

# МАСТЕР-КЛАСС:

**Будь здоров без докторов!**



**Учителя технологии МАОУ СОШ  
№ 28 г. Балаково**

**Чеверда Татьяна Ивановна  
Саввина Людмила Ивановна**



# АКТУАЛЬНОСТЬ ВЫБРАННОЙ ТЕМЫ:

- Здоровье для человека—это главная жизненная ценность.
- Каждый человек в ответе за свое здоровье. Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно!
- Ученые медики мира начали бить тревогу. Нездоровая пища - это фактор риска №1! По данным Всемирной организации здравоохранения сегодня 60% смертей в мире вызвано неправильным питанием и опасными для здоровья продуктами. Это - глобальная проблема современности!
- Недостаток информации, времени спокойно поесть, красочно оформленная реклама в магазинах и по телевизору приводит к тому, что у детей очень часто уже в школьном возрасте болят животы, рано портятся зубы, и уже в начале дня они испытывают слабость.

## Цель мастер-класса:

**привлечение внимания обучающихся к проблемам сохранения и укрепления собственного здоровья, формирования культуры здорового образа жизни, рационального питания**





## **Задачи:**

- 1. В игровой форме закрепить и расширить представление детей о здоровом питании;**
- 2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками;**
- 3. Стимулировать познавательную активность учащихся;**
- 4. Формировать умение выступать публично.**

## Методы работы:

- Сбор информации по теме, работа с литературой и интернет – ресурсами;
- Публичная защита проектов по теме питания и здоровья;
- Проведение развивающих викторин, бесед;
- Консультация с медицинским работником;
- Анкетирование учеников 5 класса;
- Наблюдение;
- Проверка действия фастфудов;
- Сопоставление результатов исследований
- Проведение мастер-классов по оформлению готовых блюд из овощей и фруктов



# Проведение в игровой форме мероприятий, викторин на тему здорового питания и здорового образа жизни





# РАБОТА НАД ПРОЕКТАМИ И ПРЕЗЕНТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ





# Проведение практических занятий по карвингу и приготовлению блюд из овощей и фруктов







## Творческий процесс в разгаре



# ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ



# МЫ ЗА ЗОЖ!











**ЧТОБ ЗДОРОВЫМ ОСТАВАТЬСЯ  
И ВСЕГДА КРАСИВЫМ БЫТЬ,  
НУЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ,  
О ФАСТ-ФУДЕ ПОЗАБЫТЬ!**

**ФРУКТЫ, ОВОЩИ И КАШИ -  
ВОТ ТВОЙ ЛУЧШИЙ РАЦИОН,  
ЛУЧШЕ, ЗДОРОВЕЕ, КРАШЕ -  
ВОТ ДЕВИЗ ТВОЙ И ЗАКОН!**



## ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ:

- Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровье семьи»
- Пузакова Б. А.«Что мы едим», «Эксмо» 2013 г.
- Уайт Е. «Основы здорового питания», «Эксмо», 2011 г.
- Интернет ресурсы:
- [\\_http://sdorovye.3dn](http://sdorovye.3dn)
- - здоровое питание – википедия
- <http://womens-place.ru/health/zdorovoe-pitanie-principyu-menyu-recepty.html>
- - пирамида питания – википедия
- [https://ru.wikipedia.org/wiki/%C7%E4%E0%E2%E5\\_%EF%E8%E0%E5](https://ru.wikipedia.org/wiki/%C7%E4%E0%E2%E5_%EF%E8%E0%E5)
- <http://opitanii.net/story/piramida-zdorovogo-pitaniya>
- <http://miledian.ru/zdorove-2/zdorovaya-eda-na-kazhdyj-den.html>