Правильное питание-основа здоровья

 Сценарий круглого стола

Автор сценария Емешина Г.Н.

Место проведения: МАОУ »СОШ№13», 8 класс, урок ОБЖ.!2.!!2023г.

Задачи:

Расширить знания учащихся по вопросам питания о значении продуктов питания в жизни человека.

Продолжить формирование осознанного отношения к своему питанию и здоровью в целом.

Активизировать мыслительную и познавательную деятельность.

Продолжить развитие творческой инициативы и самостоятельности учащихся.

Подготовительная работа: Собеседование с обучающими с целью изучения интереса к данной теме, подбор литературы для подготовки ребят. Определение индивидуальных опережающих и творческих заданий. Организация выставки литературы по теме. Предварительная репетиция инсценировок домашнего задания. Подбор фрагментов видеофильма.

Участники:

Обучающиеся 8 класса,

Учитель ОБЖ Емешина Г.Н,

Приглашённые гости:

Медсестра школы Ершова Т.В

Повар школы Кудряшова Г.В.

Мать ученика 8 класса Столярова Ивана Столярова О.А.

ХОД АНЯТИЯ.

Учитель: Правильное питание – это залог здоровья человека, а здоровье - это фундамент его счастья. Очень верно сказано: одного здоровья для счастья мало, но без здоровья настоящего полного счастья быть не может. Много полезных знаний даёт человеку школа и сама жизнь, но, к сожалению не все знают, как правильно питаться. Одни не доедают для сохранения фигуры, другие едят, забывая о времени, возрасте, о режиме и нормах питания. О правилах питания вспоминают лишь в том случае, когда по предписанию врача необходимо соблюдать определённую диету.

Вы, конечно, слышали и знаете о том, что в состав пищи входят белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. И всё это необходимо нашему организму. Белки, содержащиеся в животных продуктах; мясе, рыбе - называются животными. В них особо нуждается растущий организм. Из животных белков строятся мышцы, кожа, мозг, внутренние органы. Очень хорошо детьми усваиваются животные белки, содержащиеся в молоке и молочных продуктах. Вот почему в вашем рационе должно быть молоко..

Если вы помните, в подготовительном периоде мы с вами разделились на 3 группы, и каждая группа приготовила своё домашнее задание.

Сейчас своё домашнее задание представляет 1 группа. Итак, «Реклама молока».

(Ребята показывают самостоятельно подготовленную театрализованную рекламу молока)

Учитель: Все ребята ходят, бегают, прыгают – словом, тратят много энергии. И конечно, организму нужно её восполнять. В этом помогают углеводы и жиры. Углеводы содержатся в крупе и хлебе, картофеле и других овощах. Вспомните, как хочется, есть после пребывания на свежем воздухе, после соревнований или походов. И пища, поступившая в организм, послужит для восстановления сил. А если человек мало двигался, сидел на месте, а суп съел с добавкой, да ещё две тарелки каши добавил, то организм переработает пищу и отложит её в виде жировых запасов.

Сейчас вы пришли на занятие после сытного обеда в нашей школьной столовой, и вам нужно обязательно подвигаться. Сделаете вы это с ученицей нашего класса Анастасией Фаер.

Фаер Анастасия:

Встаньте, пожалуйста, выйдите из-за парт и расположитесь по обе стороны школьных столов.

Представьте себе, что сегодня придя из школы, вы получите подарки. Первый подарок от старшего брата: он подвесил над вашей головой вкусную грушу. Попробуйте подпрыгнуть и откусить кусочек ароматной груши.,

 ( Ребята выполняют это упражнение)

Молодцы! А вот и второй подарок от сестры, которая подарила вам ароматный апельсин. Возьмите воображаемый апельсин в правую руку и покрутите его, как глобус, кистью руки.

 (Ребята выполняют и это упражнение).

 Вт подарок от мамы – мясорубка. Представьте, что вы будете левой рукой крутить ручку мясорубки, готовя на обед себе котлеты.

( Ребята показывают, как крутят воображаемую. котлету.)

Ещё раз молодцы! А вот сейчас покажите мне все ваши подарки вместе.

Итак:. раз, два, три – Начали!

 (Все движения выполняются).

Учитель: А сейчас игровую эстафету продолжает Кулагина Полина.

Кулагина Полина:

Представьте, что в руках зажжённая свеча. Глубоко вдохнули. Задержали дыхание и начинаем выдыхать очень медленно, чтобы задуть свечу - раз, два, три. А теперь снова набрали воздух и выдохнули сразу. И мы задули воображаемую свечу.

Учитель: Молодцы!!! И подарки показали, и про продукты питания не забыли, и дыхание восстановили. А теперь садимся и продолжаем наш разговор дальше. Вы все замечали, что в конце зимы, весной сохнет кожа. Обветриваются губы, урок учатся с трудом. Это в организме наблюдается недостаток витаминов. Витамины, как вы помните из уроков биологии, это органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Впервые русским врачом Н.И.Луниным в 1881 году была доказана необходимость витаминов для нормального роста организма. Учёный провёл опыт, о котором расскажет Новикова Мария.

Новикова Мария:

Группа животных (крысы) получала искусственно выделенные из молока компоненты пищи: белки, жиры, углеводы. Содержащиеся на этом рационе животные гибли. Если же к этой пище добавлялось натуральное молоко, они выживали. Значит, в пище, содержатся ещё какие то вещества. Польский учёный Функ дал этим веществам название витамин, соединив в одном слове латинское «вита», что означает «жизнь» и греческое »амин», указывающие на их отношение к аминокислотам. С тех пор было открыто более 37 видов витаминов.

Учитель: Спасибо, Маша. Садись, пожалуйста, а мы продолжаем.

Многие ребята, особенно девочки – сладкоежки, съедают, чуть ли не всю пачку витаминов сразу. Потом начинается тошнота, головная боль. Это наступил «гипервитаминоз», т.е. перенасыщение организма витаминами. Необходимо помнить, что препараты витаминов нужно принимать по рекомендации врача. Иначе может наступить отравление организма.

Ребята, вспомните, какую первую помощь нужно оказать пострадавшему при отравлении. Это мы изучали с вами на уроках ОБЖ.

 (Ответы ребят)

А сейчас мы с вами посмотрим небольшой отрывок из документального «Витамины и их значение». Мне хотелось бы, чтобы вы после фильма ответили на следующие вопросы, тем самым закрепив тот материал, который вы просмотрели.

Вопросы викторины:

1. К каким веществам относятся витамины? К минеральным или органическим?
2. В чём, как вы думаете витамина С больше; в мясе или в чёрной смородине?
3. Что такое авитаминоз?
4. В чём сущность болезни рахит?
5. Какой витамин необходимо включить в рацион ребёнка, больного рахитом: А или Д?
6. Каковы причины заболевания цингой?

(Ответы ребят.)

Учитель:

Из фильма нам стало понятно: если в питании отсутствуют свежие овощи и фрукты, у него развиваются тяжёлые заболевания.

Посмотрите ещё одно домашнее задние: «Реклама витаминов».

(Ребята смотрят инсценировку «Реклама витаминов»)

Учитель:

В теле человека содержатся самые различные вещества, в том числе калий, кальций, железо, магний и т.д., целая периодическая система Менделеева. Но больше всего в организме человека воды. Вода поступает в организм, когда мы её пьём, а также вода поступает в организм с соком, с супом, молоком и другими пищевыми продуктами. В одних продуктах воды содержится много, например, в огурцах и арбузах. Есть вода и в котлетах, и даже в сухарях. Без воды не могут происходить никакие жизненные процессы

: не будет перевариваться пища, не будет работать сердце и т.д. Без пищи человек может прожить неделю, а без воды считанные дни. Так, что вода в организме очень важна, и тем более очень важно, чтобы вы пили именно воду, а не только соки и все остальные напитки.

Ребята! Запомните:: очень важно есть разнообразную пищу, и при этом употреблять наиболее полезные продукты: молоко, мясо и овощи.

Молока необходимо выпивать не менее 0,5 л. В день, а вот макаронами, печеньем, конфетами увлекаться не стоит. Весной надо есть пищу более богатую витаминами: капусту, свеклу, салаты из ранней зелени. Полезно выпивать хотя бы 1 стакан сока. И вот всё это у таким уважением, как хлеб. Отношение человека к хлебу-читывает, составляя рацион и меню в нашей школьной столовой наша медсестра.

Слово медику школы Ершовой Т.В., которая расскажет вам, как она составляет меню в нашей школе.

 (Рассказ Ершовой Т.В.

Учитель: вот повара нашей школьной столовой Кудряшову Г.В. мы попросим рассказать кратко о последовательности закладки продуктов, когда она готовит первые блюда, например, борщ, и о времени готовки овощей и мяса.

 (Рассказ Кудряшовой Г.В.)

Учитель:

Ни один продукт не пользуется таким уважением как хлеб. Отношение человека к хлебу - показатель культуры человека. Мы часто не хотим, есть чёрный хлеб, предпочитая белый и свежий. Иногда чёрствый хлеб выбрасывается и покупается свежий. А напрасно: чёрствый гораздо полезнее. А его ещё можно использовать при приготовлении праздничного ужина. Предоставляю слово Столяровой О.А. , маме вашей одноклассника Ивана.. Она расскажет о двух рецептах, где применяется чёрствый хлеб.

 ( Рассказ Столяровой О.А.Она расскажет о приготовления кролика, с использованием чёрствого хлеба. А также на основе чёрного хлеба изготовление торта «Изюминка».)

Учитель:

Могу вас обрадовать, все эти блюда вы попробуете после нашего урока, на развлекательно - игровой программе. А сейчас третья группа покажет инсценировку «Реклама хлеба».

 (« Реклама хлеба»)

И чтобы закрепить наш материал по теме «Правильное питание» прошу посмотреть на доску, на которой демонстрируется проекция из 4 картинок.

1-я картинка: салат, помидор, лук. горох.

2-я картинка: молоко, яблоко, пшеница.

3-я картинка: картофель красная и чёрная смородина, лимон.

4-я картинка: рыбий жир, рыба, яйца, сливочное масло и мясо.

Учитель:

На мониторах компьютеров, заранее приготовлены таблицы. Занесите, пожалуйста, эти продукты в таблицу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Витамины | Влияние на организм | Где содержится (допишите известные вам сведения) |
|  А | Зрение, рост волос |  |
|  Б | Работа нервной системы, рост, помощь в переваривании пищи, нормальное состояние клеток. |  |
|  С | Заживление ран, работа кровеносных сосудов. |  |
|  Д | Формирование и состояние кожи |  |
|  |  |  |

Учитель: Пока я проверяю ваш ответы, сформулируйте, пожалуйте, заповеди разумного и здорового питания. В этом вам поможет наш сегодняшний разговор. А потом мы сравним их с заповедями известного диетолога Моля.

 (Учащиеся оформляют заповеди по группам и потом зачитывают свои заповеди. представляя перед классом).

Учитель: Ваши ответы в таблицах подтвердили, что вы запомнили материал документального фильма и то, что услышали на уроке. Во всех проверенных таблицах правильно указано, где содержится витамины А, С и А. А вот витаминами В и Д надо ещё познакомиться поближе, хотя много верных ответов и о продуктах, содержащих эти витамины.

Итак мы доказали: умеренный в еде, соблюдающий заповеди правильного питания всегда прав.

А теперь заповеди от Ганса Моля.

1 заповедь: Не ешьте слишком много вечером, в праздники и в выходные дни. Это вредно!

2 заповедь: Как можно больше витаминов. Меньше сладкого, жаренного, полуфабрикатов. Больше овощей и фруктов.

3 заповедь: Регулярно питаемся небольшими порциями.

4 заповедь: Ограничить сладкое.

5 заповедь: Учиться готовить, не злоупотреблять солью и сахаром и не переваривать пищу.

6 заповедь: читайте и узнавайте как можно больше о разумном питании.

7.заповедь: Питаясь, помните о своём возрасте.

Учитель: А мне хочется дать ещё один совет от себя. Я приведу вам в пример рассказ: Девочка сидела за столом, ела и читала книгу. Увидев это мама запретила ей читать и есть одновременно.

- Я хочу быть культурным человеком. Ты же мне саама говорила: :» Нужно больше читать

Мама ответила: » Чтение во время обеда за общим столом, проявление бескультурья по отношению к себе и к окружающим. И это неуважение к книге, которую можно запачкать во время еды. И самое главное совмещать еду и чтение – вредно. Это ухудшает пищеварение прочитанного. Помните, ребята: «Правильное питание – основа здоровья!» После нашего занятие вас ждёт чаепитие и игровая программа, со следующими играми:

«Музыкальный помидорчик»

«Червяк в яблоке»

«Боулинг с яблоками»

Спасибо всем за интересное занятие!

Литература.

Биология 8кл.Человек: Учеб. Для общеобразоват. Учреждений /Н.И.Сонин. М.Р.Сапин – М. Дрофа,2009.

Технология: Учебник для учащихся 7,8 классов общеобразовательной школы (вариант для девочек) /В.Д.Симоненко, О.В.Табарчук, Н.В.Синица идр; Под редакцией В.Д. Симоненко –М; Вентанна-Графф, 2010г.

Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений /А.Т.Смирнов, Б.О.Хреннииков; под об. ред. А.Т. Смиирнова; Рос. акад. наук, Рос. Акад. Образования, М: Просвещение, 2010.

Украшение блюд /авт.- сост. Васильева Е.Н.-М: АСТ: Хранитель, 2008.

Журнал «Праздник в школе» Книжная сери для учителей, родителей и школьников. Редактор -составитель Л.И.Жук.2002г.