**Урок "Питание и здоровье"**

**Ход урока**

*Человек есть то, что он ест.*

**2. Подготовка к усвоению новых знаний**

Подсказки:

* Кто долго жуёт, тот долго живёт.
* Когда я ем, я глух и нем.
* Обжора роет себе могилу собственными зубами.
* Язва желудка – это не шутка.
* Старайся – правильно питайся.

учащиеся самостоятельно формулируют тему и задачи урока, используя подсказки.

ДЕВИЗ ЖИЗНИ: «ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ СЕСТЬ, Я ПОДУМАЮ, ЧТО ЕСТЬ!

Вступительная часть

Я хочу напомнить одну притчу: «Когда-то к Насреддину пришёл больной с жалобой на боли в животе. Насреддин спросил его, что он ел? Когда больной ответил, что он съел на обед, то Насреддин прописал ему глазные капли. На недоуменный вопрос пациента, почему выписаны глазные капли, если болит живот, Насреддин ответил: «В следующий раз ты будешь видеть, что ешь»».

Вопрос классу: какую роль играет в сохранении здоровья питание?

Ваше здоровье – самое ценное, что есть у вас. На всю жизнь вам дается только один организм. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. На этом уроке вы узнаете, что качество жизни можно улучшить благодаря правильному питанию.

**3. Изучение нового материала**

Развитие познавательного интереса. Что же такое правильное питание?

Учитель предлагает составить логическую схему изучения данной темы. Слово «культура питания». Слово пишется на доске, от слова проводятся лучи, как «паучок», под каждым лучом прописывается слово, предлагаемое каждой группой.  
«культура питания»

* Регулярность приёма пищи
* Распределение пищи по приёмам в течении дня
* Поведение за столом
* Пищевые предпочтения

2) Сформулируйте правила питания анализируя поговорки (работа в группах)

1 гр. – анализ поговорки «Лучше 7 раз поесть, чем 1 раз наесться»  
«Завтрак съешь сам,обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу»

*Питаться надо регулярно, не меньше 4-5 раз в день, в одно и то же время.*

2 гр. Сформулировать следующее правило питания помогут изречения: «Обжора роет себе могилу собственными зубами», «Пища, которая не переваривается, съедает того, кто её ест» (Абуль –Фаорадж)

Старинная индийская притча гласит: бог при рождении каждого человека отмеряет ему то количество пищи, которое он должен съесть. Тот, кто сделает это слишком быстро, быстрее умрет.

*Умеренное потребление пищи*

3гр.Ещё одно из правил питания характеризуют следующие народные мудрости: «Хорошо прожуёшь – сладко проглотишь», «Кто долго жуёт, тот долго живёт»

*Принимать еду нужно в спокойной обстановке, не спешить*

4гр. *– рацион должен быть разнообразным  и полноценным по составу*

Учащиеся работают в группах. Учитель проводит инструктирование групп по ходу работы

 3) Заполнить таблицу пользуясь учебником

|  |  |
| --- | --- |
| Правила гигиены питания | Физиологическое обоснование |
| * Регулярность приёма пищи | Во время приёма пищи образуются слюноотделительные условные рефлексы При регулярном питании вырабатывается условный рефлекс, следовательно, перед приемом пищи ухе выделяется желудочный сок, что способствует лучшему перевариванию пищи. |
| * Распределение пищи по приёмам в течении дня | Большая часть пищи съеденной вечером,не успевает израсходоваться и откладывается в виде жиров Переедание способствует отложению избытка питательных веществ, что ведет к ожирению. Не зря русская пословица гасит: Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу. Из-за стола необходимо выходить с чувством легкого голода, так как гуморальный сигнал о насыщении приходит на 20 минут позднее, после того, как человек уже сыт. |
| * Поведение за столом   Во время еды не отвлекаться Пищу необходимо тщательно пережёвывать Соблюдение правил личной гигиены | * Если отвлекаешься, то ухудшается сокоотделение * Тщательно пережёванная пища, лучше пропитывается слюной, отсутствие в ней грубых частиц позволяет обеспечить сохранность слизистой желудка * При быстром темпе еды человек не контролирует количество съеденного * Перед едой необходимо вымыть руки. |
| * Пищевые предпочтения     Большая часть пищи должна подвергаться термической обработке | подвергнутые термической обработке продукты полнее ращепляются пищеварительными соками. При термической обработке гибнут болезнетворные бактерии и яйца глист |
| в пищу следует использовать только высококачественные продукты | для предотвращения пищевых отравлений |
| не злоупотреблять острыми блюдами | раздражают слизистую оболочку пищевода и желудка, печень и почки |
| На пустой желудок вредно пить крепкий чай и кофе | Стимулируют отделение желудочного сока, который раздражает слизистую |
| Пища должна быть разнообразной | В этом случае организм получает все необходимые вещества Питательные вещества находятся в различных продуктах питания, поэтому необходимо употреблять в пищу разнообразную пищу. Много белков содержится в мясе, молочной продукции, бобовых. Жиры – орехи, растительные и животные жиры. Углеводы – мучные и кондитерские изделия. |

Связь питания и здоровья была подмечена еще в древности. Люди видели, что от неправильного питания дети плохо растут и развиваются, взрослые болеют, быстро утомляются, плохо работают и погибают

4) Активная работа с информационными материалами

Вопрос: какие заболевания являются причиной неправильного питания?

Ответ: сахарный диабет, артроз, ожирение, атеросклероз, сердечно-сосудистое заболевание. Страдает опорно-двигательный аппарат, кахексия (истощение организма), анорексия (отвращение к пище).

*Учитель*: Одним из основных условий здорового питания является то, что продукты питания должны быть безопасными и соответствовать санитарным нормам.

*Учитель*: Мы привыкли к тому, что у каждого продукта есть свой неповторимый вкус и запах. Так было всегда, но не сегодня. Мы живём во время внедрения новых пищевых технологий, когда любому продукту можно придать нужные консистенцию, вкус, запах и даже задать срок хранения.

Вопрос классу: Ребята, знаете ли вы, что такое пищевые добавки?   
(Предполагаемый ответ: красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса и т.д.)

*Учитель*: Пищевые добавки – это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении. Современные пищевые добавки выполняют две главные задачи: увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения; придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – красивый цвет, привлекательный вкус и аромат, нужную консистенцию.

Вопрос классу: когда вы заходите в магазин в поисках чего-нибудь вкусненького, каким продуктам вы отдаете предпочтение? (Предполагаемый ответ: конечно запакованным в красивые обёртки, банки или коробки.)

Вопрос классу: а обращаете ли вы внимание на состав веществ, входящих в данный продукт?

*Учитель*: Зачастую рядом с перечнем всех понятных составляющих можно обнаружить сложные названия и загадочное для многих «Е». Это пищевые добавки: те, что в народе называют «ешками».

Учитель предлагает посмотреть фрагмент творческого проекта учащихся «Есть или не есть? А почему?» и ответить на поставленный вопрос

**2 стадия – Осмысление просмотр  и обсуждение проекта:** «Есть или не есть? А почему?»    
(См. [презентация](http://festival.1september.ru/articles/571229/pril.ppt))

Анализ анкет учащихся Формулирование выводов. Опережающее задание – анкета (за неделю до урока см. приложение)

* **Режим питания (мой, моей семьи,)**

1. анализ режима питания (регулярность, часы приёма пищи, характер пищи, рациональность питания)
2. выводы и рекомендации

По одному человеку от группы зачитывают анализ результатов  
Учитель: Проанализировав ваши анкеты, мы выявили главный недостаток в вашем питании. Невысокая калорийность завтрака, прием пищи 2–3 раза в день, поздний ужин.

**3 стадия – Размышление (рефлексия, возврат).**

Подготовить памятку- рекомендацию по употреблению продуктов питания , обращение к одноклассникам «Есть или не есть, пить или не пить?» (работа в группах)

Рекомендации по употреблению продуктов питания

Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.   
Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.   
Обходитесь без подкрашенной газировки, делайте соки сами.   
Не перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами.   
Не употребляйте супы и каши из пакетиков, готовьте их сами.   
Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушенка.

Каждая группа защищает свои проекты, которые получились.

**4. Закрепление материала**   
ответить на проблемные вопросы:

1. Можно ли считать свободной от микробов воду, простоявшую ночь в чайнике?
2. Всегда ли полезно жевать жевательную резинку?

После употребления пищи использование жевательной резинки целесообразно, так как происходит очищение зубов от остатков пищи. В том случае, когда человек употребляет жевательную резинку на голодный желудок – это очень вредно. Жевательная резинка является раздражителем рецепторов в ротовой полости, что ведет к выделению желудочного сока, который содержит соляную кислоту. А так как в желудке нет пищевых продуктов, то происходит раздражение стенок желудка, что может привести к возникновению гастрита и даже язвенной болезни желудка.

**5.** **Заключительный этап занятия.**

Составить итоговый текст по следующей схеме:

в результате занятия «Влияние питания на здоровье» мне открылись:  
  
Три самых важных понятия:……………………………………………………  
………………………………………………………………………………………  
Три самых важных действия……………………………………………………  
………………………………………………………………………………………  
Три самых важных чувства…………………………………………………….  
………………………………………………………………………………………

**6.** **Выводы и подведение итогов**.

Учитель поблагодарит учеников за работу, поделится своей радостью по поводу продуктивной работы всех групп.

**7. Домашнее задание**

**Ответ на вопрос**

Какую диету вы бы порекомендовали человеку, которому хирург удалил часть:

а) желудка,

б) печени?

**По желанию разработать творческий проект на одну из тем:**

* 1. Блюда национальной кухни попытка объяснения вековых традиций
  2. Диета и здоровье
  3. “Мороз, снег и мы, или как следует питаться в холода?”

