

Методическая разработка занятия для учащихся 6 класса по образовательной
программе «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова,
А.Г.Макеева.

«Давай питаться правильно»

Цель: Развить навыки рационального питания.

Задачи:

1. Обсудить ситуации, когда подростки питаются неправильно.
2. Познакомиться с последствиями нерационального питания для организма подростков.
3. Проанализировать принципы рационального питания.
4. Познакомиться с различными способами коррекции веса у подростков на основе правильного питания в конкретных ситуациях.

Оборудование: компьютер проектор, рабочая тетрадь «Формула правильного питания» для 5-6 классов, цветные карандаши,

Вступительная часть

1 ведущий: (читает отрывок стихотворения)

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

2 ведущий: (1 слайд) Как вы думаете о чем сегодня пойдет речь?

(Ответы обучающихся)

Выслушав ваши предположения я хочу подвести итог :

Надо питаться, чтобы жить, а не жить, чтобы питаться.

А чтобы классный час прошёл с пользой, мы хотим зарядить вас положительной энергией, для этого мы предлагаем вам игру

«Энергезатор: Вершки и корешки» (2 слайд) Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо потопать, если наземные – похлопать».

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква, горох, яблоко, редис, хрен, корова).

2 ведущий: А что по вашему мнению правильное питание? (ответы учащихся)

(3 слайд) Правильное питание – это уже означает питание по правилам. И первое среди них – регулярность. Питаться надо стараться всегда в одно и то же время, избегая перекусов и частых чаепитий с пирожными и конфетами. Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения и др. В школьный период значительно умственное

напряжение учащихся, которое в последние годы существенно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ. Увеличивается нагрузка школьников профильных лицеев и гимназий с углубленным изучением различных предметов. Все это предъявляет к организму школьника повышенные требования, связанные с большим расходом энергии и со значительным потреблением пищевых веществ.

Вы когда-нибудь задумывались над тем, что едите? Оказывается, подумав об этом, можно сильно повлиять на самочувствие и внешний вид. Очень часто люди нарушают правила питания из-за страха не успеть выполнить дела, выглядеть полным и некрасивым (средства массовой информации диктуют нам эталоны красоты) и т. п. Что происходит с организмом? Он испытывает стресс, начинает экономить энергию, потому что он уже не знает, когда будет подкрепление в следующий раз и в следующие разы, когда мы начинаем кушать, организм делает запасы в виде жира.



Негативно сказывается на человеке и чрезмерное употребление пищи.



Вывод: 1 правило – необходимо регулярно питаться.

Ведущий 2: Такая наука психодиетика делит продукты, в зависимости, от цвета (слайд 4,5) **Ведущий 1 комментирует слайды.**

Каждый продукт имеет свой цвет, и из этого можно вывести его полезные свойства и влияние на настроение. Так, например, если в данный момент хочется поднять настроение, то можно скушать что-нибудь яркое, если надо успокоиться – взять продукты нейтральных цветов. Можно скорректировать собственное состояние с помощью еды.

Белый цвет – рис, капуста, белая рыба – снимает напряжение, отгоняет тревогу, успокаивает. Он способен улучшить зрение и функции желез внутренней секреции.

Красный – свекла, зерна граната, вишня, арбуз – пробуждает жизненные силы, наделяет энергией и оптимизмом. Этот цвет делает подвижными суставы и эластичными мышцы.

Оранжевый – апельсин, абрикос, морковь – поднимает настроение, улучшает обмен веществ, усиливает кровообращение, благотворно влияет на состояние кожи и пищеварение.

Желтый – дыня, ананас – это цвет здоровья, он помогает при депрессиях и неврозах.

Зеленый – яблоки, любая зелень, горох – рассеивает отрицательные эмоции, обладает снотворным действием, улучшает работу сердца.

Синий – водоросли, черника, ежевика – успокаивает сердцебиение, снижает кровяное давление, помогает при расстройстве кишечника, способствует сохранению зрения.

Фиолетовый – виноград, слива – улучшает зрение и хорошо успокаивает при тревогах и беспокойствах.

Ведущий 1: Существует изречение: «если встал из-за стола с чувством лёгкого голода, значит, ты наелся, если ты чувствуешь сытость, значит ты переел, а вот если чувствуешь. Что съел лишнее, значит, ты отравился».

(6 слайд) Как вы думаете, а кто влияет на формирование наших вкусовых предпочтений? (ответы учащихся: родители, друзья, семья, врачи, реклама и т. д.) Но существует агрессивная реклама, под её действием мы начинаем поглощать вредные продукты.

Ведущий2: Сейчас мы с вами выполним задание в рабочей тетради на стр. №12

Ведущий 2: Ребята, назовите ситуации, где есть риск употребления вредных продуктов, риск переедания.

(ответы учащихся: стресс, читаем, разговариваем, экономия времени и т. п.)

Многие из нас в сложные периоды жизни перестают есть – «кусочек в горло не лезет». Но еще больше людей «заедают стресс» – суют в рот все, что можно жевать и глотать. Это про вас? Таким образом человек отвлекается. В это время человеку по большому счету, наплевать, что он если насколько это полезно. Так вот, об этом надо помнить! Не бездумно трескать все, что не приколочено, а останавливать себя всякий раз, когда рука сама тянется за куском колбасы. Существует масса способов преодолеть стрессовое состояние (если оно еще поддается лечению без вмешательства врача) и не объедаясь.

Спокойствие, только спокойствие – вот, что должно стать вашим ключевым настроением при правильном питании. Делайте из еды процесс, церемонию. Не нервничайте за столом, помните, что вы именно обедаете или ужинаете, а не просто едите. Старайтесь поменьше разговаривать, особенно по телефону или с тем, кто вам неприятен. Не читайте, выключите телевизор. Иначе пропустите момент насыщения и съедите больше, чем необходимо. Конечно, нужно справиться со стрессом. Учитесь релаксировать и расслабляться «на пустом месте». Это значит отвлекаться от гарусных дум и вообще стараться ни о чем не думать. Расслабьте мышцы, вздохните полной грудью и с удовольствием скушайте свой обед. Расслабление мышц не только высвобождает подавленную энергию и улучшает самочувствие, но и действуют на эмоциональную сферу человека успокаивающим образом. Вместе телевизора попробуйте во время завтрака или ужина пофантазировать о чем-то приятном для вас. Создайте положительные образы в своем мозгу, и вы справитесь с усталостью и накопившейся дурной энергией.

Вам сильно поможет вкусная и разная еда. В течение недели поглощать одну лишь вареную гречку – это кого хочешь вгонит в состояние стресса. Желательно четырехразовое разнообразное питание. Обязательно ешьте супы. Избегайте набивать желудок на ночь. Идеально последний раз за день принять пищу до 20 часов. Включайте в рацион больше фруктов, разноцветных овощей и витаминов. Тогда кожа не будет грубой и сухой. Поменьше жирного, тяжелого, грубого (любимой жаренной на сале картошки с котлеткой, например). При этом рекомендую все-таки съедать раз в день кусочек хорошего сливочного масла. 20 граммов достаточно, чтобы предотвратить появление мелких морщинок и увлажнить кожу.

Ведущий 1. Давайте мы с вами подведём итог нашего разговора о правильном питании.

Разбейтесь на 3 группы и на основе узнанного сегодня и того, что вы слышали ранее составьте правила, запишите.

Слайды с правилами(слайд7,8) ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Питание должно быть 4-5 разовое(1 завтрак дома, 2- в гимназии, обед в гимназии или дома, полдник и ужин - дома).
- Во время приёма пищи не разговаривать, не смотреть телевизор, не читать.
- Учиться справляться со стрессом, при этом контролировать, что и сколько мы едим.
- Пища должна быть разнообразной.
- Не нужно включать в рацион одно и то же блюдо дважды.
- Горячие блюда употреблять не менее 2 раз в день.
- Мясные блюда целесообразно включать в обед, молочные, растительные и рыбные на ужин.
- 1-2 раза в день нужно включать салат или винегрет.
- На обед в качестве первого блюда желателен суп.
- Необходимо включать в рацион больше фруктов, овощей.
- Перед сном можно рекомендовать, кефир, йогурт, фрукты и т.п.
- Желательно каждый прием пищи завершать напитками и по возможности десертом (фрукты, йогурт, мороженое и т.д.)
- Пищу целесообразно принимать до 20.00.

Сравните со своими. Хотите ли что-нибудь добавить? (записываем на доске)

Рефлексия

Что узнали нового?

Была ли информация которую вы получили интересной для вас?

Будете ли пользоваться составленными вами провилами?

Ведущий 1 читает окончание стихотворения.

Подведём теперь итог,
Чтоб расти нужен белок.
Для защиты и тепла
Жир природа создала.
Как будильник без завода
Не пойдет ни тик , ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.
Витамины -просто чудо!
Столько радости несут:
Все болезни и простуды

Перед ними отвернут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

Список использованной литературы

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.
2. Методическое пособие к данной программе.
3. Рабочая тетрадь «Формула правильного питания» для 5-6 классов.
4. [interesko.info](http://interesko.info/cvet-i-poleznye-svoystva-produktov/)> <http://interesko.info/cvet-i-poleznye-svoystva-produktov/>
5. [undiet.ru](http://undiet.ru/Raznoe/id/680-Stress-i-pereedanie.html)> [Raznoe/id/680-Stress-i-pereedanie.html](http://undiet.ru/Raznoe/id/680-Stress-i-pereedanie.html)