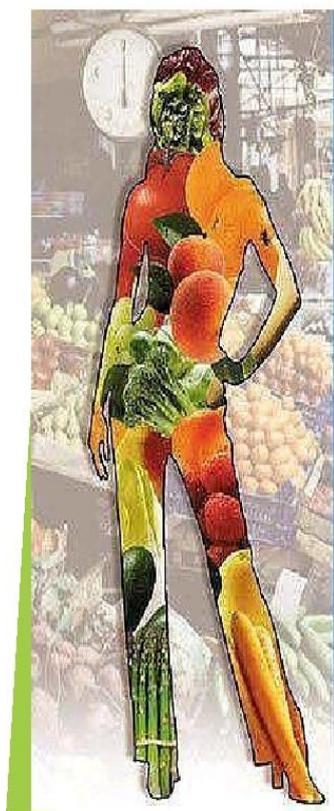


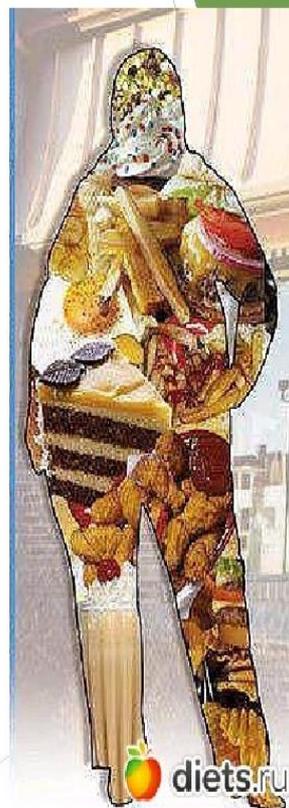
## Классный час на тему: Урок здоровья. Мы есть то, что мы едим.

*Класс: 7*

Знаменитый греческий ученый Гиппократ сказал:  
«Мы есть то, что мы едим».



Еда это источник энергии, и чем качественнее и полезнее она будет, тем больше пользы и меньше вреда она принесет нашему организму.



*Цель:*

-формировать и развивать ценностное отношение к своему здоровью через понятие здорового питания.

*Задачи:*

-развивать умения извлекать информацию из схем, иллюстраций, текстов;  
-на основе анализа объектов делать выводы о значении полноценного питания в подростковом возрасте;  
-формировать умение выбирать полезные продукты питания;  
-познакомить обучающихся с правилами режима питания;  
-осуществлять познавательную и личностную рефлексию;  
-развивать умение высказывать своё предположение на основе работы с материалом.

*Оборудование:* ПК, проектор, презентация по теме, творческие работы обучающихся, карточки с заданиями.

*Предварительная подготовка:*

I. Сообщения обучающихся:

1. Кока Кола. История создания.
2. Чипсы. История создания чипсов;
3. Пищевые добавки;
4. Генетически модифицированные продукты;
5. Здоровое питание.

II. Творческое задание: подготовить агитплакат «Здоровое питание».

III. Провести анкетирование среди одноклассников.

#### **Ход классного часа:**

*Учитель:* Добрый день дорогие ребята! На доске записана пословица, давайте её прочитаем.

«Мельница живёт водою, а человек едою» (Слайд № 1)

*Учитель:* Как вы понимаете смысл этой пословицы?

*Учитель:* Зачем человеку необходима пища? (пополняет организм веществами, дающими энергию).

*Учитель:* Давайте попробуем сформулировать тему нашего классного часа. (ответы обучающихся)

*Учитель:* Тема нашего классного часа «**Мы есть то, что мы едим**» (Слайд № 2)

*Учитель:* Здоровый образ жизни:

- оптимальный двигательный режим;
- плодотворная трудовая деятельность;
- гигиена;
- правильное питание;
- отказ от любых вредных привычек. (Слайд № 3)

*Учитель:* Сейчас каждому из вас я раздам крылатые выражения, фразы, пословицы. Ваше задание состоит в том, что объяснить смысл полученной вами пословицы:

-Есть и пить надо столько, чтобы наши силы восстанавливались, а не подавлялись (Марк Тулий Цицерон).

- Обжора роет себе могилу зубами (английская пословица).
  - Как подумаешь, что мы едим, удивишься, какие мы всеЯДные (Илья Герчиков).
  - Человек есть то, что он ест, а личность есть то, что его питает (Константин Кушнер).
  - Щи да каша – пища наша (русская народная пословица).
  - Переедание приводит к болезни, так показывает практика (Гиппократ).
  - Аппетит приходит во время еды (Франсуа Рабле).
  - Я подаю вам горькие пилюли в сладкой оболочке. Пилюли безвредны, весь яд в сладости (Станислав Ежи Лец).
  - С тех пор как люди научились варить пищу, они едят вдвое больше, чем требует природа (Бенджамин Франклин).
  - Мы живем не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить (Сократ).
- (Каждый из обучающихся объясняет смысл полученной им пословицы или афоризма).*

*Учитель:* Итак, все рассмотренные нами афоризмы говорят о непосредственной зависимости здоровья человека от еды.

*Учитель:* А сейчас проанализируем анкету, на вопросы которой вы отвечали при подготовке к классному часу:

1. Часто ли соблюдаете режим питания, то есть едите в одно и то же время?
2. Разнообразен ли рацион вашего питания, или же каждый день одно и то же?
3. Много ли сладкого / жирного / острого / копченого вы едите?
4. Как часто вы покупаете сухарики, чипсы, газировку, Кока-колу?
5. Часто ли едите фрукты и овощи?
6. Завтракаете каждое утро?
7. Что едите на завтрак?
8. Как часто вы едите всухомятку?

*Учитель:* Проанализируем результаты нашего опроса.

*(Обучающиеся вместе с учителем делают выводы).*

*Учитель:* От чего зависит наше здоровье?

- оптимальный двигательный режим;
- плодотворная трудовая деятельность;
- хорошая гигиена;
- правильное питание;
- отказ от любых вредных привычек. *(Слайд № 4)*

*Учитель:* Даже в состоянии покоя человек расходует энергию. Например, в состоянии покоя расход энергии в 1 час на 1 кг массы тела равен 1 килокалории. Если вы весите 45кг, то в час расходуете 45 ккал, а в сутки - 1080 (45\*24). Каждый из вас по этой формуле может узнать свои показатели. Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

*Учитель:* А какой должна быть еда? *(Вкусной, разнообразной).*

*Учитель:* Питание должно быть полноценным, то есть разнообразным.

*Учитель:* Древнее изречение гласит: «Мы суть того, что едим». Состояние здоровья человека во многом обусловлено его питанием. Что есть? Сколько

есть? Когда и как? Пища не должна быть чрезмерной и обильной. Народ уже давно усматривает в этом источник болезней. На эту тему есть пословицы практически у всех народов. У вас на столах лежат пословицы. Прочитайте их, обсудите в группе и скажите, как вы их понимаете:

### ***I группа***

Умеренность – лучший врач.

Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть. Не в меру еда – болезнь и беда.

### ***II группа***

Хочешь, что бы тебя уважали – не говори много, хочешь быть здоровым – не ешь много. И лекарство в избытке – яд.

*Примерный ответ обучающихся:* Если ешь слишком много, то теряешь вкус, если говоришь слишком много, то теряешь разумные слова. Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуются каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни! Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

*Учитель:* Но вся ли пища, которую мы едим, одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня.

*Учитель:* Ребята, я раздала вам карточки, посмотрите: у кого чипсы, займите первый стол, у кого Кока-кола, займите второй стол. (*Слайд № 5*)

*Учитель:* Сегодня мы с вами будем говорить о продуктах питания. Как вы думаете почему, у одних чипсы, а у других – Кока-кола? (*ответы обучающихся*)

*Учитель:* Правильно, мы будем говорить о вредной и полезной пище.

Пожалуйста, назовите мне свои любимые продукты питания. (*Ответы обучающихся*)

*Учитель:* Смотрите, что получается, вы многие любите сухарики, чипсы, лимонады. А если не любите, то точно покупали и пробовали эти продукты хоть однажды. А многие ли из вас интересовались, из чего состоят эти продукты?

### ***История создания Кока-колы***

Кока-Кола-безалкогольный газированный напиток, производимый компанией The Coca-Cola Company. Самый дорогой бренд в мире в 2006-2009 годах.

Напиток «Кока-Кола» был придуман в Атланте (штат Джорджия, США) 8 мая 1886 года. Его автор - фармацевт Джон Стит Пембертон, бывший офицер американской Армии конфедерации. Название для нового напитка придумал бухгалтер Фрэнк Робинсон, который, также владея каллиграфией, написал слова «Coca-Cola» красивыми фигурными буквами, до сих пор являющимися логотипом напитка.

Основные ингредиенты Кока-Колы были таковы: три части листьев коки (из этих же листьев в 1859 году Альберт Ниман выделил особый компонент (наркотик) и назвал его кокаин) на одну часть орехов тропического дерева колы. Получившийся напиток был запатентован как лекарственное средство «от любых нервных расстройств» и начал продаваться через автомат в городской аптеке Джекоба в Атланте.

Сначала напиток ежедневно покупали в среднем лишь 9 человек. Выручка с продаж в течение первого года составила всего 50 долларов. Но постепенно популярность Кока-Колы возрастала, и прибыли от её продажи тоже. В 1888 году Пембертон продал права на выпуск напитка. А в 1892 году бизнесмен Аса Григгс Кэндлер, обладавший правами на «Кока-Колу», основал компанию «The Coca-Cola Company», которая занимается производством Кока-Колы и поныне.

В 1902 году с оборотом в 120 тысяч долларов Кока-Кола стала самым известным напитком в США.

Популярность напитка возрастала в геометрической прогрессии. И уже через пятьдесят лет после изобретения Кока-Кола стала для американцев чем-то вроде национального символа. С 1894 года Кока-Кола продавалась в бутылках, а с 1955 года - в банках. Напитки компании «Кока-Кола» впервые появились в СССР в 1979 году в ходе подготовки Олимпийских игр в Москве. Окончательно на рынок страны компания вошла в ходе перестройки в 1988 году.

«Кока-Кола» - самый популярный напиток в России, много лет является лауреатом национальной премии «Товар Года».

***Историческая справка (сообщение обучающегося):***

Чипсы (англ. chips) - лёгкая закуска, представляющая собой тонкие ломтики картофеля или иных корнеплодов, обжаренных в масле.

Чипсы случайно придумал Джордж Крам, шеф-повар одного из ресторанов города Саратога - Спрингс (штат Нью - Йорк) 24 августа 1853. А помог ему в этом американский железнодорожный магнат Корнелиус Вандербильт.

Богатому посетителю не понравились брусочки жареного картофеля, нарезанные слишком толсто. И тогда повар настриг картофель ломтиками бумажной толщины и, присыпав солью, обжарил их до хруста в кипящем масле. Блюдо очень понравилось Вандербильту и его друзьям. Рецепт прозвали « Чипсы Саратога». Через некоторое время чипсы стали самым популярным блюдом ресторана.

Постепенно это блюдо получило широкое распространение. С 1890 года чипсы стали продавать на улицах в фургончиках – закусовых. В 1895 году предприниматель Уильям Тэппендон начинает «мелкосерийное производство» чипсов, сначала на собственной кухне, позднее строит фабрику. В 1926 году Лаура Скаддер предлагает использовать в качестве упаковки вощёную бумагу (до этого использовались бумажные кулёчки). Так появляется концепция «пакетика чипсов». В 1932 году предприниматель Херман Лэй учреждает марку Lay's, которая стала первым национальным брендом чипсов, дожившим до наших дней. В 1937 году в США был создан

Национальный институт картофельных чипсов с целью совершенствовать технологии производства и рецептуру.

В настоящее время в мире ежегодно продаётся чипсов на \$2 миллиарда, в России ежегодно реализуется 10 миллионов кг чипсов в год. Исходя из этих цифр, можно сказать, что чипсы - это любимый продукт. Какова же его польза? Но прежде чем ответить на этот вопрос, давайте разберёмся в технологии приготовления.

Для приготовления чипсов используют сорта картофеля с повышенным содержанием крахмала, диаметр клубней 3-4 см. Отобранный картофель моют, чистят и режут механическим путём (толщина каждого ломтика не менее 2 мм). После нарезки картофельные ломтики поступают в жарочную ванну с маслом и обжариваются 3 минуты при температуре 180<sup>0</sup> С. Так получают базовые чипсы. Сорта масла могут быть разные. В США предпочитают использовать соевое масло, в Европе - пальмовое, а в России – подсолнечное. Затем чипсы обрабатывают смесью, состоящей из ароматизаторов, вкусовых добавок и соли. Готовые чипсы взвешивают и упаковывают. Перед запайкой шва в пакет подаётся пищевой азот, что увеличивает срок хранения продукта.

В настоящее время распространены экструзионные технологии. Продукция, напоминающая чипсы готовится из теста, которое представляет собой смесь сухого картофельного пюре, крахмала и муки зерновых культур. Замешивается тесто, которое затем выходит через матрицу. Таким способом получают чипсы круглой, овальной формы, а также оригинальные конфигурации (ракушки, спиральки и т.п.). Их называют снеками.

*Учитель:* Ребята, я предлагаю первой группе выписать состав Кока-колы, а второй группе состав чипсов. А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека? Предлагаю вам познакомиться с этой информацией. (*Раздаю карточки*) Выберите, кто будет от группы озвучивать состав продукта.

Кока-Кола:

**Состав:** вода, сахар (11 %), диоксид углерода, краситель (сахарный колер, Е150), который получают путем переработки сахара при определенных температурах, с добавлением химических веществ, ортофосфорная кислота, кофеин, ароматизаторы, а так же таинственный экстракт «Кока-Кола», натуральный краситель «кармин» или пищевая добавка «кошениль», добываемая из кошенильных червячков.

1. Сахар в народе называют «сладкой смертью». Его чрезмерное потребление ведет к разрушению зубов. Особенно вредны для зубов сладкие прохладительные напитки. В одном стакане Кока-колы содержится пять чайных ложек сахара.
2. Кофеин вызывает нарушения сна (ребенок, выпив на ночь два стакана колы, труднее засыпает). Но самое опасное, что к кофеину может возникнуть привыкание.
3. Углекислый газ раздражающе действует на желудок, вызывает изжогу и воспаление в нем. Кислота (фосфорная) разрушает зубную эмаль.

Оказывается, кока-кола это не только газированный напиток, но ещё и незаменимое средство в домашнем хозяйстве. **Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.** Ею можно чистить туалет и раковину, если залить и не смывать в течение часа; можно использовать как пятновыводитель, добавив при стирке особо грязного белья; можно освежить мельхиоровые и бронзовые изделия.

1. Чтобы почистить раковину, вылейте банку Колы и не смывайте в течение часа. Лимонная кислота удалит пятна.
  2. Чтобы удалить ржавые пятна с бампера машины, потрите бампер фольгой, смоченной в Коле.
  3. Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку Колой и обмотайте ею болт на несколько минут.
  4. Кола поможет избавиться от пятен. Она очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.
  5. Налейте Кока-колы в чайник и оставьте её там на весь день. Она удалит всю накипь и чайник будет внутри как новый.
  6. Во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 бутылки Колы, чтобы смывать с шоссе кровь после аварии;
  7. Фермеры из восточного индийского штата Чхаттисгарх используют Колу, чтобы защитить свои рисовые плантации от вредителей. По их словам, напитки стоят дешевле пестицидов, а действуют точно так же;
  8. Активный ингредиент Колы - фосфорная кислота: за 4 дня может растворить ногти, за 10 дней пластмассовую расческу. (*Слайд № 6*)
- Учитель:* А теперь я попрошу зачитать вторую группу информации о составе чипсов.

**Состав чипсов:** картофель, растительное масло, идентичный натуральному ароматизатор «Зелёный лук» (соль, луковый порошок, сухая молочная сыворотка, сахар усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, 5-рибонуклеотид натрия), сухое обезжиренное молоко, лактоза, натуральные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества, сырный порошок, регулятор кислотности (лимонная кислота), краситель, чесночный порошок, мальтодекстрин, сухое обезжиренное молоко).

1. Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой чипс, согнуть салфетку пополам, при этом нажать посильнее на то место, где расположен чипс, то мы увидим большое жирное пятно.
2. В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на чипс, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для кариесных бактерий.
3. В чипсах содержится опасное вещество – акриламид. При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии опасного акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающий нервную систему, печень и почки.

Был проведен необычный эксперимент с чипсами. В качестве подопытных выбрали грызунов. Их разделили на две группы: одних кормили чипсами, вторых – зернами, овощами и фруктами.

Крысы, которых кормили чипсами, стали агрессивными и на двадцатый день начали умирать. Перед смертью они ослепли и облысели. Позже экспертиза показала - животные умерли от серьезного нарушения пищеварения и сетчатки глаза, их печень стала желтоватой. Это значит, что ее клетки стали наполняться жировыми капельками и погибать.

А те грызуны, которые питались зерном и овощами, чувствовали себя прекрасно.

***Вывод:***

Чипсы совершенно не содержат полезных веществ. Употребление в пищу чипсов небезопасно для организма человека. Это «лакомство» можно вполне назвать ядовитым.

Потребители должны знать о том, что содержащиеся в чипсах компоненты являются опасными для здоровья.

Поэтому безопаснее для нас отказаться от этого продукта и предпочесть ему фрукты, орехи, мёд, сухофрукты - натуральные «вкусности».

*Учитель:* Современное производство продуктов питания немыслимо без пищевых добавок. Они способствуют длительному сохранению, улучшению цвета, вкуса и консистенции продукта.

*Сообщение обучающегося:* В странах Европейского союза принята система цифровой кодификации пищевых добавок: каждая из них обозначается буквой «Е» и цифровым индексом. Красители (Е-100-Е-199) добавляют в кондитерские изделия, сыр, маргарин и другие продукты. Консерванты (Е-200-Е-299) увеличивают срок хранения продукта. Антиоксиданты (Е-300-Е-399) защищают продукт от повреждающего действия кислорода, их добавляют в бульонные кубики, жевательные резинки, мороженое.

Стабилизаторы (Е-400-Е-490) поддерживают желеобразную консистенцию продуктов. Эмульгаторы (Е-500-Е-599) используют для приготовления водно-жировых смесей, например, майонеза, кремообразных пищевых продуктов. Усилители вкуса и ароматизаторы (Е-600-Е-699) часто добавляют в соусы, приправы, колбасы. Значительное количество добавок не имеет разрешения к применению в пищевой промышленности России, а часть из них просто запрещены к применению в производимых у нас или в других странах продуктах питания. В развитых странах проверка безопасности пищевых добавок проводится постоянно. Публикуются списки наиболее вредных из них с указанием характера воздействия. Продукты без указания состава покупать не рекомендуется.

*Учитель:* В последнее время на этикетках можно увидеть надписи о том, что продукт изготовлен из трансгенных, или генетически модифицированных (ГМ), продуктов или генетически модифицированных организмов (ГМО). Что это значит? (*ответы обучающихся*) (Слайд № 7-12)

*Сообщение обучающегося:* ГМП содержат ценные питательные вещества, которых в обычных продуктах недостаточно, имеют более привлекательный

вид. Трансгенные растения обладают повышенной устойчивостью к вредителям и болезням. Трансгенные продукты – это источник здорового питания. Так, например, получена низкокалорийная соя. Получен рис с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов.

Но есть и факты, свидетельствующие об отрицательном воздействии ГМП на здоровье. Например, подопытные мыши, которых кормили ГМП, дали малорослое потомство с ослабленным иммунитетом и склонностью к вырождению. Установлено, что чем больше площади занимают генетически модифицированные культуры, тем меньше становится насекомых, и, как результат, сокращается численность птиц и других животных, что приводит к нарушению экологического равновесия. *(Слайд № 13)*

*Сообщение обучающегося:* Свежие разнообразные продукты – одно из неизменных условий сохранения нашего здоровья. Сочетание белковой и углеводной пищи создает наиболее длительное чувство насыщения. Обжаренная пища дольше задерживается в желудке и осложняет его работу. Увлечение специями, острыми приправами так же вредно. Полезна ли сладкая пища? Здесь только один ответ – в умеренных количествах. Сахар угнетает отделение желудочного сока. Особенно полезны мед, изюм, финики. Они являются источником магния и калия, улучшают работу сердца.

В мясной пище содержатся вещества, которые необходимы головному мозгу для его роста и развития. Мясо, рыба, молоко, яйца – источники белков. Молоко богато минеральными солями: железа, алюминия, магния, натрия, фосфора. Летом в молоке особенно много витаминов А, С, Д, группы В. Всего в молоке 20 витаминов, десятки ферментов. Молочнокислые продукты богаты полезными для организма микробами.

Всегда полезны овощи и фрукты. Полезны горох, фасоль, чечевица, съеденные не пережаренным растительным маслом. Полезен картофель во всех видах. Он источник витамина С.

Добавляйте в рацион питания зелень. Салат, укроп, петрушка – хорошая профилактика инфаркта, улучшают водный баланс, благотворно влияют при малокровии, авитаминозе, источники витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, калия, кальция, магния, железа.

Употребление моркови очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний, источник витамина А.

Капуста улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном, первый источник витамина С.

Свёкла улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в ней делает её ценным для профилактики заболеваний щитовидной железы и укрепления иммунитета.

1 грамм свежих помидоров удовлетворяют суточную потребность организма в витаминах А и С, кроме того они содержат витамины В1, В2, В3, К, РР, сахар, минеральные соли, лимонную и яблочную кислоты.

Яблоки обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно – сосудистой системы, обмена веществ.

Малина улучшает пищеварение, полезна при атеросклерозе и гипертонической болезни.

Черная смородина богата общеукрепляющим витамином С.

Нормальное питание – четырехразовое. Важно с детства придерживаться режима питания, а так же культуры питания. На обед нужно тратить не менее получаса. Хорошо за стол садиться не в одиночестве. Забудьте во время обеда о всех неурядицах и проблемах. Не ешьте наспех, кое как пережевывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды.

Пренебрежение правилами приема пищи может стать причиной различных болезней желудка, печени, кишечника, кровеносной системы, а так же онкологических заболеваний. *(Слайд № 14)*

*Учитель:* А теперь вместе попробуем составить правила правильного питания. *(Составляем вместе)*

Правила правильного питания:

-Есть немного, 4-5 раз в день, не торопясь, тщательно пережевывая пищу. - Есть нежирную пищу. –Правильно выбирать продукты: рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи. -Правильно готовить: лучше на пару или тушить. -Не злоупотреблять сладким. *(Слайд № 15)*

*Учитель:* Теперь проанализируйте, как вы питаетесь, и постарайтесь ликвидировать ошибки в питании, для этого ответьте на следующие вопросы:

-Не слишком ли много я ем?

-От чего следовало бы отказаться? -Когда я должен был отказаться от приема пищи? -Всегда ли пища была хорошо приготовлена? -Достаточно ли витаминов в моем рационе? -Не нарушил ли я режим питания? -Не совершил ли я ошибок во время приема пищи? *(Слайд № 16)*

*Учитель:* Подобные вопросы помогут вам самостоятельно подобрать условия, благоприятные для сохранения и укрепления здоровья. Забота о нем в ваших руках.

Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки.

Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переедать.

***Рефлексия:***

- Что мы подразумеваем под понятием «здоровый образ жизни»?

- Какие компоненты помогают сохранить наше здоровье?

- Какие аспекты здоровья можно выделить?

- Почему семья является благоприятным фактором для формирования полезных привычек у детей?

*Учитель:* Я вижу, что вы теперь хорошо знаете, как правильно и с пользой для здоровья питаться, что бы сохранить на долгие годы свое здоровье.

Всем доброго здоровья! До свидания! *(Слайд № 17)*