

ПРЕЗЕНТАЦИЯ К ИНТЕРАКТИВНОМУ ЗАНЯТИЮ «Я ТО, ЧТО Я ЕМ»



«Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поговорим о том, почему и как нужно заботиться о своём здоровье, а также о том, какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание».

Обсуждение

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?



«Ребята, а как вы думаете, что значит быть здоровым?» *Учащиеся отвечают.*
«А что, по вашему мнению, означает понятие «здоровье»?» *Учащиеся дают варианты ответов.* «По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье понимается не только как отсутствие болезней и физических недостатков, а как состояние полного физического, психического и социального благополучия».



«*Физическое здоровье* — это функционирование организма, здоровье всех его систем и физическая активность. Прежде всего у человека должно быть здоровое тело, правильное телосложение, достаточный вес, соответствующий возрасту рост. Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, крепкие мышцы, хорошо переносить физические нагрузки и при этом не чувствовать сильной усталости. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. его организм имеет хорошую защитную функцию против вирусов и микробов.

Социальное здоровье — осознание себя личностью мужского или женского пола, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогающих в общении с людьми.

И наконец, третий аспект здоровья — это психическое здоровье.

Психическое здоровье — умение определять своё место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации, становление и развитие личности, самоопределение и самореализация.

Важно, чтобы эти три составляющие здоровья постоянно находились в гармоничном единстве, дополняя друг друга и влияя друг на друга.

Таким образом, здоровый человек — это человек, у которого не только здоровое тело, но замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми».

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



«Ребята, а как вы считаете, от чего зависит наше здоровье, что может повлиять на наше здоровье?» *Учащиеся дают разнообразные варианты ответов.*

«здоровье – самая большая ценность для человека. При этом здоровье зависит от многих факторов, а именно:

- наследственности, т. е. тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков;
- условий, в которых мы живём: чистоты воздуха, воды, уровня шума вокруг и т.д.;
- уровня развития здравоохранения;
- образа жизни самого человека (поведения, привычек, питания и т. д.)».

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



«Ученые считают, что вклад этих факторов в здоровье может быть представлен следующим образом:

- наследственность – 20%;
- внешняя среда и природные условия – 20%;
- здравоохранение – 10%;
- условия и образ жизни (поведение, привычки, питание и т.д.) – 50%».

Обсуждение

Как вы думаете, на какие из перечисленных факторов (здоровоохранение, наследственность, внешняя среда и природные условия, образ жизни) мы можем повлиять, а что изменить невозможно?

«Ребята, а как вы думаете, на какие из перечисленных факторов (здоровоохранение, наследственность, внешняя среда и природные условия, образ жизни) мы можем повлиять, а что изменить невозможно?» *Учащиеся отвечают на вопрос.* «Ребята, человек не может повлиять на свою наследственность, а также изменить многие условия, в которых он живёт, но за счёт своего упорства, целеустремленности и знаний он может справиться даже с самыми серьёзными проблемами».

А.В. Суворов



«Великий русский полководец Александр Васильевич Суворов в детстве был болезненным, слабым ребёнком. Однако он очень хотел стать военным. Поэтому уже с раннего возраста он закалялся, жёстко соблюдал режим питания, занимался спортом. Всё это позволило ему стать физически сильным, мужественным человеком, гениальным военачальником, сумевшим создать практически непобедимую армию».

Пароход «Челюскин»



«Вот ещё один яркий исторический пример, подтверждающий, что ведение здорового образа жизни позволяет нашему организму справляться с экстремальными ситуациями.

В 1934 г. в Северном Ледовитом океане потерпел крушение пароход «Челюскин», на борту которого было 102 человека. Всем им пришлось 2 месяца жить на льдине. Несмотря на 40-градусный мороз, отсутствие нормального жилья (жили в бараке, построенном из уцелевших материалов), никто из челюскинцев (а среди них были две маленькие девочки) не заболел. Командир экспедиции Отто Юльевич Шмидт строго требовал от всех членов экспедиции соблюдать обычный образ жизни: регулярное чередование работы и отдыха, соблюдение элементарных гигиенических правил, питание по часам и т. д. Всё это помогло полярникам справиться с экстремальной ситуацией».

Правильное питание – залог здоровья



«Ребята, здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека. Одной из составляющих здорового образа жизни является правильное питание.

Питание – это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание, как избыточное, так и недостаточное, способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности организма оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижении работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни. При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Кроме того, многие вещества человеческий организм не в состоянии синтезировать в процессе обмена, они должны поступать с пищей, иначе возникают болезни, связанные с неполноценным питанием».



Что такое правильное питание?



«Ребята, давайте обсудим, что такое правильное питание.». *Учащиеся дают разнообразные варианты ответов.* «Из всего сказанного вами можно сделать вывод, что правильно питаться – это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Ребята, давайте рассмотрим основные правила здорового питания, которые рекомендованы Всемирной организацией здравоохранения».

Правило № 1

Употребляйте разнообразные натуральные пищевые продукты



«Правило № 1. Употребляйте разнообразные (свежие, замороженные, сушеные) натуральные пищевые продукты – без содержания химических веществ, наполнителей, красителей и искусственных консервантов. Наш организм постоянно нуждается в витаминах, макроэлементах и минеральных веществах, соответственно пища, которую мы употребляем, должна быть полноценной и разнообразной, т. е. чем разнообразнее будет наше меню, которое состоит из полезных продуктов, тем больше полезных веществ получит наш организм. Любой полуфабрикат или товар длительного хранения с консервантами, усилителями вкуса и красителями увеличивает нагрузку на организм, препятствует выведению токсинов, замедляет обмен веществ. Кусочек курицы, запечённый в духовке, во много раз полезнее самой качественной и дорогой колбасы из магазина ».



Правило № 2



Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты



«Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты. Ежедневно в ваш рацион питания должны входить свежие овощи и фрукты (более 500 граммов в день, не считая картофеля), лучше свежие и выращенные в местности вашего проживания ».



Правило № 3

Употребляйте молочные продукты с низким содержанием жира (молоко, кефир, простокваша, сыр, натуральный йогурт)



«Употребляйте молочные продукты с низким содержанием жира (молоко, кефир, простокваша, сыр, натуральный йогурт)».

Правило № 4
Чаще употребляйте морепродукты (рыбу, кальмары, креветки и т. д.)



«Правило № 4. Чаще употребляйте морепродукты (рыбу, кальмары, креветки и т. д.)».



Правило № 5

Ограничьте употребление СОЛИ



«Правило № 5. Ограничьте употребление соли. Общее потребление поваренной соли с учётом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль».

Правило № 6
Ограничьте употребление
сахаров (сладостей,
кондитерских изделий,
сладких напитков,
десертов)



«Правило № 6. Ограничьте употребление сахаров (сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десертов)».

Правило № 7
**Заменяйте животный жир
на жир растительных
масел**



«Правило № 7. Заменяйте животный жир на жир растительных масел».



Правило № 8

Готовьте пищу на пару, а также путём отваривания и запекания



«Правило № 8. Готовьте пищу на пару, а также путём отваривания и запекания. Сохранить все полезные вещества в продуктах можно при минимальной тепловой обработке. От жарки на масле лучше отказаться, оптимальные способы — варка, запекание в духовом шкафу и приготовление на пару».

Правило № 9

**Питайтесь 4-5 раз в день
небольшими порциями в
одно и то же время**



«Правило № 9. Питайтесь 4-5 раз в день небольшими порциями в одно и то же время. Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приёмы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка всё время что-нибудь жевать».

Оптимальные варианты режима питания

ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ 1 ВАРИАНТ



Режим питания
7.30-8.30 – завтрак
12.30-13.00 – обед
16.00 – полдник
19.00-19.30 – ужин

ПЯТИРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ



Режим питания
7.30-8.00 – 1 завтрак
11.00 – 2 завтрак
13.30 – обед
16.00 – полдник
19.00 – ужин

ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ 2 ВАРИАНТ



Режим питания
7.30-8.30 – 1 завтрак
11.00-12.00 – 2 завтрак
14.30-15.30 – обед
19.00-19.30 – ужин

«Ребята, давайте рассмотрим оптимальные варианты режима питания. Первый вариант – это четырёхразовое питание, включающее в себя завтрак, обед, полдник и ужин. Вторым вариантом четырёхразового питания – это первый и второй завтраки, обед и ужин. И наконец, третий вариант – это пятиразовое питание, в которое входит первый и второй завтраки, обед, полдник и ужин. Ребята, любой из этих вариантов считается правильным. Однако учёные считают один из представленных вариантов питания наиболее полезным для здоровья. Как вы думаете, какой из представленных вариантов режима питания считается наиболее полезным для здоровья?» *Учащиеся в процессе обсуждения отвечают на поставленный вопрос.* «Ребята, для того чтобы ответить правильно на этот вопрос, давайте внимательно рассмотрим все три варианта режима питания и решим, в каком случае распределение пищи оказывается более равномерным и промежутки между приемами пищи меньше?». *Учащиеся отвечают на вопрос.* «Из представленных вариантов режима питания наиболее полезным считается пятиразовое питание, при котором более равномерное распределение пищи и промежутки между приёмами пищи будут меньше. При более частом приеме пищи может снижаться аппетит или развиваться ожирение. Вообще при 4-5 разовом режиме питания обеспечивается равномерная нагрузка на систему пищеварения, пища лучше переваривается и усваивается и происходит своевременное поступление питательных веществ, которое компенсирует энергетические затраты».

Правило № 10

Употребляйте тёплую пищу не менее 3 раз в день (завтрак, обед и ужин)



«Правило № 10. Употребляйте тёплую пищу не менее 3 раз в день (завтрак, обед и ужин). Горячее питание (если быть точным, тёплое питание) имеет крайне важное значение. Если пища тёплая, она переваривается в течение 2—3 часов. При этом происходит полноценное расщепление крупных белковых молекул на аминокислоты. Холодная еда покидает желудок в несколько раз быстрее, и нормального переваривания не будет. Непереваренные белки, попадая в тонкий кишечник, где происходит всасывание пищи, всосаться не могут. Более того, в месте, где должны работать бактерии, отвечающие за расщепление только углеводов, начинают множиться бактерии, которые живут на мясе и прочих животных белках. В результате развивается дисбактериоз, нарушается обмен веществ, появляются болезни, в том числе ожирение. Ребята, вы проводите в школе от 6 до 8 часов, а некоторые и до 9 часов. Длительный перерыв в приёме пищи плохо сказывается на работе и усвоении школьного материала, самочувствии, настроении, на состоянии пищеварительной системы. Поэтому очень важно получать горячий завтрак и обед».

Правило № 11

Выпивайте достаточное количество чистой воды



«Правило № 11. Выпивайте достаточное количество чистой воды. Питьевой режим не менее важен, чем регулярные приёмы пищи. Ведущий обращает внимание учащихся на то, что чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30—35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкая газировка должна быть полностью под запретом, в ней содержится слишком много сахара. Выпивая в день достаточное количество воды, человек насыщает клетки живительной влагой, позволяет кровеносной системе функционировать как часы и восполняет дефицит воды в организме».



Правило № 12

**Количество энергии,
которое вы получаете с
пищей, должно
соответствовать
количеству энергии,
которое вы тратите в
течение дня**



«Правило № 12. Количество энергии, которое вы получаете с пищей, должно соответствовать количеству энергии, которое вы тратите в течение дня».

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



«Ребята, давайте рассмотрим пирамиду питания, разработанную диетологами. В основании пирамиды — овощи и фрукты, цельнозерновые продукты и растительные жиры. Продукты из этих групп следует по возможности употреблять с каждым приёмом пищи. На второй ступени пирамиды находятся белоксодержащие продукты животного происхождения. Эти продукты можно употреблять до 2 раз в день. Также на этой ступени находятся молоко и молочные продукты, их употребление следует ограничить 1-2 порциями в день. На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить. К ним относятся животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса и сливочном масле, а также продукты с большим содержанием так называемых быстрых углеводов: продукты из белой муки, очищенный рис, газированные напитки и прочие сладости. Очень важно знать, что пища – источник энергии, которая должна быть в балансе с нашей физической активностью, т. е. затраты энергии должны быть больше или равны потреблению энергии, тогда мы не будем набирать лишний вес и будем хорошо себя чувствовать. А показателем, который поможет нам понять, есть ли у нас лишний вес или у нас недостаток массы тела, который тоже отрицательно сказывается на здоровье, является Индекс массы тела (ИМТ).»

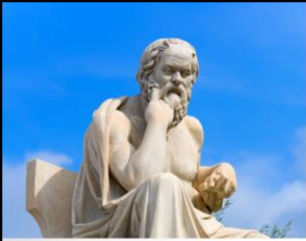
Индекс массы тела

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 (\text{м}^2)}$$

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16–18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5–24,99	Норма
25–30	Избыточная масса тела (предожирение)
30 и более	Ожирение

«Индекс массы тела – это универсальный показатель, рекомендованный Всемирной организацией здравоохранения, который позволяет нам определить, насколько безопасным для нашего здоровья является наш вес. ИМТ рассчитывается по формуле: вес тела в килограммах разделить на рост в метрах в квадрате.

Если ИМТ от 18,5 до 25, то это нормальная масса тела, если менее 18,5 или более 25 – стоит задуматься и корректировать вес, чтобы исключить важнейший фактор риска неинфекционных заболеваний. А сейчас, ребята, предлагаю вам рассчитать каждому свой индекс массы тела и сопоставить данные с таблицей». *Учащиеся рассчитывают свой ИМТ.* «Ребята, если вес тела превышает рекомендуемый максимальный, не следует огорчаться и отказываться от еды, а нужно больше времени уделять подвижным играм и занятиям спортом».



**«Нужно есть,
чтобы жить,
а не жить,
чтобы есть»
(Сократ)**



«Ребята, ещё с давних времён люди старались заботиться о своём здоровье и знали практически всё о пользе правильного питания. Однако, несмотря на то что каждое поколение в основу здорового питания вносило свои изменения, главные принципы дожили и до наших дней. Принципы правильного питания читаются между строк народных сказок и легенд, рассказов и притч, но наиболее ярко их демонстрируют пословицы и поговорки – настоящие перлы народного творчества и мудрости. Пословицы на тему правильного питания передавались из поколения в поколение и являлись своего рода пособием, которое учило, как следует жить и что употреблять в пищу, чтобы сохранить здоровье и силу. Ярким подтверждением тому может стать высказывание Сократа «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

Обсуждение

Какие пословицы и поговорки на тему правильного питания вы знаете?



«Ребята, какие пословицы и поговорки на тему правильного питания вы знаете?» Учащиеся приводят примеры (например: «Не поешь толком – будешь волком»; «Щи да каша – пища наша»; «Аппетит приходит во время еды»; «Когда я ем, я глух и нем»; «Всякому нужен и обед, и ужин»; «Кашу маслом не испортишь»; «Война войной, а обед – по расписанию»; «Хлеб всему голова»; «Сытый голодного не разумеет»; «Был бы обед, а ложка сыщется»; «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу»; «Не всё, то полезно, что в рот полезло»; «Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец родной»; «Дорога ложка к обеду»; «Сытый голодному не товарищ»).

«Ешь чеснок и лук – не возьмёт недуг»



«Ребята, вы молодцы, что знаете много пословиц и поговорок о правильном питании. О пользе правильного питания знали испокон веков. Хотелось бы отметить, что все высказывания и пословицы сочинялись на основании собственных наблюдений. Употребляя в пищу определённые продукты, люди видели результат их воздействия на организм, отсюда и появлялись новые высказывания, такие как: «Ешь чеснок и лук – не возьмёт недуг».

«Щи да каша – пища наша»



«Во все времена составлению рациона, пусть и неосознанно, уделяли много внимания. Ещё наши бабушки говорили: «Щи да каша – пища наша», подчёркивая важность рационального питания, ежедневного употребления первых блюд и питательных злаков. Они знали, что для полноценного развития, активной работы и бодрого духа необходимо не только достаточно, но и правильно питаться».

«Вода – матушка, а хлеб – батюшка»



«У наших бабушек и дедушек было особое отношение к хлебу, поэтому многие пословицы о здоровом питании посвящены именно этому продукту. Достаточно вспомнить такие высказывания, как «Вода — матушка, а хлеб — батюшка». Хлеб с давних лет по праву считался бесценным продуктом, ведь в нём содержатся такие необходимые для организма элементы, как белки, жиры, углеводы, витамины».

«Не всё в рот, что ОКО ВИДИТ»



«Ребята, если вникнуть в смысл русской поговорки «Не всё в рот, что око видит», становится понятно, что даже наши предки к пище подходили с умом. Только так еда становилась основным источником отличного самочувствия, бодрого духа и крепкого здоровья».

**«Хороша каша, да
мала чаша»**



**«Мать наша —
гречневая каша»**

«Наверное, трудно найти человека, который бы не знал о пользе каши. Наши предки тоже считали каши полезными и невероятно вкусными, поэтому существует множество поговорок, посвящённых именно этому продукту. «Хороша каша, да мала чаша», «Мать наша – гречневая каша». И это далеко не все высказывания, которые посвящены этому бесценному продукту».

«Укоротить ужин – удлинить жизнь»



«Ребята, также существует множество поговорок, в которых особое внимание уделяется режиму питания: «Укоротить ужин – удлинить жизнь».



«Ешь да не жирей, тогда будешь здоровей»



«Существуют также некоторые пословицы про здоровое питание, в которых говорится, что употребление пищи должно быть умеренным. существуют также пословицы про здоровое питание, в которых говорится, что употребление пищи должно быть умеренным. Ведь ещё наши предки подметили, что переедание может вызвать серьёзные проблемы со здоровьем: «Ешь да не жирей, тогда будешь здоровей.»

«Когда я ем, я глух и нем»



«Также нашими предками было придумано много поговорок про культуру питания. Всем нам с детства известно такое высказывание: «Когда я ем, я глух и нем». Так в детстве нам говорили бабушки. Действительно, современными учёными доказано негативное влияние посторонних факторов на процесс пищеварения».

Правильное питание – это залог крепкого здоровья, хорошего настроения, молодости и долголетия



«Если все народные высказывания поместить в одну книгу, получится настоящий кладезь дельных советов и рекомендаций по правильному и здоровому питанию. Судя по всем народным поговоркам, можно сделать вывод: правильное питание – это залог крепкого здоровья, хорошего настроения, молодости и долголетия.

Ребята, на этом наше занятие подошло к концу. Что нового вы узнали о здоровье и правильном питании? Что больше всего запомнилось и понравилось?». *Учащиеся отвечают на вопросы и делятся своими впечатлениями о проведённом занятии.*

Домашнее задание

Подготовить рекламу (это может быть рисунок, стихотворение, мини-проект, мини-презентация) полезного продукта питания или блюда.



«Ребята, предлагаю вам домашнее задание: подготовить рекламу (это может быть, рисунок, стихотворение, мини-проект, мини-презентация) полезного продукта питания или блюда.