

МОУ «Ибрагимовская средняя общеобразовательная школа
им. А.Д. Трынова Ибрагимовского сельсовета Кувандыкского района
Оренбургской области»

"Здоровье и питание"

устный журнал для 9 – 11 классов

Учитель: Идиятуллина Эльвира Салиховна

2012г.

Цель: показать роль регулярного питания в сохранении здоровья человека, значение гигиены питания.

Оборудование: таблица «Пищеварительная система человека», компьютер, экран, слайды, анкета (зубные щетки, жевательная резинка, витамины для награждения)

Оформление: девиз «Главное – здоровье, остальное будет!», «Человек ест для того чтобы жить, а не живет, для того чтобы есть».

/Устный журнал ведут 2 ведущих/

1 вед.: Начинаем наш устный журнал. 1 страничка – *анатомическая*, посвящена пищеварительной системе человека (слайд странички с отдельными органами человека и названием)

2 вед.: Давайте вспомним наш пищеварительный тракт. Он начинается ротовой полостью, а там зубы, язык, затем идут пищевод, желудок, кишечник. Причем, кишечник состоит из 3 отделов: тонкой, толстой и прямой.

1 вед.: Пища, поступая в ротовую полость пережевывается, опробуется, смачивается слюной, затем попадает в желудок. Здесь она может находиться от 4 до 8 часов, затем порциями поступает в тонкую кишку.

2 вед.: Помогает переваривать пищу железы слюнные, поджелудочная желчь, железки кишечника, желудочный сок. Регулируется переваривание пищи нервным и гуморальным путем.

1 вед.: И слюна и желудочный сок выделяются рефлекторно.

1 вед.: Сокоотделительный рефлекс вызывается раздражением пищевой рецепторов ротовой полости и желудка. Импульсы от этих рецепторов проводятся в продолговатый мозг. Оттуда они направляются по блуждающему нерву к железам желудка, вызывая обильное отделение желудочного сока. Желудочный сок выделяется не только при попадании пищи в полость рта и желудка, но и при виде и запахе пищи. Это важно для пищеварения: пища попадает в желудок, когда в нем уже есть сок, который сразу же начинает расщеплять питательные вещества. И.П. Павлов назвал сок, выделяющийся на вид и запах пищи, запальным, аппетитным.

2 вед.: Разнообразие пищи, различные закуски и приправы, например салаты, солености, добавление к пище небольшого количества перца, горчицы, возбуждают аппетит. Красивое оформление блюд, привлекательная сервировка стола вызывают аппетит еще до приема пищи. Шум, посторонние разговоры, чтение во время еды ухудшают процессы пищеварения.

1 вед.: Если в желудок долго не поступает пища, мышцы его начинают усиленно сокращаться. Это вызывает неприятные ощущения, связанные с чувством голода. При этом от желудка к головному мозгу устремляются потоки нервных импульсов. Человек стремится как можно скорее утолить чувство голода.

2 вед.: Важное условие нормального пищеварения – это умеренность в еде. Сигналы насыщения, свидетельствующие о заполнении желудка пищей, поступают в головной мозг с опозданием примерно на 20 мин. Поэтому люди, которые едят очень быстро, подвергаются опасности переедания. К тому же пищеварительные соки не в состоянии расщепить слишком большое количество пищи. Вот почему есть надо несколько раз в день, неторопливо и понемногу. 2 страничка «Устного журнала»

- *гигиеническая* (слайд на экране, свежие фрукты, чистые руки, вода струится)

1 вед.: Хорошо, что у нас в организме предусмотрены защитные системы. например, в слюне – лизоцим – обеззараживающее вещество, в желудке соляная кислота. Но если не соблюдать элементарные правила гигиены, нагрузка на организм возрастет и может произойти сбой.

2 вед.: А точнее – болезнь! Хотите интересный факт? – сгрызть стакан невымытых семечек, это все равно, что вылизать 1 кв.м. дорожного асфальта.

1 вед.: А сколько мы употребляем невымытых продуктов, фруктов, овощей или руки забываем вымыть!!!

Надо помнить, что не только мы любим например яблоки! На них уже побывали мухи, черви, пауки, бактерии оставили свой след на поверхности и остались на ней сами.

2 вед.: Кроме того, те же яблоки, пока висят на дереве, загрязняются пылью, копотью, сбросами. А мы, даже не протерев, этот грязный ком отправляем в рот!

1 вед.: Давайте разработаем правила гигиены приема пищи. (называют учащиеся свои варианты, затем на экране слайд с заготовкой о правилах гигиены).

2 вед.: Следующая страничка – *развлекательная*. Мы предлагаем вам викторину. Активные участники будут награждаться. (на экране вопросы викторины)

Викторина

1. Откуда произошло название «Желудок»?
2. Откуда берет свое название печень?
3. Какой из витаминов повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям.
4. Этот витамин есть в рыбьем жире, а так же образуется на солнце.
5. Какой витамин мы называем аскорбинкой?
6. Почему грибы не следует собирать у автотрасс, предприятий?
7. Назовите весенние салаты из подножных трав?
8. О каком продукте эта поговорка «поставить на стол – не стыдно, съедают – не жалко»?
9. О чем эта загадка «Сырым не едят, сварят – выбрасывают»?
10. При Петре 1 цветок этой культуры считался королевским, изысканным?
11. При какой работе умственной или физической тратится большие энергии?
12. Из чего изготавливают перловку?
13. Как называется культура из которой делают пшено?
14. Манная крупа – из чего она?
15. Как называют людей, которые предпочитают растительную пищу?
16. Болезнь грязных рук:
17. В чем польза и вред жвачки?

Активисты награждаются зубными щетками, жевательными резинками, аскорбинкой, мылом.

1 вед.: А завершает нашу сегодняшнюю встречу анализ анкет. Анкетирование было проведено заранее.

Напомню вопросы (на слайде)

Анкета – опросник

1. Выберите приоритеты своего здоровья по мере их значимости
 - А) спорт
 - Б) полноценный сон
 - В) хорошая экология
 - Г) отсутствие вредных привычек
 - Д) умеренность в еде
 - Е) хорошие друзья, окружение
 - Ж) веселый характер
 - З) развитая медицина
2. Что вам мешает быть здоровым?
3. Вы предпочитаете вкусную пищу или полезную?
4. Правильно ли поступают те, кто чтобы похудеть перестают кушать. Почему?

Итак, каковы же результаты опроса. (зачитывает данные по классам)

2 вед.: Устный журнал окончен. Приятно было с вами общаться. Желаем вам вести здоровый образ жизни.

1 вед.: Правильно и полноценно питаться.

1 вед. и 2 вед.: Помните: здоровье не купишь нигде!