ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОЛЕЦКИШСКАЯ БАЗОВАЯ ШКОЛА»

Республиканский конкурс социальных молодёжных проектов «Молодёжь Беларуси за жизнь, нравственность и семейные ценности»

Номинация «Молодёжь за ЗДОРОВЬЕ ради жизни»

ПРОЕКТ «Пока не ПОЗДНО»

Кураторы проекта:
Балинская Мария Владимировна,
учитель;
ГУО “Полецкишская базовая школа”,
+375 33 67 56 913
Войтеховская Светлана Владимировна,
педагог организатор;
ГУО “Полецкишская базовая школа”,
+375 44 49 06 269

Проектная команда:
Врублевская Юстина Марьяновна,
02.06.2009,
“Полецкишская базовая школа”,
+375 29 39 27 343
Жуковская Маргарита Евгеньевна,
31.07.2009,
ГУО “Полецкишская базовая школа”,
+375 29 65 83 740
Серафимко Егор Русланович,
06.06.2009,
ГУО “Полецкишская базовая школа”,
+375 33 36 69 408

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА-ЗАЯВКА
ДЛЯ УЧАСТИЯ В РЕСПУБЛИКАНСКОМ КОНКУРСЕ СОЦИАЛЬНЫХ МОЛОДЁЖНЫХ ПРОЕКТОВ «МОЛОДЁЖЬ БЕЛАРУСИ ЗА ЖИЗНЬ, НРАВСТВЕННОСТЬ И СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ»

1.Название проекта

Пока не ПОЗДНО (Посмотрел – Оглянись - Завтра Новые Открытия)

2. Кураторы проекта:
Балинская Мария Владимировна, учитель; ГУО “Полецкишская базовая школа”, +375 33 67 56 913
Войтеховская Светлана Владимировна, педагог организатор; ГУО “Полецкишская базовая школа”, +375 44 49 06 269

3. Участники проектной команды:
Врублевская Юстина Марьяновна, 02.06.2009, ГУО “Полецкишская базовая школа”, +375 29 39 27 343
Жуковская Маргарита Евгеньевна, 31.07.2009, ГУО “Полецкишская базовая школа”, +375 29 65 83 740
Серафимко Егор Русланович, 06.06.2009, ГУО “Полецкишская базовая школа”, +375 33 36 69 408

Описание проекта
Актуальность проекта

Люди могут вместе совершать то,
Чего не в силах сделать в одиночку;
Единение умов и рук,
Сосредоточение их сил
Может стать почти всемогущим.
Д.Уэбстер

По данным медицинских осмотров школьников уровень здоровья учащихся нашей школы в последние годы резко снизился, растёт количество детей, страдающих заболеваниями органов зрения, щитовидной железы, кариесом. Необходимость усиления работы по укреплению здоровья детей – очевидна. Основную угрозу для здоровья учащихся представляют уже не традиционные медицинские причины заболеваний, а скорее их образ жизни –неправильное питание, не активный образ жизни.

Еще сравнительно недавно все необходимое человеку для жизни казалось неисчерпаемым и вечным: леса, фаунистические ресурсы, полезные ископаемые и т.д. Вода лилась из кранов, в нужное время начинало работать центральное отопление, всегда были к услугам электроэнергия и газ. Теперь же люди осознали, что ничто не вечно и все, что мы берем у природы необходимо расходовать экономно, при этом заботясь о восстановлении ресурсов. Все вышесказанное относится и к здоровью человека, так как здоровье — основной собственный ресурс каждого из нас. К сожалению, оно занимает у человека далеко и не всегда первое место, которое у некоторых отведено вещам и другим материальным благам жизни, карьере, успеху. К тому же здоровье непрерывно подрывается неблагоприятными условиями работы, жизни и, кроме того, вредными привычками, присущими большой части человечества. Помимо собственно носителя вредных привычек, они наносят ущерб и обществу в целом. Это проявляется в возникновении целого ряда, как социальных проблем, так и экономических. Поэтому в последнее время особое внимание уделяется профилактике вредных привычек.

Цель*:* формирование осознанного и ответственного отношения к здоровью как к важнейшей ценности жизни человека

Задачи:

-повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и ответственности за собственное здоровье;

-внедрение новых форм и методов работы по охране здоровья учащихся в школе;

-пропаганда знаний о здоровом образе жизни;

-создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;

-усиление мероприятий по охране здоровья и социальной защите учащихся.

Целевая аудитория
Учащиеся ГУО «Полецкишская базовая школа»
Учителя ГУО «Полецкишская базовая школа»
Законные представители учащихся
Пограничники пограничной заставы «Дробишуны»
Молодежь агрогородка Полецкишки

Сроки реализации:
Февраль 2024- июнь 2024

Организации для взаимодействия
Пограничная застава «Дробишуны»
Филиал «Полецкишский центр культуры и досуга»
УЗ «Вороновская центральная районная больница»
УЗ Полецкишский ФАП
Вороновская районная организация Красный Крест
Вороновская районная организация ОО «БРСМ»

Ресурсное обеспечение:
- выпуск бюллетеней, памяток, буклетов, календариков
- приобретение аудио и видеоматериалов
- оформление выставки литературы по ЗОЖ как для школьников, так и для их родителей
- фотоаппарат
- компьютер

Этапы реализации проекта

Этап	**Продолжи-тельность**	**Содержание деятельности**	**Промежуточный результат**
Организационный	Февраль 2024	Создание творческой группы Работа творческой группы Определение темы, цели задач Разработка плана реализации проекта - акции Диагностика	Создание инициативной группы родителей, учителей и учащихся Составление плана работы на месяц
Промежуточный	Февраль –июнь 2024	Работа творческих групп Проведение мероприятий Просмотр видеофильмов Выступление фельдшера ФАПа, представителей больницы.	Доверительные межличностные отношения между участниками группы во время проекта Индивидуальная работа с каждым участником проекта

Итоговый	Июнь2024	Работа творческой группы Анализ Проведение заключительного мероприятия	Создание благоприятной психологической атмосферы доверия и приобретение нового опыта общения между учащимися и учителями, детьми и родителями

План работы

Срок	Название		Метод	Ответственный
Здоровый образ жизни				
Февраль 1 неделя	Создание творческой группы	Ознакомление творческой группы с целью и задачами проекта – акции. Изготовление рекламы проведения проекта	Беседа	Педагог - организатор
2 неделя	Работа творческой группы	Проведение анкетирования среди школьников, встреча с работниками Вороновской ЦРБ	Тест- опрос	Классный руководитель
3 неделя	Работа творческой группы	Квилт «Поговорим о смысле жизни. Кем быть? Каким быть?»	Опрос прохожих на улицах	Педагог - организатор
4неделя	Работа творческой группы	Разговор «Со всеми наедине»	Совместное мероприятие учащиеся и пограничники	Педагог - организатор
Семейные ценности				
Март 1 неделя	Работа творческой группы	Оформление буклетов по ЗОЖ «Ценности моей семьи»	КТД Оформление информационных буклетов	Педагог - организатор
2 неделя	Работа творческой группы	«Моя мама, мой папа лучшие на свете»	День открытых дверей	Педагог
3 неделя	Работа творческой группы	«Мода на здоровье»	Ярмарка	Классные руководители и учитель физической культуры
4 неделя		«Правильное питание-залог здоровья»	Дискуссия 7- 8 классы	Классный руководитель, фельдшер ФАПа

Милосердие				
Апрель 1 неделя		«Здоровье- это не мода, это ответственность»	Дебаты	Классный руководитель
2 неделя	Работа творческой группы	«Мы за МИЛОСЕРДИЕ ради жизни»	Встреча с интересными людьми	Социальный педагог
3 неделя	Работа творческой группы	«Узнаю сам, научу друга»	Обучение правилам оказания первой помощи	Вороновская организация Красный Крест
4 неделя	Работа творческой группы	«Беду отводи от удара»	Круглый стол	Педагог-организатор
Гражданственность и патриотизм				
Май 1 неделя	Создание творческой группы	Ознакомление творческой группы с целью и задачами проекта - акции	Беседа	Педагог - организатор
2 неделя	Работа творческой группы	«Кто здоровье бережет, тот в ладу с собой живет!»	Ток-шоу	Вороновская районная организация ОО «БРСМ»
3 неделя	Работа творческой группы	Рекламная мини – акция «Береги свой завтрашний день»	Опрос прохожих на улицах, раздача календариков, буклетов	Педагог - организатор
4неделя	Работа творческой группы	Занятие «Мы молодые - надежда страны»	Тренинговое занятие с учащимися 8 класса, пограничников пограничной заставы «Дробишуны»	Педагог - организатор
Духовное направление				
Июнь 1 неделя «Наркомания»	Работа творческой группы	Оформление буклетов по ЗОЖ	КТД Оформление информационных буклетов	Педагог - организатор
2 неделя	Работа творческой группы	«Спешите делать добро»	Час размышления	Педагог организатор
3 неделя	Работа творческой группы	«Чужого горя не бывает»	День вопросов и ответов	Филиал «Полецкишский центр культуры и досуга»
4 неделя		«Твори добро на благо людям»	Дискуссия, подведение итогов	Классные руководители

Ожидаемый результат

Чего мы ждем от реализации этого проекта?

В первую очередь – привлечь внимание своих сверстников к необходимости заботиться о своем здоровье

Во – вторых, осознание детьми необходимости ведения здорового образа жизни

В – третьих, показать, что мы можем самостоятельно разрешать проблемные ситуации

В – четвертых, это прекрасная возможность каждому участнику проекта реализовать себя.

В – пятых, проект поможет нам и нашим сверстникам осмыслить моральные и социальные аспекты такой проблемы, как ведение здорового образа жизни. Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа рано или поздно сделает свое дело. Человек сам должен совершать какие-то действия. Для каждого же действия нужен мотив — осознанное побуждение, обусловливающее действие для удовлетворения какой-либо потребности человека. Совокупность мотивов — мотивация, в большей степени определяющая modusvivendi — образ жизни. Следовательно, для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни.

Нельзя сказать, что люди не понимают значения здоровья, не дорожат им. Но, к сожалению, ценность здоровья большинством людей осознается тогда, когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени утрачено. Только тогда (да и то не всегда в должной степени) и возникает мотивация — вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек, стать здоровым. Существует ли положительная мотивация для сохранения здоровья у здоровых людей? Вопрос этот очень сложный и требует специального исследования психологами, социологами, медиками и представителями других наук.

К сожалению, нет моды на здоровье. В утверждении ее большую роль могли бы сыграть художественная литература и искусство. Но они мало работают на идеалы здоровья. Чаще пишут о людях, которые героически, чрезмерно много работают, преодолевая болезни. Если эти люди не повинны сами в своих болезнях, то почему бы не воздать им должное? Но много ли в литературе примеров людей, которые правильным образом жизни сохранили здоровье до преклонных лет и благодаря этому совершили большое полезное для общества дело? К сожалению, таких примеров почти нет.

И все-таки, если Вы почувствовали себя одиноким и ненужным, воспользуйтесь нашими советами

Узелки на память:

- Если у вас случилась неприятность, не проклинайте судьбу. Скажите себе: «Всё проходит, пройдёт и это».

- Если вам кажется, что всё складывается плохо, вспомните самые счастливые моменты своей жизни и подумайте, что впереди вас обязательно ждёт ещё много таких приятных событий
- Достаньте свой фотоальбом, выберите фотографии, где вы счастливо улыбаетесь, и развесьте их на стене.
- Даже если вам ничего не хочется, не давайте себе «залёживаться»: не валяйтесь на диване, займите себя чем-нибудь, погуляйте, сходите в кино, театр, на концерт. Больше бывайте на людях.
- Отвлекитесь. Займитесь делом, которое снимет напряжение и поднимет тонус, - переберите вещи в шкафу, выйдете на прогулку.
- Если вы не находите себе места и впадаете в отчаяние, вам поможет физическая активность. С точки зрения физиологии физическое напряжение снимает апатию. С точки зрения психологии физические упражнения дают чувство уверенности.
- Сделайте то, что вам приятно: купите понравившуюся вещь, даже если вы при этом выйдете из рамок бюджета; сходите к парикмахеру, косметологу, визажисту или просто переставьте мебель в комнате.
- Не пытайтесь поправить настроение с помощью алкоголя – станет только хуже.
- Если сильная депрессия накатила на вас ночью или вам срочно нужно поговорить с кем-то о своих проблемах, позвоните по круглосуточному бесплатному телефону доверия: 8 801 100 1611**.**

Заключение

Приоритетным направлением образовательного процесса в Республике Беларусь является воспитание патриотизма и гражданственности, становление свободной творческой личности, формирование у подростков ответственного отношения к родной стране, к собственной судьбе, к жизни и труду на малой родине.

Понятие «Родина» имеет несколько значений: это великая страна, это и маленький клочок земли, где родился и вырос. Поэтому необходимо научить ребенка увидеть в малом – большое, в обычном – прекрасное.

Участвуя в проектной деятельности подростки

умеют не только определять проблему, но и понимают, где корни проблемы, могут установить последствия;

из максимально возможного количества идей выбрать и скорректировать основную идею и информацию;

создавать прототип проекта, тестировать, добавлять новое, выбрасывать старое;

найти возможности доходов после окончания стартового капитала.

В ходе обучения научились разрабатывать проекты, не просто презентовать свою работу, но и доказать, что проблема, выбранная учащимися, главнее всех других проблем.

Осознавая свою причастность к значимому для общества делу, школьники в ходе социального проектирования не только решают конкретные задачи, но и находят новых друзей, учатся общаться в коллективе.

В результате реализации проекта «Пока не ПОЗДНО» укрепились партнерские отношения между учащимися Полецкишской школы и Погородненским Сельским советом Вороновского района Гродненской области, пограничной заставой «Дробишуны» Лидского погранотряда, КСУП экспериментальной базой «Погородно», районной организацией ОО «БРСМ» Вороновского района, Вороновской районной организацией Белорусское Общество Красного Креста. Учащиеся приобрели опыт взаимодействия со взрослыми при решении возникших проблем.

Отмечается системность, глубина, устойчивость интересов, самостоятельность суждений обучающихся. Изменилась жизненная позиция учащихся по отношению к поступлению в учреждения образования Республики Беларусь, появилось больше самостоятельности в творческом подходе к решению задач.

Молодёжь сегодня – это наша страна завтра, поэтому очень важно давать молодым людям возможность самореализоваться в различных направлениях. Молодые люди должны возвращаться на свою малую родину! Для этого нужно проводить ряд мероприятий, направленных на осмысление ими позитивных перспектив работы на родной земле, на предупреждение молодежи о последствиях нелегального трудоустройства за рубежом. Разработать ряд социальных программ, поощрять начинания. Тогда молодые люди будут заинтересованы в том, чтобы жить и трудиться на благо своей страны.

ФОТОАЛЬБОМ

Фото 1,2. Встреча с работниками Вороновской ЦРБ





Фото 3,4.«Мода на здоровье»





Фото 5,6 .«Современно ли сегодня вести здоровый образ жизни?»





Фото 7,8. Рекламная мини – акция «Береги свой завтрашний день»





Фото 9,10. Занятие «Мы молодые - надежда страны» (Фото 9,10)





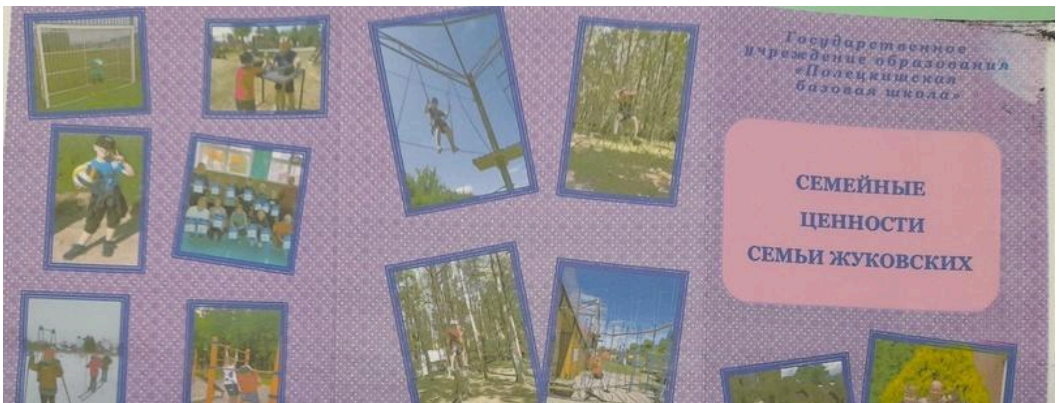
Фото 11,12. «Мы дружбою своей сильны и Родиной своей горды!»





ПРИЛОЖЕНИЕ 1

«Семейные ценности»





ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Круглый стол «Правильное питание – залог здоровья»

Цель: - создание благоприятных условий для формирования у учащихся внимательного отношения к собственному здоровью посредством соблюдения правильного режима питания.

Задачи:

1. научить учащихся придерживаться здорового образа жизни;
2. способствовать формированию у учащихся умения делать выбор полезных продуктов питания;

3. научить учащихся дифференцировать продукты питания на вредные и полезные.

Эпиграфы:

> Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.
>
> Сократ

> Встав из-за стола голодным - вы наелись; если вы встаете наевшись - вы переели; если встаете переевши - вы отравились.
>
> Антон Павлович Чехов

Ход проведения мероприятия

(Учащиеся разделены на четыре группы и сидят за разными столами).

1.Организационный момент.

Классный руководитель: Здравствуйте, ребята! Сегодня наше мероприятие будет посвящено очень важной теме. Посмотрите, пожалуйста, на экран. (видео)

2.Постановка цели классного часа. Мотивация учебной деятельности.

- Как вы думаете, что объединяет все эти картинки, видео? О чем мы сегодня с вами будем говорить? (Учащиеся отвечают, что речь на мероприятие пойдет о здоровом питании, о том, какую роль оно играет в жизни человека, и о том, что нужно сделать для того, чтобы питаться правильно).

3.Беседа о правильном питании.

- Молодцы! Давайте поработаем с эпиграфами.
- Ребята, как вы считаете, что имел в виду Сократ, когда сказал, что «мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»? (Учащиеся отвечают).
- На самом деле, не стоит делать из еды культа. Тогда скажите, пожалуйста, какие функции выполняет еда? (Учащиеся отвечают, что в продуктах питания есть различные витамины, минеральные вещества, которые необходимы человеческому организму; еда снабжает организм человека энергией).
- Все верно! Молодцы! Давайте обратим внимание на слова классика мировой литературы, писателя, врача по образованию, Антона Павловича Чехова, который когда-то сказал: «Встав из-за стола голодным - вы наелись; если вы встаете наевшись - вы переели; если встаете переевши - вы отравились». Как вы думаете, что писатель имел в виду? (портрет А.П. Чехова). (Ответ учащихся)
- Действительно, А.П. Чехов выступал за соблюдение режима питания, а также против переедания. Как вы думаете, почему переедание является вредным для всех нас? (Учащиеся отвечают).
- Но не только переедание может навредить нашему здоровью. Голодание также может причинить вред. Как вы думаете, почему? (Учащиеся отвечают).
- Если человек будет правильно питаться, то это поможет ему сохранить его драгоценное здоровье. По вашему мнению, что значит «быть здоровым»?

(Учащиеся отвечают, что «быть здоровым» значит не болеть, испытывать положительные эмоции, правильно питаться и т.д.).

- Верно! Как вы думаете, наше эмоциональное состояние зависит от питания? (Учащиеся выражают собственные точки зрения).

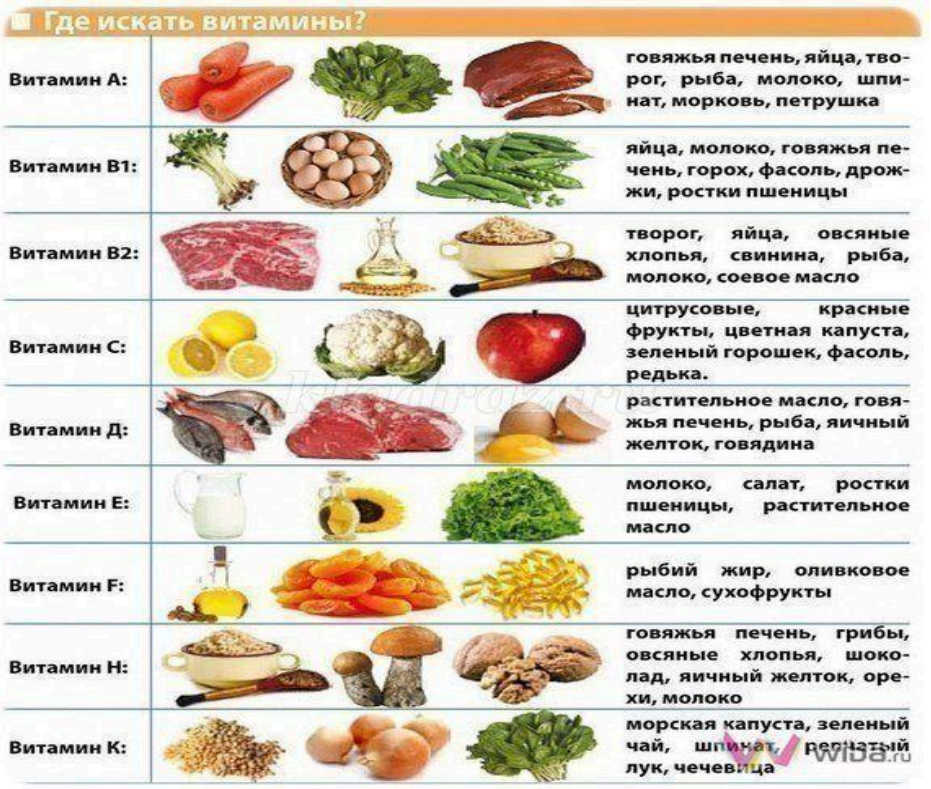
- Спасибо за ваши ответы. На самом деле, ученые доказали, что если человек будет съедать в день кусочек настоящего шоколада, то тем самым у него начнут вырабатываться гормоны счастья — эндорфины.

- Это значит, что в таком случае человек будет менее подвержен разного рода стрессам, будет испытывать положительные эмоции. Но не стоит забывать, что во всем нужно соблюдать меру. Как вы думаете, ребята, употребление каких продуктов питания способно также поднять наше настроение? (Учащиеся выражают собственные точки зрения).

- В список таких продуктов, по мнению ученых, входят бананы, яблоки, свекла, клубника, голубика.

- Думаю, что эти продукты также будут являются важными источниками витаминов и минеральных веществ для человеческого организма. Какие витамины вы знаете? (Ответ учащихся).

- Замечательно! Так, например, йод содержится в морской рыбе, витамин А — в молоке, моркови, шпинате, витамины группы В — в твороге, яйцах, овсяных хлопьях, витамин С — в цитрусовых, витамин D — в растительном масле, говядине. Посмотрите, пожалуйста, на таблицу и вы увидите, что список продуктов, включающих в себя различные витамины, является очень богатым. (На экран проецируется таблица с изображением продуктов питания).



- А что может произойти с человеком, который будет в недостаточном

количестве получать витамины и минеральные вещества? (Учащиеся отвечают).

- В таком случае человек может заболеть. Поэтому важным для всех нас является сбалансированное питание. Ребята, что такое «сбалансированное питание»? (Учащиеся отвечают).
- Правильно! Помимо витаминов и минеральных веществ еда должна включать в себя в достаточном количестве белки, жиры и углеводы.

Слово Метелице И.И.

4.Организация работы в группах.

- Сбалансированным питанием принято считать ежедневный рацион, полностью обеспечивающий суточную энергетическую потребность организма, а также поддерживающий оптимальный баланс витаминов и микроэлементов. А теперь, ребята, я предлагаю вашему вниманию задание: дополните и объясните смысл пословиц.

Дополни пословицу объясни её смысл

- *Всякому нужен (и обед и ужин).*
- *Каковы еда и питьё, (таково и житьё).*
- *Здоровье близко: (ищи его в миске).*
- *Чем больше пожуешь, (тем дольше проживешь).*
- *После обеда полежи, (после ужина походи).*
- *Когда я ем, (я глух и нем).*
- *Какая еда, (такая и ходьба).*

- Молодцы! Ребята, думаю вы заметили, что про правильное питание люди думали и в давние времена, ведь пословицы по праву можно считать народной мудростью. Жители Древней Греции, например, редко болели и долго жили! Как вы думаете, почему грекам так везло? (Учащиеся отвечают).
- Действительно, греки питались растительной пищей, мяса ели немного, а также они не знали, что такое табак, много двигались. Во время учебы в школе они полдня могли заниматься наукой. Кстати, известный философ Сократ также был греком. Он прожил почти 70 лет. В древние времена многие люди нередко не доживали и до сорока лет, поэтому мы можем считать, что Сократ жил достаточно долго. Так в чем же секрет долголетия!? (Ответ)
- Ребята, как вы понимаете смысл пословицы «Мельница живет водою, а человек едою»? (Ответы ребят)
- Для чего человеку нужна пища? (Учащиеся отвечают).
- Человек даже в состоянии покоя расходует энергию. Поэтому питательные вещества человеку нужны для нормального функционирования систем органов и всего организма в целом. Детям крайне необходимо правильно питаться, ведь им нужно расти и развиваться. Школьный возраст является очень ответственным периодом жизни, когда осуществляется сложная перестройка организма и обмена веществ. Процесс обучения в школе значительно усиливает физическую и эмоциональную нагрузку на организм ребенка, которому приходится тратить большое количество энергии. Стоит помнить, что единственным источником энергии для человека является еда.

Поэтому от того, как питается человек, следует ли он режиму питания, во многом зависит его здоровье. Какой вывод в данном случае мы можем сделать? (Учащиеся отвечают, что **пища нужна для того, чтобы поддерживать жизнедеятельность человеческого организма.** (Вывод на доске).

- Ребята думаю, каждый из нас любит поесть. Какой же должна быть пища? (Обучающиеся отвечают, что **пища должна быть вкусной и разнообразной**. (Вывод на доске).

- Замечательно! Мы сделали уже целых два вывода, которые могут являться принципами здорового питания. А сейчас я прочитаю для вас стихотворение, а вы попробуйте найти упомянутые в нём принципы здорового питания.

Мера, конечно, нужна и в еде,
Чтоб не стрястись нежданной беде,
Необходимо кушать в строго назначенный час,
В день по чуть-чуть и несколько раз.
Данное правило соблюдайте всегда,
Тогда полезной будет ваша еда.
В питании также важен режим,
Тогда от недугов мы убежим.
Нужно ещё про потребление калорий знать,
Чтобы их в день не перебрать!
Леденцы, конфеты, плюшки, торты
В малых количествах детям нужны.

(Учащиеся отвечают, что **питание должно быть умеренным и регулярным.** (На доске вывод).

- Как вы думаете, все ли продукты питания в равной степени являются полезными? (Учащиеся отвечают).

5.Практическая часть.

1.Задание. Разделить продукты питания на две группы: полезные и вредные.

Перед вами упаковки от продуктов питания. Пожалуйста, посмотрите внимательно на упаковки. На каждой из них должна быть этикетка с названием продукта питания, а также информацией о нём. Нередко на таких этикетках можно найти длинные списки пищевых добавок, особенно на сладостях, лимонадах, кондитерских изделиях и т.д. Вы знаете что-нибудь о пищевых добавках? Что они представляют из себя? Из-за чего в их названии можно обнаружить букву «Е»? (Учащиеся выражают собственные точки зрения).

- В настоящее время производство продуктов питания вряд ли может обойтись без пищевых добавок. Ведь они применяются для длительного сохранения продуктов питания, улучшения их цвета, усиления вкуса. Принята система по кодификации пищевых добавок: каждая из них была

обозначена буквой «Е», а также цифрой. Согласно этой системе, красители (с Е-100 по Е-199) могут быть добавлены, например, в кондитерские изделия, маргарин. Пищевые добавки (с Е-200 по Е-299) способствуют увеличению срока хранения продукта. Антиоксиданты (с Е-300 по Е-399) могут защитить продукт питания от окисления, они добавляются в жевательные резинки, сладости. Стабилизаторы (с Е-400 по Е-490) могут поддерживать продукты питания в желеобразной консистенции. Эмульгаторы (с Е-500 по Е-599) могут быть использованы в процессе приготовления водно-жировых смесей, например, майонеза. Также не обходится и без усилителей вкуса и ароматизаторов (с Е-600 по Е-699), которые добавляются в соусы, колбасные изделия. Среди пищевых добавок могут встретиться особо вредные добавки, перечень которых вы можете найти в таблицах, которые лежат на ваших столах. (Учитель показывает учащимся таблицу вредных пищевых добавок).



- Немногие знают, что большое количество таких добавок не разрешены к применению в пищевой промышленности РБ, а некоторые из них и вовсе запрещены к применению в производимых в нашей стране продуктах питания. К сожалению, проверка безопасности пищевых добавок проводится не во всех странах постоянно. Поэтому важно знать, какие пищевые добавки особо вредны. Те продукты питания, на упаковках которых не указан состав, покупать не рекомендуется. **Ребята, рассмотрите упаковки продуктов питания, назовите с пищевыми добавками с буквой Е?** (Ответ ребят).

Выступление О КОКО-Коле.

- В настоящее время мы можем часто увидеть на этикетках надписи о том, что в состав продукта питания входят трансгенные, генетически модифицированные продукты, которые имеют аббревиатуру ГМП. Вы

слышали что-нибудь про них? (Учащиеся отвечают).

- Что же такое ГМО? (Ответ ребят).
- Генетически модифицированные организмы (ГМО) — это организмы (т.е. растения, животные или микроорганизмы), чей генетический материал (ДНК) был подвергнут изменению, причем такие изменения были бы невозможны в природе в результате размножения или естественной рекомбинации. Продукты питания, произведенные из или с использованием ГМ организмов, часто называют ГМО-продуктами или ГМП. Как вы думаете, вредны ли генетически модифицированные продукты для человека? (Учащиеся выражают собственные точки зрения).
- Спасибо за ваши ответы! На самом деле, ГМО-продукты, в настоящее время поступающие на международный рынок, подверглись оценкам безопасности и вряд ли представляют угрозу для здоровья человека. Кроме того, не было обнаружено никакого воздействия на здоровье человека в результате потребления таких пищевых продуктов широкими слоями населения в странах, где они одобрены. Но ученые все же утверждают, что такие продукты могут вызывать у человека аллергию. Также было учеными доказано, что чем больше территорий занимают ГМ- культуры, тем меньше становится численность насекомых, а из-за этого может сокращаться и популяции некоторых животных. Данная ситуация способствуют возникновению нарушения экологического равновесия.
- Сейчас я держу в руках упаковку быстрорастворимого кофе. На обратной стороне упаковки написан состав данного продукта. Мы видим, что в его состав входят следующие пищевые добавки: Е-471, Е-481, Е-551, Е-340ii, Е-452i. Я нашла в таблице вредных пищевых добавок нашла одну из них — Е-340, которая может вызывать расстройство желудка. Сейчас вы будете работать в группах. Вам нужно также определить, входят ли в состав продуктов питания (упаковки для которых вы принесли на мероприятие) опасные пищевые добавки. Пожалуйста, выпишите названия вредных пищевых добавок, которые вам встретятся. Для выполнения данного задания воспользуйтесь таблицами. Проанализируйте, какие заболевания у человека они могут вызвать. На выполнение данного задания у вас есть 5 минут. (Учащиеся выполняют задание в группах).
- Давайте посмотрим, какие опасные пищевые добавки вам встретились. (Ответ).
- Итак, мы нашли в составе продуктов питания, которые мы употребляем, достаточно много опасных пищевых добавок. Какие выводы мы можем сделать? (Учащиеся отвечают).

6.Этап рефлексии.

Классный руководитель: К сожалению, у нас вряд ли получится вовсе исключить все продукты питания из рациона, в состав которых входят опасные пищевые добавки, но ограничить их употребление можем. Давайте все вместе подумаем, какие правила питания нужно соблюдать для того, чтобы быть здоровым? (Учащиеся называют правила здорового питания и составляют на доске кластер).

Правила здорового питания:

1.Нельзя переедать!

2.Нужно есть в одно и то же время пищу, которая является простой и свежеприготовленной!

3.Во время еды пищу нужно тщательно пережевывать!

4.Перед едой нужно всегда мыть руки!

5.Нужно избегать употребления тех продуктов питания, состав которых неизвестен или сомнителен!

6.Перед употреблением того или иного продукта питания нужно удостовериться в том, что срок его годности не истек!

(Звучит песня «О здоровом образе жизни» в исполнении музыкальной группы «Эталон»).

- Ребята, сейчас я попрошу поднять руки тех, кто выбирает здоровый образ жизни и готов правильно питаться, соблюдать режим питания.

7.Заключительный этап мероприятия. Ребята, наше мероприятие подошло к концу! Я желаю вам крепкого здоровья! Не забывайте о том, что нужно укреплять свое тело и дух!

Мне хочется познакомить вас с самым лучшим рецептом здоровья и счастья:

«Возьмите чашу терпения, влейте в неё полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости. Посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Всё это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своём пути».

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

«Есть в жизни только два пути…»



Факторы отдельных форм девиантного поведения

Преступность

Преступность - отражение пороков человечества. По мере изучения проблем преступности все большее количество факторов, воздействующих на ее динамику, попадает в поле зрения исследователей

Алкоголизм

Проблема преодоления пьянства и алкоголизма является сложнейшей, она включает экономический, социальный, культурный, психологический, демографический, юридический и медицинский аспекты. .

Наркомания

Наступающее после приема наркотиков возбуждение, приподнятое настроение многие по неопытности и невежеству принимают за благотворное влияние этого вещества на состояние здоровья. Но на определенной стадии физической и психической деградации большинство наркоманов отчетливо осознают, что ждет их дальше, хотя уже не в силах отказаться от этой привычки.

Суицид

Суицид - намерение лишить себя жизни, повышенный риск совершения самоубийства.



СОВЕТОВ ПСИХОЛОГА:

Любому родителю неприятно слышать плохое о своих детях.
Откажитесь от намерений ради красного словца или поучительного примера предавать гласке различные негативные стороны семейного воспитания.
Нельзя относиться к "трудным, с позиции силы или страха, это только оттолкнет подростка от Вас, создаст непреодолимую стену отчуждения.
Никогда не злоупотребляйте доверием подростка.
Никогда не ставьте окончательный и безнадежный диагноз: "Такой-то неисправим, он кончит в тюрьме".
Помните, любая деятельность сопряжена с сопротивлением материала. Помните, чтобы воспитывать других, надо самому быть гармоничным, счастливым человеком.

Побеги возникают:

как следствие недостаточного надзора;
в целях развлечения;
как реакция протеста на чрезмерные требования в семье;
как реакция на недостаточное внимание со стороны близких;
как реакция тревоги и страха на наказания;
вследствие фантазерства и мечтательности;
чтобы избавиться от опеки родителей или воспитателей;
как следствие жестокого обращения со стороны товарищей;
как немотивированная тяга к перемене обстановки.

