**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України**

**Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №8**

**Світловодської міської ради**

***Година здоров’я***

***«Продукти харчування –***

***наші друзі й вороги»***

 

Підготувала

класний керівник

В.М.Грінченко

м.Світловодськ

2016

**Тема: «Продукти харчування – наші друзі й вороги»**

***Мета.*** Узагальнити знання дітей про корисні і шкідливі продукти харчування; обговорити правила культури харчування; ознайомити з поняттям ГМО і ГМЇ; визначити залежність здоров'я людини від впливу на нього продуктів харчування; виховувати прагнення берегти своє здоров'я, як найдорожчий скарб, вести здоровий спосіб життя.

***Обладнання:*** прислів'я, записані на окремих аркушах, картки із завданням, кошик з продуктами харчування (капуста, морква, цукерки, солодка газована вода «Кока-кола», чіпси, смажені сухарики з магазину, сушені в духовці сухарики, набір фруктів), дві тарілки (одна для шкідливих продуктів, друга – для корисних), обладнання для дослідів (серветки, склянки, ложка, миска)

**Епіграф**

«Головним скарбом життя є не землі, що ти завоював, не багатства, що у тебе в скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато що знати».

Авіцена

**Хід заходу**

***І. Вступне слово.***

Шановні діти! Запрошую вас на урок здоров’я. Чому саме на такий урок?! Ви– майбутнє покоління нашої держави, вам зміцнювати і розбудовувати її, а це під силу витривалій і здоровій людині, яка здатна повноцінно працювати, примножувати багатства своєї країни. Згадаємо прислів’я «Цвях у гнилу дошку не заб’єш».

**Бути здоровим – це ваш громадянський обов’язок. Це успішна кар’єра в майбутньому.**

У всі часи люди особливу увагу звертали на своє здоров'я, піклувалися про нього, винаходили все нові й нові ліки від хвороб і способи зміцнити свій організм і залишатися бадьорими на довгі роки. Сьогодні не є секретом, що зовнішній вигляд людини, її поведінка і самопочуття залежить від стану її здоров’я, а також від піклування про нього. Отже, ще раз про здоровий спосіб життя.

***ІІ. Основна частина***

1. **Повідомлення теми та мети уроку.**
   1. **Мозковий штурм.**

***Я ставлю запитання, а вам треба дати відповіді.***

Діти по черзі відповідають, вчитель корегує відповіді і вивішує на магнітній дошці попередньо підготовлені аркуші з надрукованими відповідями.

Здоровий спосіб життя – це

* дотримання режиму;
* заняття спортом;
* дотримання правил особистої гігієни;
* загартування;
* правильне харчування;
* Ні! Шкідливим звичкам.
  1. **Міцне здоров’я багато в чому залежить від правильного харчування.**

Сьогодні на виховній годині ми поговоримо про правильне харчування, зокрема про продукти харчування. Тема « Продукти харчування – наші друзі і вороги».

**2. Правила харчування**

Правильне харчування – це основа тривалого та плідного життя, запорука міцного здоров'я, бадьорості, гарантія профілактики різних недуг. Ми їмо для того, щоб жити. А жити – це значить одержувати енергію. Але треба пам’ятати про два основні правила харчування :

* харчування має бути помірним. Кількість енергії, що надходить з їжею, повинна приблизно відповідати кількості енергії, що витрачається. Надлишок харчової енергії переходить в жир, що викликає ряд серйозних ускладнень в організмі;
* харчування має бути різноманітним. Денний раціон людини повинен містити рекомендовану кількість і співвідношення білків (м’ясо, риба, молочні продукти, яйця), жирів і вуглеводів, а також мінеральних речовин і вітамінів.

**3. Дидактична гра «Шкідливі і корисні продукти харчування»**

Обладнання: кошик з продуктами харчування, дві тарілки з написами «Шкідливі продукти», «Корисні продукти».

***Завдання:*** Розподілити продукти з кошика по тарілках.

Діти по черзі вибирають продукт з кошика і кладуть на відповідні тарілки.

**4. Бесіда (за вибраними продуктами на тарілці корисних продуктів)**

- Чому морква, молоко є корисними? (є вітамін А, який покращує зір);

- Чому квасоля, крупи гречки є корисними ? (вітаміни групи В, корисні для нервової системи, для травлення);

- Яблуко, виноград, капуст, плоди шипшини (вітамін С, який зміцнює імунітет, найкращий захисник від інфекцій).

**5. Лабораторні дослідження (з тарілки шкідливих продуктів)**

Вчитель. Тепер розглянемо продукти з тарілки шкідливих продуктів.

Чому ви вважаєте, що газована солодка вода є шкідливою, адже вона така смачна, запашна?

Спробуємо це дослідити.

***Дослід з солодкими газованими напоями.***

*Опис досліду:* в пластикову склянку покласти картонну «лінійку» з ватним тампоном. Крізь ватний тампон пролити газований солодкий напій. Тампон стає такого кольору як напій (червоного, зеленого).

***Вчитель.*** Який зробимо висновок? Це хімічний барвник, який є причиною різних хвороб людини (нудота, біль у животі, алергія тощо). Найчастіше у таких напоях використовують барвник «жовтий - 5», який може викликати алергічні захворювання – від риніту до бронхіальної астми.

До того ж, у такі напої додають кислоту, ароматизатор, вуглекислий газ, що теж шкодять здоров’ю. Це можна визначити за смаком.

***Дослід із солодкою газованою водою «Кока-кола»***

*Опис досліду:* В пляшку з солодкою газованою водою «Кока-кола» кладу цукерку «Ментос». В результаті взаємодії цукерки і напою спостерігається «виверження вулкана».

***Вчитель.*** Такий процес проходить у вашому шлунку. Вплив газованих напоїв на організм людини вивчав у 1999 р. професор з Великобританії, який дійшов висновку: ряд проблем (наприклад, хвороба Паркінсона, цироз печінки) може виникнути через уживання звичайнісінької газованої води. Крім того, газовані води тільки надають відчуття втамування спраги, а насправді вони забирають цінну воду з організму, руйнують внутрішні органи.

***Дослід з чіпсами 1:***

*Опис досліду:* на серветку викласти чіпси, притиснути. На серветці залишаються масні плями.

*Висновок:* При смаженні часточки їжі горять і утворюють дуже шкідливі речовини. В них багато жиру, який дає підвищене навантаження на систему травлення.

***Вчитель:*** В результаті вживання чіпсів зникає відчуття голоду і можна пропустити обід, який є корисним. Поки організм зайнятий перетравлюванням чіпсів, він витрачає багато енергії. Цю енергію він забирає у мозку, що призводить до пасивності, знижує активність розумової праці.

***Дослід 2:***

*Опис досліду:* у склянку з прозорою водою покласти чіпси, вода стає брудною.

*Висновок:* Це говорить про наявність барвників, які спричиняють розлади в шлунку, печінці, а це в свою чергу впливає на всі інші органи.

***Вчитель:*** Смажені сухарики. Вони смачні, але… Розглянемо їх. Якого вони кольору? А чи буває хліб червоного кольору? Тобто вони оброблені барвниками, які, як ми уже знаємо, дуже шкідливі.

Цукерки, шоколад, інші солодощі мають підвищений вміст цукру. Це спричиняє ряд захворювань, якщо їх вживати в необмеженій кількості.

**6. Топ-10**

***Вчитель:*** Вашій увазі я пропоную 10 найшкідливіших продуктів харчування

На картках вивішую на магнітну дошку

Дієтологи раз по раз удосконалюють списки найбільш шкідливих для здоров'я продуктів. І яскраво-червоним маркером ставлять чергові табу в нашому повсякденному меню. Останній список харчових заборон виглядає так.

**1.** Жувальні цукерки, пастила, «мейбони», «чупа-чупси». Мало того, що цукор псує зубну емаль, хімічні добавки і фарбники, які містяться в подібних продуктах у величезних кількостях, завдають удару по всьому організму.

**2.** Чіпси, як кукурудзяні, так і картопляні, – дуже шкідливі для організму. Чіпси – це ніщо інше, як суміш вуглеводів і жиру, в оболонці барвників і замінників смаку. Нічого доброго не принесе поїдання картоплі фрі.

**3.** Солодкі газовані напої – коктейль з цукру, хімічних речовин і газів прискорює розподіл по організму токсинів. Кока-кола, наприклад, чудовий засіб від вапняного накипу і іржі. Газовані солодкі напої шкідливі і високою концентрацією цукру – в еквіваленті чотири-п'ять чайних ложок, розбавлених у склянці води. Тому, утамувавши спрагу такою газованою водою, ви вже через п'ять хвилин знову захочете пити.

**4.** Шоколадні батончики. Хоча в чистому вигляді какао вельми корисне, в шоколадних плитках, які надходять до нас у продаж, чисте какао міститься в мінімальних кількостях.

**5.** Сосиски і ковбаси. М'ясні делікатеси містять так звані приховані жири (свиняча шкірка, сало, нутряний жир), все це вуалюється ароматизаторами і замінниками смаків. Багато виробників м'ясних продуктів використовують трансгени. Так сосиски, сардельки, ковбаси на 80% (!) складаються з трансгенної сої. Деякі замінники смаку і зовсім визнані канцерогенними.

**6.** Жирне м'ясо сприяє утворенню бляшок холестеринів на судинах, що прискорює старіння організму, веде до виникнення серцево-судинних захворювань.

**7.** Майонез містить величезну кількість жирів і вуглеводів, а також барбників, підсолоджувачів, замінників. До шкідливих продуктів належить не лише майонез, але і кетчуп, різні соуси і заправки, в широкому асортименті представлені на прилавках наших магазинів. Вся річ у тому, що саме в цих продуктах натуральних компонентів найменше. А можливі наслідки споживання "смачної хімії" навіть не досліджені до кінця.

**8.** Локшина швидкого приготування не представляється нам сьогоднішнім дивом. Смачна, поживна, а головне – не вимагає часу на приготування. Але над "дивом" свого часу добре попрацювали хіміки, нічого не залишивши від натуральної муки.

**9.** Сіль порушує соле-кисловий баланс в організмі, сприяє скупченню токсинів. І хоча повністю відмовлятися від солі медики не рекомендують, скоротити кількість соленосців в своєму раціоні все-таки варто.

**10.** Алкоголь навіть в мінімальних кількостях заважає засвоєнню вітамінів. Окрім цього – завдає удару по системі травлення. А ще спиртомісткі продукти – рекордсмени з кількості калорій.

Проаналізувавши цей список, можна зробити висновок: більшість продуктів є для нас смачними, але вони ж одночасно і шкідливі.

**7. Рольова гра «Про що розповідає упаковка»**

***Вчитель:*** А тепер давайте відпочинемо. У мене в руках кошик з яблуками, грушами та горішками. Ваше завдання: обрати той фрукт, який вам найбільше до вподоби.

Відповідно до вибраного фрукта діти об’єднуються в 2 групи

**8. Робота в групах**

Отже, завдання першої групи – ознайомитися і розказати, про що розповідає упаковка молока; завдання другої групи – ознайомитися і розказати, про що розповідає упаковка сухариків.

***8.1. ГМЇ (генетично модифікована їжа) та ГМО (генетично модифіковані організми).***

Генетично модифікована їжа (ГМЇ) – це продукти харчування, отримані з генетично модифікованих організімів рослин, тварин і мікроорганізмів.

Генети́чно модифіко́ваними організмами (ГМО) називають організми, генетичний матеріал яких був змінений шляхом, що не відбувається в природних умовах.

**9. Колективне складання правил раціонального харчування**

Існує багато рекомендацій щодо раціонального харчування, однозначних правил немає. Тому я пропоную вам скласти правила самостійно.

***Діти на аркушах записують правила і зачитують:***

- харчуватися помірно, але різноманітно;

- харчуватися з урахуванням вікових потреб, фізичного і розумового навантаження;

- дотримуватися режиму харчування;

- уживати молочні страви (молоко, кефір, твердий сир, масло, каші тощо);

- вибирати свіжі овочі та фрукти;

- помірно вживати м'ясо, яйця;

- не відмовлятися від уживання рибних страв, бобових;

- не вживати надмірно сіль, цукор, гострі страви, копченості;

- солодощі вживати лише зрідка;

- не вживати алкогольні напої;

- основу харчування повинні становити хліб, картопля, крупи.

***ІІІ. Рефлексія***

Відкритий мікрофон

Здорова людина – це …

***ІV. Заключне слово вчителя.***

Здоров’я – найдорогоцінніший скарб, який дуже легко можна втратити, якщо неправильно харчуватися. Бережіть його, зміцнюйте і примножуйте. І пам’ятайте – від вас залежить, чи зумієте ви зберегти його на довгі роки.

***Література***

1. Журнал «Відкритий урок : розробки, технології, досвід.» №3, 2008р.
2. «Година спілкування». Видавництво «Ранок», 2008р.
3. Класному керівнику. Усе для роботи. Науково-методичний журнал. – 2009. № 2, № 7
4. Кульчицька О. М. Шкільні свята. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2005.
5. Позаурочний час – 2009, - № 5-6
6. Виховні години. 7 клас. Бондарчук Г. М., Тимочків М. М. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006.