**Разработка урока для 5-8 классов «Я то, что я ем».   
Подготовила и провела ученица 10 класса   
МАОУ СОШ № 2 им. Трубилина И.Т.  
Фоменко Александра**

«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».

«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».

«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.)».

«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%».

«Ребята, а как вы думаете, на какие из перечисленных факторов

(здравоохранение, 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».

«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, жёсткособлюдал режим питания, занимался спортом. Всё это позволило ему стать физически сильным, мужественным человеком, гениальным военачальником, сумевшим создать практически непобедимую армию».

«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».

«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.

«Ребята, давайте обсудим, что такое правильное питание.». «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 (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 ».

«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 ».

«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 № 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 № 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. Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приёмы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка всё время что-нибудь жевать».

«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. Питьевой режим не менее важен, чем регулярные приёмы пищи. 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».

На самом деле, очень важно правильно питаться: есть полезные продукты, овощи и фрукты, а ещё двигаться! Занимайтесь физкультурой, делайте гимнастику, и будете здоровы! А теперь давайте узнаем первый секрет правильного питания: правило светофора!

Кто расскажет, что означают цвета обычного светофора? Дети отвечают. Все правильно. Зелёный — иди, жёлтый — приготовься, или будь внимателен, красный— стой. А вот что эти цвета означают, когда мы говорим о правильном питании. Смотрите, это— пирамида питания, и она раскрашена точно так же, как и светофор.

Зелёным цветом мы отмечаем продукты, которые можно и нужно есть каждый день. Запоминайте, ребята, это самые полезные продукты: овощи, фрукты, ягоды, разные каши, хлеб. Жёлтый цвет — это продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день, к ним нужно относиться с осторожностью и не переедать. Это молочные продукты (молоко и творог), рыба, мясо, яйца, сыр, орехи. И наконец, красным цветом мы отмечаем вредные продукты: их лучше вообще не есть или есть, но очень-очень редко. Это, конечно, сладости, торты, газированные напитки, копчёные колбасы

«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».

«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?