государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Панчикова Василия Ивановича с. Богдановка муниципального района Нефтегорский Самарской области

Разработка внеклассного занятия

Тема «Не все полезно, что в рот полезло!»

Антоненкова Марина Павловна,

учитель русского языка и литературы

с.Богдановка, 2022

Цель: формирование знаний о важности правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- способствовать совершенствованию и расширению знаний учащихся о здоровом образе жизни, правильном питании;

- познакомить детей с полезными и вредными продуктами питания, белками, жирами, углеводами и витаминами;

-способствовать развитию творческих, коммуникативных способностей учащихся, познавательного интереса, умения сравнивать, обобщать, делать выводы.

Продолжительность занятия: 40 минут (1 урок)

Целевая аудитория: учащиеся 5-7 классов

Оборудование: компьютер, фигурка человечка, изображения питательных веществ на листах бумаги, дерево, фрукты, листья из бумаги, игрушечная машинка, кукла, скакалка.

Опережающие задания: сообщения учащихся о белках, жирах, углеводах, витаминах, воде, минеральных веществах, творческие и исследовательские работы по теме.

Форма проведения: беседа, работа в группах

Используемые методы и приемы: наглядный, словесный, практический

Планируемые результаты:

Личностные: ученик получит установку на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здорового образа жизни

Регулятивные:ученик получит возможность развития способности принимать и сохранять задачи занятия, планировать их реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные: ученик получит возможность приобретения знаний об основах рационального питания,правильных и неправильных продуктах, жирах, белках, углеводах, витаминах, о здоровом образе жизни, умений пользоваться знаково-символическими средствами.

Коммуникативные:ученик получит возможность сотрудничать с одноклассниками, с учителем для успешной работы с целью решения поставленных задач; формулировать собственную позицию и мнение при оценивании своей работы, формулировать умение грамотно отвечать на вопросы.

Ожидаемый результат: понимание детьми того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Организационный момент

Учитель: Сегодня мы продолжим разговор о здоровом образе жизни. О чем именно пойдет речь на занятии, узнаете, если отгадаете загадку. Желаю вам успехов и новых открытий.

Актуализация. Учитель демонстрирует учащимся машину (можно игрушечную) и фигурку человека (можно куклу).

Вопрос учащимся: Что между ними общего? (без заправки не поедет, не будет качественно работать, функционировать, может вообще сломаться и пр…).

Учитель, показывая фигурку человека на доске из бумаги: полноценная жизнь человека, его рост, развитие возможны только при условии поступления в организм в необходимом количестве питательных веществ.

За 70 лет жизни человек в среднем съедает и выпивает примерно 70 тонн воды и 15 тонн других компонентов (о них мы расскажем позже).

Специалисты давно пришли к выводу, что питание может быть правильным и не правильным. Каким же оно должно быть, чтобы сохранить здоровье?

Наших мудрых предков издавна волновала эта тема, иначе как же объяснить такое множество пословиц и поговорок о правильном питании и правильных продуктах:

«Если хороши щи, так и другой пищи не ищи»,

«Ешь больше рыбки, будут ноги прытки»,

«Масло коровье кушай на здоровье»,

«Морковь прибавляет кровь»,

«Мед и лук – здоровью друг»,

«Не всё полезно, что в рот полезло»…

Формулирование темы.

Учитель: Итак, тема нашего занятия… (дети озвучивают тему «Не всё полезно, что в рот полезло», здоровое питание). Сегодня мы узнаем, как питаться, чтобы быть здоровым, какие продукты есть, а какие лучше не употреблять в пищу.

Современная кулинария насчитывает более 20 тысяч наименований различных пищевых продуктов и блюд, которые употребляет человек в пищу. Все они состоят из *белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и минеральных веществ*, о которых ребята сейчас расскажут.

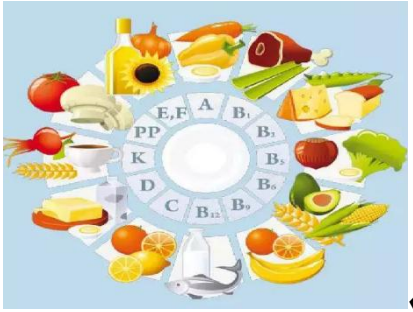
Сообщения учащихся.

*«**Белки** – важная часть питания животных и человека (основные источники: мясо, птица, рыба, молоко, орехи, бобовые, зерновые; в меньшей степени: овощи, фрукты, ягоды и грибы), поскольку в их организмах не могут синтезироваться все необходимые аминокислоты и часть должна поступать с белковой пищей. В процессе пищеварения ферменты разрушают потреблённые белки до аминокислот, которые используются для биосинтеза собственных белков организма или подвергаются дальнейшему распаду для получения энергии».*

*«**Жиры** являются важной составляющей питания, необходимой для нормального осуществления процессов обмена веществ. Жиры необходимы организму, поскольку являются носителями незаменимых веществ. Если организм лишается их, то он начинает перерабатывать белки и углеводы, в результате чего замедлится развитие*

организма в целом, будет угнетена функция воспроизводства и начнутся проблемы со здоровьем. Жиры – это источник энергии. Жир содержится в *масле, твороге, сыре, молоке, мясе, рыбе, орехах и пр.»*

*«**Углеводами** называют природные органические вещества, формула которых содержит в своем составе углерод и воду. Углеводы способны давать нашему организму энергию, необходимую для его полноценной жизнедеятельности. По своей химической структуре, углеводы делятся на простые и сложные. К простым углеводам относятся углеводы, содержащиеся в молоке; фруктах и сладостях. Сложными углеводами являются такие соединения как крахмал, гликоген и целлюлоза. Они содержатся в злаковых, кукурузе, картофеле и животных клетках».*



*«**Витамины** – это необходимые нашему организму органические вещества, которые не могут синтезироваться им самим (за редким исключением) и поступают с пищей. Витамины обеспечивают процессы жизнедеятельности в организме, влияют на наше общее самочувствие:*

Витамин В1 содержится в основном в зерновых продуктах, отрубях. Им богаты хлеб из муки грубого помола, крупы (гречневая, овсяная, пшенная), горох, фасоль, соя, пивные дрожжи, печень, свинина, телятина. Суточная потребность взрослого человека в тиамине 2-2,5 мг.

Витамин В2 – важнейшие пищевые источники – молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, печень, крупы (гречневая и овсяная), хлеб. Суточная потребность 2,5-3 мг.

Витамин РР содержится в крупах, хлебе грубого помола, бобовых, печени, почках, сердце, мясе, рыбе, некоторых овощах, дрожжах, сушеных грибах. Суточная потребность 20-25 мг.

Витамин В12 содержится в продуктах животного происхождения (печень, мясо, некоторые сорта рыбы,сыр, творог и др.). Потребность в витамине В12 15-20 мкг в сутки.

Витамин С (аскорбиновая кислота) содержится в основном в плодах и овощах (шиповник, черная смородина, облепиха, сладкий перец, укроп, петрушка, цветная и белокочанная капуста, апельсины, клубника, рябина, яблоки, черешня, щавель, шпинат, картофель и др.). Суточная потребность 70-120 мг.

Витамин А – печень животных и рыб, сливочное масло, сливки, сыр, яичный желток, рыбий жир. В моркови, сладком перце, зеленом луке, петрушке, щавеле, шпинате, шиповнике, облепихе, абрикосах содержится провитамин А (b-каротин). Суточная потребность в витамине А – 1,5 мг.

Витамин D - содержится в рыбьем жире, икре, кете, куриных яйцах и в меньшей степени в сливках, сметане. Суточная потребность у детей 2,5-10 мг. Потребность взрослых в витамине D точно не установлена.

Витамин Е – растительные масла, печень, яйца, злаковые и бобовые. Суточная потребность 29-30 мг смеси природных токоферолов.

Витамином К особенно богаты белокочанная и цветная капуста, шпинат, тыква, томаты, свиная печень. Кроме того, он содержится в свекле, картофеле, моркови, злаковых, бобовых. Суточная потребность 0,2-0,3 мг.».

*«**Вода.** Значение воды для человека трудно переоценить, поскольку каждый из нас знает, что организм взрослого человека на 70% состоит из воды, присутствующей во всех его тканях. Ее недостаток или плохое качество может крайне негативно отразиться на здоровье. Если без еды человек может жить более месяца, то без воды он с трудом протянет 3-5 дня. При потере 20% влаги организму грозит неизбежная смерть.*

Вода является основой для протекания всех обменных процессов в человеческом организме. Проникая внутрь человека, она осуществляет функцию обогащения клеток питательными веществами и очищения их от шлаков. Она принимает непосредственное участие в дыхательных процессах и процессах терморегуляции. Вода обеспечивает влагой суставную смазку, слизистые оболочки и глазное яблоко. Таким образом, безусловность значения воды для человека является очевидной».

***«Минеральные вещества** – это один из важнейших компонентов нашего питания, без них невозможно правильное протекание жизненно важных процессов в организме, они обеспечивают правильное формирование химической структуры всех тканей человека, мышечной массы. Минеральные вещества обеспечивают сокращение мышц, энергетику мышц, их первую проводимость и водно-электролитный баланс. Минералы могут быть структурными единицами для формирования различных тканей, являются составляющими ферментных систем, витаминов и гормонов. Иными словами, баланс минеральных веществ чрезвычайно важен для правильного функционирования нашего организма».*

По ходу выступления заполняется схема на доске (вокруг бумажного человека стрелками внутрь все компоненты), затем учащиеся «читают» схему.

Физминутка. Два помощника держат таблички «Есть», «Не есть». Учитель называет слова (продукты), дети должны занять соответствующее место. Сразу выполняется проверка:

Есть	Не есть
клубника лимон капуста морковь яблоко апельсин запеканка банан сухофрукты гречка творог молоко киви	чипсы кириешки доширак лимонад сникерс картошка фри майонез консервы кетчуп гамбургер

свекла рыба	

Учитель: Мнения разделились, может быть, после сегодняшнего занятия кто-то поменяет свое мнение.

Учитель: Пища человека должна быть разнообразной и сбалансированной. Что это значит? Это значит, что количество энергии, полученное с пищей, должно быть равно количеству энергии, израсходованной человеком. Энергию человек расходует постоянно – при дыхании, ходьбе, движении, беге, когда учится, когда спит, ест… Таким образом, например, подросток тратит более 2 тысяч калорий в сутки.

Калория – это единица измерения тепла, которое образуется при сгорании одного грамма какого-либо вещества.

Учитель демонстрирует продукты с комментированием – на всех продуктах обязательно указывается содержание белков, жиров, углеводов и количество калорий на 100 гр. продукта. Путем нехитрых математических вычислений каждый сможет подсчитать, сколько калорий получил с пищей. Норму в 2 тыс. ккал. не превышать!

Далее учащиеся ищут в различных источниках информации сведения о содержании калорий в некоторых продуктах, например: свекла – 40 ккал., морковь – 33, картофель – 60, йогурт – 70, яблоко – 45, шоколад – 500, гречка – 346, хлеб – 265, огурец – 15, майонез – 625, сосиски – 135, творог – 225 и др.

Практикум.

Учитель просит помощника попрыгать на скакалке 1 минуту. Затем сообщает учащимся, что за 1 минуту прыжков на скакалке человек тратит около 10 калорий. Далее приводятся еще данные по расходованию калорий во время разнообразной деятельности:

Вид деятельности	**Расход калорий за 15 минут**	**Продукты питания**
Основные виды деятельности		
сон	15	1 ч.л. сливочного мусса
Чтение вслух	25	1 сдобный сухарь
стояние	25	10 палочек соленой соломки
Спокойная ходьба	70	100 гр трески
Профессиональная деятельность		
Умственная работа сидя	24	1 небольшой сладкий перец

Работа на компьютере	27	2 мандарина

Учитель предлагает ребятам решить задачу:

«Во время прыжков на скакалке за 1 минуту «сжигается» 10 ккал. Сколько минут надо прыгать на скакалке, чтобы «сжечь» съеденную шоколадку в 100 гр., если известно, что в 100 граммах шоколада содержится около 600 калорий?» (проверка с объяснением, ответ – 1 час).

Сценка.

Мальчик: Суп в стакане – это круто!

Приготовлю за минуту

«Кириешки» и хот-доги

Уплету за обе щёки!

Чипсы – просто объеденье

Хрущу ими с упоеньем!

«Чупа чупсы» я люблю,

Наслаждаюсь ими

«Кока-колу» часто пью

С друзьями я своими.

1-й ученик: Интересный экземплярчик!

3-й ученик: А ну-ка нас послушай, мальчик.

5-й ученик: Твоя любимая еда тебе вредна.

Мальчик: Бред, ерунда.

У меня ведь все прекрасно

Лучше уж отстаньте, ясно?

Что я ем - не ваше дело

Ел, и буду есть все смело,

Что моей душе угодно.

Чего встали? Все свободны.

2-й ученик: До беды рукой подать,

4-й ученик: Надо нам его спасать.

6-й ученик: Постойте и не торопитесь!

Терпения чуть-чуть вы наберитесь.

Немного времени пройдет.

И он быстро все поймет.

Мальчик: Съел я чипсы, кока-колу,

Сейчас допью, и пулей в школу.

Ой-ей-ей, что за прикол?

Мой живот меня подвел.

1-й ученик: Поскорее все сюда!

Все: Ну и как тебе еда?

Мальчик: Вдруг сильно заболел живот,

Доесть я не успел свой бутерброд

1-й ученик: Сейчас тебе все объясним подробно,

На что такая вот еда способна.

2-й ученик: Употребление прохладительных энергетических напитков вызывает дефицит кальция в организме, и возникает опасность перелома костей.

3-й ученик: Если питаться гамбургерами и чипсами, может развиться витаминная недостаточность, а это причина низкой успеваемости.

4-й ученик: Чипсы и «Кириешки» содержат большое количество жиров, специй и соли, они провоцируют тяжёлые заболевания внутренних органов, вызывают ожирение и повышают давление.

Мальчик: А что же тогда есть?

5-й ученик: Кушай фрукты и кефир,

6-й ученик: Овощи клади в гарнир

5-й ученик: Мясо, рыбу, свежий сок

6-й ученик: Будешь ты здоров, дружок.

Мальчик: Вместо картошки есть траву

Я ребята не смогу.

Не вкусно это ведь совсем

Я такое ведь не ем!

1-й ученик: Полезная пища может быть вкусной,

Если ее приготовить искусно.

Все: А для этого всегда,

Придут на помощь повара.

Мальчик: Убедили вы меня,

Питаться правильно начну и я.

Учащиеся: Мы провели социологический опрос среди учащихся нашей школы и среди взрослых. Цель опроса: собрать советы по правильному питанию. Советы были интересные и полезные.

Вывод: все опрошенные (32 человека) знают правила здорового питания, стараются их соблюдать. *(Далее учащиеся озвучивают самые интересные советы).*

Учитель: Ребята, две недели назад был объявлен Конкурс на лучшую творческую, исследовательскую работу «Питаемся по правилам!» Сейчас настало время подвести итоги. (*Учащиеся представляют творческие, исследовательские работы по теме «Питаемся по правилам!», затем голосуют за лучшую работу. Победители награждаются медальками «Правильное питание!)*

Учитель: Сейчас мы все вместе вырастим «Дерево здоровья», оно волшебное, на нем вместо листьев и плодов советы по правильному питанию и здоровому образу жизни. Дети пишут рекомендации на «фруктах» и «листьях» (из разноцветной бумаги), озвучивают их и приклеивают на дерево (на доске).

Рефлексия:

– информация, полученная на занятии, мне пригодится в жизни, потому, что….

– полезно было узнать о…

– особенно было интересно узнать о…

– думаю, в жизни мне пригодится…

Итог занятия

Учитель: Чтобы быть здоровым, необходимо правильно питаться. Надеюсь, знания, приобретенные на занятии, помогут вам быть здоровыми. Будьте здоровы! Не забывайте пословицу, перед тем, как что-нибудь съесть, помните: «Не все полезно, что в рот полезло!»

Литература:

1. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014

2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., Твоё здоровье: укрепление организма. СПб.: Акцидент, 1998.

3. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое

пособие. - М.: Аспект Пресс, 2000.

4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2004.

5. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: словарь-игра. – М.: АСТПРЕСС, 1999.