

Аннотация
Баймакова Татьяна Петровна
1 категория 13 разряд
МС(К)ОУ С(К)ОШИ №3
г.Магнитогорск
Для учащихся 7 классов

Презентация по теме «Питание и здоровье»
Предназначена для классных руководителей,
воспитателей.

Основная цель данной работы :

-Создание методической копилки в помощь
воспитателю.

В работу входят:

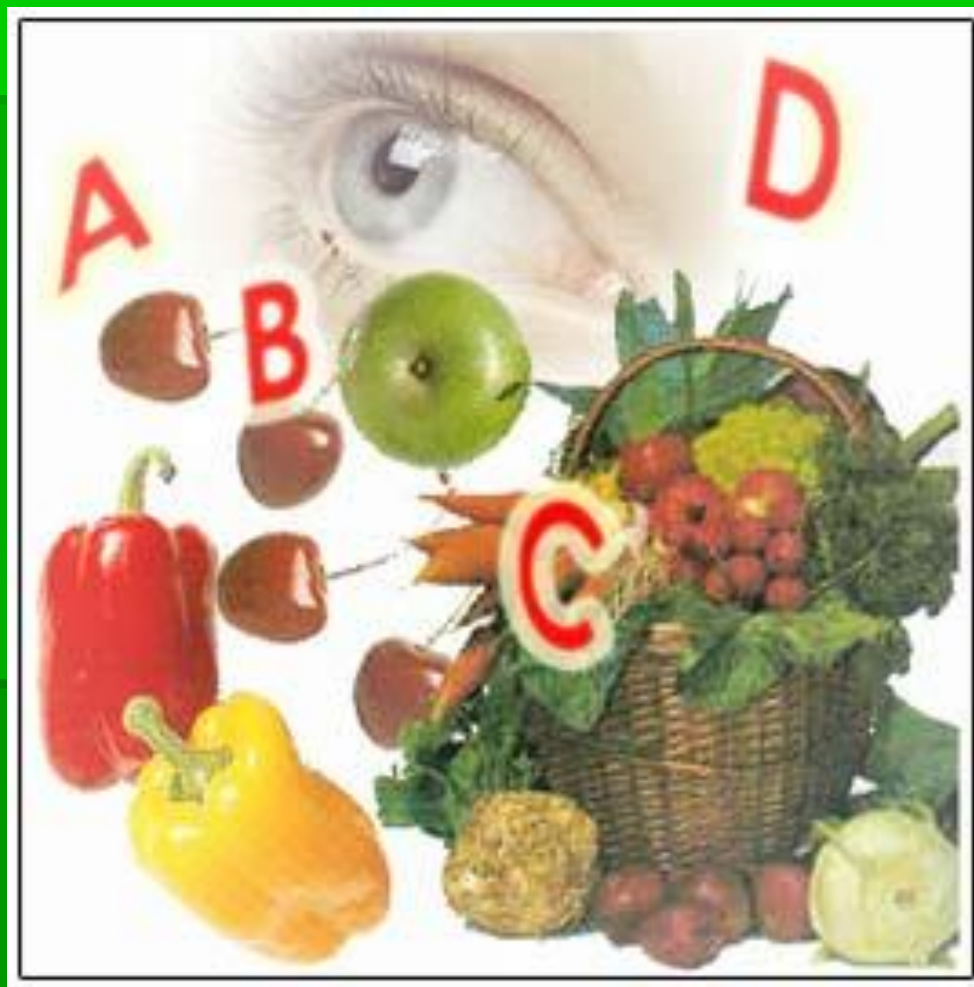
-Аннотация

-Презентация

-Конспект занятия с использованием ЦОР

Данная работа знакомит учащихся с правильным
и здоровым питанием.

«Питание и здоровье»



Цель занятия:

Образовательная:

Закрепить знания учащихся о здоровом питании и культуре здоровья.

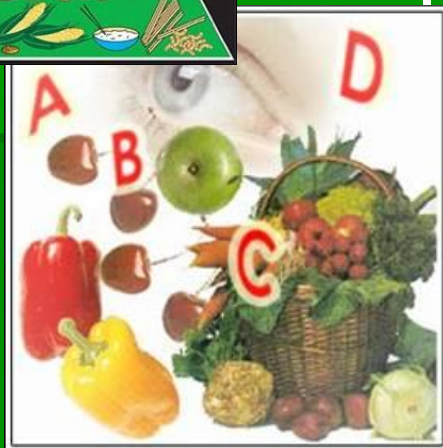
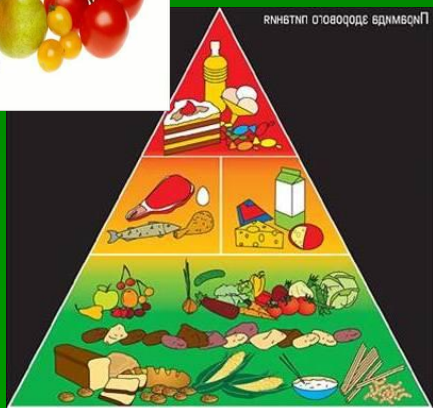
Развивающая:

Коррекция познавательных процессов.

Воспитательная:

Формирование представления о необходимости соблюдения режима питания, о культуре питания.

«Питание и здоровье»



План занятия:

Мудрые слова

Задание №1

Задание №2

Задание №3

Витамины

■ Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечится от них.



■ Здоровье приходит золотниками, а уходит – пудами.

■ Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить, но меньше всего берегут.



Еда, Питание, Пища...

Эти слова мы произносим довольно часто. Хотя умные люди предупреждают: «Не делайте культа из еды!», «Не будьте рабом своего желудка!» Но когда мы голодны, то порой забываем эти разумные советы. Конечно никто не спорит, что еда человеку необходима, она не только насыщает, она питает мозг, дает силы для труда.





Задание №1

«Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться».

Эти слова принадлежат ученому-физиологу Брилья-Саварену. Объясните их.



- «Уметь есть», «уметь питаться», как ни странно, умеют немногие. А между тем, это необходимо каждому. «Уметь есть» - это не только уметь владеть столовыми приборами и не брать пищу руками. «Уметь есть» - это значит питаться правильно, необязательно изысканно, но умеренно, сытно и в определённое время.





"Что такое "питание"?"





Вывод: еда – это, топливо, на котором работает наш организм. Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными.





**существует ли связь
между питанием и
здоровьем?**



Задание №2

Назови принципы здорового рациона питания.

- *Натуральная пища.*
- *Не спешить во время еды.*
- *Не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде.*
- *Не вести за столом неприятные беседы, заниматься выяснением отношений.*
- *Не смотреть телепередачи, не читать газеты или книги во время еды.*
- *Пить и есть, не торопясь и умеренно, даже тогда, когда это вам особенно по вкусу.*
- *Наличие витаминов.*



*Какие бывают
витамины?*





Витамин А

Источники

- Рыба и морепродукты
- Печень
- Молоко и молочные продукты
- Яйца
- Зелёные и жёлтые овощи и фрукты

Польза

- Улучшает зрение
- Сопrotивляемость инфекциям
- Способствует росту и укреплению костей, зубов, волос
- Здоровая кожа

Витамины группы В



Источники

- Пшеница
- Свинина и говядина
- Рыба
- Печень
- Молоко и сыр
- Яйца
- Арахис
- Овощи
- Отруби

Польза

- Способствует росту
- Улучшает пищеварение
- Укрепляет нервную систему и мышечную
- Улучшает умственные способности, память
- Укрепляет волосы и ногти
- Способствует заживлению ран



Витамин С

Источники

- Чёрная смородина
- Цитрусовые
- Ягоды
- Шиповник
- Сладкий перец
- Облепиха
- Киви
- Помидоры
- Зелёные овощи

Польза

- Полезен для иммунной системы
- Защита от многих вирусных инфекций
- Помогает при лечении простудных заболеваний
- Заживление ран, ожогов

Витамин Д



Источники

- Рыбий жир
- Рыба: сардины, сельдь, лосось, тунец
- Икра
- Молочные продукты
- Вырабатывается в коже под действием солнца

Польза

- Способствует укреплению костей и зубов
- С витаминами А и С помогает профилактике простудных заболеваний



Витамин Е

Источники

- Орехи
- Соевые бобы
- Растительные масла
- Листовая зелень
- Цельные злаки
- Яйца

Польза

- Сохраняет молодость
- Защищает лёгкие от загрязнённого воздуха
- Ускоряет заживление ожогов



Витамин F

Источники

- Растительные масла из завязи пшеницы, льняного семени, подсолнечника, арахиса
- Миндаль
- Авокадо

Польза

- Обеспечивает здоровое состояние кожи и волос

Значение витаминов для здоровья человека

- Источник энергии
- Нормальная работа всех органов и систем организма
- Укрепляют защитные силы организма, повышая его устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды
- Снижают заболеваемость и продлевают активное долголетие



Задание №3

Из имеющихся слов сложите предложение

Пирожное, находится, несколько, во, ЖИЗНЬ -,
и, всю, мгновений, рту, и, на, талии.

*«Пирожное несколько мгновений находится во рту
и всю жизнь – на талии»*

Французская поговорка

Пицца, съедает, которая, кто, всю,
её, не, переваривается, того,
съел.

«Пицца, которая не переваривается,
съедает того, кто её съел».

Абдуль-Фарад



**Что необходимо, чтобы
быть здоровым?**



Формула здоровья

**Рациональное питание + Физическая
тренировка + Личная гигиена + Отказ от
вредных привычек + Режим дня +... =
ЗДОРОВЬЕ**



Задание №4

Нарисуйте картину, используя элементы, составляющие «Формулу Здоровья».

Великий Гиппократ сказал так:

**«Наша пища должна быть
целебным средством, а наши
целебные средства должны
быть пищей»**

МОЛОДЦЫ!



Спасибо за урок!