Устный журнал: Умеем ли мы быть здоровыми»

Основополагающий вопрос

Можем ли мы влиять на своё здоровье?

Проблемные вопросы учебной темы

· Как здоровый образ жизни влияет на продолжительность жизни?

· Как личная ответственность за своё поведение может быть связана со здоровьем?

· Почему подорванное здоровье не позволяет ощутить всю полноту жизни?

· В чём коварство "дружбы" с табаком?

· Как рискованный и болезненный образы жизни лишают человека здоровья и самой жизни?

· Каковы золотые правила здорового образа жизни и как они соблюдаются школьниками?

Древнекитайский мыслитель Конфуций полагал, что “Если человек беспорядочен в своем отдыхе, нерегулярен в приеме пищи и неумерен в работе – болезнь убивает его”. Ученые нашего времени установили, что здоровье человека зависит от 4-х главных факторов: на 50% - от здорового образа жизни, на 20% - от наследственности, на 20% - от экологической обстановки и на 10% - от здравоохранения. Другими словами, в наших с вами руках удержать 50% собственного здоровья!!!

Что предполагает здоровый образ жизни? Это – двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек и умение управлять своим здоровьем. (Желательно привлечение учащихся к ответам).

Под режимом питания понимается его кратность в течение суток, определенные интервалы между приемами пищи и правильное распределение суточного рациона. Для детей школьного возраста оптимальным является 4-5 разовое питание с 3 - 4 – часовым интервалом между приемами пищи. Кратность приема пищи существенно влияет на качество и переваривания и усвоения. Так, если при 4-разовом питании усваивается до 82 – 84% белка, то при 3-разовом – только 75-76%. Желательно, чтобы последний прием пищи был не позднее, чем за 2 часа до сна.

Прием пищи должен быть в одно и то же время. Это повышает возбудимость пищевого центра условно-рефлекторному выделению пищеварительных соков, повышению обмена веществ, т.е. к каждому приему пищи в организме происходит соответствующая функциональная настройка. При беспорядочном питании эта функциональная готовность к еде не появляется. При этом нарушается пищеварение и усвоение пищи, что может привести к заболеванию. Отсутствие пищеварительного режима отражается и на многочисленных функциях коры головного мозга.

Продолжительность отдельных приемов пищи должна также регламентироваться, а именно завтрак и ужин – 20 мин., обед – 25-30 мин., полдник – 15 мин.

Этого времени достаточно для неторопливого и тщательного пережёвывания пищи.

2. Мы слишком мало знаем о питании.

Какие условия необходимы для приема пищи? (Ответ учащихся)

Важное значение имеют условия приема пищи. Это соблюдение правил личной гигиены, умение вести себя за столом. Опрятно накрытый стол, вкусный запах пищи, свежий воздух в помещении, порядок, чистота и ряд др., как будто бы незначительных моментов внешней обстановки, на самом деле являются важными факторами, положительно действующими на аппетит, процесс пищеварения и сохранение здоровья органов пищеварения.

Составление портрета здорового школьника (Можно у доски, можно на листочках с обоснованием)

(творческое задание для учащихся на уроке, учимся ли мы быть здоровыми?)

Выполняет режим дня. Выполняет режим питания. (Питается 4-5 раз в день, в определенные часы, не чаще чем через 4 часа.)

Питается рационально. (Питается разнообразно, с учетом энергозатрат организма и соотношения белков, жиров, углеводов в пище, норм витаминов.)

Соблюдает правила приема пищи.

Соблюдает правила личной гигиены.

Может оказать помощь при отравлении некачественными продуктами питания.

Соблюдает правила хранения продуктов питания и приготовления пищи.

(Поинтересоваться, как дома хранятся продукты питания и как готовится пища)

Я называю правила гигиены питания, а вы их обосновываете:

Необходимо принимать пищу в одни и те же часы.
Вредно съедать за один раз много пищи, особенно на ночь.
Необходимо тщательно пережевывать пищу.
Скоропортящиеся продукты нужно хранить в холодильнике.
Следить за гигиеной ротовой полости: регулярно чистить зубы, лечить кариес.
Мясо и рыбу подвергать тщательной термической обработке.
Не курить и не употреблять спиртные напитки.
Не заниматься самолечением.
Вести активный образ жизни.

3. Какие пословицы и поговорки вы знаете о здоровье?

(Ответ учащихся)

C=RU, O=ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск,
CN=Шатрова Любовь Юрьевна,
E=school3_okt@samara.edu.ru
00 eb b3 7c a4 c8 a9 ff f4
2022.03.17 16:48:58+03'00'