**«В здоровом теле – здоровый дух»**

**В здоровом теле – здоровый дух!**

**Цель:** Дать основные представления о здоровом образе жизни, правилах рационального питания, показать роль физических упражнение для здоровья человека, значение свежего воздуха для здоровья организма; научить учащихся ценить и сохранять собственное здоровье.

**Задачи: I**. Образовательные: разъяснить школьникам, что такое «пищевые продукты», «питательные вещества», раскрыть функции питательных веществ, пищеварительной системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата.

**II. Развивающие:** а) общеучебные: продолжить формирование умений работы с текстом учебника, дополнительными источниками информации (дополнительная литература, Интернет- ресурсами), делать необходимые записи в в рабочей тетради ( выводы, схемы, таблицы).

Умственные операции: анализ, синтез, обобщение, сопоставление, сравнение, логическое мышление, умозаключения.

б) частные: постановка опыта на определение витамина С, определение состава продуктов.

**III. Воспитательные:** Формирование научного мировоззрения на основе установления причинно-следственных связей между процессом и качеством питания, занятиями физической культурой и спортом, свежим воздухом и здоровьем человека.

**Оборудование:** модель торса человека, химические стаканы объемом 100 мл - 5 штук, пробирки – 10 штук, пипетки на 5 мл – 10 штук, груша, реактивы: соляная кислота 10% раствор, гидроксид калия – 1% раствор, гексацианоферрат калия – 1% раствор, пероксид водорода – 10 % раствор.

Пищевые продукты: хлеб дарницкий, сухарики «Кириешки», картофель вареный, картофель сырой, чипсы «Lays», яблочный сок, вода дистиллированная, лимонный сок, аскорбиновая кислота в порошке, компот из сухофруктов, рассол капусты.

**Методы урока:** объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.

**Тип урока:** Урок-игра

**Опорные понятия:** питание, дыхание, физическая культура

**Новые знания:** консерванты, канцерогены, наполнители вкуса, искусственные красители, недостаток кислорода - гипоксия.

**В здоровом теле – здоровый дух!**

На протяжении веков представление людей о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой Вселенной микрокосмоса. И сам он – малая Вселенная, микрокосмос – должен постоянно находиться в постоянной связи и гармонии с окружающим миром.

Все имеет смысл для человека, пока мы здоровы.

Давайте мы пофантазируем, что есть такая планета «Здоровье» и мы на этой планете живем. На планете есть различные страны со своими законами. Чтобы сохранить нашу планету «Здоровье» все жители этой планеты должны выполнять внутрипланетарный свод законов, но этого свода законов пока нет. **Давайте вместе создадим его!**

Природа разделила свои дары среди людей крайне неравномерно. Одного человека наделила уникальным слухом, другого обостренным чувством прекрасного, третьему досталось безупречное телосложение.

А есть такие представители рода людского, которые не имеют ничего из вышеперечисленного. Но каждый человек может сам помочь своему здоровью и сформировать свое тело.

Для этого необходимо придерживаться нескольких правил:

**Закон № 1.** ***Хочешь иметь красивое, тренированное тело – занимайся спортом, регулярно тренируйся.***

*Со здоровьем дружен спорт*

*Стадион, бассейны, корт*

*Зал, каток – везде вам рады*

*За старание и награду.*

*Будут кубки и рекорды*

*Станут мышцы ваши тверды.*

Регулярное занятие физическими упражнениями позволяет жителям планеты «Здоровье» улучшить свое физическое состояние, хорошо будут работать сердце, легкие, мышцы и другие органы, будет хорошая осанка.

***Правильное питание – это следующий закон здоровья***.

На эту тему существует исторический анекдот: «Однажды, оказавшись в городе Акраганте, жители которого были известны обжорством, перееданием Платон увидел добротные дома местных жителей и сказал: «Акраганяне строят свои дома так, будто собираются жить вечно, а едет, словно завтра им предстоит расстаться с жизнью»

Древнегреческий философ Сократ дал человечеству хороший совет «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»

**Закон №2. *На наше здоровье влияет и наш рацион!***

Желательно исключить из ежедневного меню макароны, плюшки, конфеты, сладости,

жевательные резинки, а оставить как можно больше овощей, фруктов, каш.

*Славную возьми морковку*

*И её протри ты ловко.*

*И пожарь себе котлеты,*

*И добавь еще галеты,*

*Черный хлеб, и суп, и сок,*

*Яблоки, творог, чеснок.*

*Набирай для жизни сил.*

*Чтоб не болел и не тужил.*

Среди продуктов старайтесь предпочесть продукты легко перевариваемые и одновременно питательные. К таким продуктам относятся:

- каши;

- овощи и фрукты;

- рыба;

-яйца.

Вредно для здоровья даже опасно употребление слишком острых блюд, если при приготовлении используется и пережаренное масло, раздражающее желудок и канцерогены (вызывают рак).

Нельзя употреблять продукты с искусственными красителями, консервантами. Необходимо обязательно ознакомится с содержанием состава на этикетке, смотреть срок годности того или иного продукта.

Если срок годности очень большой, значит, есть консерванты в этом продукте, которые убивают микроорганизмы, а значит, они будут убивать и клетки человека. Питаться необходимо 4-5 раз в сутки небольшими порциями в течение дня, желательно соблюдать одно и тоже время.

Почему нужно правильно питаться? Какую пищу нужно употреблять для того, чтобы не нанести вред нашему здоровью? Какие продукты самые полезные? В чем польза молочных продуктов и продуктов из зерна?

Пища должна быть разнообразной. Для роста нам необходимы белки, их много в мясных, рыбных, молочных продуктах, в зерновых культурах. Жиры необходимы любому человеку, так как они являются основным источником энергии, без которой человек не сможет учиться, заниматься сортом. Жиры помогают нашему организму сопротивляться болезням. Они содержатся в сливочном, растительных маслах, в мясе, в молочных продуктах. Углеводы – также являются источниками энергии, их много во фруктах, ягодах, хлебе, крупе, а также в них много витаминов и минеральных веществ, которые важны для здоровья.

**Правило №1. Еда должна быть разнообразной.**

**Правило №2.** В разное время года нужно есть разную пищу, например, летом нежелательно есть много жирной пищи, так как она тяжело переваривается, а необходимо как можно больше употреблять овощей, фруктов, ягод, воды. Зимой же жиры, наоборот, помогают нам согреваться.

**Правило №3**. Питайся правильно, если занимаешься спортом. После еды никак нельзя бегать, нужно немного отдохнуть.

**Правило №4.** Пейте дети молоко – будете здоровы. Действительно, молоко всем полезно, здесь есть все необходимые питательные вещества, а также кальций, который нужен для здоровья зубов и костей.

**Правило № 5**. Если вы пошли в лес за грибами, то нужно их собирать очень осторожно. Если вы не уверены, что гриб съедобный, то лучше его вовсе не брать.

**Правило № 6.** Поешь рыбки – ноги будут прытки. Рыбные блюда содержат много белка, минеральных веществ, особенно фосфора, который вместе с кальцием делает наши зубы и кости крепкими.

Все жители планеты «Здоровье» должны правильно выбирать продукты и способы их приготовления.

**Опыт № 1. Определение добавок в продукте**

Хлеб и сухари. На кусочек ржаного хлеба и панировочных сухарей «Кириешки» собрать пыль, смочить их водой и в стеклянной посуде оставит на 7-8 дней. В качестве контроля можно использовать кусочки незараженного ржаного хлеба и сухарей «Кириешки», не смоченные в воде. Сделать необходимые выводы.

**Опыт №2.** **Определение добавок в продукте**

Вареный картофель и чипсы. Продукты необходимо положить в стеклянную емкость, собрать пыль, смочить их водой и оставить на 7-8 дней. Сделать необходимые выводы.

***О КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЯХ***

***Ты микробов берегись!***

***Руки с мылом мыть не ленись!***

К кишечным инфекциям относится дизентерия, брюшной тиф, холера, пищевые токсикоинфекции. Эти заболевания вызываются разными видами микроорганизмов, которые проникают через рот и активно размножаются в желудочно - кишечном тракте. Основные пути передачи – пищевой, водный, бытовой.

Заражение холерой происходит при употреблении воды из открытых водоемов, во время купания; распространение дизентерии – при несоблюдении личных правил гигиены (через посуду, бельё, игрушки, а также через пищу с мухами). При появлении таких признаков как жидкий стул, рвота, боли в животе, высокая температура, необходимо немедленно обратиться к врачу.

Гельминтозы – это заболевание, вызываемое гельминтами

(паразитическими червями). Заражение происходит через загрязненные личинками почву, овощи, ягоды, через плохо проваренные и прожаренные мясо и рыбу, через грязные руки. Находясь в организме людей, они выделяют яды. У человека возникают желудочно-кишечные расстройства, рвота, изжога, нарушения стула, аппетита, головные боли, головокружения, аллергические реакции.

Чтобы уберечь себя от этих заболеваний нужно соблюдать простые гигиенические правила. Давайте их повторим:

*- мыть руки перед едой, и после посещения туалета с мылом;*

*- для питья использовать только кипяченую воду или бутилированную;*

*- не употреблять скоропортящиеся продукты;*

*- подвергать термической обработке мясо, рыбу;*

*- содержать жилье в чистоте*.

**Закон № 3. Дыши свежим воздухом!**

Часто, засиживаясь за письменным столом, за компьютером, мы мало бываем на природе, мало дышим свежим воздухом. А ведь русская природа с её красками, музыкой и голосом всегда была и будет источником силы нашего духа и нравственной чистоты нашей жизни.

**Стихотворение**

*Когда на сердце неспокойно станет.*

*Когда не в силах совладать с собой.*

*Побудь в лесу, на солнечной поляне,*

*И все печали снимет как рукой*

**Забота о здоровье.**

Забота о здоровье – это еще и умение правильно рассчитывать свои силы и возможности. Спать необходимо 7-8 часов в сутки. Наше настроение, считается, зависит от часа пробуждения.

Оказывается, хандра, уныние, подавленность, злость боятся как нечистая сила утреннего света. Для того, чтобы быть здоровым нужно быть доброжелательным и уважать других людей, а также стремление и умение в любом возрасте учиться и познавать мир. Не надо бояться совершать поступки, избегать чувства страха. Знаменитый ученый и врач Авиценна провел удивительный по простоте и точности эксперимент. Он взял двух овец, поместил их в два одинаковых вольера и начал совершенно одинаково за ними ухаживать. Отличие состояло только в том, что пред одной овечкой он посадил волка, привязав его покрепче, чтобы хищник не смог добраться до животного. Не трудно догадаться, что стало с этой овечкой. Она очень скоро погибла, от постоянного страха.

**Закон №4. Мы должны явно и громко сказать «нет» наркотикам, курению, алкоголю.**

Эта беда все больше захватывает детей. Каждый из нас должен достойно справиться с этой задачей и найти в себе силы, чтобы восславить имя человека.

В заключении попробуем составить основные положения кодекса здоровья. Зачитываем фразу и помещаем её в нужный столбец: что можно, а что нельзя.

**Можно:**

**Нельзя**

1. *Мало есть,*
2. *Часто есть рыбу, овощи, фрукты, кашу,*
3. *Заниматься спортом*
4. *Как можно больше ходить.*
5. *Дышать свежим воздухом.*
6. *Достаточно спать*
7. *Проявлять доброжелательность.*
8. *Чаще улыбаться.*
9. *Любить жизнь.*
10. *Много есть жирного, сладкого, мучного, соленого, острого.*
11. *Курить и употреблять алкоголь*
12. *Смотреть много телевизор*
13. *Долго играть за компьютером*
14. *Сидеть дома*
15. *Поздно ложиться спать*

**А теперь послушайте советы царевны ГИГИЕНЫ:**

«Что мне снег, что мне зной,

что мне дождик проливной,

когда мое здоровье со мной».

\*\*\*

Если наш совет хороший

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет!

\*\*\*

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу

Постоянно нужно есть

Для зубов, для ваших!

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Конфеты, сахар, мармелад

Это правильный совет?

\*\*\*

Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять,

Выдавить полтюбика – и почистить зубки.

Это правильный совет?

\*\*\*

Ох, неловкая Людмила

На пол щетку уронила,

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?

Если наш совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили и идете спать,

Захватите булочку сладкую в кровать

Это правильный совет?

\*\*\*

Чтобы зубы укреплять, Полезно гвозди пожевать

Это правильный совет?

\*\*\*

Навсегда запомните, милые друзья,

Не почистив зубы, спать идти нельзя!

***ПОМНИТЬ НУЖНО ВСЕМ ВСЕГДА!***

***ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ЧИСТОТА!***