**Анализ текста на уроках обобщающего повторения по теме «Сложноподчиненное предложение» в 9 классе.**

**Т**

**Типичные проблемы питания школьников.**

***Утреннее отсутствие аппетита***

1 Ты только встал с постели, еще не совсем проснулся, не подвигался и есть пока не хочется. 2 Мама утром торопится на работу и требует, чтобы ты поел. 3 Ты нервничаешь, из-за этого у тебя не выделяются ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. 4 Мама же считает, что у тебя плохой аппетит и нельзя уйти из дома голодным!

***Нельзя добиваться аппетита принуждением***

5 Не стоит бояться голода: лучше, тщательно пережевывая, съесть кусок хлеба, чем под материнский крик ранний завтрак, который вряд ли переварится. 6 Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, у последнего может возникнуть отвращение к еде. 7Для появления и сохранения аппетита нужна спокойная обстановка, еда должна быть удовольствием.

***Не стоит спешить во время еды***

8 Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. 9 Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. 10 Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. 11 Главное - научиться жевать медленно и тщательно.12 Когда ты торопишься, глотаешь куски, которые плохо перевариваются, организм почти ничего не усваивает. 13Непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки и травмирует их.

 ***Пустая тарелка - не всегда хорошо!***

14 Во время еды нельзя отвлекаться: читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать по телефону. 15 Ты не заметил, как тарелка опустела, кажется, что сыт. 16 Но рано радоваться, так как пища не переварится. 17 Сделан первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

***Нужно учитывать темперамент***

18 Переваривание пищи у человека связано не только с обстановкой, но зависит и от его темперамента. 19 Ученые изучали ферментативную активность детей, живущих в детском доме. 20 Оказалось, что дети холерического склада, которые были посажены за еду сразу после прогулки, не могли долго успокоиться, вертелись и плохо ели. 21 Пища у них переваривалась плохо. 22 Приглядитесь к себе, может быть, после школы вам лучше отдохнуть, расслабиться и только затем поесть.

***Отсутствие аппетита говорит о болезни***

23 В тех случаях, когда ты отказываешься от еды в условиях спокойной и доброжелательной обстановки и не утоляешь голод даже любимыми блюдами, нужно подумать, не заболел ли ты. 24 Прежде всего, необходимо выяснить, нет ли каких-то заболеваний пищеварительного тракта.

1. Выписать из текста сложноподчиненные предложения.
2. Определить значение придаточных предложений.
3. В сложноподчиненных предложениях с несколькими придаточными определить вид подчинения
4. Среди сложноподчиненных предложений найти предложения, где главная часть – односоставное предложение.

 Комментарий к домашнему заданию.

 Американские ученые составили рейтинг популярных у детей закусок, негативно влияющих на здоровье: картофель фри, чипсы, газированные напитки, батончики типа «Сникерс», печенье с пониженным содержанием жира, крекеры.

 Во всей этой «вкуснятине» опасно соседствуют вредные продукты, соль, различные приправы и красители, которые по своему вкусовому составу никоим образом не подходят желудку, вызывая гастриты, предъязвенные состояния, диабет, ожирение.

 Что же есть?

 Использовать в своем рационе нужно продукты, содержащие максимальное количество энергии и требующие минимальных энергозатрат организма на ее усвоение.

Домашнее задание.

 Написать сочинение – рассуждение о том, каким должен быть завтрак, обед и ужин школьника.