

Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

**Методическая разработка сценария
внеклассного мероприятия по теме:
«ВРЕДНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ЕДА»**

Разработал и провел:
Преподаватель общеобразовательных дисциплин,
Куратор группы Н2Б
Нуралиева Мария Абдулжалиловна

Белореченск, 2024 г.

Цель мероприятия:

- донести до окружающих, что необходимо питаться полезной пищей.

Задачи:

- изучить влияние разной еды на здоровье человека;
- выяснить влияние разной еды на организм человека.

План:

1. Введение
2. Полезная еда в жизни человека
3. Влияние вредной еды на организм человека.
4. Заключение

Ход мероприятия:

1. Введение

Преподаватель: здравствуйте, студенты! Тема сегодняшнего классного часа «ВРЕДНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ЕДА». Питание — один из основных гигиенических факторов внешней среды, непрерывно воздействующих на организм. Именно через питание человек вступает в самый тесный контакт со всеми химическими веществами растительного и животного происхождения, входящими в биосферу земного шара. Посредством питания обеспечивается непрерывность хода двух взаимно противоположных и взаимно связанных процессов ассимиляции и диссимиляции.

Питание — сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических трат, построения и возобновления клеток и тканей организма, регуляции физиологических функций организма.

Питание служит одним из средств активного целенаправленного воздействия на организм, сохранения, формирования и укрепления здоровья человека.

С помощью питания можно добиваться таких изменений в основных жизненных функциях организма человека, которые раньше объяснялись исключительно различиями в конституции и наследственных признаках. Полноценность пищевого рациона во многом определяет состояние здоровья населения, оказывая влияние на рост и физическое развитие, трудоспособность, адаптационные возможности, заболеваемость и продолжительность жизни.

В гигиене принят термин «рациональное питание», означающий питание, построенное на научных основах, способное полностью обеспечить потребность в пище в количественном и качественном отношениях.

Основные гигиенические требования к пище состоят в том, что она должна:

1. полностью возмещать энергетические траты организма;

2. содержать все необходимые пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду) для построения тканей, органов и нормального протекания всех физиологических процессов;
3. быть разнообразной (состоять из различных продуктов животного и растительного происхождения);
4. обладать приятными вкусом, запахом и внешним видом;
5. быть легкоусвояемой;
6. быть доброкачественной.

Основные гигиенические средства оптимизации питания:

- нормирование энергетической «стоимости» питания для восстановления энергетических трат;
- нормирование питания по содержанию основных пищевых ингредиентов (белки, жиры, углеводы, вода, микроэлементы, минералы, витамины) для обеспечения основных физиологических функций организма и для обеспечения пластических процессов.

Следовательно: Правила гигиены питания необходимо соблюдать и взрослым, и детям. Не соблюдение этих правил приведёт к различного рода заболеваниям пищеварительной системы.

2. Полезная еда в жизни человека

Обучающийся: существует много полезной еды, такой как:

1. Фрукты и овощи
2. Рыба и морепродукты
3. Молочные продукты

Фрукты и овощи. Ежедневное употребление овощей и фруктов благотворно влияет на здоровье человека. Они способны предотвращать сердечно-сосудистые заболевания, улучшать давление, повышать иммунитет и многое другое. Люди, которые ежедневно включают в свой рацион такие продукты, намного реже болеют.

Рыба и морепродукты. Действительно, рыба и морепродукты укрепляют здоровье и дарят нам красоту и долголетие. Польза рыбы ещё и в том, что две порции в неделю обеспечивают человеческий организм необходимым количеством белков.

Молочные продукты. Молоко, способствует укреплению костей, ногтевой пластины и волос. Кефир, улучшает работу кишечника, психическое состояние и сон. Сыр, способствует быстрому срастанию сломанных костей. Йогурт, способствует улучшению пищеварительных процессов, нормализует работу нервной системы и восстанавливает гормональные функции.

Орехи. Пользу орехов можно описывать очень долго. Они содержат множество витаминов и минералов. Понижают риск развития сахарного диабета. Укрепляют сердечно-сосудистую систему и зрение.

Здоровое питание не состоит из строгих ограничений и жесткой диеты, человек начинает правильно питаться тогда, когда осознанно

стремиться исключить из рациона питания продукты, наносящие ущерб здоровью.

Вывод: Полезная еда приносит пользу для организма человека, улучшает здоровье.

3. Влияние вредной еды на организм человека.

Обучающийся: на данный момент люди всё больше и больше ухудшают своё здоровье, вредными продуктами для организма человека.

Существует много вредной еды, такой как:

Фаст-фуд

Сухарики и чипсы

Газировки и соки

Продукты колбасного ряда и консервы

Алкоголь

Фаст-фуд. Прелесть фаст-фуда в том, что на его приготовление уходит минимальное количество времени, а цена не сильно ударяет по кошельку. Сделал заказ, быстро съел хот-дог или бургер и побежал по своим делам. А он ещё и, как назло, такой вкусный. Наверняка вы замечали, что после приема фаст-фуда ваш желудок становится переполненным и кажется, будто сегодня другая еда уже не влезет.

Но вот спустя 1-2 часа чувство голода возвращается. Это объясняется тем, что в фаст-фуде нет ничего полезного и питательного, что насыщало бы организм энергией. Взамен вы получаете дозу быстрых углеводов, что резко повышает уровень глюкозы в крови. В нём содержится вещество, вызывающее привыкание. Также имеются вещества, вызывающие различные болезни, например- Сахарный диабет. В основном его любят кушать подростки, взрослые не такие любители этой еды.

Чипсы и сухарики. Мы можем даже не замечать, какое большое количество чипсов или сухариков употребляем. Часто такую еду мы покупаем для вечернего просмотра любимого сериала или похода в кинотеатр, поэтому не воспринимаем это как отдельный приём пищи. На самом деле, это даже нельзя назвать едой.

Кушать чипсы или сухарики — это то же самое, что заполнять свой организм мусором. В таких продуктах нет ни капли полезного и натурального. В их составе находится усилитель вкуса, а также крахмал, холестерин и ароматизаторы. Если не хотите заработать гастрит, язву или рак желудка, постарайтесь наслаждаться шедеврами кинематографа без чипсов и сухариков. Чипсы и сухарики приводят к ожирению, если часто их употреблять в больших количествах.

Газировки и соки. Они содержат огромное количество сахара. Газировки- эта смесь химии и газов совершенно не способна утолить жажду, зато замечательно усиливает её. Вредное воздействие оказывает большое

содержание фосфорной кислоты, которая отвечает за распределение кальция в костной ткани.

А в таких больших количествах, как в газированных напитках, она выводит кальций из организма. Что особенно вредно для детей и подростков, скелет которых только формируется, а потому требует насыщения его кальцием, а не наоборот, его вывода из организма. Особенно вредные в этом плане так называемые безалкогольные напитки- энергетики.

Продукты колбасного ряда и консервы. Даже самые натуральные колбасы, сосиски и сардельки делаются в основном из свиных шкурок и сала, поэтому содержат очень много жира. Эти продукты содержат: красители, ароматизаторы, консерванты, усилители вкуса- всё это не приносит никакой пользы, зато вреда сколько угодно. Вот к чему может привести чрезмерное употребление данных продуктов: заболевания ЖКТ, аллергии, ухудшение зрения и даже рак. Копчености провоцируют повышение холестерина, нарушают работу сердечно-сосудистой системы, вредят поджелудочной железе.

Обучающийся: Вред алкоголя очевиден всем. Спиртные напитки вызывают зависимость, от которой сложно избавиться. Алкоголь мешает усвоению витаминов, а ещё он очень калориен. Употребление спиртного приводит к циррозу печени, генетическим мутациям, дегенеративным нарушениям, раковым заболеваниям, депрессиям, нарушениям психики и прочим проблемам. Алкоголь – это зло для организма человека. Печень, как и головной мозг, страдает от алкоголя в первую очередь. Негативное влияние алкоголя в печени усиливается за счет окисления этанола до ацетальдегида – вещества довольно опасного и высокотоксичного.

Печень недаром называют главной химической лабораторией нашего организма. Здесь с помощью специальных ферментов совершаются основные химические превращения составных элементов пищи, и алкоголь не является исключением. Если же человек продолжает (даже изредка и понемногу) выпивать, клетки печени, не выдерживая хронической алкогольной интоксикации, погибают. Развивается цирроз печени. Место погибших клеток занимает соединительная ткань, печень покрывается рубцами. Таким образом, печень перестаёт выполнять свои функции. От действия алкоголя также страдают органы пищеварения: пищевод, желудок, поджелудочная железа. Здесь влияние алкоголя на организм человека проявляется в повреждении и разрушении клеток внутренней поверхности пищеварительных органов, ожогу и омертвлению их тканей; атрофии желез, выделяющих желудочный сок; гибели клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин. Это, в свою очередь, приводит к нарушению процессов всасывания питательных веществ, угнетению выделения пищеварительных ферментов, застою пищи в желудке. Влияние алкоголя на поджелудочную железу обусловлено ее неспособностью расщеплять составляющие спиртных напитков. Главная опасность разрушительного влияния спиртного есть развитие панкреатита – разрушение тканей поджелудочной железы собственными ферментами. Если человек часто

употребляет алкоголь, в поджелудочной железе формируются белковые пробки, в которых собирается кальций.

Вывод: Вредная еда наносит ущерб здоровью и может вызывать серьёзные заболевания.

Обучающийся: Алкоголь в организме оказывает четыре основных эффекта:

1. Обеспечивает организм энергией – это происходит из-за того, что спирт имеет высокую энергетическую ценность, однако при всём этом не содержит питательных веществ.
2. Действует как анестезирующее средство на нервную систему, при этом замедляет её работу и снижает эффективность.
3. Стимулирует производство мочи – при большом приёме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, и клетки обезвоживаются.
4. Временно выводит из строя печень – После большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается спустя несколько дней.

Избыточное потребление алкоголя вызывает общественное недовольство, похмелье и снижение работоспособности в краткосрочной перспективе; в долгосрочной перспективе оно вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти и ухудшение функционирования психики, бессонницу, замедленные рефлексy с соответствующим возрастанием опасности несчастных случаев и ухудшение здравомыслия и эмоционального контроля. Хотя устойчивости к алкоголю у мужчин выше, чем у женщин, мужчины-алкоголики подвержены большему риску поражения печени. Развития многих форм рака и нарушений иммунной системы.

4. Реклама вредной продукции

Обучающийся: в последнее время рекламу можно встретить буквально на каждом углу. Телевизионной рекламе можно показать рекламу «Coca Cola» или «Bounty», «Nescafe Gold», «Snickers» и т.д. Человек поддерживает интерес к ролику. Но если взрослый человек способен силой управлять своим вниманием и при необходимости переключить на другой канал, то ребёнок ещё не может этого делать. Ему интересно досмотреть до конца и после просмотра он попросит родителей купить эту газировку или конфету.

Больше всего подросткам интересна эта тема, чаще всего они ходят в заведения, где и продают вредную еду для человека. Их названия «Вкусно и точка», «КФС», «Макдональдс», «Бургер Кинг» и т.д.

Реклама продукции с пищевыми добавками не редкость на телеэкранах и по радио. Это всевозможные бульонные кубики, без которых, как говорится, хорошим хозяйкам не сварить вкусного супа. Кроме того, каши быстрого приготовления и т.п. Пищевые добавки содержатся в полуфабрикатах.

В рекламных роликах так же показывают газированные напитки, энергетики, соки и т.д. Подростки ведутся на эти рекламы им хочется это попробовать, они даже не задумываются, насколько это вредно для здоровья, особенно энергетики, которые влияют на сердце и печень человека.

Понятное дело, что это всего лишь реклама, но просмотр одного ролика приводит интерес подростка. Ведь в ролики бургер красиво подан и аппетитно выглядит.

Вывод: всякий себя уважающий человек не должен кидаться на вредные рекламные ролики. Он сам должен выбирать себе полезную еду, которая будет для него полезной.

Заключение

Преподаватель: большинство людей питается вредными продуктами, не осознавая это. В продуктах питания, которые так любят дети- гамбургерах, хот-догах, пицце, чипсах, конфетах и шоколадных батончиках больше вреда, чем пользы. Как видим, такие вредные продукты мы употребляем каждый день. Употребление вредных продуктов может вызвать аллергию, отравление, раздражение кожи, тошноту, рвоту и ослабление иммунитета.

Усилители вкуса развивают зависимость от этих продуктов, снижают наше восприятие вкуса. Состав почти всех продуктов сегодня химический. И каждый из таких составляющих по-своему воздействует на наш организм. Некоторые считаются безвредными, но большинство из них весьма опасны для нашего здоровья. А ведь многие и не задумываются над тем, что они едят, чем кормят своих детей. И сами того не зная, отравляют свой организм.

Выбирайте свежую и натуральную еду! Будьте здоровы!

1. <https://obuchonok.ru/node/7247>
2. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2023/04/17/proekt-alkogol-i-ego-vliyanie-na-organizm-cheloveka>
3. <https://infourok.ru/proektnaya-rabota-poleznie-i-vrednie-dlya-zdorovya-produkti-3417901.html>
4. <https://multiurok.ru/files/individualnyi-proekt-po-ekologii-tema-gigiena-pita.html>
5. http://www.uhlib.ru/zdorove/reklama_kotoraja_vas_ubivaet/p6.php
6. Джозеф М.О. «Клетка на диете»: научное открытие о влиянии жиров на мышление, физическую активность и обмен веществ, 2017.
7. Бронникова С.В. «Интуитивное питание»: как перестать беспокоиться о еде и похудеть, 2019.

Отзыв
на классный час
«Вредная и полезная еда»
Специальность: 44.02.02 Преподавание в начальных классах,
группа Ф-2Б, 2 курс, 25 человек.

Проводил мероприятие: Нуралиева М.А. преподаватель химии, биологии.

Дата проведения: 14.03.2024 г.

В группе Н-2Б, 2 курс в ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО» проведено воспитательное мероприятие «Вредная и полезная еда». Питание — один из основных гигиенических факторов внешней среды, непрерывно воздействующих на организм. Именно через питание человек вступает в самый тесный контакт со всеми химическими веществами растительного и животного происхождения, входящими в биосферу земного шара. Питание служит одним из средств активного целенаправленного воздействия на организм, сохранения, формирования и укрепления здоровья человека.

Цель мероприятия:

- донести до окружающих, что необходимо питаться полезной пищей.

Задачи:

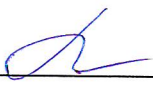
- изучить влияние разной еды на здоровье человека;

- выяснить влияние разной еды на организм человека.

Куратор донесла информацию, что с помощью питания можно добиваться таких изменений в основных жизненных функциях организма человека, которые раньше объяснялись исключительно различиями в конституции и наследственных признаках. Полноценность пищевого рациона во многом определяет состояние здоровья населения, оказывая влияние на рост и физическое развитие, трудоспособность, адаптационные возможности, заболеваемость и продолжительность жизни. Обучающиеся подготовили доклады, которые по своей сути были очень интересные. Они предоставили информацию о влиянии вредной еды на организм человека.

Мероприятие сопровождалось показом слайдов мультимедийной презентации.

Мероприятие было подготовлено и проведено на хорошем уровне. Цели и задачи классного часа выполнены.

Преподаватель _____  _____ Попова В.В.