***Правильное питание как профилактика онкологических заболеваний.***

**Цель:** формирование у учащихся личной ответственности за свое здоровье.

**Задачи:**

-Развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.

-Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.

-Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** презентация «Здоровый образ жизни - основа профилактики онкологических заболеваний», карточки для игры «Завтрак», карточки с продуктами питания и питательными веществами.

**Ход мероприятия.**

**Ведущий 1-Слайд 1**

-Здравствуйте!  При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости. Вы готовы для разговора? Тогда начинаем.

**Ведущий 2 -Практическое задание**

**Слайд 2**

Пища – источник энергии и строительного материала. Пища необходима для поддержания жизни. Каждая клетка организма постоянно обновляется за счет питательных веществ, приносимых кровью.

**Слайд 3**

Существуют продукты растительного происхождения, например, крупы, фрукты, овощи, и продукты животного происхождения, например, мясо, рыба, молочные продукты. Для полноценного существования организма необходимы также минеральные вещества, витамины и другие биологически активные вещества.

**Слайд 4**

Продукты питания содержат питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и воду. Если рацион составлен правильно, то в продуктах питания содержатся все необходимые вещества в нужном количестве и в правильном соотношении.

**Ведущий 1**

- Вы любите жизнь? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют: состояние здоровья, достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание… Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научилось укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей.

**Ведущий 2**

Здоровый образ жизни становится все более популярным среди подростков, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему. Итак, сегодня речь пойдет о профилактике онкологических заболеваний. **Слайд 5**

**Ведущий 1 Слайд 6**

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, развитие, по крайней мере, трети всех онкологических заболеваний можно предотвратить.

Хотя здоровый образ жизни не может гарантировать полное отсутствие вероятности развития онкологического заболевания у человека, результаты многих исследований показывают, что у людей, выбравших здоровый образ жизни, снижен риск развития некоторых видов рака. Для профилактики онкологических и других заболеваний существуют определенные универсальные рекомендации, которые дают медицинские работники. Эти меры входят в понятие здорового образа жизни и могут улучшить способность нашего организма предотвращать развитие онкологических заболеваний.

**Ведущий 2**

**Питание и физическая нагрузка**

Эксперты подтверждают, что малоподвижный образ жизни может повысить риск развития некоторых видов рака, в том числе рака толстой кишки и рака молочной железы. По оценкам Американского общества по борьбе с раком от 30% до 40% онкологических заболеваний напрямую связаны с диетой (рационом питания). Употребление алкогольных напитков, особенно в сочетании с курением, может привести к развитию рака ротовой полости, пищевода и горла, и этот риск повышается с увеличением количества употребляемого алкоголя.

Разработан список рекомендаций по питанию и физической нагрузке для профилактики онкологических заболеваний.

**Ведущий 1**

**Роль сна**

Хороший ночной сон также вносит свой вклад в улучшение способности организма бороться с раком, что подтверждается результатами ряда исследований. Количество времени, в течение которого человек спит каждую ночь, влияет на уровень определенных гормонов в организме, и изменение естественного уровня этих гормонов может повлиять на то, как организм самостоятельно будет защищаться от рака.

Более того, недостаток сна может нивелировать благоприятный эффект физической нагрузки в отношении профилактики развития онкологических заболеваний. Результаты недавнего исследования, представленные на ежегодной конференции Американской Ассоциации исследователей в области онкологии, позволили предположить, что регулярная физическая активность может способствовать снижению общего риска развития рака — но только в том случае, если вы хорошо спите ночью.

**Ведущий 2**

**Регулярное медицинское обследование**

Для профилактики возникновения некоторых видов рака, рекомендуется проходить регулярные медицинские обследования.

**Ведущий 1**

Мы предлагаем вам поиграть в игру «Завтрак»

Игра «Завтрак»

Карточки –рисунки продуктов, полезных и не полезных:

* листья салата;
* копчёная колбаса;
* сыр;
* ломтики помидоров и огурцов
* отварная морковка;
* листья шпината;
* кусочки рыбы;
* кусочки масла;
* майонез;
* сладкий перец;
* петрушка;
* куриная грудка;
* ломтики авокадо;
* кусочки белого хлеба;
* кусочки чёрного хлеба.

Задание 8кл. - составить рассказ о том, что полезно есть на завтрак.

Задание 9-10 кл. из предложенных изображений собрать полезный бутерброд и объяснить, почему он считается полезным. *Лучше, если это будет бутерброд не на кусочке хлеба, а на листике салата. Хлеб – это лишние углеводы и глютен. Редким исключением может быть цельнозерновой хлеб.*

Задание 11 кл - нарисовать полезный и красивый бутерброд, имеющий какой-нибудь необычный образ, используя изображение различных продуктов. Например, это будет весёлое лицо, где щёчками могут быть кружочки помидоров, глазами – половинки маслин, носом – морковка, а ртом – сладкий перец красного цвета.

**Ведущий 2**

Давайте посмотрим небольшую презентацию **Слайд 7** «**Здоровый образ жизни-основа профилактики онкологических заболеваний»**

**Ведущий 1**

**Заключение –Четыре шага в борьбе против рака**

1. **Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубо-волокнистой пищи**

Природа – это естественная кладовая полезных веществ, нельзя недооценивать ее возможности.

2. Употребляйте пищу с низким содержанием жиров

Сократите потребление жирных продуктов питания, они должны составлять не более 30% всех потребляемых ежедневно калорий.

3. Следите за своим весом

Рацион питания, богатый жирами, особенно в сочетании с отсутствием физической активности, может привести к избыточному весу – одной из «весомых» причин возникновения опухолей.

4. Ведите активный образ жизни

30 минут физических упражнений три - четыре раза в неделю уменьшат риск возникновения онкологических заболеваний. 

**Ведущий 2**

Желаем вам:

**Никогда не болеть;**

**Правильно питаться;**

**Быть бодрыми;**

**Вершить добрые дела**

Желаем вам крепкого здоровья! И желаем вести  здоровый образ жизни!!!!