Методическая разработка на I Областной конкурс «Урок здоровья»

 1. Возрастная категория (оставить нужное)- для учащихся 11-14 лет;

 2. Название урока

 «Суд над лапшой «роллтон», и другими продуктами быстрого приготовления»

 3. ФИО: Солдатенко Ольга Юрьевна

 4. Муниципальное образовательное учреждение Старокарачинская средняя общеобразовательная школа

 5. 632231 Чановский район Новосибирской области 383-67-33-532,

 6. s-o-u1@yandex.ru

 7. 29.04.20010 год

 Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача,

 который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.

 Сократ Термины и определения

**«Суд над лапшой «роллтон», и другими продуктами быстрого приготовления»**

Цель урока:
1.Развить навыки рационального питания.
Задачи урока:
1. Формирование у детей основ правильного питания.
2. Учить детей питаться правильно, закладывать им полезные привычки в культуре потребления пищи.
3. Показать, что употребление в пищу сухих завтраков, чипсов, вместо горячего обеда, полуфабрикатов, приводит к ранним гастритам, холециститам и прочим желудочно-кишечным заболеваниям.

Образовательный аспект – показать влияние пищи на нормальную жизнедеятельность человека; сформировать у учащихся понятие «рациональное питание»; раскрыть связь между рациональным питанием и здоровьем человека.

Воспитательный аспект - воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Развивающий аспект
- продолжить развитие навыков по применению биологических знаний на практике; умение делать выводы, анализировать; развивать речь учащихся, вырабатывать свое мнение в ходе дискуссии.

Необходимое оборудование: Мебель в кабинете расставлена, так как должна быть расставлена в зале суда. В центре стол главного судьи , по обе стороны от судьи- стол защитника и напротив- адвоката. В центре трибуна для слушания свидетелей, далее сиденья для зрителей. Стол секретаря, который отвечает за показ презентаций с компьютера.

По кабинету развешены плакаты с изречениями :

**Остерегайся всякой пищи и питья, которые побудили бы тебя съесть больше того, сколько требует твой голод и жажда.**

**Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить. Сократ**

**Никто не должен преступать меры ни в пище, ни в питье. Пифагор**

**Наши пищевые вещества должны быть лечебными средствами, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами. Гиппократ.**

Ход урока:

Судья: В суд поступило заявление от родителей 6 класса в том, что их дети предпочитают продукты быстрого питания, такие как: лапша «роллтон», «доширак», чипсы, чупа-чупсы, хот- доги, лимонад, кока-колу. И совсем отказываются от хорошей здоровой пищи, такой как борщ, пельмени, манная каша, кисель и компот. Родители устали от постоянных споров с детьми и просят суд разобраться, кто прав в этом споре?

 В зале присутствуют две спорящие стороны-учащиеся 6 класса и их родители. Адвокат защищающий мнение учащихся.Прокурор, защищающий мнение родителей.

 Слово предоставляется прокурору:

Прокурор: Что же происходит с этими детьми? Когда они были маленькими и мама кормила их с ложечки они ели все. Теперь они сами решают, что им есть и при этом отказываются от домашней еды, все им стало не вкусно, почему в раннем детстве было вкусно, а теперь нет! Всякий раз, попадая в магазин, они спешат купить чужеродный продукт, зачем, что дома есть нечего? Что знают эти дети о продуктах с прилавков магазина. Считаю детей виновными в непонимании.

Судья: Слово предоставляется адвокату

Адвокат: Я считаю, что напрасно обвиняют моих подзащитных. Ребята совсем немного используют продукты быстрого приготовления, вот жевательной резинкой они пользуются каждый день, лимонад очень любят, а остальные продукты они используют от случая к случаю. Небольшое количество химических добавок, присутствующих в этих продуктах, вреда не приносит. Но, следует заметить, что о вреде на пачках с продуктами быстрого приготовления ничего не написано, значит, они не вредны! На сигаретах написано : «Курить вредно», а на продуктах нет.

Судья: Слово предоставляется обвиняемым, что вы можете сказать по данному поводу, вы считаете, что продукты, которые вы чаще всего покупаете в магазине, вредны?

Ученик 1. Я каждый день жую жевательную резинку, у неё приятный вкус и я не замечал, чтобы она приносила мне вред. Очень люблю пить лимонад, особенно, когда жарко.

Ученик 2. Мы с друзьями очень любим чипсы и кириешки. Нам очень нравится ими хрустеть, они вкусные и ароматные. Очень вкусно, когда запиваешь их кока-колой. Когда я смотрю телевизор, я могу съесть несколько пачек.

Вопрос от прокурора: А вы знаете из, чего готовят ваши любимые продукты?

Ответ ученика 2: Из картошки, наверное.

Прокурор: Уважаемый суд, складывается картина полного непонимания, дети не знают ничего о вреде тех продуктов, которые они уже успели полюбить. Требуется помощь специалистов. Я прошу заслушать свидетеля обвинения, врача- терапевта наблюдающего за развитием этих детей.

Выступление врача сопровождается презентацией.

Врач: Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.

Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ни что иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Чипсы еще опасны и тем, что они готовятся на перегоревшем растительном масле, в котором содержатся канцерогены, способные вызвать раковые заболевания.

Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. К тому же газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара - в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому не стоит удивляться, что, утоляя жажду такой газировкой, вы через уже пять минут снова хотите пить.

Шоколадные батончики. «Сникерс», «Марс» и т.д. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Огромное количество сахара заставляет вас вновь и вновь есть батончики.

В один пункт стоит вынести вообще малопригодные в пищу продукты: лапша быстрого приготовления, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко». Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.

Учёные выяснили, что картофельные чипсы, картофель фри и гамбургеры содержат такое количество канцерогенов, что их фанаты практически обречены на различные онкологические заболевания либо, как минимум, на нервные расстройства. Количество канцерогена в обычном пакетике с чипсами превышает максимально допустимую концентрацию, установленную Всемирной Организацией Здоровья для питьевой воды, в 500 раз. В состав многих продуктов входит акриламид — это белое или прозрачное кристаллическое вещество, растворимое в воде. Известно, что оно повреждает нервную систему и, по данным онкологов, является причиной генетических мутаций и образования опухолей в брюшной полости. Запрещенные стабилизаторы — E121, E123, E240, к группе канцерогенов относятся — E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E152, E210, E211, E213-217, E240, E330, E447, к аллергенам — E230, E231, E232, E239, E311-313, а болезни печени и почек вызывают — E171-173, E320-322.

Судья: Слово предоставляется повару, школьной столовой.

Повар: Я отвечаю за питание детей в школьной столовой и всегда стараюсь, чтобы еда была вкусной, сытной и главное здоровой, но плохо стали дети есть, очень часто недоедают порции, многие отказываются от мяса и рыбы. И сегодня хочу сказать, что идет засилье чужеродных продуктов. Вкусы людей меняются , а скоро эти дети вырастут на генно- модифицированных продуктах и чем же они потом станут кормить своих детей, чипсами, питанием из баночек. Ведь им лень буде готовить, проще всего залил кипятка и всё готово. Давайте вспомним , чем кормили богатырей в древней Руси: овощами, мясом, хлебом. И были богатыри сильные, способные любого врага победить. Может быть и побеждал всегда русский народ в войнах потому, что правильно питался : с утра каша, в обед суп, на полдник пироги, вечером небольшая порция второго.

Сейчас в наших магазинах много привозных фруктов, но все ли они нам полезны?

Слайд

 Зачастую мы не понимаем как потребляемые внутрь продукты могут повлиять не только на нас, но и на наших детей и внуков. Продукты, выращенные на родной земле, наполняют наш организм не только витаминами и минералами, но и связывают нас с родной землёй, заряжают ее духовной энергией.

Привозная малина или клубника выращивается в парниках, на специальных биодобавках, и не имеет вообще никакой ценности. Это просто "продукт по виду и вкусу напоминающий малину-клубнику".
Банан практически бесполезный продукт, не содержит практически никаких витаминов, хорошо насыщает, но не имеет высокой калорийной ценности. Нежелателен для людей склонных к полноте. Дело даже не в полезности и бесполезности банана как такового, а в том, что те бананы, которые приходят к нам срываются еще зелеными и от момента их сбора до момента попадания на прилавок проходит примерно полгода. Разумеется, вести разговор о какой-то витаминной насыщенности подобных бананов совершенно бессмысленно.
Ананас имеет слишком высокую кислотность для желудка, раздражает слизистые оболочки и способствует развитию язвы желудка.

 Ананас катастрофическим образом влияет на эмаль зубов. Я знала нескольких людей потерявших зубы во время работы в африканских странах, где ананасы стоят буквально смешные цены. Те люди, которые поедали много ананасов зубы теряли навсегда.
 Арахис плохо перерабатывается желудком белых людей, образуется в шлаки, способствует развитию рака желудка. От употребления арахиса следует вообще отказаться. Дело в том, что этот продукт исключительно дёшев и высококалориен, что делает его широко используемым в качестве добавки к комбикормам. Поскольку страны производители арахиса - беднейшие в мире, а арахис их единственная статья дохода, они с целью повышения урожайности и защиты от нашествий насекомых применяют усиленные дозы инсектицидов и гербицидов. При коммунистах, когда существовал элементарный контроль, зачастую браковались целые корабли с арахисом, а весь "продукт" сжигался на ТЭЦ. Теперь, разумеется, никакого контроля нет, и чем набиты разного рода "Сникерсы" можно только догадываться.

Судья: Слово предоставляется свидетелю обвинения учителю химии

Учитель химии: Да все продукты, о которых сегодня говорилось очень вкусные, потому что посыпаны приправой – усилителем вкуса – ГЛЮТАМАТОМ НАТРИЯ, который вызывает аппетит и заставляет нас переедать даже тогда, когда мы не голодны! И откладывать лишний запас энергии в ЖИР!

- В газированной воде вместо сахара используют подсластитель АСПАРТАМ, который соответствует 5 кускам сахара на 1 стакан! *(детям наглядно можно показать – положить в стакан 8 кусочков сахара – рафинада для пущей убедительности, ведь невозможно выпить такой сладкий чай!)*

 Ну а теперь перейдем к практической части.

- Давайте прямо сейчас убедимся в этом: предлагаю

1. почистить чайник от накипи газировкой
2. монету – кетчупом
3. эксперимент с кока-клой и ментолом.(проводится эксперимент, который подтверждает наши вышеизложенные предположения)

Наши эксперименты доказывают, что в этих продуктах содержится большое количество кислоты.

- А как вы знаете, любая кислота имеет свойство при долговременном контакте с желудком – разъедать ткани! (педагог капает на кусочек свежего мяса уксусную кислоту и показывает, что мясо белеет, что доказывает – кислота приводит к умерщвлению и разъеданию тканей).

- Сначала это грозит гастритом, потом язвой желудка, затем может перейти в рак и привести человека к смерти…

Если конечно он не начнет ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ!

-Ну а если вам сложно отказаться от порции чипсов и газировки, я предлагаю вам посмотреть и запомнить следующую картину: берем порцию чипсов, стакан кока-колы, выливаем это в блендер и смешиваем как коктейль. Затем наливаем эту «кашицу» в стакан. Предлагаем попробовать детям два варианта: чипсы и газировку и наш «коктейль». Наверняка они откажутся от второго! Вот и весь секрет – просто представьте то, что вы хотите съесть, как оно, смешиваясь, плавает в вашем желудке, и наверняка вам расхочется!

Судья : слово предоставляется свидетелю защиты, одноклассникам обвиняемых.

Одноклассник 1: По данному делу могу сказать, что все дети любят газировку, жевательную резинку, чипсы. Это очень вкусно. Заходишь в магазин, и яркие упаковки привлекают взгляд. Фрукты стоят очень дорого, и мы не можем их купить, а пачка кириешек, недорого и вкусно. Если эти продукты вредные, зачем их тогда производят, пусть их не продают, и мы не буде покупать.
Судья: Преступаем к прениям. Слово предоставляется адвокату.

Судья: Слово предоставляется прокурору.

Прокурор: Культура питания - элемент национальной культуры. А национальная культура создаёт образ народа, его поведение, его мироощущение. У каждого народа существуют свои традиции не только в том, что называется общественной жизнью, но и в быту. Это традиции поведения, речи, общения, питания… Они индивидуальны у каждого народа, уникальны и неповторимы. Разрушить эти традиции, надсмеяться над ними, извратить до неузнаваемости, привить худшие образцы привозной массовой "*культуры*" – значит подломить в народе его стержень, его опору.

 Неправильное питание – прямая дорога к ожирению, к сердечным заболеваниям, к болезням. Этого ли хотят наши обвиняемые? Конечно, нет, но они не понимают, что делают. И задача взрослых - объяснить им, но не только учителя в школе должны заниматься пропагандой здорового образа жизни. Родители должны обратить особое внимание на культуру питания ребенка, что он больше всего любит, сколько он ест регулярно?

 Считаю, что дети поддались влиянию рекламы с экрана телевизоров зовущая нас попробовать новый вкус, а сами не понимают, что дело производителя продать свой товар и не всегда качественный. Прошу суд вынести вердикт, в котором будет четко обозначено о вреде следующих продуктов:

* + - Газированные напитки, кока –кола;
		- Чипсы, кириешки и т.п.;
		- Хот-доги, гамбургеры и т.п.;
		- Лапша «Ролтон», «Доширак» и т.п.;
		- Супчики и картофель быстрого приготовления; и другое.

Адвокат: Подводя итог под вышесказанным, хочу сказать, что мои подзащитные просто юные и неопытные. Слишком мало информации, о составе данных продуктов мы знаем, не только дети, но и взрослые не в курсе из чего сделаны данные вещи. Сегодня не хочется называть это продуктами, так как это не что иное, как химический эксперимент над детьми, а что из этого выйдет, покажет время. Какое решение не вынесет суд, все равно решать им, как дальше жить. Жаль только одно, что нельзя запретить производство жизненно опасных «продуктов питания». И возможно тогда не было бы необходимости в этом суде.

Судья: Уважаемые выступающие, в практике суда не было еще суда над продуктами. Но если, грозит опасность детям, нужно всем принять во внимание, что обилие вредных продуктов на прилавках магазинов грозит человеческой нации. А вы ребята прежде, чем съесть что-то из приведенного выше списка, подумайте несколько раз. Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляют организм. Подумайте о своем будущем и будущем ваших детей.

 Древние мудрецы говорили, что "*человек есть то, что он ест*". Призадумайтесь над этой поговоркой и поглядите вокруг. Чем питаются, окружающие Вас люди и чем питаетесь Вы? Не стоит недооценивать значение своих личных продуманных поступков. Если остальные заблуждаются относительно того, что вредно, а что полезно, что хорошо, а что плохо, то **почему лично Вы должны совершать глупости вместе со всеми?**

Используемые ссылки:

<http://www.rusedu.ru/detail_2013.html>

<http://revolution.allbest.ru/biology/d00023427.html>

http://mirsovetov.ru/a/medicine/nutrition/harmful-product.html

<http://www.xpomo.com/ruskolan/liter/food_01.htm>

<http://www.membrana.ru/>

http://www.junior.ru/students/radchenkova/vredipolza.html

http://festival.1september.ru/articles/532763/