

Поговорим о правильном питании

Автор работы :

Дедов Александр Георгиевич, учитель ОБЖ

Добрынина Елизавета, учащаяся 7 класса

2019 год

*Кусок хлеба насущного является,
был и остается одной из самых
важных проблем жизни,
источником страданий, иногда
удовлетворения, в руках врача –
могучим средством лечения, в руках
неведующих - причиной заболевания.*

И. П. Павлов

Проблема: Как питание влияет на здоровье человека



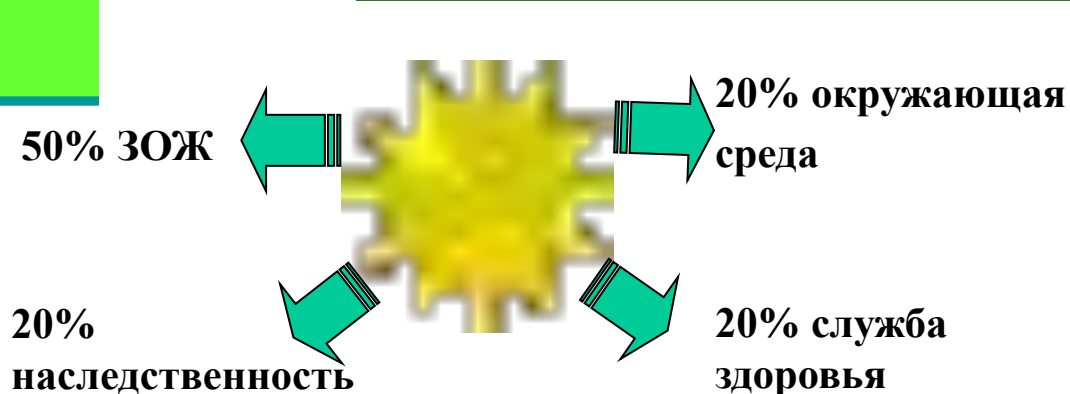
В чём актуальность работы?

Статистика

По данным Всемирной организации здравоохранения, уровень здоровья населения на 50% зависит от образа жизни

67% людей страдают ожирением

Если принять здоровье наших дедов за 100%, то у отцов его 50%, у нашего поколения – детей – 25%, следующее – поколение все больное с момента зачатия



Необходимость пропаганды здорового питания

Цель :

- 1. Рассмотреть причины неправильного питания.**
- 2.Расширение и углубление знаний об особенностях правильного рационального питания**



Задачи:



- 1.Познакомить учащихся с основами рационального питания
- 2.Показать значение пищевых продуктов для здоровья человека
- 3.Сформировать у учащихся представление об основах рационального питания



Принципы правильного питания:

1. Правильное соотношение пищи и затрат
2. Соответствие содержания в пище белков, жиров, углеводов между собой
3. Режим питания, регулярность и кратность приёма пищи
4. Здоровьесберегающая направленность содержания, обучения в правильном питании



Чтобы выполнить работу необходимо было составить план работы, в который входило 3 этапа:

- 1 этап – подготовительный
- 2 этап-практический
- 3 этап-оценочно-аналитический



Ожидаемый результат



Школьники получат знания о правильном питании, будут заботиться о своём здоровье, избегая пищи, наносящей вред здоровью человека



Ожидаемый продукт

Знания, полученные учащимися о правильном питании

Правила о правильном питании, рекомендуемые учащимся

Применение знаний о правильном питании



Вывод:

Человеку необходимо питаться, но питаться правильно!



«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть».



Два условия правильного питания:

умеренность

разнообразие

«Овощи – кладовая здоровья»



Золотые правила питания:

- Главное – не переешайтесь.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.



Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание (физические упражнения, спорт).
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.





СДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ!

Я хочу быть здоровым!
Я могу быть здоровым!
Я буду здоровым!



Вывод:

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам





 **Будьте здоровы!** 