Управление образования Гомельского облисполкома

УО «Гомельский государственный профессиональный лицей речного флота»

**Методическая разработка**

**внеклассного мероприятия на тему:**

***«Качество продуктов - ваше здоровье »***

Выполнила:

Мастер п/о 1 категории

Северин Светлана Владимировна

Гомель 2012г.

**Аннотация**

Игровая технология выгодно отличается от других методов обучения тем, что позволяет учащемуся быть активным участником изучаемого или исследуемого явления, дает возможность проявить свою самостоятельность и инициативу, прожить некоторое время в «реальных» жизненных условиях.

Однако прежде чем включить игровую технологию в учебный процесс необходимо определить:

–какой учебный материал целесообразно изучать с использованием игровой технологии;

–для какого состава учащихся следует ее применять;

–как увязать игру с другими способами обучения;

–как найти время в учебном плане для ее проведения;

–какую игровую технологию следует выбрать по конкретной учебной теме.

**Введение**

При организации и проведении игровой технологии необходимо стремиться к максимальной концентрации во времени, так как при значительных перерывах учащиеся теряют нить игры, эмоциональный настрой, забывают правила. В тоже время следует учитывать и такие факторы, как утомляемость игроков, необходимость продумать полученные результаты, проанализировать сложившуюся ситуацию, изменить стратегию или тактику игровых действий.

Если отдельные игроки или игровые группы не в состоянии продвигаться по содержанию игровой технологии, преподаватель может поменять исходные данные и затем продолжить игру. Такой же подход в игровом процессе возможен, если одна или несколько игровых групп значительно опережают остальных по всем остальным показателям. В этом случае вводную информацию надо менять для того, чтобы у тех, кто явно лидирует, не пропало желание играть, а у тех, кто отстал, все-таки появилась возможность выровнять игру.

**Тема мероприятия: «Качество продуктов – ваше здоровье».**

*Цели мероприятия:*

*Образовательная:*

* Обобщить и систематизировать знания учащихся по данной теме.
* Ликвидация пробелов в знаниях учащихся.
* Закрепить знания учащихся о пищевой ценности продуктов.

*Развивающая:*

* Развитие логического мышления.
* Развитие сознательного восприятия учебного материала.
* Расширение кругозора учащихся.
* Развитие интереса учащихся к предмету и смежным дисциплинам.
* Развитие личностных качеств.
* Расширять представления учащихся о химическом составе пищи, о полезных и вредных ее компонентах.

*Воспитательная:*

* Воспитание трудолюбия, аккуратности и внимания, познавательной активности.

Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

* Способствовать приобщению учащихся и их родителей к здоровому образу жизни, к правильному питанию.
* Воспитание любви и уважения к изучаемым предметам.
* Развитие творческих способностей учащихся;
* Самореализация личности подростка в коллективе через внеклассную деятельность.

*Методическая:*

* Активизация мыслительной деятельности с использованием технологии развивающего обучения ,посредством использования элементов игровых технологий
* Развитие и проектное использование методов и приёмов активизации знаний учащихся по предмету «Основы физиологии питания ,санитарии и гигиены»

*Типмероприятие*: турнир.

*Форма деятельности учащихся*: групповая.

*Оснащение мероприятия*:

*Технические средства*: мультимедийная установка, презентации в программе PowerPoint, секундомер.

*Раздаточный материал*:задание с кроссвордами, сундучок с загадками,пословицы, натуральные образцы овощей.

**План мероприятия**

1. Организационный момент.

– Проверка присутствия всех учащихся, входящих в команды

*«Яблочки», «Лимончики».*

– Представление участников мероприятия.

2*. 1-й тур* «Вопрос –ответ»

3*. 2-й тур*«Народная мудрость»

4. *3-й тур*«Верю – не верю»

4. *4-й тур*«Фруктовый кроссворд».

5.*5-й тур* «Загадочный сундучок».

6*. 6-й тур*«Царство овощей».



**Ход мероприятия:**

1 Организационный момент.

– Определение целей мероприятия:

Цель:

– Закрепить и расширить знания учащихся о продуктах питания.

– Формировать потребность в здоровом образе жизни, в рациональном питании.

– Воспитывать бережное отношение к продуктам.

– Представление участников мероприятия.

Группу учащихся делят на 2 команды: *1 – команда* ***«****Яблочки****» ,*** *2 – команда «Лимончики****».***Каждая команда выбирает капитана*.*

**

***Мастер п/о***

Связь питания и здоровья была подмечена еще в древности. Люди видели, что от неправильного питания дети плохо растут и развиваются, взрослые болеют, быстро утомляются, плохо работают и рано погибают.

Еда - удовольствие и лекарство одновременно.

Изречение «Пусть твоя пища будет твоим лекарством, а твое лекар­ство - твоей пищей» принадлежит «отцу медицины» — великому Гиппократу

(слайд 1). И сегодня, спустя 2,5 тысячи лет, ученые подтверждают, что пи­тательные вещества, содержащиеся в пище, способны поддерживать и умно­жать наши жизненные силы. Причем для нормального функционирования всего организма в целом этих веществ требуется как минимум 600.

**Преподаватель**

Исследования Всемирной организации здравоохранения (слайд 2), выполненные за последние 30 лет по изучению влияния питания им здоровье, показывают, что в европейских странах около половины случаев смерти в возрасте до 65 лет вызваны болезнями, связанными с непра­вильным питанием.

Поэтому сегодня мы спрашиваем: «Что нужно знать современному человеку о питании? Как готовить продукты, чтобы сохра­нить в них как можно больше полезных веществ? От чего нужно вовремя отказаться, чтобы не стать постоянным пациентом поликлиник и больниц?».

Ответить на вопросы помогут двекоманды игроков (слайд3).(Представление команд.Таблич­ки с названием команд: *«Лимончики»,«Яблочки».*)



**Первый тур: «Вопрос - ответ»**

***Мастер п/о***

Первый тур нашей игры называется «Вопрос –ответа» (слайд 4).

За 60 секунд команде необходимо предложить варианты ответовнапоставленный вопрос. (Количество возможных вариантов 6.) За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

**1 вопрос:** Что разрушает витамины, содержащиеся в продуктах питания?

(слайд 5)

**Ответы:**

(слайд 6)

– тепло;

– свет;

– воздух;

– неправильное приготовление;

– неправильное хранение;

–неправильное сочетание продуктов.



***Преподаватель***

**2 вопрос:**Содержание каких веществ в продуктах питания небезопас­но для здоровья? (5 вариантов) (слайд 7)

**Ответы:**

– ядовитые вещества;

– нитраты и нитриты;

– заменители сахара;

– усилители вкуса;

–трансгенное сырье.

***Мастер п/о***

**3 вопрос:**Врачи-диетологи всего мира считают эти продукты самыми вредными для человека.( 5 вариантов) (слайд 8)

**Ответы:**

– сладкие газированные напитки;

– картофельные чипсы;

– сладкие батончики;

– колбасные изделия;

– жирные сорта мяса.

***Преподаватель***

**4 вопрос:** Ионы каких металлов можно по праву назвать главными в клетках человека?( 4 варианта) (слайд 9)

**Ответы:**

Кальций, магний, натрий, калий, железо.

**Второй тур:«Народная мудрость»**

Учащиеся зачитывают народную мудрость и поясняют её.

*Команда* ***«****Яблочки*».(слайд 11,12,13)

***Преподаватель***

– Какова еда и питье – таково и житье.

– Ешь правильно – и лекарство ненадобно.

– Через рот 100 болезней входит.

*Команда«Лимончики****».***(слайд 14,15,16)



***Мастер п/о***

– Самые точные часы – желудок.

– Лакомств 1000, а здоровье одно.

– Зелень на столе – здоровье на 100 лет.

**Третий тур: «Верю -не верю»**

3 тур: «Верю - не верю» (слайд 17)

Играют по одному участнику из команд. Правильный ответ - 1 балл.

***Преподаватель***

**Верите ли Вы, что:**

1. ***Чтобы перебить аппетит, можно съесть яблоко или апельсин.***

*Правильный ответ – не верю.*(слайд 18)

**Информация по вопросу:**

Выяснилось, что яблоки и другие фрукты аппетит не подавляют, а, на­оборот, разжигают. Тому есть вполне обоснованное научное объяснение. Сладкие, но малокалорийные фрукты повышают уровень сахара в крови. Соответственно организм выделяет инсулин, который быстро утилизирует сахар из фруктов. Однако еще какое-то время уровень инсулина остается повышенным и вызывает волчий аппетит. Чувство голода можно умень­шить, выпив чашку горячего несладкого зеленого чая. А в качестве пере­куса лучше использовать кукурузные хлопья или несладкий хлебец. Эти продукты содержат так называемые сложные углеводы, над которыми ор­ганизму нужно потрудиться. Уровень сахара и инсулина после них «скачет» намного меньше.



***Мастер п/о***

1. ***Полезнее есть хлеб из муки грубого помола или из зерна с добав­кой отрубей.***

*Правильный ответ– верю.* (слайд 19)

**Информация по вопросу:**

(слайд 20)

Такой хлеб, действительно, полезней. В нем больше витаминов, мень­ше углеводов и калорий. Но любителям хлеба нужно знать, что у людей, употребляющих большое количество этого продукта, почти вдвое повыша­ется вероятность развития опухоли почки по сравнению с теми, кто ест его мало.

***Преподаватель***

1. ***Трехразовое питание в состоянии обеспечить организм всеми не­обходимыми питательными веществами.***

*Правильный ответ – не верю.*(слайд 21)

**Информация по вопросу:**

Получить все, что нужно нашему организму, при трехразовом питании очень сложно. И за каждый из этих трех раз нужно постараться съест довольно много. Это создает две проблемы: большие порции пищи плоха усваиваются, так как организму не хватает ферментов, чтобы все переварить, а кроме того, редкие и большие приемы пищи вызывают большой выброс инсулина, который все полученное тут же превращает в жир.

Эта трехразовая схема - результат общественного устройства и рабе чего расписания большинства людей. Более полезная и гибкая схема приема пищи 5-6 небольших порций в день. Она обеспечивает более высокий уровень энергии и лучшее усвоение питательных веществ.



***Мастер п/о***

***4.Щи сметаной не испортишь.***

*Правильный ответ – верю.*(слайд 22)

**Информация по вопросу:**

Сметана содержит кальций - один из биогенных элементов клетки. Особенно он необходим растущему организму для формирования скелета.зубов, для усвоения витамина С. В день надо обязательно выпивать по ста­кану молока, есть сметану. Заправленные сметаной щи из капусты полез­ней и кажутся вкуснее.



***Преподаватель***

***5. В кока-коле содержится кокаин, поэтому она пишется тонизи­рующим напитком.***

*Правильный ответ – не верю.* (слайд 23)

**Информация по вопросу:**

В кока-коле кокаина нет, он исключен из него, да он и распался бы в готовом напитке, так как не выносит кислой среды.



***Мастер п/о***

***6. Нужно есть как можно больше сырых фруктов и овощей, толь­ко так можно обеспечить организм витаминами.***

*Правильный ответ – не верю.* (слайд 24)

**Информация по вопросу**:

(слайд 38)

Некоторые «целители» рекомендуют съедать до трех килограммов сы­рых фруктов ежедневно. Но сырая клетчатка многими людьми усваивается плохо. Появляются вздутие живота, изжога, жидкий стул. Из-за большого объема пища довольно быстро минует верхние отделы кишечника и не проходит должную обработку. Соответственно не усваиваются и витами­ны. Во всем нужно соблюдать меру.



**4-й тур:«Фруктовый кроссворд»**

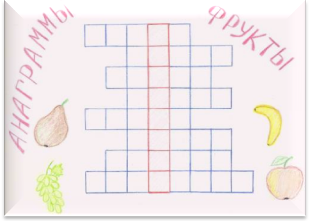
(Слайды 25,26,27,28)

***Преподаватель***

Каждой команде надо разгадать кроссворд, для этого необходимо из букв, стоящих в алфавитном порядке, образовать названия фруктов и ответы вписать в соответствующие клетки кроссворда. В выделенной вертикальной строчке должно получиться какое-то название. Продолжительность конкурса – кто быстрее. За правильно разгаданный кроссворд и быстроту команда получает 4 балла.

1. АВИЛС  
2. ИЛМНО  
3. ААБНН  
4. ККООС  
5. АГМНО  
6. АГРУШ  
7. АААННС  
8. ААДИМННР

**5-й тур: «Загадочный сундучок»**

**[](http://pochemu4ka.ru/_ld/9/03705572.jpg)**

***Преподаватель***

(слайд 29)

Учащиеся из сундучка достают задание с четверостишьем,прочитав его они должны угадать название витамина, про который идёт речь.

***Витамин А***

Помни истину простую -

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

***Витамин В***

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

***Витамин С***

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

***Витамин Д***

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней - лучше жить!

**6-й тур: «Царство овощей»**

****

***Мастер п/о***

*(слайд 30)*

По одному представителю из команды подходят к столу снаборам овощей и закрытыми глазами должны отгадать загадку и выбрать нужный овощ.



Он в пупырышках, зеленый,

Часто в парнике растет.

Маринованным, соленым

Станет он под Новый год. *(Огурец)*

Вырастал в жару и слякоть

Этот горький корнеплод.

Хоть заставит нас поплакать,

Но от гриппа он спасет. *(Лук)*

Вот любимый вкусный овощ.

Это - чипсы и гарнир.

В бедный дом придет на помощь,

А в богатый дом - на пир. *(Картошка)*

Это овощ с круглым боком

И с бордовым сладким соком.

Если хочешь есть борщи,

То ее скорей ищи. *(Свекла)*

Этот овощ рыжий, длинный,

Свежий, сочный, витаминный.

Как наступит теплый май,

Ты скорей ее сажай. *(Морковь)*

Этот терпкий острый зубчик

Бабушка добавит в супчик.

Разложи его повсюду,

Чтобы справиться с простудой. *(Чеснок)*



***Мастер п/о***

Истинный смысл выражения «самое дорогое - это здоро­вье» доходит до сознания большинства из нас не тогда, когда в нашем ор­ганизме начинаются первые сбои, а лишь после того, как болезни начина­ют терзать нас всерьез, отнимая сон, аппетит и саму радость бытия, застав­ляя кидаться по всевозможным медицинским учреждениям.

***Преподаватель***

А еще надо постоянно помнить о том, что снизить риск возникновения и развития многих заболеваний можно, зная достаточно простые вещи, и не забывать, что экология человека - это правильное пи­тание, ведь «ничто не ценится так дешево, как здоровье, и так дорого, как лекарство» (слайд 31).

Подсчёт баллов.

Подведение итогов.

Награждение победителей.

**Заключение**

Таким образом, для полного и глубокого усвоения изучаемого материала, решающее значение имеет правильная форма организации познавательной, самостоятельной деятельности учащихся. Применение на учебных занятиях элементов игровых технологий способствует развитию логики мышления учащихся, творческому подходу к делу, развивает наблюдательность и активность, содействуют формированию профессиональных компетенций будущего специалиста.

**Литература:**

1. Евстигнеев Г.М. Тайны продуктов питания М,1972
2. Ключникова М.И. Ещё раз о продуктах питания М,1991
3. Мельситова И.В. Экология продуктов питания № 8 2006
4. Мельситова И.В. Безопасность продуктов питания № 7, 2006