативных навыков;
- воспитательные: прививать культуру общения, практические навыки самооздоровления, воспитывать стремление быть успешным в достижении своих целей, бережное отношение к своему здоровью.

Планируемые результаты:

- предметные: учащиеся научатся выбирать полезные продукты питания, выполнять правила рационального питания;
- личностные: оценивают собственную учебную деятельность, свои достижения, самостоятельность, вырабатывают адекватную позитивную самооценку;
- метапредметные: излагают свое мнение в монологе и диалоге, работают в паре, договариваются и приходят к общему решению, оказывают взаимопомощь, осуществляют взаимный контроль, развитие умения анализировать, сравнивать, обобщать факты, устанавливать причинно-следственные связи.

Тип урока: обучающий

Формы работы учащихся: фронтальная, самостоятельная, групповая.

Учебно-материальное обеспечение:

- компьютер, мультимедийный комплекс из проектора, большого экран
- электронная презентация, созданная средствами программы-редактора презентаций;

Ход урока:

I. Вводная часть. (5 мин.)

Настраиваю детей на рабочую обстановку.

Приветствую.

Учитель: Здравствуйте ребята!

Дети: Приветствуют учителя.

Учитель:

Мы с вами заранее разбились на группы, чтобы в дальнейшем выполнить задания в группах.

Подводит детей к теме урока, зачитывая пословицы, поговорки о правильном питании.

- 1.Еда любит меру (осетинская).**
- 2.Ешь в меру и будешь сыт (тамильская).**
- 3.Ешь мало — проживешь долго (арабская).**
- 4.Умеренность в еде полезней ста врачей.**

Ребята, а вы можете назвать другие поговорки или пословицы сходные по смыслу с теми которые вы видите на доске.

Учитель: Ребята, как вы думаете о чём сегодня пойдёт речь на нашем уроке?!

Дети: Формулируют тему урока. (Правильное питание)

Учитель: Тема нашего урока: «Правильное питание – залог здоровья».

Исходя из нашей темы, какую цель мы можем с вами сформировать?!

Учитель: Ставит цель урока: Цель: познакомится на серии уроков о правильном питании.

Учитель: реализуя нашу цель мы должны решить следующие задачи:

- 1. научиться выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания.**
- 2. Обратить внимание на будущие задания на урока, где необходимо проявить логическое мышление и быть внимательным.**
- 3. Достигать поставленные цели, помогать своим одноклассникам.**

II. Основная часть. (30 мин.)

Учитель:

«Человек есть то, что он ест»,- сказал один из древних философов. И с этим высказыванием не поспоришь, ведь от того, что мы едим, зависит наше здоровье, внешность, сила и даже настроение. Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. Для того, чтобы быть здоровым, выносливым, нужно есть пищу, содержащую полезные вещества. А, вы знаете, что пища является основным источником энергии для нашего организма.

Когда речь идёт о правильном питании, часто говорят, что в одних продуктах много жиров, в других –белков или углеводов, а в-третьих-витаминов и минеральных веществ. Важно знать, какую роль они играют в сохранении и укреплении здоровья, почему необходимы для роста и развития организма.

Сегодня некоторые учащиеся подготовили для нас свои презентации!

Для начала мы познакомимся, что же такое «Белки», «Жиры», «Углеводы» и «Витамины», и какую роль они играют, некоторые.

Дети: Презентация на тему «Белки» .

Учитель: добавляет:

Ребята обратите внимание-важно не только наличие белков в пище, но и рациональное соотношение растительных и животных белков в вашем ежедневном рационе. Основная потребность вашего организма в белке должна обеспечиваться за счёт животной пищи. Связано это с тем, что белки, содержащиеся в животной пище, обладают наиболее высокой пищевой ценностью и снабжают ваш организм всем необходимым «строительным» материалом, особенно в период, когда человек растёт. Требуется около 90 г. белка.

Дети: Презентация на тему «Углеводы» .

Учитель: При употреблении углеводной пищи, нужно учитывать, что мы едим. Это не значит съесть много сладкого и успокоится. А, известная тяга подростков к сладкому оправдана: для поддержания умственной деятельности необходимо большое количество глюкозы. Школьники любят шоколад, конфеты, вафли, шоколадные батончики. Однако надо помнить, что избыточное употребление углеводов вредно для организма. Оно ведёт к ожирению, проблемам с зубами и развитию тяжёлых заболеваний, например, сахарного диабета. В день требуется около 400 гр. углеводов. Кондитерские изделия должны обеспечивать лишь 10 % от общей потребности в углеводах.

Дети: Презентация на тему «Жиры».

Учитель: Без «жиров» человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогут организму сопротивляться болезням. Но много жирной пищи есть вредно. В день необходимо получать около 80-90 г. жиров.

Дети: Презентация на тему «Витамины».

Учитель: Витамины и минеральные вещества не обеспечивают организм энергией, однако являются необходимым для его работы компонентами. Источником витаминов и минеральных веществ является как растительная, так и животная пища.

Учитель:

Беседа о бесполезных продуктах питания.

Ребята как вы думаете, если существует выражение «правильное питание», то бывает ещё какое?

Учитель: Включить ролик!!!!

Наряду с полезными продуктами, есть много еды бесполезной и даже вредной для нашего организма. Многие из этих продуктов вы очень любите и часто покупаете в магазине.

Дети: Рассказывают по их мнению какие продукты являются вредными для их организма.

Дети: Рассуждают о не правильном питании.

(Фасфуд, чипсы, сухарики, пепси, сладости).

Вот, например, всеми вами любимые газировка, кириешки, чипсы, сухарики. Все эти продукты содержат различные химические соединения, которые разрушают наш организм.

В газированной воде много газов. Если встряхнуть бутылку, то пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются также и делают ему больно. Возникает отрыжка. Если это будет происходить часто, то желудок будет болеть. А еще добавляют туда разные подсластители. Часто у детей бывает аллергия на многие из этих добавок. А еще можно набрать лишний вес, если пить ее постоянно.

Один из компонентов пепси или колы – кофеин. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят.

Вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Если их много будете есть, то можете набрать лишний вес. А еще туда добавляют разные специи. Они сильно раздражают желудок.

Много специй в супах быстрого приготовления. Поэтому, если хотите быть здоровым, не ешьте ролтон.

К вредным продуктам можно отнести любимые многими гамбургеры и хот – доги. Эта пища содержит много жиров, которые плохо усваиваются организмом, кроме того, эти продукты чаще всего употребляется в сухом виде, что очень вредно для здоровья.

Учитель:

Поэтому, если хотите сохранить здоровье, ешьте поменьше сладкого, чипсов, гамбургеров, пейте меньше газировки. Лучше ешьте фрукты, овощи, пейте соки и молоко.

Учитель: И так сейчас мы с вами разделимся на 3 группы и выполним задание «Разноцветные столы». Каждой группе раздаются пакеты с цветными картинками с едой, которые они должны разложить по столам. С учётом полезности. 1-й стол «зелёный» размещаются продукты, которые нужно есть каждый день, на 2-й стол «жёлтый» - продукты, которые нужно есть нечасто или понемногу каждый день, на 3-й стол «красный» - продукты, которые следует есть изредка. В течении нескольких минут группа обсуждает между собой- на каком столе должен оказаться тот или иной продукт. Затем по очереди из каждой группы выходит участник и кладёт табличку на красный, жёлтый или зелёный стол. Остальные группы оценивают выбор.

Ключ к заданию: «Зелёный стол» - морковь, салат листовой, ягодный морс, белокочанная капуста, овсяные хлопья, яблоки, сыр, йогурт, квашеная капуста, гречневая крупа, молоко и молочные продукты, кефир, чёрный хлеб, чай, сок, ряженка, творог, варёная рыба.

«Жёлтый стол» - сметана, яйцо, мармелад, жареная рыба, чернослив, орехи, виноград, сливочное масло, бананы, вафли, макароны, белый хлеб, курага, растительное масло, булочки, маринованные овощи, сливки.

«Красный стол» - Колбаса копчёная, колбаса варёная, селедка, плавленый сыр, солёные огурцы, пирожное, картофель фри, жареная курица, лимонад, торт, мороженое, конфеты, вяленая рыба.

Учитель:

Вы узнали, из чего же состоит наша пища, какие вещества необходимы организму, посмотрели, какие продукты содержат эти вещества. Но, чтобы еда шла на пользу нашему здоровью, необходимо соблюдать определенные правила:

- 1. Перед едой мой руки с мылом.**
- 2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак-25%, обед-35%, полдник- 15%, ужин-25%). и не позднее чем за 3 ч. до сна)**
- 3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.**
- 4. Во время еды не разговаривай и не читай.**
- 5. Ешь в меру, не передай.**
- 6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей.**
- 7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.**

III. Заключительная часть. (5 мин).

Учитель: Подведение итогов урока.

Учитель задаёт детям вопросы:

Ребята что вы узнали сегодня нового на уроке?

Зачем нам нужно «правильно питаться»?

Для чего нужны «Белки», «Жиры», «Углеводы» и «Витамины»?

Дети: отвечают на вопросы.

Рефлексия: Ребята вам понравилось сегодня на уроке?! Если да, то похлопайте. Поделитесь Вы информацией со своими родными и близкими!?

Раздать памятки!

Учитель: Отметить лучших.

Д/з: Проанализировать свой рацион питания за неделю.

В таблице отмечай знаком «+», если в твоём рационе питания были продукты животного или растительного происхождения, являющиеся источником «жиров» ; знаком «- », если в твоём рационе не было продуктов растительного или животного происхождения, являющихся источником жиров.

Учитель:

А я хочу закончить наш урок высказываниями:

1. «Здоровье-это не всё, но всё- ни что без здоровья».

Будьте здоровы! И питайтесь правильно.

Тема: "Правильное питание»

Категория обучающихся: 6 - 7 классы

Форма проведения: урок-игра

Цель: формирование здорового образа жизни, принципов безопасного и здорового питания.

Задачи:

научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья;

вызвать стремление к здоровому питанию;

познакомить и выучить основные правила питания.

Продолжительность: 35 мин.

Оборудование: презентация, раздаточный материал, фишки.

Краткое описание:

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы.

Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

В школе для начальных классов осуществляется двухразовое питание. Разрыв между приемами пищи не превышает 3 часов. У нас в школе организовано горячее питание и не ведется продажа вредных для детского организма продуктов.

Для приобщения ребят к культуре питания, любви к здоровой пище в школе реализуется проект «Разговор о правильном питании» - о пользе определенных продуктов, важности своевременного и здорового питания, полезная информация о витаминах, белках и жирах, учащиеся узнают, почему надо есть овощи, чем вредны чипсы, какой продукт может заменить любимые конфеты, зачем человек пьет воду.

На занятиях часто применяю метод проектов - хороший инструмент для формирования функционально грамотной личности, развития творческих

способностей ребенка, совершенствования таких качеств, как самостоятельность, оригинальность мышления, независимость. Тема исследовательской работы «Витамины в нашей жизни». Также на занятиях провожу просмотр видеороликов.

Ожидаемые результаты:

- 1) снижение заболеваний и стабилизация здоровья у детей;
- 2) повышение качества обучения и воспитания за счет уменьшения негативного воздействия вредных привычек;
- 3) повышение функциональных возможностей организма детей;
- 4) повышение приоритета здорового образа жизни;
- 5) повышение мотивации к двигательной деятельности;
- 6) повышение уровня самостоятельности и активности детей;
- 7) ориентация на успех, постоянная опора на интерес к ЗОЖ, воспитание чувства ответственности;
- 8) повышение уровня сформированности устойчивой мотивации на здоровье и ЗОЖ у детей.
- 9) создание благоприятного фона в групповом коллективе;
- 10) развитие адаптационных возможностей детей.

Структура мероприятия

Организационный момент 1 мин.

Мотивация учебной цели 10 мин.

Игра – изучение..... 25 мин.

Конкурс «Полезное-неполезное»

Отгадай кроссворд "Витамины"

Поговорим о витаминах

Основные правила питания

Физминутка

Конкурс "Приготовь блюдо"

Рефлексия 3 мин.

Итог урока 3 мин.

Домашнее задание 3 мин.

Ход мероприятия

Организационный момент

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычный урок - урок - игра.

2. Мотивация деятельности учащихся.

- Скажите, какое пожелание мы всегда адресуем своим родственникам, близким, друзьям? Поклонившись, мы друг другу говорим...

- Здравствуйте!

- А задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово?

- Этим словом приветствуют друг друга, здоровья желают.

- А все ли у нас здоровы? У всех ли хорошее настроение и большое желание работать на уроке?

Важнейшими факторами сохранения здоровья является правильно организованное питание и здоровый образ жизни.

- Как вы думаете, о чем мы будем говорить на уроке?

- О правильном питании и здоровом образе жизни.

- Правильно.

В последнее время о питании много говорят и пишут.

Сократу принадлежит мудрое изречение: "Мы живем не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить".

- Согласны вы с этим или нет? (Ответы учащихся).

Для проведения игры вы разделитесь на две команды: «Молодцы» и «Девицы». За каждый правильный ответ команды будут получать фишки: овощи и фрукты.

Л.Н. Толстой сказал: " Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом".

- А как вы думаете, для чего человеку нужна еда?

Учащиеся дают ответ: для того чтобы быть сильным, здоровым, крепким и.т.д.

- Хорошо, а теперь послушайте стихотворение:

Чтобы выглядеть здоровым нужно сильно постараться.

Заниматься чаще спортом, спать и правильно питаться.

Ешьте овощи и фрукты, в них так много витаминов.

Что полезно для здоровья и для сил необходимо.

Не забудьте о петрушке, лишь она украсит блюдо.

Что вы скажете подружке, если вдруг вам станет худо?

Кто поможет организму, неужели медицина?

Лишь здоровое питание - вот, что вам необходимо.

Вы забудете надолго, что такое боль и слабость.

Все, что нужно для здоровья - соблюдать диету, малость.

Исключить из рациона все ненужные продукты.

Кушать только порционно, пить водицу в промежутках.

Чтобы выглядеть здоровым, соблюдайте гигиену.

Вы увидите, как скоро вас настигнут перемены.

Словно сокол воспарите вы над жизнью и беда.

Обойдет вас стороною и исчезнет навсегда.

Действительно, важнейшими факторами сохранения здоровья является правильное питание и здоровый образ жизни.

Вопросы здорового питания занимали умы людей еще в глубокой древности. Философы и мыслители уделяли еде много внимания в своих трактатах, а некоторые даже считали ее основой физического совершенствования и духовного развития. А теперь и мы попробуем в этом разобраться.

Игра

Первый конкурс «Полезное - неполезное».

- Выберите продукты, которые полезны для вас: кефир, гречка, рыба, фанта, чипсы, торт, морковь, яблоки, пепси, капуста хлеб, шоколад, груши, подсолнечное масло, геркулес, сок, яйца.

- Молодцы! Все вы знаете какие продукты полезны, а какие нет.

- Режим питания играет большую роль в рациональном питании и его нарушение отрицательно скажется на здоровье человека. За многие годы были сформулированы три основных правила в питании: разнообразие, умеренность, своевременность.

Овощи - кладовая здоровья. Почему так говорят?

Второй конкурс: Кроссворд "Витамины"

1. Над землей - трава, под землей - алая голова. (Свекла)

2. Что красно снаружи, бело внутри, с зеленым хохолком на голове? (Редис)

3. За кудрявый хохолок лису из норки поволок,

На ощупь очень гладкая, на вкус, как сахар, сладкая! (Морковь)

4. Былинкой была, все воду пила, побелела, растолстела, словно сахар захрустела. (Капуста)

5. Золотистый и полезный,

Витаминный, хотя резкий,

Горький вкус имеет он,

Когда чистишь - слезы льешь. (Лук)

6. Золотая голова велика и тяжела.

Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика, только шея тонка. (Тыква)

7. Росли на грядке зеленые ветки, а на них - красные детки. (Помидор)

- Молодцы, справились с заданием.

А теперь давайте поговорим о витаминах.

Витамины получили свое название от латинского слова "вита" - жизнь, т.е, они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30 и у каждого есть свое название.

Недостаток витаминов приводит к быстрой утомляемости, раздражительности, плохому аппетиту, сухости и шелушению кожи.

Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами - увеличение потребления овощей и фруктов.

Где же витамин «А» найти,

Чтобы видеть и расти?

И морковь, и абрикосы

Витамин в себе тот носят.

В фруктах, ягодах он есть.

Их нам всех не перечесть.

Свекла, яблоко, картофель,

Репа, тыква, помидор.

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

«В» - в наружной части злаков,

Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,

Группа «В» там есть всегда.

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней - лучше жить!

А вот «С» едим со щами,

И с плодами, овощами,

Он в капусте и в шпинате,

И в шиповнике, в томате,

Поищите на земле -

И в салате, в щавеле.

Лук, редиска, репа, брюква,

И укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин

Ну, во всем мы «С» едим!

- Вот поэтому, ребята, нужно употреблять в пищу разнообразные продукты, так как они все по-своему полезны.

Запомните основные правила питания:

1. Главное - не переedayте.

2. Eшьте в одно и то же время, простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

4. Мойте фрукты и овощи перед едой.

5. Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища, и, конечно, тех, кто приготовил вам еду.

Физкультминутка.

А теперь, ребята, немножко отдохнем.

В лесу растет черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо ниже приседать.

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несусь.

Следующий конкурс "Приготовь блюдо".

"Приготовьте" борщ и рисовую кашу (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда).

Борщ:

вода, молоко, сок, чай;

картофель, огурец, капуста, помидор, редис, лук, морковь;

соль, сахар;

майонез, сметана, кетчуп.

Рисовая каша:

вода, молоко, сок, чай;

гречка, макароны, рис, пшено;

соль, сахар;

масло растительное, масло сливочное.

Молодцы, справились!!

Рефлексия

Я хочу правильно питаться!

Я могу правильно питаться!

Я буду правильно питаться!

- А теперь, давайте посчитаем, у какой команды больше фишек.

5. Итог занятия

- Понравился вам урок?

- О чем мы с вами говорили?

- Какие выводы вы сделали?

- В заключение хочется сказать: оставайтесь стройными, здоровыми физически и духовно. Все это зависит от вас. Никакой врач не в силах взять эту инициативу на себя. Правильно питаться и оставаться здоровыми – это в Ваших руках.

Будьте здоровы!

6. Домашнее задание

Нарисуйте продукты полезные для здоровья. Сочините загадку об одном из них.

Заключение

Мы часто говорим: «В здоровом теле – здоровый дух». Питание детей тесно связано со здоровьем. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени соответствует принципам рационального питания.

По современным представлениям, здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

- 1. Детское питание – М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.**
- 2. Иллюстрированная энциклопедия школьника – М.: АСТ: Астрель, 2011.**
- 3. Полный справочник диетолога. – М.: Эксмо, 2009.**
- 4. Справочник школьника. 1-4 «О здоровом питании» – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2011.**