МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

внеаудиторного мероприятия

«Правильное питание-залог здоровья»

с. Курсавка
2015 г.

Разработчик: Мокряк Е.Н. - мастер производственного обучения,
Шимченко Н.П. – педагог-психолог

Методическая разработка рассмотрена и рекомендована к применению на заседании методического Совета № _____ « __» _____2015 г.

Председатель методического Совета М.А. Уманская

Методическая разработка предназначена для применения в учебном процессе обучающихся

357070 Ставропольский край
Андроповский район
с. Курсавка, ул. Титова, 15
«Курсавский региональный колледж «Интеграл»
Телефон: (86556) 6-39-83 6-39-80
Email: kurs_integrall@mail.ru

Пояснительная записка

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне: «Человек есть то, что он ест». Тем самым подчеркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения человека. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие обучающегося. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, для поддержания нормального состояния кожных покровов.

Надо отметить, что здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость к инфекциям, к агрессивному воздействию внешней среды, тяжелых металлов, радиоактивному облучению и другим неблагоприятным воздействиям.

Методические рекомендации

Внеклассное мероприятие «Правильное питание - залог здоровья» проводится мастером производственного обучения с целью воспитания у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, убеждения в исключительной роли питания в формировании физического и нервно-психического здоровья человека, акцента внимания на необходимости рационального питания, предупреждения об опасности продуктов быстрого приготовления, формирования необходимого в современной экологической и экономической обстановке экологического мышления.

Мероприятие проводится для всех курсов и специальностей.

На данном мероприятии обучающиеся получают информацию о правильном, рациональном питании, об экологической безопасности продуктов питания, вовлекаются в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья.

Именно такие мероприятия позволяют расширить и систематизировать знания о правильном питании и здоровом образе жизни.

Цель: формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

1. Воспитательные:

1.1. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья

1.2. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания

1.3. Формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения

2. Развивающие:

2.1. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания

2.2. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона

3. Образовательные:

3.1. Познакомить обучающихся с принципами здорового питания на материалах современных исследований

3.2. Повышать активность обучающихся на уроке

3.3. Работать над сознательным усвоением материала

Техническое обеспечение мероприятия:

- кабинет, интерактивная доска, бумага, ручки.

План внеклассного мероприятия:

1. Организационный момент – 1 мин.
2. Основная часть – 24 мин.
3. Подведение итогов – 5 мин.

Педагог. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а еще питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Эта поговорка кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все необходимые нашему организму вещества, то человек всегда будет здоров. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты.

Педагог. Правильно ли вы питаетесь? Давайте попробуем узнать о себе побольше. А для этого мы проведем с вами анкетирование.

1.Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

А) всегда, круглый год – 5 баллов.

Б) Иногда, когда заставляют – 2 балла.

В) Никогда – 0 баллов.

2.Сколько раз в день вы едите? А) 4 -6 раз – 5 баллов. Б) 3 раза – 3 балла. В) 2 раза -0 баллов.

3.Вы употребляете в пищу овощи и фрукты? А) ежедневно, несколько раз-5 баллов. Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла. В) очень редко – 1 балл. Г) никогда – 0 баллов.

4.Когда и что вы едите на ночь? А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл. Б) кашу молочную в 9 часов – 2 балла. В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов. Г) ем, когда захочу и что захочу до 11 часов – 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл. Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов. В) всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов. Г) ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.

Ответы:

Если вы набрали 13 – 15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 9 -12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придётся. Но у вас дома об этом заботится кто – то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

0 – 9 баллов. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме дня, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займётесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Ведущий. Сейчас очень много говорят о вредном воздействии на организм прохладительных напитков. Да, сейчас мы пьем их в два раза больше, чем молока, и получаем при этом 9 процентов суточной нормы калорий. Значительное количество подростков выпивают пять и более банок прохладительных напитков. Напитки Coca-cola, Pepsi, MountainDew и Dr.Pepper содержат также кофеин. Потребление прохладительных напитков становится все более распространенным даже среди детей в возрасте одного-двух лет. Установлено, что чрезмерное потребление прохладительных напитков в детстве способно вызвать дефицит кальция в организме, а в результате возрастает опасность переломов костей. Мы обожаем чипсы и сухарики. Они занимают большой удельный вес в питании современного

школьника и студента, к большому сожалению специалистов. Согласно технологии приготовления, ломтики сырого картофеля или специально приготовленное тесто, в состав которого может входить и картофель, обжаривают в большом количестве растительного масла. Затем добавляют соль, специи (сушеный лук, чеснок, паприку и другие, а также их композиции), усилители вкуса, красители и антиоксиданты. Очень схожа и технология приготовления сухариков. Таким образом, чипсы и сухарики содержат большое количество жиров (в первую очередь насыщенных), углеводов, много специй, соли. Они являются поставщиками «пустых» калорий, которые могут остаться в виде избыточных жировых отложений в области талии и бедер у подростков.

Педагог: А сейчас я предлагаю провести интеллектуальную игру.

Вопросы:

1. Что, согласно одной китайской мудрости, приносит сто горестей и одну радость? (Алкоголь.)

2. «Его покидает дух веры и благочестия, остается же в нем дух мерзости и порочности. Его будут проклинать Бог, ангелы, пророки и правоверные. Сорок дней его молитва не будет принята. В день Страшного суда его лицо будет черным, язык будет свисать изо рта, слюна стекать на его грудь, от жажды поднимется вопль в его груди». В каком случае мусульманина ждет такое наказание? (Если он употребит алкоголь.)

3. Врачи считают, что распространенная заразная инфекционная болезнь в мире – это насморк. А что считается самой распространенной в мире незаразной инфекционной болезнью? (Кариес.)

4. Халдфан Маер, бывший директор Всемирной организации здравоохранения, считает, что это – самая распространенная из предотвратимых причин болезней. Что это? (Курение.)

Педагог. Думаю, вы немного отдохнули. Продолжим наш разговор о продуктах питания.

Ведущий. Есть продукты, которые очень вредны для нашего организма. Да, они очень вкусные, потому что посыпаны приправой – усилителем вкуса – ГЛЮТАМАТОМ НАТРИЯ, который вызывает аппетит и заставляет нас переедать даже тогда, когда мы не голодны! И откладывать лишний запас энергии в ЖИР! В газированной воде вместо сахара используют подсластитель АСПАРТАМ, который соответствует 8 кускам сахара на 1 стакан!

Исследовав упаковки различных продуктов, мы установили, что в составе газированных напитков, майонезах содержатся Е211, Е330, являющиеся канцерогенами. В леденцах «БОН ПАРИ» находятся Е102, Е110, Е124. Все они опасны для здоровья. В мороженом и шоколадной плитке содержится Е407, который нарушает пищеварение. В чипсах со вкусом бекона содержится Е627, вызывающий рак. В жевательной резинке содержится Е320, повышающий холестерин

Педагог. А сейчас проведем викторину. В викторине принимают участие две команды. (За правильный ответ дается карточка, у кого больше наберется карточек, та команда победила).

1. Почему людям с пониженным уровнем зрения рекомендуют употреблять чернику, морковь? (Морковь содержит витамин А, а черника – органические кислоты, влияющие на улучшение зрения).

2. Очень вкусные плоды

И полезны они:

Много жира, витаминов,

Как питательны они! Ядра ели в шоколадке,

Скорлупа – краситель яркий.

Угадай – ка поскорей:

Что за плод мы рвём с ветвей? (Орех).

3. Каким лекарственным действием обладают плоды ореха? (В орехе витамина С в 50 раз больше, чем в цитрусовых – лимоне, апельсине. Листья и кора отвариваются и используются для заживления ран.)

4. Овощ этот очень крут –

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы. (Лук)

5. От каких болезней вы лечитесь соком лука? (От насморка – сок с сахаром и маслом, от кашля – сок с мёдом и сахаром).

6. Почему при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развешивали гирлянды, связки из лука и чеснока? (Фитонциды (запах) лука и чеснока убивают бактерии).

7. Эти резвые листочки

Лечат сердечко и почки.

Улучшают аппетит,

Боль прогонят, где болит.

Быстро смывают веснушки,

И лысины нет на макушке. (Петрушка)

8. В бордовых корнеплодах

Лекарство от запоров.

Давление понижает,

И кровь оздоровляет.

Салат – от ожиренья.

А сок – от воспаленья. (Свекла)

9. Этот плод – аптека наша,

Из него полезна каша.

Семечки – деликатес,

И глистам – противовес.

Диетическое блюдо –

От болезней всех, как чудо! (Тыква)

10. Листья – будто кружева,

Украшенье для стола.

Повышает аппетит,

Придают здоровый вид.

Круглый год лечение,

И всё от воспаления. (Укроп)

11.Листья этого растения обжигают нас, Сок из листьев этого растения спасает нас. Весной его используют на суп. Голову мыть его отваром – волосы растут. (Крапива – кровоостанавливающее, витаминное средство, ускоряет рост волос)

Итоги викторины.

Жюри определяет победителей. Победители награждаются призами, проигравшей команде вручают утешительные призы.

Заключительная часть

Итак, мы с вами знаем, что для того, чтобы еда пошла впрок, необходимо соблюдать правила питания.

Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.

Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.

Пища не должна быть очень горячей, обжигающей или очень холодной.

Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.

Утром надо обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что- то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.

Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

Еще Гиппократ говорил: "Пусть пища будет вашим главным лекарством". А чтобы пища стала лекарством, она должна быть естественной, природной, то есть наиболее приспособленной для усвоения еще одним созданием Природы - человеческим организмом.

Человеку нужно есть.

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтоб расти и развиваться,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

На этом наше мероприятие заканчивается. Всем спасибо за внимание и до новых встреч.

Учебно-методическое обеспечение

1. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: Просвещение, 2003. -110 с.

2. Здоровый образ жизни. – М.: ЗАО «АиФ». 2004. № 1.

3. Здоровая семья. – М.: Крон-Пресс, 2005.

4. Куликов В.М. Основные понятия и термины ЗОЖ// 2002. № 12.

5. Кульменева Л.Г. Факторы внешней среды, воздействующие на организм человека//2002. № 6.

6. Якуш С.И. Идеальный вес и все о нашем питании//2002. № 12.