Тема урока

«Питание и здоровье»

Учитель биологии: Капалина Н.А.

План урока

1)Питание и здоровье

2)Качество продуктов питание

3)Питание и организм

4)Диета

5) Правила питание и гигиена , гигиеническое обоснование правил

Урок: регуляция питание

Тема: Питание и здоровье . Гигиена питания.

Цель: развитие гигиенических навыков учащихся.

Задачи:

а)образовательная:

на основе повторения знаний о строении и функциях систем органов пищеварения , сформировать представление о гигиенических условиях нормального пищеварения, о режиме питания , расширить понятие правильного питания и здоровья

б)развивающая:

развивать навыки правильного образа жизни.

в) воспитательная:

воспитывать любовь к предмету, культуру гигиены.

Оборудование: высказывание о здоровье , выставка книг и журналов о питании , иллюстрации

Ход урока

1. Организационный момент.
2. Мотивация учебной деятельности.

Мы продолжаем изучать тему «Пищеварения»

Мы уже познакомились со строением органов пищеварения, с функциями органов пищеварения.

-Сейчас мы повторим ранее изученный нами по теме «Пищеварения»,вспомним некоторые основные понятия.

-Я буду называть вам вопросы, а вы даёте ответ

1)Наука о жизненных функциях организма и его органов (физиология )

2)название одно из органических веществ больше его содержится в продуктах растительного происхождения ( углеводы)

3)Главный орган пищеварения (Желудок)

4)Ответная реакция на полученное раздражение (рефлекс)

5)Место изменение пищи (рот)

6)Процесс переваривания пищи и превращение питательных веществ в простые ( пищеварение )

7)Жидкость желтого цвета выделяемая печенью (желчь)

8)Раздел медицины о создании условий для сохранении и укрепление здоровья ( гигиена)

3. Работа над новым материалом.

Учитель:

Сегодня на уроке мы будем говорить о здоровье, и не просто о здоровье , а еще и о питании.

-Как правильно питаться , чтобы быть здоровым.

На уроке мы должны расширить наши знания о питании , познакомится с гигиеническими правилами питания, выявить взаимосвязь питание и здоровье.

На доске: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.»

И действительно здоровье играет большую роль в нашей жизни «здоровье не за что не купишь» Здоровый - это не просто отсутствие болезни , это состояние физического , психического , социального благополучия.

На доске: Слагаемые здоровья

* Образ жизни и питание 50%
* Наследственность 20%
* Окружающая среда 20%
* Здравоохранение 10%

(анализ схемы)

-Образ жизни и питание занимает главное место в нашем здоровье. Питание является необходимым фактором в развитии организма органов зрения , полового развития.

-А правильно ли вы питаетесь ? Сейчас я проведу анкетирование «Ваше здоровье» в ходе которого мы выясним , как вы соблюдаете режим питания и можно ли вас считать здоровыми людьми.

Задание : Я буду задавать вам вопросы , а вы в тетради напротив номеров вопросов будете отвечать «Да» «Нет» «Иногда»

Критерии оценки «Да»-3б «Нет»-0б «Иногда»-1б

Вопросы:

1. Завтракаете ли вы регулярно?
2. Ежедневно ли вы едите первые блюда ?
3. Плотно ли вы ужинаете?
4. Едите ли вы ежедневно сырые овощи и фрукты ?
5. Разнообразно ли ваше меню в течении недели ?
6. Тщательно ли вы пережевываете пищу?
7. Принимаете ли вы пищу в одни и те же часы?
8. Читаете ли вы во время еды?
9. За обедом съедаете ли вы салат и суп?

Анализ: Подсчитаете количество очков .

* От 0-6 вы не соблюдаете режим питания , вам следует заботиться о своем здоровье .
* От 6-10 ваш режим питания близок к правильному , но все-таки обратите на него внимание .
* От 10-16 и более вы счастливый человек .Вас назвать здоровым .

Учитель: Многие не правильно питаются , а значит небрежно относятся к своему здоровью.

-Не завтракают по утрам , так как поздно встают и лень приготовить завтрак. Питаются 5 раз нерегулярно т. Пить нужно 4 раза в день.

Гигиенические требования к режиму:

Необходимо употреблять в пищу горячие блюда , а не довольствоваться бутербродами. За обедом полезно съедать салат и суп . Необходимо принимать пищу в одни и те же часы, так как органы пищеварения вырабатывают условные рефлексы для приёма пищи. Больше есть фруктов и овощей (витамины).Вредно переедать , так как переедание ухудшает работу желудка. Вредно читать и разговаривать , так как это затормаживает условные рефлексы пищеварения . Тщательно пережевывайте , так как грубая пища хуже переваривается .Вредно есть на ночь за 2 часа до сна , так как в ночное время пища плохо переваривается , вызывает тяжесть в желудке. Сервировка стола должна вызывать аппетит. Нерегулярное питание ведет к накоплению в желудке желудочного сока , раздраженные стенки желудка вызывают гастрит.

Учитель: Правильное питание зависит от пищи, её массы , объёма . Важно значение имеют продукты , которые мы едим .

-Какими должны быть продукты питания мы услышим в сообщении.

Вывод: продукты должны быть качественными и разнообразными , правильно храниться.

-Вы наверно слышали , что люди бывают разными: полными ,худыми , крупные , средние.

-А от чего это зависит? И как выгладить стройным и красивым?

Люди все разные , питаются по-разному это зависти от энергии , которую мы тратим и вид деятельности , которым мы занимаемся

.Например: Люди ведут сидячий образ жизни , (бухгалтера и т. д.)должны питаться по-другому чем шахтер или рабочий , так как они заняты физическим трудом. Артистам , нужно хорошо выглядеть , поэтому тоже нужно питаться иначе . Пища восполняет энергию, которую мы тратим в течение умственного и физического труда .

-Людям , занимающимся тяжелым физическим трудом , следую больше употреблять углеводы , они дают энергию для движения. Так же углеводы нужны для работы головного мозга . Углеводы содержатся в продуктах( крупы , хлеб ржаной ,картофель , кондитерские изделия )Людям , ведущим мало подвижный образ жизни , большое количество углеводов губительно. Потребности в пищи индивидуальны . Разные люди нуждаются в неодинаковом количестве питательных веществ. Это связано с индивидуальными особенностями организма.

Практическая работа с этикетками.

Цель работы: выяснить состав продуктов и калорийность питательных веществ

Покупая продукты в магазине, вы можете посмотреть какими питательными веществами богат тот или иной продукт . Давайте сравним продукты по составу и по калорийности.

Прочитаем этикетки . Найдите какими веществами богат тот или иной продукт.

Вывод: сделали записи, какие продукты богаты жирами, белками, углеводами.

Жирами богаты продукты животного происхождения.

Белками – молочного.

Углеводами – хлебобулочные изделия, фрукты, овощи.

В сутки человеку необходимо.

100-120г-белковых жиров

80-100г-жира из них

20-25г-растительной массы тела

400г углеводов из них 80г сахара ( сахар содержаться во фруктах , овощах.)

Человек принимает пищу, ориентируясь на ощущения голода и аппетита. И не всегда в достаточной мере потребляет питательные вещества. Неправильное питание причина многих болезней . Люди, переедающие и ведущие малоподвижный образ, заболевают ожирением. Ожирение –не просто полнота , это болезнь , сопровождающаяся нарушенным обменном веществ, работы сердца , сосудов . ожирение снижает работоспособность сердца .Еще древнегреческий врач Гиппократ утверждал , что толстые умираю раньше худых. Живут на 6-8 лет меньше людей с нормальным весом . Нужно увеличивать физическую нагрузку .

Не следует допускать употребление излишек углеводов и жиров , но совсем исключать их из пищи нельзя.

- Какое значение имеют жиры в организме ?

Ответ: Жиры участвуют в обмене веществ ,участвуют в усвоение витамин А и Д.Подсолнечное масло очень необходимо . Недостаток углеводов вызывает слабость , головокружение , тошноту. Если исключить их совсем из рациона, то в крови вырабатываются продукты неполного окисления жиров. Нужно просто ограничить потребление сахара.

Недостаток белка –замедляет рост, умственное развитие. У взрослых нарушение обмена веществ. Особенно важное значение белок имеет в подростковом возрасте , он влияет на рост организма.

Избыток белка -у взрослых влияет на печень и почки . Эти органы увеличиваются в размерах , избыток вызывает перевозбуждение , ведет к ожирению. Больше пользы приносит, потребление в организм фруктов и овощей в них нет совсем белка 2% . В овощах и фруктах вырабатываются ферменты, участвующие в превращениях в организме.

Питание должно быть разнообразным 15-20 % белков 20-30% жиров 50-55% углеводов, витамин минеральных веществ.

Нельзя допускать потребление одного продукта. Все вещества взаимосвязаны. Белки не могут функционировать одни . Питаться надо в меру.

-А надо ли нам худеть?

В последнее время появилось очень много систем питание.

* Сыроедение – питание сырыми продуктами.
* Вегетарианство-питание растительной пищей.

Голодание . Чтобы похудеть стараются соблюдать диету. А что такое диета и всем ли это полезно , это знают не все. Диета – этим словом обозначают состав и режим питание . Единой диеты , которая была бы для всех хорошей в природе не существует.

Если вы в один прекрасный день , посмотрев на себя в зеркало , решили, что вам нужно худеть , сразу бросили есть , то вы поступили неправильно. Например в подростковом возрасте нельзя питаться вегетативно , так как организму нужен белок для роста.

Вывод: Заболели органы пищеварения ,обратитесь к врачу за советом.

Учитель : Чтобы похудеть , если вы действительно решил похудеть , нужно знать особенности вашего организма , сходить на консультацию к врачу , он исследует ваш организм и назначит вам диету.

-А кто хочет познакомится с диетами , можно увидеть на сегодняшний выставке?

Неправильное питание ведет к нарушению работы нашего организма, забеливанию органов пищеварения. Ешьте больше сырую , вареную пищу , ограничьте жаренную, острую. На протяжении сегодняшнего урока , мы говорили о правильном питание. Давайте попробуем обосновать основные правила гигиены.

На доске:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Большая часть пищи должна употребляться в варенном и жареном виде. | В непроваренной пищи могут быть микробы, вызывающие заболевания. |
| 1. В пищу должны употребляться сырые овощи и фрукты. | Источник витаминов |
| 1. Необходимо принимать пищу в одни и те же часы. | Вырабатывается желудочный сок , к приему пищу условный рефлекс. |
| 1. Вредно съедать за один раз много пищи. | Перегрузка желудка |
| 1. За обедом полезно есть салат и суп. | Способствуют отделению пищи. |
| 1. Не следует, заставлять ребенка есть через силу. | Снижает аппетит |
| 1. Хранить пищу в холодильнике | Сохраняется качество продуктов. |
| 1. Необходимо тщательно пережевывать пищу. | Грубая пища затрудняет пищеварение. |

И нельзя наверное не сказать о том, что перед едой нужно мыть руки с мылом .Овощи и фрукты перед едой мыть , они могут послужить источником заболеваний. И в пищу лучше употреблять экологически выращенные продукты без ядохимикатов.

4.Рефлексия.

-А нужны ли нам знания , которые мы приобрели на уроке?

-Что мы сегодня нового изучили на уроке?

-Связано ли понятие питание и здоровье?

Я желаю вам здоровья.

Деньги потерял, ничего не потерял. Время потерял много потерял , здоровье потерял , все потерял.

5. Домашнее задание.

Изучить параграф 33, статья «Питание и здоровье»

Используемая литература:

1. Биология. Человек: Учебник для учащихся 8 класса общеобразовательных учреждений. М.:Вентана – Граф. 2003

2. Методическое пособие к уроку биологии. Маш.Р.Д. Драгомилов А.Г. Издательский центр «Вентана – Граф» 2000

3. Пособие для учителя «Человек» Т.В. Казачек Вологоград: Учитель 2007.

4. Общеобразовательная программа по биологии под издательством Пономарева. Издательство «Дрофа» 200