

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 37 г.Томска

Центр гражданского образования «Школа навигаторов»

[school37@education70.ru](mailto:school37@education70.ru)

<http://school37tomsk.ucoz.ru> /

# Тренинг ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НАЧНИ ДЕЙСТВОВАТЬ СЕГОДНЯ



Автор-составитель: Яковенко В.Н.,  
заместитель директора по  
воспитательной работе

г.Томск-2023

## Пояснительная записка

Питание играет огромную роль в жизни человека, особенно в период его роста и развития, который связан с обучением в школе. При проведении занятия «Основы здорового питания. Начни действовать сегодня» использованы **здоровьесберегающая образовательная технология, а также логико - содержательные, тренинговые и игровые технологии**, включающие приемы самооценки обучающимися своего питания.

В современной школе образовательный процесс до сих пор направлен на развитие интеллектуальных способностей обучающихся, достижение высоких показателей ЕГЭ, в ущерб формированию умений и навыков здорового образа жизни. Таким образом, говоря о приоритетах в образовании, закономерно во главу угла ставить вопросы здоровьесбережения учащихся. Проблема развития и воспитания здорового поколения носит ярко выраженный междисциплинарный характер.

В ходе занятия применяются самые продуктивные в процессе сохранения и укрепления здоровья **интерактивные формы**, которые носят здоровьесберегающий характер и предусматривают:

- воздействие на эмоциональную сферу обучающихся, способность вызвать разнообразные переживания, связанные с осознанием тех или иных явлений здоровья;
- пробуждение творческого начала, способности стратегического и критического мышления;
- представление в сознании обучающегося мира культуры, природы и образования как живого организма, живой формы, которая ориентирована на те же реалии, что и повседневное существование. Обучающийся должен почувствовать естественность и закономерность здоровьесберегающих, здоровьеформирующих, культурных и образовательных процессов.

Методическая разработка «Основы здорового питания. Начни действовать сегодня» может быть использована в работе педагогов образовательных организаций классными руководителями, социальными педагогами, учителями предметниками, а также на базе учреждений дополнительного образования (в объединениях, студиях):

- во внеклассной работе;
- для проведения факультативов;
- при реализации курсов по формированию здорового образа жизни;
- за счет интеграции в содержание базовых учебных курсов (биология, физическая культура т.д.).

## Планируемые результаты

***Личностные:*** эмоционально-ценностное отношение к собственному здоровью, стремление к познанию нового и анализу своего питания.

### ***Метапредметные***

***Познавательные:*** умение выявлять признаки понятий и оперировать ими; устанавливать причинно-следственные связи; структурирование знаний.

***Регулятивные:*** владение навыками контроля и оценки своей деятельности; умение найти и устранить причины возникших трудностей; самостоятельно осуществлять преобразование информации.

***Рефлексивные:*** оценивание обучающимися своих учебных результатов и способов их достижения.

***Коммуникативные:*** умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и одноклассниками; работать индивидуально и в группе.

***Предметные:*** осмысление информации о взаимосвязи здоровья и питания, компонентах здорового питания; овладение простейшими правилами здорового питания.



## «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ. НАЧНИ ДЕЙСТВОВАТЬ СЕГОДНЯ»

*«Здоровое питание сегодня – здоровая нация в будущем!»*

### Цель:

Формирование ответственного отношения обучающихся к своему здоровью, основанного на знаниях о правильном питании.

### Задачи:

- Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении.
  - Развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма.
  - Сформировать представления о своём здоровье как о самой важной ценности.
- Оборудование:** ватман, маркеры, стикеры, карточки с распечатанными фотографиями продуктов питания, приложения-плакаты.
- **Целевая группа:** обучающиеся основной школы.

### Введение Ведущий:

«Давным-давно, на горе Олимп жили - были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».

И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.

Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

### Ответьте на вопросы:

- О чем эта сказка?
- Почему не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов?
- Как понять секрет здоровья, «спрятанного в самого человека»?

### Ведущий:

Что такое здоровье? Здоровье – это богатство, которое мы получаем один раз в жизни, а тратим - всю жизнь. Каждый знаком с этим понятием, но не каждый

задумывается о том, из чего складывается наше здоровье. «Счастье как здоровье, когда оно есть - его не замечаешь». Эти слова принадлежат русскому писателю Тургеневу. Сегодня мы попробуем найти «формулу здоровья», задуматься, ответить на вопрос, а из чего оно состоит.

## 1. Упражнение «Дерево здоровья»

Необходимо продолжить фразу «Здоровье - это...». У каждого из вас есть три маленьких стикера, напишите в них по одной ассоциации на слово «здоровье» (анонимно). После этого передайте листочки мне. Спасибо.

*Ведущий наклеивает стикеры-листочки на ватман, на котором нарисовано большое дерево. Ватман располагается перед участниками в центре доски. Листочки просмотреть, зачитать и обобщить.*

Ведущий:

Всемирная организация здравоохранения определяет понятие здоровья следующим образом:

**Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

**Физическое здоровье** – это сильное, крепкое тело человека.

**Умственное здоровье** – это ум и сила духа человека.

**Социальное здоровье** – это благополучие человека и умение ладить с окружающими.

## 2. Упражнение «Здоровое питание»

Притча «Чем жил?»

«Однажды спросили старца:

- Как тебе удалось до самой старости крепко держаться в теле?

И он сказал:

- Потому что жил я весной цветом, летом - ягодой, осенью - овощем, а зимой - холодом».

Быть здоровым – это значит еще и правильно питаться. Ведь известно, что **«мы есть то, что мы едим»!** На доске размещены при помощи магнитиков фотографии различных продуктов питания. Я предлагаю выйти к доске двум участникам тренинга и разделить эти фотографии на две группы: слева разместить те продукты, которые вы считаете полезными, а справа те, которые, по вашему мнению, вредны.

На фото: сникерс, хлеб, чипсы, рыба, куриное мясо, торт, капуста, морковь, конфеты, яблоки, груши, геркулес, фанга, кефир, пепси, растительное масло и т.д.

*Ответьте на вопросы:*

- Почему фанту, пепси и чипсы вы разместили справа? Ответ обоснуйте.
- Почему яблоки, груши, капуста и морковь расположились слева?

Истинное здоровье не может существовать без полноценного питания. Оно подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами.



*Сократ*

Древнегреческий философ Сократ дал человечеству хороший совет: **«Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».**

### 3. Упражнение «Бублик»

Ведущий выходит в центр зала, ставит правую руку себе на талию, согнув в локте – «бубликом» и называет свою любимую еду, блюдо. Один из присутствующих, кто также любит это блюдо, выходит к нему, подхватывает его под руку и произносит свое любимое блюдо. Например, ведущий говорит: «Я люблю сибирские пельмени», его подхватывает под руку кто-то из учеников и говорит: «А я люблю мамин торт «Наполеон». Так происходит до тех пор, пока все участники тренинга не назовут своих пищевых пристрастий. Последний участник берет под левую руку ведущего и круг замыкается.

Ведущий:

*-Спасибо за работу, теперь мы знаем, что мы едим, а вот для чего необходимо питание?*

### 4. Для чего необходимо питание, и какие у него функции?

Пища является источником энергии и необходимых для жизни питательных веществ, а процесс питания – средством для их получения. Питание преследует следующие цели:

- Восполняет потребность организма в строительном материале, поскольку наши тела непрерывно обновляются.
- Удовлетворяет потребность в энергии для передвижения, поддержания температуры тела и т.д. – для жизни в целом.
- Обеспечивает биологически активными веществами для регулирования процессов жизнедеятельности.
- Участвует в выработке иммунитета и оказывает влияние на нашу психику.

## Какие цели поможет реализовать здоровое питание?

Правильное питание способно подарить нам здоровье, долголетие и красоту. Оно предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины.

А недостаток, как и избыток питательных элементов становятся причиной сначала временных неудобств, затем источником развития заболеваний, фактором преждевременного старения и ранней смерти.

Так, дефицит витаминов влияет на здоровье, ум и молодость значительно больше, чем ряд других причин. В основе большинства заболеваний лежит недостаток какого-либо витамина. Неудовлетворительное количество минеральных веществ представляет собой основной механизм старения организма, так же как и процесс обезвоживания. Аналогичным образом действует на организм несбалансированность в рационе других компонентов питания, таких как, углеводы, жиры и белки.

## 5. Компоненты питания

### • Витамины

Витамины - это биологически активные органические вещества, имеющие растительное и животное происхождение. В 1911 году они были впервые выделены, и в настоящее время синтезируется 21 витамин и применяется в профилактических и лечебных целях.

Витамины оказывают влияние на рост и развитие, координируют обмен веществ, предохраняют от заболеваний и негативных факторов окружающей среды, воздействуют на умственную и физическую работоспособность.

Употребление витаминов должно осуществляться регулярно и в сбалансированном составе и количестве.



### • Минеральные вещества

Минеральные вещества представляют собой незаменимые элементы, недостаток или избыток которых провоцирует сразу же развитие болезней.

Дефицит минеральных веществ может вызвать развитие серьезных заболеваний: ухудшение работы иммунитета; болезни кожи, ногтей, волос; аллергию; диабет и ожирение; гипертоническую болезнь; патологии крови; сколиоз, остеохондроз, остеопороз и многие другие.

## • Вода

Вода представляет собой «растворитель», регулирующий все функции в организме, составляя 65 – 75% от общей массы.

Потребность в воде у взрослых в сутки определяется как 40 мл на 1 кг веса - от 2,3 до 2,7 л. С продуктами питания и в результате создания в ходе обмена веществ воды организм получает от 0,9 до 1,2 л, остаточный объем составляет от 1 до 1,5 л. Наилучшим режимом потребления воды является равномерный прием на протяжении дня в рамках необходимого минимума – 6 – 8 стаканов, соблюдая определенный порядок.

Именно недостаток воды в организме часто провоцирует преждевременное старение, поскольку хроническое обезвоживание – первоисточник большинства патологий. Вода является самым дешевым лекарственным средством для обезвоженного организма.

## • Углеводы

Углеводы являются собой самый большой по массе компонент питания. Они бывают сложные и простые, усваиваемые и неусваиваемые. Основным источником углеводов - продукты растительного происхождения. Усваиваемые углеводы представляют собой важный энергетический ресурс для организма, сжигаются на 100%, не образуя шлаки.

Среднесуточная норма углеводов составляет от 350 до 500 г, она обусловлена родом деятельности и энергетическими затратами.

Избыток углеводов провоцирует развитие ожирения, сахарного диабета, атеросклероза и других заболеваний.

Лучшим вариантом среди продуктов, содержащих углеводы, являются натуральные, не переработанные овощи, фрукты и ягоды.



## □ Жиры

Жиры представляют собой главный источник энергии для организма, материал для построения клеточных мембран. Кроме того, жиры координируют метаболические процессы, в их состав входят минеральные вещества, витамины и ферменты.

В качестве условной нормы жиров в питании называют 80 – 100 г в сутки для тех, кто молод, здоров и интенсивно работает. Для пожилых и менее подвижных людей это величина составляет 20 – 30 г.





Недостаток жиров в питании приводит к развитию различных заболеваний, среди них: психические расстройства, депрессивные состояния, потеря памяти, бесплодие и импотенция, остеопороз, диабет, болезнь Альцгеймера, онкологические заболевания и т.д.

## □ Белки

Белки, представляя собой основной компонент питания, являются одним из самых сложных пищевых веществ, нужных организму в больших количествах (в десятках граммов в сутки).

Источники белков – это растительные и животные продукты, однако продукты животного происхождения в связи с большим количеством и соотношением аминокислот, обладают более высокой биологической ценностью.



Белки составляют около 17 % от общей массы тела человека: 50% из них приходится на мышцы, 20% - на кости и хрящи, 10% - на кожу.

Роль белков в организме чрезвычайно важна: они выполняют строительную функцию, каталитическую, транспортную, сократительную, защитную, гомеостатическую и энергетическую.

Избыток белка провоцирует ухудшение работы печени, почек, кишечника, возникновение подагры, ожирения и т.п. Недостаток становится причиной появления дистрофии у детей.

*Ответьте на вопросы:*

- Что относят к основным компонентам питания?

*(К основным компонентам питания, которые необходимы в разных количествах и соотношениях, относятся: вода, витамины, углеводы, минеральные вещества, жиры и белки.)*

- Почему важно организовать свой рацион питания с учетом всех компонентов?

*(Необходимо организовать свой рацион с учетом всех основных компонентов питания в нужных соотношениях и количествах, что позволит избавиться, а также предотвратить развитие заболеваний, оставаться молодым, красивым и здоровым.)*

## 6. Групповая работа «Правила здорового питания»

Все участники делятся на три группы следующим способом: встают в одну шеренгу и по очереди рассчитываются на «белки, жиры, углеводы». Все «белки» располагаются за одним столом, «жиры» за вторым и «углеводы» за третьим.

На каждый стол кладется лист ватмана и маркеры.

*Задание группам:*

Правильное питание помогает человеку сохранять работоспособность, избегать различных заболеваний, поддерживать нормальный вес, увеличить продолжительность жизни.

Попробуйте сформулировать «Правила здорового питания» и записать их на лист ватмана. На эту работу отводится до 10 минут. После этого лист вывешивается на обозрение всех участников тренинга и один из членов группы представляет результаты групповой работы. Последующие группы стараются не повторять правила (если они совпали с предыдущей группой), а называть и обосновывать те, которые они также включили в свой список.

*Если какие-то из важных принципов здорового питания обучающиеся не назовут, то ведущий может дополнить.*

### **Вот примерные правила здорового питания на каждый день, которые могут быть выработаны группой**

- **Разнообразное питание:** питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и разнообразным, т.е. содержать продукты и растительного и животного происхождения.
- **Калорийность суточного рациона:** калорийность суточного рациона должна соответствовать возрастным особенностям (с возрастом снижаться в основном за счет животных жиров и углеводов (хлеб, картофель, сахар), а количество белков должно оставаться прежним).
- **Питание 5 раз в день:** нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения. Наиболее рационально 5-разовое питание, в одно и то же время, тогда человек не переедает.
- **Медленная еда:** если вы переутомились, не приступайте сразу к еде, отдохните немного. Во время еды нужно отвлечься от мыслей о делах, не следует вести серьёзных разговоров, читать или смотреть телевизор.
- **Тщательно пережевывайте:** рекомендуется делать более 20 жевательных движений, прежде чем, пища, взятая в рот, будет проглочена. Чем тщательнее вы пережёвываете пищу, тем проще вашей пищеварительной системе работать. Пища легче и быстрее переваривается и усваивается. Обратите внимание, что мозг подает сигнал о насыщении только через 20 минут после начала приема пищи. Поэтому если вы тщательно пережевываете пищу, то успеваете насытиться еще в процессе жевания, тем самым не переедая и не растягивая свой желудок лишней пищей.
- **Ешьте больше свежих овощей и фруктов.** Они содержат необходимые организму витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества. Улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие организма.

- **Соблюдайте питьевой режим.** Пейте не меньше 2-2,5л воды в сутки. Более полезна некипяченая вода, очищенная с помощью фильтра.
- **Откажитесь от фастфуда.** Фастфуд бывает двух видов: вредный и очень вредный. Главная проблема состоит в том, что еда быстрого приготовления очень высококалорийна, содержит много жиров, и в ней практически отсутствуют витамины и минералы.



**В**

фастфуде многократно используется масло, изза чего выделяются канцерогены и токсичные

вещества. Канцерогены (от лат. cancer - рак и др.-греч. γεννάω - рождаю) повышают вероятность возникновения злокачественных новообразований в организме человека.

- **Откажитесь от газировки.** В газировке не содержится ни витаминов, ни жиров, ни белков. А углеводов – хоть отбавляй. Сахара в сладкой газированной воде содержится более двух чайных ложек на 100 грамм. Из-за большого количества сахара, газировка не утоляет жажду, а, наоборот, усиливает её. Вы можете выпить целый литр газировки за раз, но так и не напьётесь. Лучше заменить ее водой, натуральным соком или морсом. Помимо высокого содержания сахара в газировке, в ней присутствуют консерванты, которые могут вызывать аллергические реакции.
- **Откажитесь от еды в сухомятку:** жидкие блюда, приготовленные на мясных, рыбных, овощных и грибных отварах, способствуют выделению желудочного сока. Супа вполне достаточно для переваривания вторых блюд: мяса, рыбы, круп, картофеля и др. Сладкое едят в конце обеда, тогда сахар усваивается организмом относительно легко.
- **Употребляйте кисломолочные продукты.** Кефир содержит животный белок, который не менее ценен белков мяса и рыбы, и полезен для пищеварения.
- **Принимайте витамины:** для правильного питания обязательно нужно употреблять витаминные комплексы, т.к. из пищи организм не получает достаточное количество витаминов и микроэлементов.
- ***«В еде не будь до всякой пищи падох,  
Знай точно время, место и порядок»  
Авиценна***

## 7. Загадки

Обучающимся предлагается отгадать загадки про еду и обсудить полезность отгаданных продуктов питания.

Сидит барыня в ложке, свесив ножки (*лапша*).

- Чиста, да не вода,  
Клейка, да не смола,  
Бела, да не снег,  
Сладка, да не мед;  
От рогатого берут И  
живулькам дают (*молоко*).

-И комковато, и ноздревато, И мягко,  
и ломко, а всех милей (*хлеб*).

- Это-цитрусовый плод.  
С ним гурман чай, кофе пьет.  
Спелый, но кислющий он! Это  
южный плод ... (*лимон*).

- Ее соседи – кабачок, Капуста, репка и петрушка.  
Местоименье – первый слог,  
Второй подскажет нам лягушка (*тыква*).

## 8. «Письмо-рефлексия»

*Задание:*

Ведущий заранее готовит бланки. Участникам раздаются бланки с незаконченными предложениями, они должны их дописать:

*Теперь я знаю, что...*

*Я попробую...*

*Моя активность при изучении темы сегодняшнего занятия проявилась в том, что я... Я надеюсь...*

## Р.С. или в заключении

Правильное питание может стать для вас решением многих проблем, связанных со здоровьем, как физическим, так и психологическим. Да, за нарушение правил и принципов здорового питания вас никто не осудит и, тем более не накажет, но помните, что за беспорядочное несбалансированное питание рано или поздно придется расплачиваться, и валютой будет – ваше здоровье.

**«Свое здоровье надо беречь собственными усилиями. Если ты не готов изменить свою жизнь, тебе невозможно помочь» - Гиппократ.**

## Литература

1. Баранов А. А., Матвеева Н. А. Здоровье школьников./Пути его укрепления.- Красноярск, 1989.
2. Волгарев М. Н., Тутельян В. А., Княжев В. А., Рогов И. А. Концепция здорового питания. НИИ питания РАМН, М., 1999г.
3. Панин Л. Е., Кисилева С. И. Оценка современного питания детей в школах – интернатах Таймыра.//Вопросы питания, 2000.- №3.- С. 26-30.
4. Мартинчик А. Н., Батулин А. К., Хельсинг Э. и др. Мониторинг потребления пищи и состояния питания детей-школьников Москвы в 1992 – 1994гг.//Вопросы питания, 1996.-№6.-С.12 – 17.
5. Мартинчик А. Н., Маев И. В., Петухов А. Б. - Питание человека. Москва,-2002 г.,- с. 576
6. Барановский А. Ю. - Руководство по диетологии. Санкт - Петербург, - 2001 г. с.544
7. Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. - Основы рационального питания детей. Киев, - 1987 г., с.256
8. Электронный ресурс: <http://lib.exdat.com/docs/1313/index-10349.html>
9. Электронный ресурс: <http://psychology-tips.ru/health/osnovy-zdorovogo-pitaniya/>

