

# Захід - тренінг для учнів 5-9-мих класів з теми «Здоров'я дитини – здорове харчування». Опрацьовано і проведено Майстренко О.М.

**Мета:** формувати в учнів поняття про правильне харчування, про складові компоненти їжі, про корисну їжу та її позитивний вплив на збереження і зміцнення здоров'я дорослих, дітей; вчити розпізнавати корисні і некорисні продукти харчування; узагальнити знання дітей про усвідомлювати значення поживних речовин для людини; розвивати навички культури і гігієни правильного харчування; виховувати прагнення берегти своє здоров'я, як найдорожчий скарб, вести здоровий спосіб життя.

**Обладнання:** роздатковий матеріал, картки із зображеними харчовими продуктами, презентація, відео.

## Хід заняття

### I. Організаційна частина

#### 1.1 Привітання з учнями. (слайд №2)

У нас сьогодні ніби свято  
Гостей зібралось багато  
Поверніться до гостей  
Привітайтеся, посміхніться  
Тепер на мене подивіться  
І веселенько посміхніться.

#### 1.2 Перевірка готовності до заняття.

Подивіться для початку,  
Чи на парті все в порядку.  
Зайві речі всі сховаймо,  
До роботи приступаймо.

### II. Мотивація діяльності, повідомлення теми заходу.

#### 2.1 Створення сприятливого психологічного комфорту.

- Діти, який настрій у вас сьогодні? (слайд №3)

Покажіть його на обличчі. А тепер усміхніться самі до себе, усміхніться до мене, поділіться гарним настроєм з своїм товаришем, адже гарна посмішка і хороша настрій є корисними для здоров'я. А зараз всі з такими позитивними емоціями приступаємо до роботи.

### 2.2. Робота над віршем (слайд 4)

Прослухайте вірш уважно:

Думав Вася, Юрин брат,  
Щоб здоровим стати,  
Треба їсти все підряд  
І побільше спати.  
Так Василько і робив,  
Враз, як прокидався,  
Щось жував він, їв і їв,  
Просто запихався.  
Став гладкий – не підбіжить!  
Та і йти не може...  
Як такому в світі жись,  
Хто тут допоможе?

- Чому Василько став гладким?
- Які поради ви можете йому дати?

### 2.3 Вправа знайомство

- Що ви любите їсти? (відповіді дітей). (Слайд №5)

### 2.4 Розповідь вчителя. (Слайд № 6)

Сьогодні ми будемо вчитися берегти і примножувати найбільше багатство кожної людини – здоров'я, бо здоров'я не можна купити, а потрібно берегти і зміцнювати змалку.

- Що треба робити щоб бути здоровим?

Здоров'я людини залежить не тільки від спадковості, способу життя, навколишнього середовища, а й від правильного та повноцінного харчування.

Харчування — обов'язкова умова для нашого життя. Без їжі людина не може існувати, з їжею ми отримуємо поживні речовини, необхідні для роботи

мозку, серця, легенів, м'язів та інших органів. А ще здоров'я залежить від того, наскільки ретельно ми пережовуємо їжу, як швидко і часто їмо. Отже, щоб бути здоровим, необхідно знати правила харчування. Раціональне харчування — одна з головних складових здорового способу життя. А що таке «раціональне» харчування?

Це правильно організоване й своєчасне постачання організму добре приготовленої і смачної їжі, яка містить оптимальну кількість різних поживних речовин, необхідних для розвитку та діяльності.

#### *2.5. Проблемні питання.*

— Для чого людина їсть? (*Слайд №7-8*)(людина їсть тому, що саме з їжею в організм потрапляють речовини , які необхідні для розвитку і життя людини).

Їжа – це джерело енергії. Завдяки їй наш організм підтримує постійну температуру. Їжа потрібна організму і як будівельний матеріал, тому що завдяки їжі ми ростемо і розвиваємося.

#### *2.6. Питання для обговорення.*

— Давайте згадаємо все, що знаємо про харчування.

Скільки разів на день слід їсти?

Якою повинна бути їжа?

Чому важливо дотримуватись режиму в харчуванні?

Як потрібно їсти?

#### *2.7 Складання правил харчування (на дошці, колективно). (Слайд №9)*

- Їсти потрібно 4 рази на день в один і той же час, потроху.

- Їжа повинна бути різноманітною і складатися з різних продуктів.

- Їсти потрібно правильно, ретельно пережовуючи. Нехтування цим правилом спричиняє шлунково-кишкові захворювання. Не можна переїдати.

Переїдання — причина багатьох захворювань

-Під час їжі не можна відволікатися, займатися іншими справами. Це знижує апетит й погіршує засвоєння продуктів.

### **III Основна частина.**

#### *3.1. Розповідь вчителя.*

Продукти , які ми купуємо у магазині іноді бувають небезпечними для нашого здоров'я, бо для того , щоб вони довше зберігалися і не псувались , до їх складу додають хімічні добавки - консерванти. Вони містяться у соусах, морозиві, майонезі. Викликають хвороби печінки та нирок, алергію, злякисні пухлини.

Небезпечні барвники, якими фарбують солодкі газовані води, морозиво, печиво, цукерки бо викликають розлад шлунку, понижують зір, викликають швидку втомлюваність, шкідливі для шкіри.

Ароматизатори та підсилювачі смаку, які є в чіпсах, сухариках, шоколадних батончиках, бульйонних кубиках, супах швидкого приготування, викликають головний біль, підвищене серцебиття, температуру, слабкість.

Продукти, які шкодять нашому здоров'ю ще називають харчовим сміттям. Ніяких поживних для організму речовин вони не містять, тому їх вживання необхідно обмежити.

У природі не існує якогось одного продукта, який би міг задовольнити потреби організму людини в цих поживних речовинах. Ось чому лише комбінація продуктів може забезпечити організм всіма необхідними речовинами.

- Харчування має бути різноманітним. Як ви це розумієте?

*3.2 Зараз ми з вами прослухаємо історії про складові їжі (слайд №10)*

В одному царстві жили – були друзі Білок, Жирок, Вуглеводик.

Одного разу друзі посперечались між собою, хто з них найважливіший. Білок промовив: - Я потрібен як будівельний матеріал для організму. Без мене не утворюються клітини, а тому немає росту і життя. *(слайд №11).*

На що Жирок відповів: Я теж потрібен організму . Якщо мене немає ,організм не отримує тепла, вистигне і теж помре. *(слайд №12).*

Все у світі створено руками людини: одяг і взуття, їжа і телевізор, - сказав Вуглеводик. - А якщо мене не буде, організм не буде рухатись, людина не зможе жити. *(слайд №13).*

Почувши це, лікар Айболить мовив:

Будинок складається з блоків і перекриття, цементу і цегли, вікон і дверей, і якщо не буде хоч однієї деталі будинок зруйнується. Ось так і ви.

Всі ви важливі і потрібні: і Білок, і Жирок, і Вуглеводик. Завдяки вам організм людини росте, працює, розвивається.

Ми з вами більш детально зупинимось на складових їжі.

**Білки** — це будівельний матеріал для нашого тіла. Наші м'язи, кров, внутрішні органи, волосся, нігті й шкіра — це все білки. (слайд № 15)

Багаті на білок молочні продукти м'ясо яйця риба а також бобові рослини – квасоля та горіх.

Якою буде людина, якщо в її організмі бракуватиме білків? (Гальмування росту людини, слабкість м'язів, відсутність захисту організму від навколишнього середовища.) (слайд 16)

**Жири** — джерело енергії. Жири зігрівають організм. Є рослинні жири (олія, горіхи ), і жири тваринного походження (їх містять вершкове масло , сметана, сало, сир). (слайд №17)

Для нормальної роботи м'язів, печінки та серця організму потрібні й вуглеводи – ще одне джерело енергії. Цими речовинами забезпечують нас рослини. Вуглеводи містяться в борошняних виробах, кашах, картоплі, фруктах. (Слайд №18)

**Вітаміни** — органічні речовини, які надходять з їжею до організму людини; необхідні для нормального обміну речовин і життєдіяльності. (слайд № 19)

### 3.3. Фізкультхвилинка

([https://www.youtube.com/watch?v=vGakqIzPI0&list=RDvGakqIzPI0&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=vGakqIzPI0&list=RDvGakqIzPI0&start_radio=1))

### 3.4 Розгадування загадок

- Діти, зараз ви будете давати відповіді на загадки

1)Примостився на баштані

В посмугованій піжамі.

Вигріває круглі боки,

Що смачним налиті соком.(Кавун) (слайд №20)

2) Довгий, зелений,  
Добрий і солоний,  
Добрий і сирий,  
Хто він такий?

(Огірок) *(слайд №21)*

3) Під землею народилась  
І для борщику згодилась,  
Мене чистять, ріжуть, тнуть,  
Смажать, варять і печуть. (Картопля) *(слайд №22)*

4) На смак чудова, жовта, медова,  
Їсть її малий Павлуша.

Здогадались, що це?

( Груша ) *(слайд №23)*

5) Запах, колір – все відмінне,  
Посміхнешся неодмінно.

Як серединку кусати,  
Скривить так, що й не впізнати.

(Лимон) *(слайд №24)*

6) Хоч на колір зеленючий  
Та не крапильки не злючий  
Щкіра темна, волохата,  
Полюбляють всі малята. (Ківі) *(слайд №25)*

7) Він солодкий, соковитий,  
Сонцем півдня він налитий,  
Не росте цей фрукт у нас  
Товстошкурий \_ \_ \_ \_ (Ананас) *(слайд №26)*

8) Чи то жовта, чи то синя  
Соковита господиння.

Чи то сонце, Чи то злива –  
Пригостить нас влітку...

( Слива ) *(слайд № 27)*

Молодці діти, ви правильно відгадали всі загадки.

- Діти, а хто знає що таке вітаміни? (Слайд №28)

( слухаю відповіді класу).

Слово «вітамін походить від латинського слова «vita» - життя.

Назва ця – не випадкова. Якщо вітамінів не вистачає, людина тяжко хворіє. Вітаміни потрібні для нормального росту і розвитку організму.

А зараз ми переглянемо відео про те, які є вітаміни і чим вони корисні.

<https://www.youtube.com/watch?v=ujt0BqMH4Qo&t=196s>

(Слайд № 29)

- вітамін А, сприяю росту, допомагаю нормальному зору. Їх багато в моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі, гарбузі, риб'ячому жирі.

- вітамін В, дуже потрібний для розумової і фізичної праці, поліпшення травлення. Містяться в житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у гороху, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі.

- вітамін С, запобігаю простуді, поліпшую кровообіг, сприяю росту, лікую цингу. Багата мною капуста, картопля, помідори, цибуля, щавель, шипшина, хрін, часник, лимони, настій хвої, чорна смородина.

- вітамін D, зміцнюю кістки, запобігаю рахітові. Живу в молоці, печінці, риб'ячому жирі, житньому хлібі.

- Отже, діти, потрібно вживати різноманітну їжу, щоб збагатити свій організм вітамінами, необхідними для нормального розвитку і росту вашого організму.

А зараз ми з вами поговоримо про шкідливі продукти

Топ-10 найшкідливіших продуктів харчування

1. Жувальні цукерки, пастила, «чупа-чупси». Мало того, що цукор псує зубну емаль, хімічні добавки і фарбники, які містяться в подібних продуктах у величезних кількостях, завдають удару по всьому організму. (Слайд № 30)

2. Чіпси, як кукурудзяні, так і картопляні, - дуже шкідливі для організму. Чіпси - це ніщо інше, як суміш вуглеводів і жиру, в оболонці фарбників і

замінників смаку. Нічого хорошого не принесе поїдання картоплі-фрі. (Слайд №30, 31).

3. Солодкі газовані напої - коктейль з цукру, хімії і газів прискорює розподіл по організму токсинів. Кока-кола, наприклад, чудовий засіб від вапняного накипу і іржі. Газовані солодкі напої шкідливі і високою концентрацією цукру - в еквіваленті чотири-п'ять чайних ложок, розбавлених в стакані води. Тому, угамувавши спрагу такою газованою водою, ви вже через п'ять хвилин знову захочете пити. (Слайд №31)

4. Шоколадні батончики. Хоча в чистому виді какао вельми корисне, в шоколадних плитках, які поступають до нас у продаж чисте какао міститься в мінімальних кількостях. Корисний плід хімічними добавками, генетично модифікованими продуктами, фарбниками і ароматизаторами. (Слайд №31)

5. Сосиски і ковбаси. М'ясні делікатеси містять так звані приховані жири (свиняча шкірка, сало, нутряний жир), все це вуалюється ароматизаторами і замінниками смаків. (Слайд №32)

6. Жирне м'ясо сприяє утворенню бляшок холестеринів на судинах, що прискорює старіння організму, веде до виникнення серцево-судинних захворювань.

7. Майонез містить величезну кількість жирів і вуглеводів, а також фарбників, підсолоджувачів, замінників. До шкідливих продуктів належить не тільки майонез, але і кетчуп, різні соуси і заправки, в широкому асортименті представлені на прилавках наших магазинів. Вся річ у тому, що саме в цих продуктах натуральних компонентів менше всього.

8. Локшина швидкого приготування представляється нам сьогоднішнім дивом. Смачна, поживна, а головне - не вимагає часу

9. Сіль знижує тиск, порушує соле-кисловий баланс в організмі, сприяє скупченню токсинів. І хоча повністю відмовлятися від солі медики не рекомендують, скоротити кількість солі в нашому раціоні все-таки варто.

10. Алкоголь навіть в мінімальних кількостях заважає засвоєнню вітамінів. Окрім цього - завдає удару по системі травлення.

3.5 знайди зайве «Корисна і шкідлива їжа».

Я буду читати набір слів, а ви повинні уважно слухати і знайти зайве слово. Коли я буду зупинятися ви повинні хором його промовити. Отож уважно слухайте:

- морква, диня, макарони, яблука, **чіпси**, масло.
- картопля, **солodka вода**, хліб, сік, вареники.
- м'ясо, вода, **майонез**, апельсин, буряк.
- кавун, молоко, **жувальні цукерки**, сир, виноград.
- огірок, цибуля, **ковбаса**, ананас, гречана каша.
- **сухарики**, лимон, пластівці, абрикос, печінка.

Діти, ви побачили і почули що є продукти які дуже шкідливі для нашого організму, і які неможна їсти. Отож, щоб закріпити знання про корисну і шкідливу їжу я пропоную вам наступне завдання.

### *3.5.Гра «Тарілка здоров'я»*

## **IV. Підсумок заняття.**

### 4.1 Гра « Так – ні».

А зараз ми на закріплення всього що почули пограємо у гру «Так – ні».

- Щоб їжа добре засвоювалася потрібно дотримуватися правил харчування. Я вам буду читати правила, і якщо ви згодні зі мною, то піднімаєте праву руку, якщо ні то ліву.

- 1) перед їжею завжди потрібно мити руки.
- 2) Їсти потрібно в будь який час навіть вночі.
- 3) Потрібно їсти продукти, які корисні для здоров'я.
- 4) Їсти треба швидко.
- 5) Їжу потрібно ковтати не прожувавши.
- 6) Потрібно їсти 4 – 5 разів на день.

- Яка повинна бути їжа?

- Назвіть складові їжі.

- Подумайте, що станеться, коли будемо переїдати?

Ось тепер я за ваше здоров'я спокійна, адже сподіваюся, ви добре засвоїли сьогоднішню тему, запам'ятали всі вимоги до правильного та здорового харчування.

Тепер у моді здоровий спосіб життя. Тому я, як і ваші батьки, сподіваюсь на те, що ви зумієте сказати «ні», шкідливому та небезпечному для вас.

Ви на все життя запам'ятайте, що здоров'я – це перша та найважливіша потреба людини, що визначає здатність її до праці й забезпечує гармонійний розвиток особистості.

#### Джерела

1. <https://www.youtube.com/watch?v=ujt0BqMH4Qo&t=196s>

2. [https://www.youtube.com/watch?v=vGAkqpIzPI0&list=RDvGAkqpIzPI0&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=vGAkqpIzPI0&list=RDvGAkqpIzPI0&start_radio=1)

3.

<https://vseosvita.ua/library/vykhovnyi-zakhid-zdorovia-dytyny-zdorove-kharchuvannia-685880.html>