

Тема: «Рациональное питание школьников»

Классный час

Основные принципы рационального питания.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: перед началом лекции учитель проводит анкетирование учащихся.

Примерные вопросы анкеты:

1. Как часто в свой рацион вы включаете молоко и молочные продукты?

А. Ежедневно -3 балла

Б. 1 раз в 2-3 дня – 2 балла

В. 1 раз в неделю – 1 балл

2. Досаливаете ли вы пищу?

А. Да – 2 балла

Б. Нет – 1 балл

3. Какое масло вы предпочитаете?

А. Сливочное – 1 балл

Б. Растительное (оливковое, подсолнечное и т.д.) – 2 балла

В. Ем и то, и другое – 3 балла

Г. Не ем ни то, ни другое – 4 балла

4. Сколько сладостей (конфет, шоколада, пирожных и т.д.) вы съедаете?

А. 2-3 конфеты в день – 2 балла

Б. 2-3 конфеты и пирожное в день – 0 баллов

В. 3-4 конфеты в неделю – 1 балл

Г. Ем сладкое редко – 3 балла

5. Как часто в вашем меню присутствует рыба и морепродукты?

А. 1 раз в неделю – 2 балла

Б. 1 раз в месяц – 1 балл

В. Реже 1 раза в месяц – 0 баллов

6. Как часто в вашем рационе присутствует натуральное мясо?

А. 1 раз в день – 2 балла

Б. 1-2 раза в неделю -0 баллов

В. 1-2 раза в месяц – 1 балл

7. Как часто в ваше меню входят доступные овощи и фрукты?

А. Ежедневно – 2 балла

Б. 1-2 раза в неделю – 0 баллов

В. 1-2 раза в месяц – 1 балл

8. Как часто вы покупаете чипсы, сухарики, газированные напитки?

А. Ежедневно - 1 балл

Б. Реже 1 раза в неделю – 0 баллов

В. Реже 1 раза в месяц – 2 балла

Если вы набрали 15-18 баллов – ваше питание близко к рациональному.

Если вы набрали 10-15 баллов – ваше питание нельзя назвать здоровым.

Если вы набрали 0-10 баллов – пересмотрите свой рацион! Ваше здоровье под угрозой!

Далее идёт блок теоретической информации (см. приложение – лекция №1 для 10-11 классов). Затем учащиеся отвечают на вопросы.

Вопросы для беседы:

1. Какова роль ферментов в процессе пищеварения?
2. Перечислите основные принципы рационального питания.
3. Что является ключевым условием обеспечения рационального питания?
4. Каков оптимальный приём пищи для подростков 15-17 лет?
5. Существует ли зависимость между питанием и заболеваемостью человека?

Классный час.

Питание в особых условиях.

Форма проведения: лекция, тренинг.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации (см. приложение – лекция №1 для 10-11 классов) учащимся предлагается ответить на вопросы.

Вопросы для беседы:

1. Должно ли питание лёгкоатлетов отличаться, например, от питания пловцов?
2. Какими общими правилами следует руководствоваться при составлении меню?

задание по группам:

Из предложенной «продуктовой корзины» (карточки с названиями продуктов и блюд) составить рацион на 1 день.

- 1 группа – для экзаменов;
- 2 группа – для турпохода;
- 3 группа – для занятий спортом.

Классный час

Гигиена питания. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: учитель знакомит учащихся с основными инфекционными болезнями, передаваемыми через пищу и мерами профилактики
После лекции беседа:

Вопросы:

1. Каково основное правило профилактики инфекционных заболеваний?
2. Как правильно обрабатывать овощи перед употреблением?
3. Какие факторы могут служить причиной порчи продуктов и пищевых веществ?
4. Какие продукты относятся к скоропортящимся?
5. Существуют ли правила хранения продуктов?
6. Какие требования предъявляются к столовому инвентарю (разделочным доскам, ножам и т.д.)
7. Какие химические вещества служат источниками заражения пищи? Как этого избежать?
8. влияние на организм человека оказывают соли тяжёлых металлов?

Тема «Ядовитые растения и грибы Ярославской области»

Форма проведения: лекция, беседа, практикум.

Методические рекомендации: эпиграфом к классному часу может стать русская поговорка: «Всякий гриб в руки берут, да не всякий в кузов кладут». После изложения теоретического материала проводится беседа по вопросам.

Вопросы:

1. Какие ядовитые растения и грибы вам известны?
 2. Какие из этих растений и грибов произрастают в вашей местности?
 3. Какие правила сбора грибов надо соблюдать?
 4. Могут ли неядовитые грибы быть причиной отравлений? В каком случае?
2. Какие меры предосторожности следует соблюдать, чтобы не отравиться ими?
Далее учащиеся выполняют практическую работу .

Цель работы: изучить внешний вид плодовых тел ядовитых шляпочных грибов, признаки отравления грибами и меры по оказанию первой доврачебной помощи при отравлении грибами.

Оборудование: рисунки и муляжи плодовых тел шляпочных грибов.

Ход работы.

1. Изучите по рисункам и муляжам внешний вид плодовых тел шляпочных грибов.
2. На основании наблюдений заполните таблицу.

| Название | Особенности строения | | Съедобный | Ядовитый | Где растёт |
|--|----------------------|-------|-----------|----------|------------|
| | шляпка | пенёк | | | |
| <i>Шампиньон</i> <i>Бледная поганка</i> <i>Ложный опёнок</i> <i>Мухомор</i> <i>Желчный гриб</i> <i>Белый гриб</i> | | | | | |

3. Почему можно отравиться старыми, переросшими грибами?
4. Заполните таблицу.

Пищевые отравления

| Название грибов | Условия отравления | Признаки отравления | Первая доврачебная помощь |
|-----------------|--------------------|---------------------|---------------------------|
| | | | |