

МБОУ «СОШ№1 им.Ю.К.Намитокова»

а.Понежукай

Внеклассное мероприятие
«Разговор о правильном питании»

Пояснительная записка.

Здоровье населения является важным показателем социального благополучия, нормального экономического функционирования общества, важнейшей предпосылкой национальной безопасности страны. Установлена достоверная зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья школьников от несбалансированного питания, курения, употребления спиртных напитков, наркотиков и других факторов риска в школьной среде; консервативных форм и методов физического воспитания, от объема и интенсивности учебных нагрузок. И это при том, что по данным различных исследований, состояние здоровья в первую очередь определяется средой и образом жизни, и только на 10 – 15% зависит от медицинских служб.

Слагаемые здоровья

Наследственность – 20%

Окружающая среда – 20%

Здравоохранение – 10%

Образ жизни - 50%

К настоящему времени накоплены данные о неблагоприятной ситуации с детским здоровьем по России.

Основным направлением укрепления здоровья по отношению к детскому контингенту должно стать создание профилактических программ, способствующих изменению форм и способов жизни. В настоящее время основным направлением в области профилактики видится работа с детьми, с целью формирования у них знаний, привычек и ценностей здорового образа жизни. Особую роль в рамках проблемы сохранения детского здоровья играет система образования, поскольку она является главным каналом воздействия на массовый, организованный в ее рамках детский контингент. Образование является социальным институтом, оказывающим формирующее влияние на повседневную жизнь и перспективы развития взрослеющего человека. Именно на образовании лежат важнейшие функции передачи знаний, культурных и нравственных ценностей, помощь в социальной адаптации и выработке адекватного социального поведения. Профилактические программы в образовании призваны выполнять важную социализирующую, воспитательную функцию.

Части подростков свойственна приверженность к особой молодежной субкультуре, образу жизни, для которого характерно терпимое отношение к курению, употреблению алкоголя, наркотических веществ, противоправному поведению, нерациональному питанию мало развита ценность здорового и полноценного образа жизни. Эта ситуация предъявляет особые требования к профилактическим программам, реализуемым в образовании.

Проблему сохранения и укрепления здоровья школьников в настоящее время можно решить только путем создания профилактической программы, направленной на изменение поведенческих навыков, школьной среды и медицинского обслуживания в школе, что в свою очередь требует гигиенического обучения основам здорового образа жизни при активном вовлечении в этот процесс семьи, школьников и педагогов.

Особое беспокойство вызывает состояние здоровья молодого поколения. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

Предлагаемое внеклассное мероприятие нацелено на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по укреплению своего здоровья.

Данное внеклассное мероприятие носит интегрированный характер и разработано для учащихся 7-х классов, в рамках проведения курса «Основы здорового образа жизни», раздел «Здоровье и питание», нацелено на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по укреплению своего здоровья

Для наглядности используются плакаты, специально разработанные и подготовленные в качестве домашнего задания, таблица буквенно-цифровых кодов добавок, плакат с этикетками продуктов питания в которых есть добавки и т.д.

Цели: обобщить знания учащихся об основных правилах правильного питания; показать, что правильное питание – залог здоровья, хорошей физической формы и хорошего настроения; развивать умение правильно сервировать стол, соблюдать правила поведения во время еды, пользоваться столовыми приборами; воспитывать аккуратность; способствовать развитию эффективного взаимоотношения между детьми и родителями.

Оборудование: стулья, столы, столовые приборы: тарелки, вилки, ложки, овощи

и фрукты, магнитофон, диски, плакаты, выставка рисунков учащихся на тему «Полезные продукты».

Ход мероприятия:

I. Организационная часть.

1. Звучит музыка П.И. Чайковского «Вальс цветов», две пары учащихся кружат в танце.

Мероприятие проходит в школьной столовой. На доске уча-ся закрепили вывеску: кафе «Сказка».

Учитель: Добрый день, дорогие гости! Мы рады вас приветствовать в нашем кафе. Сегодня вы будете не только в роли гостей, но и попробуете свои силы в искусстве приготовления блюд и сервировки стола.

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г.Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым подчёркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения ребёнка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно – психическое развитие ребёнка. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, для поддержания нормального состояния кожных покровов. Надо отметить, что здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость детей к инфекциям, к агрессивному воздействию внешней среды, тяжёлых металлов, радиоактивному облучению и к другим неблагоприятным воздействиям.

2. Учащиеся рассказывают стихи.

Суп « в стакане» - это круто!
Приготовлю за минуту!
«Кириешки» и хот – доги
Уплетём за обе щёки!
Чипсы - просто объеденье!

Все хрустим мы в упоенье!
Компот варить нам нет нужды –
Ты даже не пытайся!
Вот порошок – добавь воды,
И соком наслаждайся!

«Чупа – чупсы» я люблю,
Наслаждаюсь ими.
«Кока колу» часто пью
С друзьями своими.
И жвачки и конфеты,

Вкусные сухарики,
Чипсы, «чупсики», хот – доги,
Всем нам очень нравятся!

Ученик: Нет! Нет! Нет! Это не про нас. После того, как мы изучили программу «Разговор о правильном питании» мы употребляем в пищу только полезные продукты.

3. Учащиеся поют на мелодию песни «Наш сосед» из репертуара Э.Пьехи.

Не нужны нам «кириешки»,
«Чипсы» - тоже не нужны.
Овощи, ягоды и фрукты
Для здоровья нам важны.
Будем пить сок натуральный,
И салаты будем есть,
Набираться витаминов,
Чтоб зимой не заболеть.
Припев: пап – пап, па - ра – па –пап – пап и.т.д.

II. Конкурсная часть.

1. Викторина. Играют две команды «Улыбка» и «Ручеёк», членами которых являются дети и их родители. Вопросы командам задаются поочередно.

За правильные ответы во всех конкурсах команды получают жетоны. Каждый жетон - это балл.

- В какой сказке для спасения от Бабы Яги героям пришлось съесть молочка с киселём?
- В сказке «Каша из топора» солдат варил кашу. Что и в какой последовательности давала ему старуха?
- Что несла Красная Шапочка своей бабушке?
- Как в сказке «Петушок и бобовое зёрнышко» можно было добыть маслице?
- Чем угощали друг друга герои сказки «Лиса и Журавль»?
- Что любил Винни – Пух?
- Что посадил Дед и не мог вытянуть один?

Итог конкурса: команда «Улыбка» - 4 жетона, команда «Ручеёк» -3 жетона.

1. Тест.

1 вариант.

1. Укажи продукты растительного происхождения.

- а) Мясо.
- б) Картофель.
- в) Молоко.

2. Что нужно делать, если перед вами продукт, на упаковке которого нельзя прочесть его название?

- а) Купить.
- б) Спросить совета у товарища.
- в) Не нужно покупать этот продукт.

3. Какие предметы понадобятся вам для сервировки стола?

- а) Вилка.
- б) Кастрюля.
- в) Половник.

4. Что нужно сделать в первую очередь перед употреблением в пищу овощей и фруктов?

- а) Сварить.
- б) Очистить.
- в) Вымыть.

2 вариант.

1. Укажи продукты животного происхождения.

- а) Гречка.
- б) Картофель.
- в) Молоко.

2. Что надо делать, если перед вами продукт, на упаковке которого нельзя прочесть дату его изготовления?

- а) Купить.
- б) Спросить совета у товарища.
- в) Не нужно покупать этот продукт.

3. Что понадобится для приготовления салата?

- а) Молоко.
- б) Сковорода.
- в) Овощи.

4. Что лучше съесть на завтрак?

- а) Кашу.
- б) Мясо.
- в) Суп.

Пока проверяется тест, учащиеся исполняют танец.

Итог конкурса: команда «Улыбка»- 4 жетона, команда «Ручеёк» - 3 жетона.

2.Сервировка стола.

Две команды должны показать, как они умеют быстро и правильно сервировать стол. (На выполнение этого задания дается 3 минуты. Звучит музыка).

Участники садятся за стол и демонстрируют, как правильно пользоваться столовыми приборами. При подведении итога используются следующие критерии: правильность сервировки, эстетичность оформления, оригинальность.

Итог конкурса: команда «Улыбка» - 2 жетона, «Ручеёк» – 3 жетона.

3.Конкурс «Быстро, полезно и вкусно».

Конкурс состоит из двух этапов.

1 этап. Выбор блюда, покупка продуктов.

Участники конкурса отправляются в магазин за продуктами.

2 этап. Приготовление блюда.

Участники за демонстрационными столиками готовят из купленных продуктов салаты

1 стол – команда «Улыбка».

Их выбор – овощи. Участники команды приготовили салат «Радуга». Рецепт приготовления салата «Радуга»:

Продукты: морковь свежая, капуста свежая, свёкла варёная, горошек зелёный консервированный, картофель, слегка обжаренный на подсолнечном масле, майонез. Все продукты укладываются в плоскую, большую тарелку в равных пропорциях по кругу в любом порядке, в центре - горка майонеза. Морковь и свёклу необходимо потереть на тёрке, а капусту и картошку нарезать соломкой. Салат получается ярким, красивым на вид, а главное вкусным и полезным.

2 стол – команда «Ручеёк».

Их выбор – фрукты.

Участники команды приготовили фруктовый салат «Мечта».

Рецепт приготовления салата «Мечта»:

Продукты: яблоко, апельсин, груша, киви, мандарин, банан, йогурт. Фрукты мелко режутся и заправляются йогуртом. Салат можно заправить и мороженым, украсив его цветочками из киви. Салат очень простой, вкусный, полезный и

оригинальный.

Итог конкурса: команда «Улыбка» -5жетонов, «Ручеёк» - 5 жетонов.

Номер художественной самодеятельности. Исполняется песня.

4. Конкурс «Меню».

Задание: Составить меню на 1 день.

Команды получают одинаковые карточки с названием блюд. Их задача составить меню на 1 день.

Карточка.

Мясо, рыба, уха, щи, суп, суп молочный, каша (любая), колбаса, масло, сыр, котлеты, булочка, торт, сырники, запеканка, хлеб чёрный, хлеб пшеничный, картофель, гречневая каша с мясом, вермишель, гуляш, сок, кефир, молоко, чай с сахаром, какао, кофе, фрукты, салат овощной, салат любой.

Меню команды «Улыбка»:

Завтрак: каша геркулесовая, какао, хлеб белый, масло и сыр.

Обед: салат из овощей, уха, гуляш, хлеб чёрный, компот.

Полдник: пряник, чай с сахаром, апельсин.

Ужин: кефир, запеканка.

Меню команды «Ручеёк»:

Завтрак: вермишель на молоке, хлеб пшеничный, масло, сыр, чай с сахаром.

Обед: салат из овощей, суп мясной, гуляш с вермишелью, хлеб ржаной, сок яблочный.

Полдник: булочка, компот, груша.

Ужин: котлета рыбная с картофельным пюре, чай с сахаром, хлеб пшеничный.

Итог конкурса: команда «Ручеёк»- 5 жетонов, «Ручеёк» - 5 жетонов.

5. Кто лучше расскажет о правилах поведения в столовой.

Итог конкурса: команда «Ручеёк»- 5 жетонов, «Ручеёк» - 5 жетонов.

III. Итог мероприятия.

Жюри подводит итог встречи двух команд. Команда «Улыбка» набрала 25жетонов. Команда «Ручеёк» - 24 жетонов.

Победитель - команда «Улыбка». Победителям вручаются памятные призы, а команде «Ручеёк» - утешительные сувениры – магниты с изображением овощей и фруктов.

В заключение проводится чаепитие.