

Министерство науки и образования РД
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж экономики и права»

Отчет

Классный час на тему:
«В здоровом теле здоровый дух»

Составил: Алахвердиев Т.Д.

Куратор гр. 19ИСП 2 отделения: «Экономика, бухучет»

20.01.2022



Дербент 2022г.

Цели классного часа: помочь обучающимся понять значение правильного питания для здоровья человека.

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.
- Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания.
- Воспитывать культуру общения и поведения.

Развивающие:

- Сформировать привычку правильно питаться.
- Выработать навыки выбора правильных продуктов питания.

Образовательные:

- Познакомить обучающихся с принципами здорового питания.
- Работать над сознательным усвоением материала.

Оборудование:

Презентация, бланки для проведения теста «Как вы питаетесь», таблица «Что скрывает код на продуктовой этикетке», таблицы для заполнения «Использование пищевых добавок и консервантов в продуктах питания» и «Правила здорового питания», памятки «Еда повышающая настроение» и «10 принципов разумного питания».

Методы: словесный, проблемно - поисковый, наглядный, презентация.

План:

1.Организационный момент.

2.Введение в тему классного часа:

2.1.Беседа о здоровье.

2.2.Сообщение темы.

3.Раскрытие темы классного часа:

3.1.Проведение теста «Как вы питаетесь». Обсуждение результатов.

3.2.Работа в группах, по выявлению факторов, влияющих на питание.

3.3.Беседа о составе большинства современных продуктов питания.

3.4.Практическая работа по изучению содержания в современных продуктах питания пищевых добавок и консервантов.

3.5. Изучение схемы здорового питания на примере: «Пирамиды здорового питания».

3.6. Работа в группах по составлению правил здорового питания.

3.7.Подведение итогов классного часа. Рефлексия.

Ход классного часа

Куратор. Здравствуйте ребята!

Здороваясь, человек издревле желал другому здоровья: «Здравствуйте!», «Доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно, ведь раньше говорили: «Здоровья не купишь», «Дал бы бог здоровья, а счастье найдешь».

Куратор. А что значит быть здоровым? (жить без болезней, быть активным)

Куратор. А от кого зависит здоровье в большей степени? (от образа жизни человека, окружающей среды, питания человека).

Древние греки, например, мало болели, но долго жили! Отчего же им так везло? Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались. В школе полдня ученики занимались наукой, полдня физкультурой.



Здоровье тела, бодрость духа –

Вот жизни философия

И вот ее наука.

В настоящий момент доказано, что бы быть здоровым необходимо уделять должное внимание:

- гигиене;
- воде и воздуху;
- движению;
- труду и отдыху;
- питанию.

Об одном из этих аспектов здоровья я предлагаю вам сегодня поговорить, а вот о каком, вы мне скажете сами, просмотрев ролик.

Студенты. говорят – о питании.

А сейчас предлагаю вам закончить пословицы:

Щи да каша – (пища наша)

Как жуешь, (так живешь)

Много есть – (невелика честь)

В здоровом теле – (здоровый дух).

Вы видите, что о питании, как одном из факторов здоровья, люди думали и говорили еще в древности, ведь пословицы – это народная мудрость. « Будь разборчив в еде, ведь причину своих болезней ты всегда найдешь на дне тарелки» - говорят японцы.

Куратор. Да, сегодняшний классный час мы посвятим чрезвычайно актуальной в наши дни теме – теме здорового питания, ведь «В здоровом теле – здоровый дух», здоровый физически человек, здоров и душой. **Наша цель: понять значение правильного питания для здоровья человека.**

Сейчас мы проведем небольшой **опрос:** «Как вы питаетесь», обработаем результаты, посмотрим, что получилось?

Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь? По какому принципу вы выбираете, что вам есть? Знаете ли вы, какие продукты полезны, какие вредны.

Я предлагаю вам **поработать в группах**. Вы получите карточку с указанием факторов, которые влияют на питание. Ваша задача обсудить вопросы в группах и ответить на них, добавляя собственные факторы.

Студенты. Выступают по группам.

Куратор. Итак, для одних важна питательная ценность продуктов, а для большинства: вкус, яркая упаковка, реклама и т.д.

Часто, доверяя соблазнительному виду, яркой красочной упаковке мы приобретаем продукты питания, не задумываясь о том, что скрывает их этикетка.

Если мы внимательно ознакомимся с ее содержанием, то наверняка обнаружим наличие во многих продуктах консервантов, красителей, пищевых добавок, заменителей сахара и т.д. Что это за вещества, какое последствие для здоровья может иметь их частое употребление в продуктах питания.

Значительная часть пищевых продуктов, прежде чем попасть на наш стол, проходит переработку в условиях пищевого производства. Цель такой переработки – придать пищевому продукту определенные качества. Для получения этих свойств в пищевые продукты дополнительно вводят некоторые вещества, получившие название «пищевые добавки». Под термином «Пищевые добавки» объединяют группу веществ природного происхождения или полученных искусственным путем, использование которых необходимо для усовершенствования технологии получения продуктов специализированного назначения, сохранения требуемых или придания новых свойств, повышения стабильности и улучшения органолептических свойств пищевых продуктов. Химические консерванты природного и синтетического происхождения получили очень широкое применение в пищевой промышленности. В настоящее время для каждой группы продуктов разработаны специальные сбалансированные смеси пищевых добавок. В рамках Европейского сообщества (ЕЭС) было принято обозначать индексом Е (от Europe) и набором трехзначных цифр наличие в продуктах питания безопасных пищевых добавок, идентифицированных

согласно Международной системе классификации. По данной системе все пищевые добавки делятся на группы по принципу действия. Группа определяется по первой цифре указанной букве E. Для предотвращения от порчи в продукты добавляют консерванты (E200 – E 299) и антиоксиданты (E300 – E399). Для улучшения внешнего вида в продукты вводят пищевые красители (E100 - E181), эмульгаторы (E500 – E599), стабилизаторы (E400 – 499). А для придания определенных вкусовых свойств используют подсластители и усилители вкуса (E600 – E699)

Предлагаю вам **простой опыт**, заложенный 5 дней назад: в 2 банки был помещен картофель вареный – пюре и чипсы. Вы наглядно можете убедиться в том, что натуральный продукт портится, а хрустящий картофель, содержащий консерванты и пищевые добавки не портится месяцами.

Я предлагаю вам провести простую **практическую работу** по определению использования пищевых добавок и консервантов в продуктах питания. На столах разложены чипсы, сухарики, йогурт, шоколадные батончики, сладкая газировка, то есть те продукты, которые постоянно покупают подростки. **Заполните таблицы, лежащие на столах, определив нахождение пищевых добавок и консервантов в данных продуктах и их влияние на здоровье человека, используя таблицы «Что скрывает код на продуктовой этикетке». Сделайте выводы. Здоровое ли это питание?**

Студенты.. Нет!

Куратор. А теперь поговорим о том, как правильно питаться. Итак, медицина советует принимать пищу 4 раза в день: завтрак 25% суточных ккал, Обед – 40%, Полдник – 15 % и ужин – 25%, причем не позже, чем за 1,5 часа до сна. Для полноценного питания человеку необходимо в сутки употреблять углеводов – 400-500г, жиров – 70-80г животного происхождения и 25-30г растительного, белков – 100-150г., а так же и минеральные вещества и витамины.

Посмотрим на **пирамиду здорового питания**, которую составили врачи – диетологи.

В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.

В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Мясо не содержит витаминов и энзимов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Недаром говорят, что горцы и чабаны едят много мяса, но еще больше употребляют при этом зелени. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день. Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция (поэтому рыба необходима детям и людям пожилого возраста!). Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, **ожирение, атеросклероз** и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена

веществ, **диабет**, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты. «Воздерживайся есть и пить больше, чем требуют твой голод и жажда!» - говорил Сократ.

Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

Куратор. А теперь я предлагаю вам еще немного подумать и предложить правила здорового питания. А теперь сверим ваши тезисы с памятками, которые лежат на ваших столах: «10 принципов разумного питания».

Итак, какие выводы вы сделали из нашей беседы? Какой пище вы отдадите предпочтение? Как будете питаться?

Сегодня уже ни для кого не секрет, что пища, которую мы едим, влияет на наше настроение, физическое, психологическое и духовное здоровье. Одним из условий здорового образа жизни является натуральная, здоровая пища. Ученые утверждают, что она не только позволяет человеку быть физически здоровым, но и придает ему жизнерадостный вид и хорошее настроение. Так ли это на самом деле? Давайте посмотрим еще на одну памятку «Еда повышающая настроение». Я дарю вам эти таблицы вместе с таблицей «Что скрывает код на продуктовой этикетке».

И надеюсь, что покупая продукты питания, вы будете вспоминать нашу беседу и делать правильный выбор, ведь от этого зависит ваше здоровье, а в здоровом теле – здоровый дух!



ПРИЛОЖЕНИЕ

ТЕСТ «КАК ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?»

1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

- а) три раза;
- б) два раза;
- в) один раз.

2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:

- а) каждое утро;
- б) один-два раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда.

3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?

- а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
- б) из жареной пищи;
- в) из одного только напитка.

4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?

- а) никогда;
- б) один-два раза;
- в) три раза и больше.

5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?

- а) три раза в день;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) один раз.

6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ С КРЕМОМ, ШОКОЛАД?

- а) раз в неделю;
- б) от 1 до 4-х раз в неделю;
- в) почти каждый день.

7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?

- а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;
- б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;
- в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?

- а) два-три раза и больше;
- б) один раз;
- в) один раз и реже.

9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?

- а) раз в день;
- б) два раза в день;
- в) три раза и более.

10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ МЯСНОГО БЛЮДА, ВЫ:

- а) убираете весь жир;
- б) убираете часть жира;
- в) оставляете весь жир.

11. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?

- а) одну-две;
- б) от трех до пяти;
- в) шесть и больше.

Подведем итоги. Отложите ручки, подсчитайте количество баллов. **Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.**

- Кто набрал от **20 до 24 очка**, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.
- **15-19 очков.** Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.
- **11-14 очков.** Пересмотрите свое отношение к питанию.
- **0-10 очков.** То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

Примерные карточки для работы в микрогруппах.

1. *Как вы считаете, зачем люди питаются?*

Что бы жить	что бы расти
Для удовольствия	что бы успокоиться
Чтобы получить энергию	что бы оставаться здоровым

2. *Что значит для вас пища?*

Традиция	наслаждение
Средство выживания	нечто съедобное
Ощущение защищенности	средство общения
Средство обогащения энергией	источник развлечений

3. *Что из ниже перечисленного указывает на то, что вы едите? (укажите другие причины, если есть)*

Голод	вкус	любимое
Запах	общение	нелюбимое
Обычай	реклама	место жительства
Цена	упаковка	мнение сверстников

Добавка		Примечание
Код	Название	
E131	Синий патентованный V	Краситель, запрещен в некоторых странах, канцерогенная пищевая добавка
E142	Зеленый S	Краситель, канцерогенная пищевая добавка
E153	Уголь растительный	Краситель, канцерогенная пищевая добавка
E200	Сорбиновая кислота	Применяют для консервирования пищевых продуктов. Может вызывать раздражения кожи, препятствует усвоению витамина B ₁₂
E210	Бензойная кислота	Консервант, используется в консервах, напитках, компотах, кетчупах. Вызывает аллергические реакции, канцерогенная пищевая добавка
E218	Пара-Оксибензойной кислоты метиловый эфир	Не имеет разрешения к применению в пищевой отрасли промышленности в России. Вызывает кожные аллергические реакции
E220	Диоксид серы	В качестве консерванта используется при производстве пива, вина, соков, уксуса, сухофруктов. Может вызывать фатальные аллергические реакции у астматиков, разрушает витамин B ₁
E230	Дифенил(бифенил)	Запрещен в ряде стран, вызывает аллергические реакции. Используется для обработки кожуры цитрусовых и бананов
E235	Натамицин (пимарипин)	Консервант. Может вызывать тошноту, рвоту, диарею и раздражение кожи
E249	Нитрит калия	Запрещен для использования в продуктах детского питания. Может вызывать слабость, головные боли, затрудненное дыхание, потенциальный канцероген
E261	Ацетаты калия	Рекомендуется избегать людям с заболеваниями почек. Содержатся в жевательных резинках, конфетах, засахаренных фруктах
E264	Ацетат аммония	Не имеет разрешения к применению в пищевой отрасли промышленности в России. Может вызывать тошноту и рвоту

E28!	Пропионат натрия	Содержится в мучных изделиях. Может вызывать мигрень, канцерогенная пищевая добавка
E302	Аскорбат кальция	Антиоксидант. В организме способен преобразовываться в окса-лат кальция, повышающий риск образования камней в почках
E310	Пропилгаллат	Запрещен к использованию в продуктах детского питания. Может вызывать расстройство желудка, раздражение кожных покровов, возможно, канцероген
E319	Трет -Бутилгидрохинон	Используется в качестве антиоксиданта при производстве масложировой продукции. Может вызывать тошноту, рвоту, галлюцинации; 5 г - смертельная доза для человека
E325	Лактат натрия	Влагоудерживающей агент. Может вызывать аллергические реакции у детей с непереносимостью к лактозе
E330	Лимонная кислота	Регулятор кислотности, антиоксидант. Встречается в естественном виде в цитрусовых. В больших дозах может давать канцерогенный эффект
E380	Цитраты аммония	Влияют на функцию печени
E510	Хлорид аммония	Улучшитель муки и хлеба. Очень опасная пищевая добавка
E513	Серная кислота	Используется как регулятор кислотности. Очень опасная пищевая добавка
E527	Гидр оксид аммония	Регулятор кислотности. Очень опасная пищевая добавка
E954	Сахарин	Используется как подсластители. Запрещен в ряде стран. Вызывает аллергические реакции, канцерогенная пищевая добавка

10 принципов разумного питания:

1. Соблюдайте энергетический баланс между расходуемыми и потребляемыми калориями.
2. Хлеб, каши, макаронные изделия, картофель ешьте несколько раз в день, небольшими порциями во время каждого приема пищи.
3. Употребляйте в пищу ежедневно не менее 500 г свежих овощей и фруктов, преимущественно произрастающих в вашем регионе.
4. Ежедневно включайте в рацион молоко или кисломолочные продукты с пониженным содержанием жира.
5. Заменяйте мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на блюда из бобовых, рыбу, нежирные сорта мяса и птицы.
6. При приготовлении пищи заменяйте насыщенные жиры животного происхождения на растительные масла и легкие маргарины.
7. Ограничьте потребление «пустых» калорий в виде сахара, сладостей и сахаросодержащих газированных напитков.
8. Избегайте излишнего потребления соли – общее ее количество, с учетом содержащейся в продуктах промышленного производства, не должно превышать 6 г в день.
9. Отдавайте предпочтение вареным или запеченным кушаньям, без добавления жиров и соли.

ЕДА, ПОВЫШАЮЩАЯ НАСТРОЕНИЕ

- Нужно употреблять в пищу больше семги – эта рыба способна улучшить самочувствие благодаря содержанию омега-3 – полиненасыщенной жирной кислоты. Ученые считают семгу панацеей не только от плохого настроения, но и чуть - ли не от всех болезней.
- По утрам полезна овсянка, она содержит триптофан, аминокислоту, которая в организме перерабатывается в серотонин.
- Перец чили не только придает блюдам пикантный вкус, но и обеспечивает нас позитивной настройкой, а красный цвет продукта к тому же наполняет энергией.
- Не забываем про зелень – это настоящий природный антидепрессант. Кушайте больше фруктов и овощей. Антистрессовыми фруктами и овощами считают: бананы, клубнику, малину, зеленые яблоки, помидоры и другие. Щавель, шпинат, редиска помогают бороться с напряжением и усталостью.
- Освободиться от депрессии можно, ежедневно съедая пророщенную пшеницу или овес, а также грибы, грецкие орехи, сельдерей.

- Цвет продуктов оказывает большое влияние на состояние человека. К примеру, красный - наполняет энергией, желтый - активизирует и тонизирует, зеленый - вносит ощущение гармонии и покоя.

ВЛИЯНИЕ ВКУСА ПИЩИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.

- Горький вкус способствует раскрытию ума, оказывает успокаивающее действие. Он самый очищающий и считается самым полезным.
- Острый вкус стимулирует ум, улучшает мозговое кровообращение, способствует развитию ясности мышления.
- Сладкий вкус приземляет, успокаивает ум и нервы, тонизирует нервную систему.
- Соленый вкус имеет стабилизирующие свойства.
- Кислый вкус оказывает мягкое стимулирующее действие, помогает при головокружении и депрессии.

Используемая литература:

1. Анастасова Л.П. Человек и окружающая среда: Учеб. для дифференцир. обучения: 9 кл. – М.: Просвещение, 1997. – 320 с.
2. Воронин Л.Г., Маш Р.Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1983. – 160 с.
3. Скурихин И.М., Нечаев А.П. Все о пище с точки зрения химика: Справ. Издание. – М.: Высшая школа, 1991. – 288 с.
4. Элективный курс «Секретные материалы о твоём здоровье». 9 кл. / Сост. Л.Б. Поддубная. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2018. – 80 с.