

Мастер-класс «Несложные советы долголетия»

*Верес Алексей Олегович,
фельдшер КГБПОУ «Канский
технологический колледж»*

Ход занятия.

1. Орг. момент.

Добрый день уважаемые гости. Разрешите представиться: Верес Алексей Олегович, фельдшер КГБПОУ «Канский технологический колледж».

Проблема здоровьесбережения – одна из самых актуальных в наши дни. Наше физическое здоровье, состояние иммунитета, долголетие, психическая гармония — все это напрямую связано с проблемой здорового питания человека.

Как правило, серьезно задумываться о своем здоровье начинают люди, которые уже перешагнули рубеж в 30-35 лет, и которые столкнулись с различными проблемами и болезнями. А молодое поколение не придаёт особого значения своему здоровью. Помочь сохранить и укрепить его – задача педагогов.

Предлагаю начать наше общение со стихотворения. На ваших местах разложены стихотворные строчки под номерами. Первую строчку прикрепляю и зачитываю я. Продолжаем вместе.

1. Человеку нужно есть,
2. Чтобы встать и чтобы сесть,
3. Чтобы прыгать, кувыркаться,
4. Песни петь, дружить, смеяться,
5. Чтоб расти и развиваться,
6. И при этом не болеть,
7. Нужно правильно питаться,
8. С самых юных лет уметь.

Как вы уже догадались, сегодня мы поговорим о правильном питании и попробуем составить одну очень важную книгу, которая называется «Советы долгожителя» (*показывается обложка книжки*).

-Кто такой долгожитель? (*Ответы*)

-Действительно, долгожителями называют людей, возраст которых превышает 80 лет.

-Хотите ли вы долго жить и всю жизнь оставаться здоровыми и красивыми? Чтобы это желание исполнилось, нам надо раскрыть тайны долгожительства.

2. Заполнение книги.

А) Полезные продукты.

- Посмотрим детский мультфильм с замечательным смыслом.

К чему призывают герои мультфильма? Какой самый первый и главный совет долгожителей? Выберем из предложенных вариантов на доске

сытое питание; полезное питание; обильное питание.

- Совершенно верно. Первый совет у нас готов.

- В группах на столе у вас на листах (А4) вы видите названия продуктов (*фрукты, овощи, молочные продукты*). Эти продукты полезны для питания?

- Посоветуйтесь и назовите причины, по которым данные продукты полезны. (*После объяснений команды складывают свои картинки в файлы в книгу.*)

Фрукты: Фрукты содержат питательные вещества и витамины. Фрукты – это сила, здоровье, красота, преграда для множества заболеваний. Например, в апельсинах и мандаринах есть витамин С – от простудных заболеваний; в яблоках витамины, которые необходимы для роста волос, ногтей, кожи, желудка.

Овощи: Кушая овощи, в наш организм поступают все полезные элементы и витамины, которые предупреждают инфекционные заболевания, нормализуют пищеварение, улучшают самочувствие.

Молочные продукты: кисломолочные продукты содержат все необходимые для развития человеческого организма вещества. Молочные продукты являются источником незаменимых для организма строительных материалов - полноценного белка и кальция.

Б) Полезные напитки.

- Помимо правильной, здоровой пищи человек не может прожить без... воды. В течение дня важно выпивать: (выберите верный вариант на столе - 2 стакана, 12 стаканов, 4-8 стаканов) от 4 до 8 стаканов жидкости.

- Какими напитками вы утоляете жажду?

- На ваш выбор представлены пустые коробки и бутылки из-под различных напитков. Разделите напитки на полезные и вредные для здоровья, аргументируя свой выбор. (*по 2 напитка на группу*). К столу попрошу по одному представителю от каждой группы.

- Итак, какой совет мы можем вписать в нашу книгу? (Ответы: ежедневно необходимо пить полезные напитки до 2-х литров.)

В) Гигиена питания

- Так как пить надо достаточно много в течение дня, то и я предлагаю утолить жажду. У меня есть бутылка минеральной воды. Но как мы будем все вместе из неё пить?

- Я научу вас, как выйти из этой ситуации, имея под рукой всего лишь один тетрадный листок. Из него мы сделаем маленький одноразовый стаканчик.

(*Из тетрадного листка квадратной формы и под руководством складывается стаканчик.*)

Итак, стакан готов. Продемонстрирую его прочность.

- Какой совет мы можем вписать в книгу? (соблюдай правила гигиены питания.)

Г) Кто переедает, тот жизнь себе сокращает.

- А сейчас обратимся к народной мудрости, пословицам. Каждой группе предлагаем по три пословицы. Найдите среди них ту, которая подходит как совет в нашу книгу.

(На вкус, на цвет товарища нет. Appetit приходит во время еды. Кто переедает, тот жизнь свою сам себе сокращает.)

- Объясните значение этой пословицы.

- Вы правы. Переедание очень вредно вашему организму. Посмотрите, что происходит с нашим желудком, когда мы буквально набиваем его пищей.

(*Учитель демонстрирует воздушный резиновый шарик, наполненный водой, проходит мимо каждой группы и даёт возможность ощутить его тяжесть.*)

- Как и воздушный шарик, наш желудок, переполненный едой, начинает «страдать», потому что он не может справиться с таким большим количеством пищи. Предложите способ, при котором человек съест то же самое количество полезной пищи, но при этом не заставит «страдать» свой желудок.

- Человек, который хочет прожить долго, оставаться при этом здоровым и полным сил, должен в течение дня есть понемногу, но часто.

- Новый совет в книгу «Советы долгожителя»?

Д) Режим дня

- Ещё один интересный вопрос: А кушать можно в любое время суток?

- Что обычно вы кушаете на обед? Составьте своё меню обеда и озвучьте.

- Какой совет можно записать в книгу?

3. Подведение итогов

- Ну, вот наша книга и составлена. Давайте перелистаем её и повторим советы.

Анкета

Правильно ли вы питаетесь? Попробуем узнать о себе побольше. А для этого мы проведем с вами анкетирование (*раздается раздаточный материал с анкетой*)

Анкета

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

А) всегда, круглый год – 5 баллов.

Б) Иногда, когда заставляют – 2 балла.

В) Никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

А) 4 -6 раз – 5 баллов.

Б) 3 раза – 3 балла.

В) 2 раза -0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

А) ежедневно, несколько раз 5 баллов.

Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла.

В) очень редко – 1 балл.

Г) никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл.

Б) Кашу молочную в 9 часов – 2 балла.

В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов.

Г) ем когда захочу и что захочу до 11 часов – 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл.

Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов.

В) всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов.

Г) ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.

Ответы:

Если вы набрали **13 – 15** баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали **9 -12** баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придётся. Но у вас дома об этом заботится кто – то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

0 – 9 баллов. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме дня, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займётесь, тем лучше будет ваше здоровье.

- Вот сколько полезного мы сегодня повторили и составили замечательную книгу «Советы долгожителя». И действительно, следуя по жизни этим несложным правилам, можно надолго оставаться здоровыми и полными сил.

Эту книгу мы оставим с вашего позволения у нас, а для гостей замечательные памятки.

- Крепкого здоровья вам всем и долгих лет жизни!