

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ (классный час)

Цели:

- пропагандировать здоровый образ жизни,
- активизировать познавательную деятельность учащихся;
- заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья;
- развивать творческие способности ребят;
- привлечь общественность к воспитательной работе школы;
- научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться укреплять свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, с законами бытия;
- развивать у учащихся понятия о здоровом питании;

Задачи:

- 1) формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни;
- 2) обеспечение физического и психического саморазвития;

Оборудование:

Предварительная подготовка:

- изготовление анкет, памяток; проведение анкетирования учащихся 8-11 классов;
- работа с младшими школьниками;
- оформление класса;
- привлечение к работе учителей ИЗО, работников школьной столовой, медперсонала;
- работа в группах по специальным направлениям;
- подготовка выступления агитбригады;
- изготовление костюмов для персонала;
- изготовление рекламных роликов по специальным направлениям;
- работа с дополнительной литературой;
- проведение интервью с учащимися школы.

Ход работы

1. Вступительное слово учителя.

Сценка «Глупый француз»

Каждый мыслящий человек должен в какой-то момент задать себе вопрос: «Что наиболее ценно для меня в жизни?».

Самая большая ценность - это здоровье, но начинаешь это понимать только тогда, когда его теряешь.

Что необходимо для того, чтобы быть здоровым?

В последние десятилетия остро стоит вопрос о здоровом питании, и это неудивительно, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. В то же время ответ на вопрос «Что значит правильно питаться?» остается спорным.

Корреспондент 1. Здравствуйте, уважаемые зрители! Так как в настоящее время существует множество стилей питания, мы решили выяснить, какие же стили питания являются самыми распространенными, и провели социологический опрос учащихся нашей школы по вопросам правильного питания.

Видеоролик (интервью с учащимися СОШ № ____ 4).

Вопросы:

1. Какие стили питания вам знакомы?
2. Какого стиля придерживаетесь вы?
3. Что, по-вашему, означает «правильно питаться»?
4. Какие блюда предпочитаете?

Корреспондент 1. На основании данного социологического опроса было выявлено, что самыми распространенными стилями питания являются американский, традиционный, вегетарианский и сыроедение.

Корреспондент 2. Также нами было проведено анкетирование учащихся 8 классов, которое выявило, что самыми потребляемыми продуктами питания у данной группы опрошенных являются: _____.

Учитель. Спасибо вам за проделанную работу. Нас заинтересовал вопрос о том, что же значит питаться правильно. Какой стиль является оптимальным для правильного рационального питания? Были созданы специальные группы, которые занимались изучением определенного стиля питания. Опираясь на данные социологического опроса, мы выбрали следующие стили: вегетарианство, сыроедение, американский «фаст-фуд» и традиционный. На сегодняшнем классном часе давайте выслушаем представителей данных групп и рассмотрим предлагаемые ими блюда для составления правильного рациона питания здорового человека. (Каждая группа готовит демонстрационный материал.)

Слово предоставляется группе вегетарианцев.

1-я группа: Вегетарианцы.

Реклама. (Дети 5 класса.)

Девочка 1. У нас сильны традиции-
Скверных слов не говорим

Девочка 2: И без всякой репетиции
Мы рекламу сотворим.

Король. Вот эти детки современные,
Им технологии подай необыкновенные. Все знать хотят и им
не указать. Поесть - и то вот надо заставлять, Выглядишь ты,
дочка, Чисто иностранка...

Дочь. Ах, папа, ты же знаешь,
Я - вегетарианка.

Король (*поет на мелодию песни из м/ф «Бременские музыканты»*):

Ах ты, бедная моя ты, дочурочка. Одну зелень только
ешь,

Вот фигурочка!
Что ты будешь есть? Я все оплачу.
Дочь. Ничего я не хочу.
Король. Ой, румянец у тебя косметический,
Вот колбаска, сальце вот диетическое...
Дочь. Здесь жиры!
Король. Я все жиры оплачу.
Дочь. Лук зеленый я хочу.

Выступление группы вегетарианцев:

1-й ученик. Как система питания вегетарианство существует около 7 тысяч лет.

Вегетарианство - это полный или частичный отказ от потребления продуктов животного происхождения. Очень часто его поддерживают из-за религиозных убеждений. Многие вегетарианцы испытывают отвращение к мясу из-за сострадания к животным. Другие считают, что через мясные продукты человеку передаются различные болезни.

Выделяют 3 вида вегетарианства:

1) Менее строгие. Их называют молочно-яичными. Они допускают употребление в пищу молока, сыра и яиц, так как животные не платят за эти продукты своей жизнью.

2) Полные или строгие вегетарианцы. Они не едят никаких продуктов животного происхождения.

3) Абсолютные - те, кто ни в каких целях не пользуется продуктами животного происхождения, включая шерсть, шелк, кожу.

Рацион вегетарианца применим для здорового образа жизни и профилактики различных заболеваний. Вегетарианцы считают, что мясо неблагоприятно влияет на организм, так как в нем содержатся вредные вещества, которые нарушают функцию ЦНС, перегружают печень и почки, что ведет к нарушению работы организма как целостной системы.

2-й ученик. Основные продукты вегетарианской диеты - злаки, хлеб, бобы, орехи, семечки, фрукты и овощи. Источником жира служит растительное масло. Заменителем молочных продуктов у строгих вегетарианцев являются различные соевые продукты, такие как соевое молоко, творог или паста для приготовления супов и других блюд. Некоторые вегетарианцы употребляют в пищу продукты, приготовленные из соевых бобов или других растений, по консистенции, цвету и запаху сходные с мясом, птицей или рыбой.

При соблюдении нескольких основных правил вегетарианская диета может быть вполне полноценной. Главное из них заключается в потреблении достаточно разнообразных вегетарианских продуктов. Хотя растительная пища сравнительно бедна теми или иными аминокислотами, необходимыми для синтеза белков в организме, ее можно комбинировать так, чтобы имелся весь набор аминокислот.

Обратите внимание на следующие графики. Главным источником энергии являются зерновые продукты. В них же содержится 24 % белков (они вторые по

значению после мяса - 32 %) и необходимых организму микроэлементов: кальция - 24 % и железа - 38 %. Основные продукты вегетарианской диеты также содержат все необходимые витамины и минералы.

Эти данные еще раз подтверждают, что вегетарианская пища является полноценной и рациональной для правильного питания.

Исходя из этого, мы предлагаем следующий рацион питания:

Завтрак: _____

Обед: _____

Ужин: _____

Учитель. Спасибо. А теперь давайте выслушаем мнение экспертов по данному вопросу.

Эксперт 1. Наиболее серьезная опасность вегетарианства связана с ее обедненностью некоторыми необходимыми компонентами питания. В ряде гигиенических исследований, проведенных в России, Швеции и Германии, показано, что у строгих вегетарианцев имеется дефицит аминокислот, ряда витаминов и минеральных веществ (особенно железа, цинка и кальция), что приводит к снижению иммунной резистентности организма. У строгих вегетарианцев может со временем развиться недостаток витамина В12, поскольку он присутствует только в животных продуктах. Недостаток витамина В12 приводит к анемии и необратимым изменениям в нервной системе. Строгие вегетарианцы должны принимать витамин В12 в таблетках или пить обогащенное им соевое молоко.

В строгой вегетарианской диете может не хватать и кальция, если не потреблять очень большое количество неочищенных кунжутных семян, соевого творога, миндаля, пареной репы или зелени. Однако в миндале содержится большое количество цианогенных гликозидов, которые при гидролизе выделяют синильную кислоту, поражающую нервную систему. Поэтому с общепринятой гигиенической точки зрения вегетарианство является неадекватной системой питания.

Однако сравнительные исследования показывают, что вегетарианцы реже страдают ожирением и у них ниже кровяное давление и уровень холестерина, чем у тех, кто потребляет мясо. Ряд исследований указывает на меньшую частоту сердечнососудистых заболеваний и некоторых видов рака.

Экспериментально доказано, что выносливость вегетарианцев при мышечной работе в 1,5 раза больше, чем у людей, употребляющих мясо. При преимущественно растительном питании возрастает устойчивость к стрессам. У вегетарианцев, по сравнению с лицами, получающими смешанное питание, ниже смертность от ишемической болезни сердца, меньше распространенность гипертонической болезни, реже частота возникновения некоторых форм рака.

Учитель. Слово предоставляется группе **сыроедов**.

Реклама. (Дети 5 класса.)

Помидор (*поет на мелодию песни «Прекрасная маркиза»*).

Я помидор, я полон витаминов.
Есть каротин, есть В и С.
Есть калий, магний, есть еще железо,
Свой сок советую тебе.

Для крови я хорош, друзья,
И сердцу помогаю я, Кислотных полон я чудес, Я уберу ваш лишний вес,
За йодом, медью я слежу. И с разным возрастом дружу. Да, я с микробами
борец, Красавец, красен молодец. Для вас, мадам, я пригожусь: На маски
разные сгожусь. Я помидор, я полон витаминов, Есть каротин, есть В и С.
Зайцы {поют на мелодию песни «Во саду ли, в огороде»):

Во саду ли, в огороде
Выросла морковка.
Ее зайцы всю погрызли,
Зайчикам неловко.
Мы с морковкой подружились,
Бегаем на грядки.
Оттого и с каротином
Все у нас в порядке.
Вам советуем, друзья,
Пейте сок морковный.
И за папу, и за маму
Пейте на здоровье!

Выступление группы сыроедов.

1-й ученик. Сыроедами называют людей, предпочитающих естественное, натуральное питание. Тем самым они как бы выражают протест против современной системы питания с преобладанием консервированных и рафинированных продуктов, с избытком углеводов, мясной, жирной и сладкой пищи.

Сыроеды считают, что 60 % ежедневного рациона должны составлять фрукты и овощи, преимущественно сырые. А в остальном выбор достаточно широк, главное - избегать продуктов, прошедших промышленную обработку. Они придерживаются мнения, что пища должна быть натуральной, содержать минимальное количество поваренной соли, сахара и синтетических компонентов.

Основные продукты питания *сыроедов* - сырые овощи и фрукты, орехи, мед, семена масличных культур, листья дикорастущих растений. Из жидкостей допускается лишь простая некипяченая или минеральная вода. Сыроеды полагают, что термическая обработка пищи снижает качество продуктов, понижает содержание витаминов и микроэлементов. Сыроеды рассуждают просто: «Если что-либо из так называемых продуктов питания в сыром виде невозможно взять в рот, так это - скорее всего - не является человеческой пищей. Поэтому и приходится варить, жарить, приправлять соусами, чтобы оно стало съедобным».

2-й ученик. Положительным моментом сыроедения является быстрая

насыщаемость при употреблении сырых продуктов по сравнению с употреблением продуктов, подвергнутых термической обработке. Невареная пища быстрее заполняет весь объем желудка. Это позволяет применять сыроедение для снижения веса.

Как видно из графика, сырые продукты питания содержат белки. Наибольшее количество белков содержат орехи, бобовые (фасоль, горох и особенно соя), шпинат, цветная капуста, пшеница. Сырые фрукты и овощи обеспечивают организм необходимой энергией и содержат все необходимые витамины и микроэлементы.

Вопреки убеждению многих, поклонники сырой пищи вовсе не обделяют себя белками. (Разумеется, если рацион составлен правильно.)

Поэтому мы предлагаем следующий рацион правильного питания:

Завтрак: _____

Обед: _____

Полдник: _____

Ужин: _____

Учитель. Спасибо вам за выступление. А теперь давайте послушаем эксперта по данному стилю питания.

Эксперт 2. Медицинские исследования показывают, что люди, потребляющие много овощей и фруктов, реже болеют раком и заболеваниями сердца. Применение свежих невареных овощей и фруктов, их соков нередко дает значительный эффект даже при лечении различных заболеваний. Известно, что при варке разрушается 30-50 % всех витаминов, предупреждающих хронические заболевания, стимулирующих защитные функции организма.

Врач. К несомненным достоинствам сыроедения можно отнести тот факт, что это - прекрасная возможность профилактической очистки организма. Сыроедение является лучшим средством против вялости кишечника благодаря увеличению в рационе содержания пищевых волокон.

Новые открытия биофизики и биохимии подтвердили, что сырая растительная пища предотвращает пищевой лейкоцитоз, который наступает почти всегда, когда вареная пища прикасается к небу. Этот лейкоцитоз выражается в том, что в стенках кишок быстро сосредоточиваются белые кровяные тельца, как будто готовясь встретить инфекцию. Эта мобилизация длится 1-1,5 часа и потом прекращается, но при многократном повторении изо дня в день вызывает истощение организма, и, кроме того, при этом белые кровяные шарики не выполняют свои другие защитные функции. Этот лейкоцитоз можно предотвратить, питаясь сырой растительной пищей.

Однако существенным минусом сыроедения, так же как при вегетарианстве, является дефицит аминокислот, ряда витаминов и минеральных веществ.

Учитель. Спасибо. А теперь слово предоставляется группе, придерживающейся американского стиля питания. Р е к л а м а . *Выступление группы.*

Ученик 1. Считается, что американский стиль питания очень молод. Однако первый сэндвич был придуман еще в 18 веке. Его создатель - Джон Монтерю, был отъявленным картежником. Чтобы не отвлекаться на еду во время азартной игры, он велел повару положить между двумя кусками хлеба ломтик мяса. Так он и продолжал увеличивать свои картежные долги одной рукой, а в другой держал сэндвич, нисколько не пачкающий пальцы.

«Отцом» хот-дога является некий предприимчивый американский торговец из штата Луизиана. Стремясь завлечь посетителей, он вместе с сосиской давал им пару перчаток, чтобы не пачкаться во время еды. Перчатки никто не вернул. Когда продавец подсчитал убытки, он решил вкладывать горячую сосиску в булочку.

В нашей стране хот-дог появился достаточно недавно. Это связано в основном с изменением уровня и уклада жизни. В наше время сверхзанятости не остается времени на традиционный прием пищи. В пятнадцатиминутный перерыв на обед человек физически не успевает съесть полноценный обед из трех блюд. Поэтому американский «фаст-фуд» твердо укрепился и стал одним из самых распространенных в наши дни.

Ученик 2. В большинстве городов существует хотя бы одно заведение, где продают пиццу, гамбургеры, жареную рыбу, чипсы, хрустящий картофель, молочные коктейли, газированные напитки, кофе и т. д. Главным плюсом данного стиля питания является удобность, быстрота и легкость приготовления, питательность и вкус.

К подобным блюдам порой применяют выражение «набить желудок». Можно подумать, что они не содержат никаких питательных веществ. Но это не так.

В хрустящем картофеле фри много жира, именно он придает энергию, так как содержит белки и витамин С. В молочных коктейлях много сахара и жира, но есть также белки и кальций. Гамбургеры делают так: постное мясо заворачивают в лист салата и кладут в разрезанную булку из муки с отрубями. Готовая пища не плоха, но не надо есть ее слишком много.

Ученик 3. Несомненно, данный стиль питания имеет и свои минусы.

Во-первых, данная пища очень жирная (обед в «Макдональд» по количеству жиров составляет больше половины дневной нормы для мужчины и приближается к ее верхней границе для женщины).

Во-вторых, чрезмерно сладкие напитки. В одном коктейле и в средней порции колы содержится 113 г сахара. Это 6 кусочков сахара рафинада на кружку. Даже сладкоежки не кладут столько в кофе.

В-третьих, все продукты быстрого приготовления содержат различные консерванты и биодобавки. Причем какие именно и в каких количествах - тайна фирмы.

В-четвертых, мало овощей и фруктов.

В-пятых, быстрое питание можно назвать «питанием всухомятку». Блюда, приготовленные быстрым путем, однообразны по вкусу, и вкусовые рецепторы человека перестают ее воспринимать. Кроме того, такой прием пищи является не

систематичным, то есть не соблюдается никакого режима питания, а это ведет к различным заболеваниям.

Подводя итоги вышесказанному, необходимо заметить, что американский стиль питания очень удобен в наше время сверхзанятости. Но необходимо задумываться, что мы едим и в каком количестве.

Учитель. Спасибо. Что нам по данному вопросу могут сказать эксперты?

Эксперт 3. Несомненно, быстрота и легкость приготовления является основным положительным моментом в американском стиле питания. Но быстрая еда - это быстрые болезни. Быстрая еда вредна, так как на нее тратится не более 15 минут, а между тем в нашем мозгу есть так называемый центр насыщения, который включается через 20 минут после начала приема пищи. Если в течение 20 минут есть торопливо, можно поглотить много продуктов и переест. Если раньше существовала угроза умереть от голода, то сегодня в развитых странах на первый план выступает угроза смерти от переедания. Гамбургеры, а также продукты питания, богатые маслом, часто содержат окисленный холестерол. Эта форма холестерина очень опасна для сердечно-сосудистой системы. Она может ускорить процесс образования атеросклеротических бляшек, а это, в свою очередь, приводит к инфаркту миокарда.

К тому же, как уже было сказано, все продукты быстрого приготовления содержат различные консерванты. Многие ученые утверждают, что эти добавки не оказывают на организм человека вредного воздействия лишь тогда, когда их берут по отдельности, но вместе с другими организмами и веществами в нашем пищевом режиме эти добавки могут вступить в реакцию и оказать совершенно неожиданное воздействие.

Такие добавки кодируются буквой Е - от названия Европа, так как Европейская комиссия занимается проверкой всех добавок, после которой указывается числовой код. Данная кодировка затрудняет выявление вредных и безвредных добавок. Таким образом, человек сам не знает, что он потребляет. Наша экспертная группа разработала памятки с расшифровкой самых распространенных и вредных добавок. Таким образом, каждый из вас может сделать выбор, питаться ему данной пищей или нет. Так что наше здоровье в наших руках.

Учитель. Спасибо. А теперь слово предоставляется специалистам, занимавшимся традиционным питанием.

Выступление группы.

Ученик 1. Традиционный стиль питания является самым распространенным. Давайте начнем с многовековых традиций

здорового образа жизни, передаваемых из поколения в поколение, о которых мы незаслуженно забыли в страстном желании оздоровиться. И вот тут выясняется, что традиционное питание не имеет ничего общего с современными рекомендациями по питанию. Но задумайтесь на минутку, как питались наши деды и отцы и - вообще - продолжает питаться большинство самых обыкновенных, не охваченных идеей оздоровления людей. И тогда станет очевидным, что все они избегали и продолжают избегать полного

голодания, смешивали и продолжают смешивать белки, жиры и углеводы. Они предпочитают жареную и пряную пищу вместо вареной и пресной. Так ли уж плохо то, что наш организм хочет чего-нибудь вкусенького, пока он здоров и не страдает отсутствием аппетита? Любой опытный врач подтвердит, что если у больного появился аппетит, его пора выписывать домой. Многовековой опыт народных традиций хорош именно тем, что этот образ жизни уже многократно проверен множеством поколений. Люди не стали бы передавать из поколения в поколение бесполезное и вредное занятие. Нормальная физиология человека подтверждает именно традиционный уклад образа жизни. И не подтверждает всякого рода новации в области здорового образа жизни, не опирающегося на традиции. Вот уже несколько десятилетий подряд ученые пытаются убедить нас в том, что все пряное, жареное, соленое, маринованное, острое, сладкое, мучное - одним словом, все вкусное - вредно. Оказывается, нельзя доверять своим вкусовым рецепторам, так как их природа глупа и заставляет нас съесть какую-нибудь вкусную вредность! А это отразится на нашем внешнем виде (вес, цвет лица), на работе внутренних органов и на состоянии здоровья в целом (все болезни от «неправильного» питания). Но так ли уж глупа наша матушка-природа, когда заставляет нас изощряться в кулинарном искусстве? Отчего наши вкусовые рецепторы требуют, чтобы за обеденным столом было не столько полезно, сколько вкусно?

Во-первых, только употребление горячей пищи по режиму способствует формированию у человека устойчивых рефлексов, благодаря которым наш организм работает «как часы». Жидкие блюда, приготовленные на мясных, рыбных, овощных и грибных отварах, являются химическими раздражителями для пищеварительных желез желудка: способствуют выделению желудочного сока. Супа вполне достаточно для переваривания вторых блюд: мяса, рыбы, круп, картофеля и др.

Ученик 2. Известно также, что полноценность питания зависит от питательных веществ, содержащихся в пище. Как видно из графика, наиболее полноценные белки, содержащие в себе необходимые для человека аминокислоты, находятся в яйцах, мясе, рыбе, твороге, молоке, сыре, картофеле.

Основным источником энергии является мясо. Продукты, составляющие рацион традиционного питания, содержат необходимые витамины и микроэлементы.

Исходя из этого, мы предлагаем следующий рацион питания:

Завтрак: _____

Обед: _____

Основа режима питания - регулярность приема пищи. Несомненно, главным плюсом традиционного стиля питания является его систематичность. Только при таком распорядке вырабатывается рефлекс выделения в определенное время наиболее активного и богатого ферментами желудочного сока, что способствует лучшему перевариванию пищи, ее усвоению.

Ученик 1. Спасибо вам за информацию. А теперь слушаем экспертов.

Эксперт 4. Данный стиль питания единственный из рассматриваемых является систематичным.

Только горячая пища способствует формированию у человека устойчивых рефлексов.

Избыток белка в пище ведет к дефициту микроэлементов, которые теряются человеком вместе с повышенным количеством пищеварительных соков, требуемых для усвоения белков. Также доказано, что чем больше в рационе белка, тем сильнее выводится кальций из организма.

Американские исследователи доказали, что мясо, молоко и молочные продукты содержат вещество, которое чуждо нашему организму. Это - сиаловая кислота. Ученые доказали, что она накапливается в организме, и это ведет к различным заболеваниям, от воспаления суставов до рака.

Однако данные вопросы до конца еще не изучены. Но известно, что наиболее полноценные белки, содержащие в себе все необходимые для человека аминокислоты, находятся в яйцах, мясе, рыбе, икре, твороге, молоке, сыре, картофеле. Лучше всего организмом усваиваются такие продукты, как мясо, рыба, молоко и яйца. Растительные белки в хлебе, крупах, горохе, фасоли усваиваются трудно.

Таким образом, наряду с появившимися новыми данными о вреде традиционного стиля питания не менее весомыми остаются его положительные стороны, так как только благодаря сочетанию продуктов данного стиля организм человека получает все необходимые вещества для его жизнедеятельности.

Учитель. Спасибо большое за выступления. Мы выслушали доклады всех групп, выслушали мнение экспертов и увидели, что в каждом стиле питания есть свои плюсы и минусы. И, только сочетая стили питания, можно добиться правильного, сбалансированного и рационального питания. А теперь давайте попробуем составить правильный рацион питания с учетом всех необходимых правил из предложенных вами продуктов питания.

Каждая группа предлагает правильный рацион питания для школьника из предложенных им продуктов. Результаты фиксируются на плакате и вывешиваются на доску.

Обсуждаются плюсы и минусы предложенных рационов.

Учитель. Итак, я надеюсь, что каждый из вас теперь знает, что значит правильно и рационально питаться. А раз мы с вами выяснили, что обязательным компонентом пищи должны являться витамины, приглашаем вас к столу попить фруктового сока, чтобы ваш организм был здоровым и крепким.