

Час общения

«Моё здоровье в моих руках»

Цель мероприятия: формирование ценностного отношения школьников к своему здоровью.

Задачи: 1) актуализировать понятие «здоровья»;

2) сформировать позитивное отношение к своему здоровью;

3) моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью;

4) создать условия для развития коммуникативных умений учащихся в процессе групповой работы;

5) создать условия для развития навыков использования Интернет - ресурсов.

Форма занятия:

Индивидуальная работа

Групповая работа

Ролевая игра

Способы и методы подачи информации:

словесный, наглядный, частично – поисковый, проблемный.

Оборудование:

компьютер, медиапроектор, листы бумаги на столы учащихся, жетоны.

Ход мероприятия:

1. Организационный момент

2. Вступительное слово учителя

Здравствуйте!!!

Мы говорим друг другу здравствуйте, а это значит, мы желаем друг другу здоровья

А какой смысл в понятие «здоровье» вкладываете вы?

(Ответы учащихся)

Как вы понимаете что такое здоровье? (Ответы учащихся)

Что значит быть здоровым? (Ответы учащихся)

Этап 1. Основопологающие здоровья

Здоровье = физическое + психологическое + социальное благополучие
ВАЛУЕВ Н.

ДЕВОЧКА – ИНВАЛИД (см.призентацию)

Рассуждения учащихся.

- Что в вашем понимании есть здоровый образ жизни?

(Ответы учащихся)

Этап 2.

Учитель: В древнем Китае говорили, здоровье стоит на 3 камнях: правильное питание, искусство закаливания, любовь к ближнему.

В рамках этого часа общения мы поговорим о правильном питании.

Правильное питание – первый шаг к здоровью.

Сейчас вам предлагается побывать в роли **диетологов**. В последние годы эта профессия становится модной и высокооплачиваемой. И как знать, может кто-то из вас выберет эту профессию в будущем

РОЛЕВАЯ ИГРА

Представим ситуацию вам нужно приготовить ужин и вы попросили младшего брата или сестру сходить в магазин и купить все необходимое на его взгляд

На столе у каждой группы имеется продуктовая корзина. В ней представлены и разные продукты

Чипсы, лимоны, кириешки, чупсы, яблоки, сосиски, морковь, капуста, свекла, лимонад, хлебцы и другие

Какие продукты вы возьмете для этой цели?

Как показать брату что эти продукты вредны для здоровья?

(Ответы учащихся)

Время выполнение задания: 5-7минут.

Ученики одной из групп после выполнения задания высказывают своё мнение и обосновывают сделанный выбор. Другие группы дополняют ответ.

Этап 3.

Класс работает над мини-проектом «10 заповедей здоровья или РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ»

Этап 4. Таблица с перечнем продуктов питания

Составить меню для:

- Завтрака
- Обеда
- ужина

Подведение итогов.

«Искусство продлить жизнь-это искусство её не укорачивать» Сонеко

БУДЬЕ ЗДОРОВЫ!!!

ПРИЛОЖЕНИЯ

Индекс Е свидетельствует о присутствии в продуктах пищевых добавок, конкретные наименования которых кодируются трехзначным номером.

По определению ВОЗ пищевые добавки - химические вещества, которые сами по себе обычно не употребляются в пищу, но в ограниченных количествах преднамеренно вводятся в продукты. В разных странах в производстве продуктов питания используют около 500 пищевых добавок.

Пищевые добавки классифицируются следующим образом:

1. от Е 100 до Е 182 - красители,
2. Е 200 и далее - консерванты,
3. Е 300 и далее - антиокислители, иначе антиоксиданты (замедляют окисление и тем самым предохраняют продовольствие от порчи, по действию схожи с консервантами),
4. Е 400 и далее - стабилизаторы (сохраняют заданную консистенцию продукции) и загустители,
5. Е 500 и далее - эмульгаторы (поддерживают определенную структуру продуктов, по действию похожи на стабилизаторы),
6. Е 600 и далее - усилители вкуса и аромата,
7. Е 700 - Е 800 и далее - запасные вещества

Коды пищевых добавок по воздействию на организм классифицируются следующим образом:

Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.

Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.

Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.

Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.

Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.

Вредные для кожи – Е230-232, Е239.

Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.

Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.

Повышающие холестерин – Е320, Е321.

Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

Творог	Рисовая каша	яблоко	Картофель фри	Бутерброд с колбасой	ЩИ
Бутерброд с сыром	Яйца варенные	Крепкий Кофе	омлет	сосиски	Гречневая каша
Яичница	Компот	Чай	кириешки	Булочка	Рыба тушенная
Сок	молоко	Тушенные овощи	Салат с майонезом	Овсяная каша	Сливочное масло
чипсы	Салат из моркови	Картофельное пюре	макароны	сметана	кефир
котлета	Тушеный картофель с курицей	пельмени	Жареные пирожки	борщ	плов
Суп гороховый	лимонад	Тушеное мясо	Колбаса	печенье	шоколад
карамель	какао	Вареники	пицца	варенье	беляш
чизбургер	мороженое	пирожное	фрукты	Салат из свежих овощей	БИГ ЛАНЧ