***Открытое внеклассное мероприятие в 7 классе.***

***«Правила здорового образа жизни.»***

***Разработала учитель биологии ГБОУ Школа 1352 г.Москва:***

***Швыдкая М.А.***

***Цель:***

Познакомить с понятием "Здоровый образ жизни" и воспитать уважительное отношение к своему здоровью.

***Задачи:***

1.Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

2.Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания.

3.Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания.

***Этапы мероприятия:***

Организационный момент, постановка задачи.

Определение понятия "Здоровье".

Правильное питание.

***1. Организационный момент, постановка задачи.***

Вступление .

Многие задают себе вопрос: "Как прожить, чтобы не стареть?" И себе отвечают: "Так не бывает". Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Так что же такое здоровье?

(Дети дают определения **«Что такое здоровье?»)**

***2. Правильное питание.***

**Учитель**: Все необходимое для жизнедеятельности человек получает из пищи. С древних времен люди понимали первостепенное значение питания для здоровья. Человек питался только натуральной пищей, которую выращивал на земле, поэтому люди не знали болезней желудка, кариеса. А с развитием прогресса стало много заменителей продуктов, которые вместо пользы приносят вред. Древнегреческий философ Сократ, дал человечеству хороший совет: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». В наше время прилавки магазинов ломятся от обилия разнообразных продуктов питания. Заходя в магазин, мы редко обращаем внимание на состав и качество продуктов. Чаще верим рекламодателям и яркой, красивой упаковке.

А сейчас мы попробуем проанализировать, как питаетесь вы, насколько ваш рацион способствует здоровому развитию организма. Представьте, что вы очень голодны. Перед вами выбор продуктов. Возьмите то, что вы хотели бы съесть в данный момент. (На тарелках лежат кусочки яблок, бананов, морковки, чипсы, сухарики, хлеб, орехи, кола и жевательная резинка).

Расскажите, почему вы выбрали именно эти продукты?

(Учащиеся высказывают свое мнение).

**Учитель**: Теперь мы вместе поговорим о пользе или о вреде этих продуктов.

( Детям заранее даётся задание приготовить сообщения об этих продуктах, и они рассказывают о них сами).

**1**. **В черном хлебе** есть все необходимые для роста для жизни полезные вещества и витамины группы «В» Недаром на Руси были богатыри, хоть и питались одним ржаным хлебом. А белый хлеб он пустой. Обратите внимание на черный хлеб. Когда будете завтра обедать, вспомните о его пользе.

**2**.Этот корнеплод богат витаминами и минералами он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. В нем особенно много витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, можно приправлять маслом либо сметаной, потому что после приготовления корнеплод теряет много полезных веществ. **(Морковь)**

**3**.В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы, содержат микроэлемет железо, столь необходимый для образования гемоглобина в эритроцитах - клетках крови, переносящих кислород по организму. Что это за фрукты? **(Яблоки)**

**4**.Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. **(Бананы)**

**5**.В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, либо использовать как начинку для теста, в кондитерских изделиях. **(Грецкий орех)**

**Учитель**: Это были полезные продукты. А теперь поговорим о вредных.  
**1. Чипсы**. Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда, фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности с разными вкусами. Существуют и чипсы без привкусов, т.е. cо своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Но на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

**Запрещенные** – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.

**Опасные** – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.

**Подозрительные** – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.

**Ракообразующие** – Е131, Е210-217, Е240, Е330.

Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.

Вредные для кожи – Е230-232, Е239.

Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.

Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.

Повышающие холестерин – Е320, Е321.

Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466 .

Дети принесли упаковки от чипсов и сухариков. Вместе с учителем выписывают все Ешки и делают выводы.

**2. Жвачка**. Вредно использовать жвачку на голодный желудок. Жвачка стимулирует образование слюны и желудочного сока, который, когда нет еды, «набрасывается» на стенку желудка. Это приводит к гастриту, а то и к язве. Кроме этого, фтор, содержащийся в жвачках, наносит большой вред нашей костной системе, так как вызывает повышенную ломкость костей.

**3.Сладкие газированные напитки**: «Кока-кола», «Спрайт» и другие. Так ,например маленькая бутылка Колы содержится 8 кусков сахара, а это способствуют развитию диабета. Газировка содержит фосфорную кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. Например, за 1 час, с её помощью можно удалить ржавчину в унитазе, коррозию на автомобиле; за 4 дня он может растворить ваши ногти. Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания.

Вот такие вещества получает ваш организм. При употреблении чипсов, сухариков, газированной воды и прочих продуктов, в состав которых входят «Е-добавки».

**Вопрос**: Какие заболевания можно получить при употреблении такой пищи?( Вот откуда берутся прыщи и гастриты.)

Что нужно сделать перед тем, как купить что- нибудь в магазине?

(Внимательней читать надписи на упаковках.)

Учащиеся делают вывод: Нужно употреблять такие продукты , как свежие сырые овощи, фрукты , ягоды, орехи.

**Учитель**: Как вы считаете, достаточно ли человеку для того, чтобы правильно питаться только перечисленных знаний?

Может быть, мы упустили что-то важное в разговоре?

Ученики высказывают свои предположения.

**Учитель**: Очень важно не только, чем человек питается, но и в какое время, какими порциями и сколько раз он принимает пищу.

**Задание**: Необходимо разработать короткую памятку, содержащую советы по режиму питания.

Ученики выполняют задание. После выполнения происходит обсуждение проектов памятки, и учитель подводит итог.

**Учитель**: Я тоже хочу предложить вам один из вариантов такой памятки.

1. Питайтесь регулярно, 3–4 раза в день и в одно и тоже время.
2. Не употребляйте пищу на ночь.
3. Не торопитесь, прием пищи должен занимать не менее 15 минут.
4. Обязательно завтракайте.
5. Для перекусов берите фрукты и орешки.
6. Ешьте разнообразную пищу растительного и животного происхождения.

***Будьте здоровы!***

