

Беседа: «ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ»

Цели и задачи:

- сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия;
- помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;
- работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Геродот

- *“Здоровье – это единственная драгоценность”*

Монтень

- *“Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения”*

Цицерон

Оборудование:

- интернет-ресурсы
- мультимедийный проектор
- ПК
- Презентация

Ход

Организационный момент

Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

Актуализация знаний

Ещё древнегреческий философ Сократ (470 - 399 до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма.

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

1. Здоровый образ жизни – это:

- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.

3) Закаливание.

4) Физический труд.

5) Соблюдение правил гигиены.

«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще».

6) Правила поведения за столом.

«Когда я ем, я глух и нем!»

7) Скажем **«Нет!»** вредным привычкам (употребление алкогольных напитков, табакокурение).

8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.

9) Правильная организация отдыха и труда.

2. Режим дня, что это такое? (ответы детей)

Рано утром просыпайся,

Себе и людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

В школу смело отправляйся.

Чтоб ты не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день зарядку!

Позабудь про телевизор,

Марш на улицу гулять –

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом дышать.

Нет плохому настроенью!

Не грусти, не хнычь, не плачь!

Пусть тебе всегда помогут

Лыжи, прыгалки и мяч!

Хоть не станешь ты спортсменом,

Это право не беда –

Здоровый дух в здоровом теле

Пусть присутствует всегда!

3. Зачем человек ест? (ответы детей)

4. Мудрые философы говорят: **«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»**, как вы это понимаете? (ответы детей)

5. Вывод: человеку необходимо питаться.

6. Игра: «Полезное – неполезное»

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

7. Сколько раз в день необходимо питаться? (ответы детей)

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

8.«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть» - почему так говорят?
(ответы детей)

Каждому человеку для нормальной работы организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей.

Режим питания тоже большую роль в рациональном питании. С самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной частотой, существует ритм дыхания, ритм выделения пищеварительных соков – это работают наши биологические часы. Так пищеварительные соки вырабатываются с 13 до 14 часов и с 18 до 19 часов в максимальном количестве, а небольшом количестве каждые 1,5 часа. Поэтому прием пищи в определенное время считается наиболее физиологичным.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех – пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона питания, так в ужин съедается до 65 % от всей пищи, положенной на день, а ведь самым плотным должен быть завтрак, затем обед и лишь 20 % должны принадлежать ужину.

9. Давайте построим пирамиду здорового питания, разработанную НИИ Питания РАМН, состоящую из пяти групп пищевых продуктов.

Важно помнить два принципа:

1. Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.
2. Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.
 - Жиры, масло, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление;
 - Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день;
 - Молочные продукты – 2-3 порции в день;
 - Овощи – 3-5, фрукты – 2-4 порции в день;
 - Зерновые – 5-7 порций в день.

10. Завтрак:

То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный **завтрак** должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на **завтрак** надо обязательно есть кашу.

11. Второй завтрак (в школе):

Хороший **завтрак** - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший **завтрак** подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

12. Обед:

Обед — второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища

13. Чем можно заняться после обеда? (ответы детей)

- Попрыгать.
- Почитать книгу.
- Порисовать.
- Потанцевать.
- Побегать.
- Поиграть с конструктором.

14. Полдник:

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком. Какие вы знаете молочные продукты? (ответы детей)

15. Пора ужинать:

Ужин — последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

16. За многие годы были сформулированы три основных правила в питании разнообразие, умеренность и своевременность.

17. «Овощи – кладовая здоровья» - почему так говорят? (ответы детей)

18. Кроссворд: «Овощи – фрукты»

По горизонтали:

Я румяную Матрёшку

От подруг не оторву,

Подожду, когда Матрёшка

Упадёт сама в траву. (*Яблоко*)

Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают. (*Банан*)

Синий мундир, белая подкладка,
В середине - сладко. (*Слива*)

Этот плод сладкий хорош и пригож,
На толстую бабу по форме похож. (*Груша*)

Отгадать не очень просто –
Вот такой я фруктик знаю –
Речь идет не о кокосе,
Не о груше, не о сливе, -
Птица есть еще такая,
Называют так же - ... (*Киви*)

Ни в полях и ни в садах,
Ни у вас и ни у нас,
А в тропических лесах
Вырастает ... (*Ананас*)

По вертикали:

Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он.
Когда чистишь – слезы льешь. (*Лук*)

Расселась барыня на грядке,
Одета в шумные шелка.
Мы для нее готовим кадки
И крупной соли полмешка. (*Капуста*)

Что это за рысачок
Завалился на бочок?
Сам упитанный, салатный.
Верно, это ... (*Кабачок*)

Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус,
Узнали вы, кто я? ... (Свекла)

Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
Сладка, а не сахар,
С хвостом, а немышь. (Репка)

19. «Люди с самого рождения жить не могут без движения» - как вы понимаете эти слова? (ответы детей)

Организму важно не только поступление энергии с пищей, но и её расход. А это значит - необходима физическая нагрузка, при которой жир сжигается наиболее эффективно.

Речь идет совсем не о необходимости изнурительных физических упражнений. 30 минут любой физической активности в день, но ежедневно!

Запомните правило:

«ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В ЛЮБОЙ ФОРМЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЁ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ».

20. Белки, жиры и углеводы.

Ученые установили, что примерно половину всей пищи, которую человек съедает за день, должны составлять продукты, содержащие **углеводы**. Это хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень. Третью часть дневного рациона должны составлять **белки** – это мясо, рыба, молоко, яйца. А шестую часть **жиры** – сливочное и растительное масло.

Питание должно быть разнообразным – разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в организм необходимых веществ.

Пища должна тщательно пережевываться – пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельченная пища легче переваривается.

Не допускать переедания – с избытком пищи не справляется пищеварительная система, пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется. Последний прием пищи должен быть не позднее 2-х часов до сна.

Не торопиться во время приема пищи – продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30-40 минут – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

21. Витамины.

Недостаток витаминов всегда дает о себе знать. Многие из нас испытывают воздействие зимних и весенних гиповитаминозов — состояний, вызванных недостатком витаминов. Это — быстрая утомляемость, раздражительность, плохой аппетит, трещинки в углах рта, сухость и шелушение кожи. Все это — следствие серьезных изменений в обмене веществ, то есть внешнее проявление предболезни, которая может перейти в болезнь.

Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами — увеличение потребления овощей и фруктов. Но овощи, увы, поставляют нам в основном витамин С. Хотя он и очень важен, но ведь организму нужны и другие: витамин А необходим для зрения, нормального состояния слизистых покровов, в частности дыхательных путей; D — обеспечивает всасывание в кишечнике кальция; Е — защищает ткани от разрушения под воздействием кислорода; К — участвует в процессе свертывания крови; витамины группы В и другие входят в состав ферментов, необходимых для управления обменом веществ.

22. Рациональное питание:

Рациональное питание - одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

В нашей школе строго соблюдаются основные условия физического развития ребенка - **рациональное питание**, режим дня, прогулки на воздухе.

Рациональное питание быстро растущих детей, особенно подростков, определяет их полноценное развитие и здоровье в будущем.

Надо отметить, что рациональное питание школьников не сводится только к "дробному" употреблению углеводов. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.

23. Состав некоторых продуктов:

Капуста, яблоко, колбаса, рыба, творог, орех, мясо, молоко, сметана, масло, сыр.

24. Игра: «Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?»

Хлеб, колбаса, молоко, сахар, яйцо, лук, яблоко, свинина, свекла, огурец.

25. Золотые правила питания:

- Главное – не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.

- **Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.**

26. Игра «Приготовь блюдо»

Задание: приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда)

1) Борщ.

- вода, молоко, чай;
- картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;
- соль, сахар;
- майонез, сметана.

2) Гречневая каша.

- вода, молоко;
- макароны, рис, пшено, гречка;
- соль, сахар;
- масло растительное, масло сливочное.

27. Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый ловкий статный крепкий
сутулый бледный стройный неуклюжий
сильный румяный толстый подтянутый

ВЫВОД: *КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ.
ВЕДЬ НИКТО НЕ ПОЗАБОТИТСЯ О ТЕБЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТЫ САМ.*

28. Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание (физические упражнения, спорт).
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.

29. АРИФМАЦИИ:

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

30. Итог.

* О чём мы с вами говорили?

* Какие выводы вы для себя сделали?

* Расскажи о своем любимом блюде. Чем оно полезно?

СПАСИБО! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!