

Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

**Методическая разработка сценария
внеклассного мероприятия по теме:
«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

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

Белореченск, 2024 г.

Цель мероприятия:

- выявить факторы влияющие на формирование культуры здорового образа жизни.

Задачи:

- изучить методы питания;
- выявить влияние и последствие несбалансированных диет;
- исследовать основные принципы здорового питания;
- выявить плюсы и минусы здорового питания.

План:

1. Введение
2. История развития учения о здоровом питании
3. Содержание понятия здорового питания
4. Пропаганда здорового питания обучающихся
5. Заключение

Ход мероприятия:**1. Введение**

Преподаватель: здравствуйте, студенты! Тема сегодняшнего классного часа «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ». Здоровье – это необходимый компонент счастливой жизни. Значение здоровья в жизни человека трудно переоценить. Мало кто из нас хоть раз в жизни не болел, и испытание немощью, конечно, никогда не было простым. Ведь любая болезнь, поражающая локальный участок нашего тела или захватывающая весь организм, выбивает нас порой на длительные промежутки времени из нормального ритма жизни.

Утрата здоровья — это важный фактор, который в корне меняет жизнь человека. Утрата здоровья может быть временной или полной. И самый худший вариант – полная утрата здоровья влечет за собой инвалидность, ограниченную дееспособность или полную недееспособность. Этот вариант, когда человек выпадет из сферы особо важных трудовых отношений, влечет за собой и трудности во всех иных связанных сферах. В то же время человек становится «активным участником» отношений, связанных с лечением.

Недаром говорят, что люди губят здоровье, чтобы заработать деньги, а потом тратят все деньги, чтобы восстановить здоровье. Но даже не в той мере важен вопрос финансов, как проблема несовершенства медицины. Разумное, современное лечение может вылечить многие болезни, но некоторые до сих пор находятся за рамками эффективного лечения.

Поэтому ученые, врачи, учителя, тренеры – все особую роль уделяют здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни – это своего рода идеология, которой должен придерживаться человек, ведь ЗОЖ включает в себя не только меры двигательного, спортивного характера, но и меры, связанные с питанием, закаливанием, здоровым сном, расписанием дня, включая время, которое мы проводим за компьютером и телевизором. Этот образ жизни предполагает отказ от вредных привычек, в том числе привычек в сфере питания. Правильное питание будет актуально всегда так как улучшает качество жизни человека и его здоровье.

2. История развития учения о здоровом питании

Обучающийся: Здоровое питание – обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Правильно питание использовалось с древних времен. Начало использования пищевых продуктов с лечебной целью относится к глубокой древности. Сохранившиеся древнеегипетские, древнеримские рукописи донесли до наших дней ряд практически обоснованных положений по питанию здорового и больного человека.

Большое значение диетотерапии придавал Гиппократ (460— 377 до н.э.). В его трудах имеется много высказываний о принципах использования пищи с лечебной целью, о необходимости применения дифференцированного подхода в диетотерапии с учетом стадии заболевания, возраста больного, его привычек, климата, времени года и т. п. Знаменитый древнеримский врач Асклепиад из Вифинии (128—56 до н. э.), отвергая фармакотерапию, ратовал за применение при лечении различных заболеваний диеты в сочетании с физиотерапией. На важную роль использования диеты наряду с лекарственными средствами указывал один из классиков античной медицины — древнеримский врач Клавдий Гален (131—211) в составленной им энциклопедии по всем отраслям медицины...

Начиная с 80х, которые считаются зарей эры массового увлечения фитнесом. В то время жир (в независимости от типа) изображался и в научных и в массовых изданиях однозначно негативно. «Придерживаться правильного питания» в те времена означало – избегать жира, где только возможно, употреблять массу обезжиренных продуктов и бдительно контролировать содержание жира любого вида в пище. К концу же десятилетия оптимальной основой здоровой диеты были провозглашены цельнозерновые продукты.

В 90х годах жир разделили на хороший (ненасыщенный) и плохой (насыщенный). Полагалось избегать яичных желтков, красного мяса и вообще всего, что содержит холестерин. Все еще поощрялось обильное потребление цельнозерновых продуктов, особенно если они имели низкий гликемический индекс (ГИ). Считалось, что повышение уровня инсулина плохо влияет на

здоровье и состав тела. Таким образом, круглосуточное питание маленькими порциями рекомендовалось не только для контроля уровня инсулина, но и с целью «разогнать обмен веществ».

В 2000х были «амнистированы» насыщенный жир и холестерин, зато было объявлено ядом гидрогенизированное растительное масло. Жирные кислоты омега-3 из рыбы и льняного семени оказались на пьедестале, получив ярлык «чем больше, тем лучше». Теперь скорее углеводы, чем жир были сочтены угрозой для худеющих. Особенно нездоровым стал считаться сахар, что способствовало популярности искусственных подсластителей и низкоуглеводных продуктов. Сейчас представление о правильном питании принимает довольно-таки интересное направления. Одно из них – воображаемая имитация питания в стиле палеолита, представляющая собой исключение злаков, бобовых, молочных продуктов, соли, сахара, алкоголя и даже некоторых овощей. Это определение правильного питания - одно из самых нелогичных, которые мне доводилось видеть. Оно призвано имитировать доисторическую модель, однако его последователи употребляют ряд искусственных пищевых добавок и пользуются спутниковыми технологиями, чтобы подъехать как можно ближе и припарковаться у самой двери тренажерного зала.

Фрукты и овощи всегда были опорным пунктом сторонников «чистой» диеты, но сейчас фрукты и овощи, не подвергавшиеся обработке против насекомых, считаются «чище», вместе с насекомыми и всем прочим.

И в саге об углеводах случился очередной поворот сюжета. В 90х продукты с высоким ГИ, стимулирующие повышение уровня инсулина, были под запретом, а сейчас врагом общества №1 объявлена фруктоза – углевод с низким ГИ, минимально повышающий инсулин.

Как вы можете видеть – определить, что же такое правильное питание крайне сложно.

Есть ли какие-нибудь тенденции в «правильном питании», которые остались неизменными на протяжении десятилетий? Или какой-то объективный способ оценки продуктов?

3. Содержание понятия здорового питания

Обучающийся: Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как: ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Соблюдая основные принципы здорового питания:

- учёт индивидуальных особенностей
- разнообразие рациона

- активный режим
- самоконтроль
- дробность питания

Вы добьетесь прекрасных результатов.

Эффективность здорового питания увеличивается, если его сочетать с физическими упражнениями и занятиями спортом, активными видами деятельности, прогулками на свежем воздухе. Показателями правильного проведения здорового питания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и выносливости, чувство легкости и др. Появление бессонницы, раздражительности, снижение аппетита, падение работоспособности и т.д. указывают на неправильное проведение. В этих случаях необходимо изменить подход и обратиться к врачу.

Здоровое питание оказывает улучшающее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, а также способствует повышению физической и умственной работоспособности.

4. Общие принципы здорового питания

Обучающийся: В основе здорового питания лежит всегда желание и цель. Начиная, запомните несколько простых правил:

Пища должна поступать в организм регулярно, мелкими (дробными) порциями

Пища должна быть разнообразной: мясо, рыба, хлеб, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты. Вопрос только в количестве, качестве еды и в пропорциональном содержании продуктов.

Вечерняя порция (ужин) должна быть по калорийности меньше остальных.

Умеренность и разнообразие в пище помогут сохранить молодость и здоровье.

Овощи и фрукты должны количественно преобладать над мясными продуктами.

Рыбы должно быть больше, чем мяса.

Алкоголь нужно употреблять в умеренных дозах.

Нужно отдавать предпочтение растительным жирам.

В рационе обязательно должны присутствовать кисломолочные продукты (кефир, ряженка, нежирный творог).

Сахар лучше заменить медом, или употреблять в незначительных количествах.

Обязательно включайте в свой рацион различные крупы, особенно овсяную, гречневую и пшеничную.

Вареная и приготовленная на пару пища должна преобладать над жареной.

Разнообразнейшие приправы (карри, гвоздика, имбирь, красный, черный и белый перец, лавровый лист, розмарин, мускатный орех, майоран, кориандр, душица, мелисса, эстрагон и т.д.) должны употребляться чаще, чем соль (а то и вовсе заменять соль).

5. Пропаганда здорового питания школьников

Обучающийся: Пропаганда здорового питания школьников должна не только обогащать школьников знаниями о нём, но и превращать их в привычку, в деятельность.

В результате опросов старших школьников у 32,5% были выявлены отличные знания о питании, примерно у 40% – хорошие знания, у 27,5% - слабые знания. В то же время в результате этого же опроса было установлено, что здоровое питание соблюдают лишь 15%, эпизодически 27,5% , а вообще не применяют его 57,5%

В связи с этим интересны данные об основных источниках информации о питании у школьников. Главным источником являются средства массовой информации – журналы, интернет, телевидение – на них указали 31,3% школьников. На школу указали 20%. Только 13,7% школьников, как источник информации о здоровом питании указали на семью. 28,0% опрошенных учащихся вообще затруднились указать конкретный источник.

6. Заключение

Преподаватель: Плюсы здорового питания:

- повышается тонус нервной системы;
- улучшается кровообращение и обмен веществ;
- усиливаются иммунные реакции;
- снижение веса;
- снижается нагрузка на желудочно-кишечный тракт;
- человек съедает ровно столько калорий, сколько ему необходимо;
- уменьшение интоксикации организма

Минусы здорового питания:

Из-за невыполнения принципов здорового питания, наступают различные нарушения в организме.

Отзыв
на классный час
«Правильное питание как важный элемент здорового образа жизни»
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: 25.09.2024 г.

В группе Н-2Б, 2 курс в ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО» проведено воспитательное мероприятие «Правильное питание как важный элемент здорового образа жизни». Здоровье – это необходимый компонент счастливой жизни. Значение здоровья в жизни человека трудно переоценить. Мало кто из нас хоть раз в жизни не болел, и испытание немощью, конечно, никогда не было простым. Ведь любая болезнь, поражающая локальный участок нашего тела или захватывающая весь организм, выбивает нас порой на длительные промежутки времени из нормального ритма жизни.

Цель мероприятия:

- выявить факторы влияющие на формирование культуры здорового образа жизни.

Задачи:

- изучить методы питания;
- выявить влияние и последствие несбалансированных диет;
- исследовать основные принципы здорового питания;
- выявить плюсы и минусы здорового питания.

В ходе классного часа куратор группы рассказала, что здоровый образ жизни – это своего рода идеология, которой должен придерживаться человек, ведь ЗОЖ включает в себя не только меры двигательного, спортивного характера, но и меры, связанные с питанием, закаливанием, здоровым сном, расписанием дня, включая время, которое мы проводим за компьютером и телевизором. Этот образ жизни предполагает отказ от вредных привычек, в том числе привычек в сфере питания. Правильное питание будет актуально всегда так как улучшает качество жизни человека и его здоровье. Обучающиеся подготовили доклады о здоровом питании. Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Эффективность здорового питания увеличивается, если его сочетать с физическими упражнениями и занятиями спортом, активными видами деятельности, прогулками на свежем воздухе.

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

Преподаватель _____



Скрыльникова Н.В.