



БОЙОРОК

«03» 08 2022 й.

№469

ПРИКАЗ

«03» 08 2022 г.

Об итогах муниципального этапа
III Всероссийского дистанционного конкурса
среди классных руководителей общеобразовательных учреждений
на лучшие методические разработки воспитательных мероприятий
в Республике Башкортостан

В соответствии с приказом отдела образования администрации городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан от 04.07.2022 № 444 «О проведении муниципального этапа III Всероссийского дистанционного конкурса среди классных руководителей общеобразовательных учреждений на лучшие методические разработки воспитательных мероприятий в Республике Башкортостан» с 05.07.2022 по 25.07.2022 прошел муниципальный этап III Всероссийского дистанционного конкурса среди классных руководителей общеобразовательных учреждений на лучшие методические разработки воспитательных мероприятий в Республике Башкортостан (далее - Конкурс). В Конкурсе приняло участие 4 педагога из 3 общеобразовательных учреждений (МБОУ СОШ № 9, МБОУ СОШ № 12, МБОУ «СОШ № 22»). На основании итогового протокола заседания жюри Конкурса п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить список победителей и призеров, наградить грамотами отдела образования администрации городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан классных руководителей общеобразовательных учреждений:

I место – Феоктистова Кристина Дмитриевна, МБОУ «СОШ №22», конкурсная работа «Братья наши меньшие. Роль собаки в жизни человека»;

II место – Ильина Светлана Алексеевна, МБОУ СОШ №9, конкурсная работа «Экоквест «Раздельный сбор мусора»;

III место – Кильметова Гузель Загитовна, МБОУ СОШ №12, конкурсная работа «Витамины в жизни школьника».

2. Руководителям общеобразовательных учреждений:

2.1. отметить положительную работу классных руководителей и рассмотреть вопрос о поощрении вышеперечисленных педагогических работников в соответствии с локальными актами общеобразовательного учреждения;

2.2. рекомендовать к использованию в работе методические материалы победителей (призеров) Конкурса как успешные практики (приложения).

3. Возложить контроль за исполнением настоящего приказа на Г.Р. Насибуллину, методиста ИМК отдела образования.

Начальник

А.П. Косаринов

Муниципальный этап III Всероссийского
дистанционного конкурса среди классных руководителей
на лучшие методические разработки
воспитательных мероприятий

Духовное и нравственное воспитание

Тематическое направление

«Братья наши меньшие. Роль собаки в жизни человека»

Тема методической разработки

Феоктистова Кристина Дмитриевна,
учитель начальных классов
МБОУ «СОШ № 22»
ГО г. Октябрьский РБ

2022 год

1. Пояснительная записка

«Мы в ответе за тех, кого приручили»

Антуана де Сент-Экзюпери

Собака - это первое животное, которое приручил человек. С древних времен собака живет рядом с человеком, он наш друг и помощник. Человек делился едой, а собака помогала на охоте и охраняла жилье. Верная дружба и сейчас продолжается между ними.

В современном мире значение собаки в жизни людей очень важно - они выполняют множество функций. Собака - это любимый домашний питомец, который согревает своим дружеским отношением, развлекает, охраняет дом.

У специально обученных собак множество профессий: они помогают разыскивать людей в горах, спасать на воде, несут службу в полиции, а другие становятся поводьями людей, потерявших зрение - они не дадут вам заблудиться в лесу. Не нужно забывать и о подвигах собак на войне.

Ежедневно мы встречаем на улицах бездомных животных, которые, с одной стороны, представляют опасность для общества, а, с другой стороны, сами являются его жертвами. И данная ситуация создана прежде всего нами — людьми. Казалось бы, чем развитее и цивилизованнее общество, тем быстрее проблема бездомных животных должна решаться, но на практике ситуация только усугубляется.

Тематическое направление

Духовное и нравственное воспитание.

1.1. Тема воспитательного мероприятия и обоснования ее выбора (актуальность)

Тема: «Братья наши меньшие. Роль собаки в жизни человека».

Животные - источник воспитания любви и толерантности, ответственности, внимания и заботы. Часто именно домашний питомец становится главным другом ребенка, преданным и понимающим. Общение с ним учит ребенка быть наблюдательным, расширяет его кругозор и знания об окружающем мире, а для некоторых детей становится источником идей для самостоятельных научных исследований.

Младший школьный возраст - это период приобщения ребёнка к общественной жизни в социально-значимой деятельности, направленный на формирование социальных компетенций, в том числе связанных с заботой об окружающих. В этом случае уход за собакой научит ответственности, вдумчивости, верности, постоянству чувств. Дети, наблюдавшие доброе отношение к животным и приученные относиться к ним по-хорошему, значительно реже проявляют жестокость по отношению к кому бы то ни было, в том числе и к окружающим людям.

Целевая аудитория воспитательного мероприятия (с указанием возраста/класса)

Методическая разработка предназначена для детей 7-11 лет, учеников 1–4 классов.

1.2. Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя (связь с другими мероприятиями, преемственность)

Процесс работы над воспитательным мероприятием является частью деятельности классного руководителя по реализации Программы воспитания в образовательном учреждении в соответствии с ФГОС и Стратегией развития воспитания в РФ.

Методическая разработка воспитательного мероприятия «Братья наши меньшие» имеет большое значение в системе работы классного руководителя. Мероприятие может быть включено в план воспитательной работы образовательного учреждения и являться его частью.

Данное мероприятие завершается благотворительной акцией помощи для бездомных собак «Миска добра» с организацией поездки в местный приют собак.

Преемственность выражена во взаимодействии всех участников воспитательного процесса: учащихся, их родителей, классного руководителя, воспитателей школьного лагеря с дневным пребыванием детей, волонтеров приюта собак.

1.3. Цель, задачи и планируемые результаты воспитательного мероприятия

Цель: воспитывать у младших школьников общечеловеческие и нравственные ценности, чувство ответственности за братьев наших меньших.

Задачи занятия:

образовательная: расширить кругозор по теме, пополнить и обогатить знания учащихся о собаках;

развивающие: способствовать развитию у учащихся познавательных умений, логического мышления, внимания и памяти;

воспитательные: воспитывать любовь к животным, сочувствия, сострадание, чувство доброты и сердечности как неотъемлемых качеств человеческой личности, показать важную роль собаки в жизни человека.

Планируемые результаты:

Предметные результаты: сформировать представление о породах собак, их функций в жизни человека, формировать навыки социальной компетенции, связанные с заботой о домашних питомцах;

в познавательной сфере – сформировать у детей представление о роли домашних животных в жизни человека, понимание важности правильного ухода за ними, представление о нормах и правилах безопасного поведения при встрече с чужими собаками;

в эстетической сфере – развивать умение оценивать красоту животного.

Метапредметные результаты:

Регулятивные: развивать умение определять и формулировать тему, цель классного часа с помощью учителя; оценивать правильность выполнения действий, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, высказывать своё предположение.

Коммуникативные: развивать умение оформлять свои мысли в устной и письменной форме, слушать и понимать речь других, умение работать в группе.

Познавательные: развивать умение ориентироваться в своей системе знаний; отличать новое от уже известного с помощью учителя; учить добывать новые знания; находить ответы на вопросы, используя информацию в учебном пособии, интегрируя свой жизненный опыт и информацию воспитательного мероприятия.

Личностные результаты:

развитие интеллектуальных и творческих способностей учащихся, дающих возможность выражать своё отношение к домашним животным различными средствами;

формирование навыков социальной компетенции, связанных с заботой о домашних питомцах: воспитание ответственного отношения к братьям нашим меньшим, обучение сопереживанию и сочувствию им; формирование мотивации дальнейшего изучения собак и помощи им.

1.4. Форма проведения воспитательного мероприятия и обоснование выбора

Методическая разработка данного воспитательного мероприятия универсальна. Может проводиться в рамках классного часа и будет актуальна при проведении занятия в отряде школьного лагеря с дневным пребыванием. В момент подготовки методической разработки я работала в школьном лагере с дневным пребыванием детей и провела его в форме отрядного часа.

1.5. Педагогические технологии, методы, приёмы, используемые для достижения планируемых результатов

Для эффективной реализации поставленной цели и достижения планируемых результатов используются следующие педагогические технологии:

- личностно-ориентированная;
- технология сотрудничества;
- коммуникативно-диалоговая технология;
- здоровьесберегающая технология;
- игровые технологии;
- технология ТРКМ.

Методы: беседа, проблемный диалог, анализ ситуаций.

Мероприятие проводится с использованием системно-деятельностного метода в обучении и воспитании, позволяющего включить в работу всех участников мероприятия. В ходе мероприятия необходимо создать положительную эмоциональную обстановку, именно поэтому я включаю детей во всевозможные виды деятельности с целью формирования доброжелательного и ответственного отношения к собакам различных пород. Приёмы: «мозговой штурм», «кластер», «ключевые слова».

Для достижения планируемых результатов мною используются различные виды деятельности младших школьников: игровая, познавательная, досуговое общение, проблемно-ценностное общение.

На мой взгляд, важную роль играет красочный наглядный материал, интересные и развивающие задания, интерактивные путешествия, от которых воспитательная ценность любого внеклассного занятия становится более плодотворной. Ученики не оставят без внимания памятные закладки с изображением собак - у ребят останется полезная канцелярская принадлежность в книге или пенале, а полученная информация запомнится надолго.

1.6. Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия (кадровые, методические, материально-технические, информационные и др.)

Для подготовки данного мероприятия необходимы следующие ресурсы: мультимедиа-проектор, презентация Power Point; ленты трех разных цветов, заготовленные закладки; надписи для кластера; картинки разных пород собак (разрезанные на части); листы для работы со словом «собака»; чистые листы А4 для игры «Кто больше»; конверты, в которых находятся разрезанные на части 5 русских поговорок.

Литература:

1. Сула Галина, Сафронова Анна, Яворская-Милешкина Елена Валерьевна.

Все породы собак. Большая иллюстрированная энциклопедия/
– М.: «Эксмо», 2020.

2. Карпенко Т. Н. Обожаемые песики. Для влюбленных в собак/– М.: «АСТ»,

2010.

Интернет-ресурсы:

<https://artsandculture.google.com/> - Центральный музей Великой Отечественной войны г. Москва.

<https://pixabay.com/> - фото пород собак.

<https://chudesenka.ru/> - минус песни «Пропала собака» сл. И. Ламма, муз. В. Шаинского.

1.7. Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы классных руководителей.

Данная методическая разработка рекомендована к использованию в учебное время на классном часе и в каникулярное время в школьном лагере для педагогов начальных классов общеобразовательной школы. При отсутствии материально-технического обеспечения (компьютеров, интерактивной smart-доски, мультимедийного проектора и т.д.) можно воспользоваться материалами на бумажном носителе. Перед проведением мероприятия рекомендуется проверить настройки сети Интернет, заранее подготовить раздаточный материал.

Данное воспитательное мероприятие помогает организовать деятельность младших школьников для приобщения ребёнка к общественной жизни, направленную на формирование социальных компетенций, в том числе связанных с заботой об окружающих. Сближает учеников и их родителей при совместном участии в благотворительном деле, задействует их для оказания дальнейшей помощи приюту собак.

2. Основная часть

Основной этап

Мероприятие по сценарному плану:

- 1) организация начала мероприятия;
- 2) мотивация и самоопределение к учебной деятельности;
- 3) актуализация знаний и фиксация индивидуального затруднения в действии;

- 4) постановка учебной задачи;
- 5) открытие новых знаний; построение проекта выхода из затруднения;
- 6) первичное закрепление;
- 7) самостоятельная работа;
- 8) продолжение работы по теме классного часа; закрепление;
- 9) итог; рефлексия учебной деятельности;
- 10) вручение памятных закладок.

2.1. Описание подготовки воспитательного мероприятия

Подготовительный этап.

1. Разработка сценария.
2. Создание презентации.
3. Подбор материала для заданий.
4. Заучивание песни на уроке музыки.
5. Заготовка стихотворения одним из учеников
6. Приглашение волонтеров школы на мероприятие.
7. Организация акции «Миска добра» совместно с родителями.

2.2. Описание проведения воспитательного мероприятия (сценарий, конспект, дидактическая карта мероприятия и др.)

Организация начала мероприятия.

(До начала мероприятия дети распределяются на группы, рандомно выбирают один из трех цветов ленточки, предложенных классным руководителем, и занимают свои места.)

Этап	Деятельность учителя	Деятельность учеников
I.	Мотивация и самоопределение к учебной деятельности	
	В день, наверное, раз по десять, Раз по триста каждый месяц Больше тысяч раз в году	Создание положительного эмоционального

	<p>В переулке и в саду, На вокзале, во дворе На мосту, на пустыре На бульваре, на проспекте Вам встречались звери эти, Может даже Вы видали На ошейниках медали? А скажите, вам известно Их отвага ум и честность? Вот об этом – то сейчас И пойдет у нас рассказ!</p>	настрою у детей
II.	Актуализация знаний и фиксация индивидуального затруднения в действии	
	<p>- Для того, чтобы узнать, о ком идет речь, вам нужно разгадать шифр. - А теперь я предлагаю вам порассуждать над вопросом: кто такой друг? - Да, вы действительно правы, друг - это тот, кто всегда рядом в трудную минуту, тот, кто поможет не только советом, но и делом, дружит не ради выгоды, а ради бескорыстия. Друг - это тот, кто в радости и в горе. - А у вас есть друзья? А животные могут быть друзьями? вспомните, в каких мультфильмах или сказках есть пример крепкой дружбы между животными</p>	<p>Ученики разгадывают шифр «Собака друг человека». Рассуждают, отвечают на вопросы учителя.</p>
III.	Постановка учебной задачи	
	<p>- Как вы думаете, о ком пойдет речь сегодня на классном часе? - Сегодня мы поговорим не только о собаках,</p>	<p>Дети отвечают на вопросы. Высказывают</p>

	<p>но и об их функциях в жизни человека, о которых знают далеко не все владельцы и любители собак. Это собаки-спасатели, собаки-герои.</p> <p>- Поднимите руку, у кого из вас дома или у ваших родных и близких есть собака? Можно ли собак назвать нашими маленькими братьями?</p> <p>- А теперь давайте подумаем, как будет звучать наша тема?</p> <p>- Верно, тема нашего классного часа «Братья наши меньшие».</p> <p>- Определим основной вопрос классного часа. Выясним, какие породы собак бывают и какую роль играют собаки в жизни человека.</p>	<p>предположения о теме классного часа.</p> <p>Определяют основные вопросы классного часа.</p>
<p>IV.</p>	<p>Открытие новых знаний. Построение проекта выхода из затруднения</p>	
	<p>Собаки... Сколько их, и какие они разные! Есть совсем маленькие: они умещаются на ладони и весят не больше 500 граммов. Есть великаны, вес которых достигает 90 килограммов. Есть длинноногие и есть коротконогие. Есть лохматые и есть совсем голые. У одних уши висят, у других торчат. Одни быстрые, подвижные, другие неуклюжие.</p> <p>И все они - самые верные, самые преданные наши друзья. Собаки первыми из всех животных стали домашними. И ни одно другое животное не преданно человеку так,</p>	<p>Слушают информацию от учителя. Отвечают на вопросы.</p>

<p>как собака, не служит ему так беззаветно, как это удивительное существо.</p> <p>Ребята, вы знаете какие породы собак бывают? - Человек всегда старался вырастить таких собак, которые соответствовали бы его вкусам и нуждам, поэтому сегодня мы можем видеть породы собак любого размера, формата и окраса. Но собаки бывают не только домашними питомцами, некоторые породы выполняют полезную и важную работу.</p> <p>- Сколько же у собаки профессий?</p> <p>- Собака и сторож, и поводырь, и геолог, и аквалангист, и санитар, и альпинист, и сапер, и космонавт. Была даже собака-трубочист по кличке Джези. Она жила в Австралии, аккуратно чистила подземные городские трубы и получала зарплату.</p> <p><i>Составление кластера</i></p> <p>- Вообще же всех собак можно разделить разные группы: охотничьи, служебные, декоративные (к надписи «собака» добавляются три названия)</p> <p>Давайте соберем пазл и узнаем, какие породы собак к каким группам относятся, и послушаем интересную информацию о них.</p> <p>-Как вы думаете, для чего нужны охотничьи собаки?</p> <p>Охотничьи собаки разных пород, выведенные и используемые для помощи человеку на</p>	<p>Ученики переворачивают надпись со словом «Собака» Знакомятся с группами собак. Внизу расставляют надписи названия групп.</p> <p>Собирают пазл из конвертов под номерами.</p> <p>Отвечают на вопрос.</p>
--	--

<p>охоте.</p> <p>Русская псовая борзая – охотничья собака, выведена в России. Узкая, высокая, длинная. Используется для охоты на зайцев, лисиц, волков. Некоторые борзые решались выходить даже на диких кабанов и медведей. Русская борзая обычно бывает уравновешенной, неагрессивной, мало лает, она послушна, льнёт к своему хозяину, к другим злобна. Как и другие борзые, она любит пробежаться на воле. Большинство русских борзых собак плохо переносят жару.</p> <p>Такса - порода охотничьих собак, отличающаяся короткими ногами. Существует несколько разновидностей такс, отличающихся размерами и весом: стандартные, миниатюрные и кроличьи.</p> <p>- А как вы думаете, чем занимаются служебные собаки?</p> <p>- Служебные собаки – группа пород физически крепких, выносливых и смелых собак с острым слухом и чутьем, предназначенных для несения пастушьей, охранно-сторожевой, розыскной и др. видов служб. Они трудятся в МЧС, таможне, используются Росгвардией в качестве помощников саперов, а также в полиции.</p> <p>Доберман-пинчер – сторожевая собака, отличается преданностью, бесстрашием,</p>	<p>Слушают информацию о породах собак. Расставляют названия пород собак под нужными группами</p> <p>Отвечают на вопрос.</p> <p>Собирают пазлы, названия пород собак ставят в нужную группу.</p>
--	---

злобностью и редким чутьём. Она доверчива по отношению к чужим, в любых условиях защищает своего хозяина.

Ньюфаундленд – выведен на острове Нью-Фаундленд. Эта собака хорошо плавает, может спасать утопающих. Ньюфаундленд – добродушная собака, верная и бесстрашная, ласковая к детям, но при этом бдительный сторож.

Сенбернар - самая известная порода спасательных собак. Триста лет назад эта крупная порода собак была выведена монахами в монастыре Святого Бернеса в Швейцарии и использовалась для поиска и спасения заблудившихся и замерзающих путников в горах. Широкую известность приобрел легендарный сенбернар Барри, который за 12 лет своей жизни спас более 40 человек от верной смерти. Сенбернар – добродушная собака, любящая детей.

Лабрадор-ретривер - Славится интеллигентностью и разносторонней одаренностью. Благодаря чрезвычайно острому чутью лабрадоры ищут наркотики и взрывчатку, работают на горных и водных спасательных службах. 80% собак-поводырей в мире составляют лабрады.

Восточно – европейская овчарка – собака умная, смышленная, обладает острым чутьем, легко дрессируется, но для этого у нее должен

Собирают пазлы, названия пород собак ставят в нужную группу.

<p>быть только один хозяин. Восточно – европейская овчарка используется не только в животноводстве, но и для розыскной службы, для охраны государственных границ.</p> <p>- В годы Великой Отечественной войны собаки бок о бок боролись рядом с человеком, вывозили раненых, бросались под танки и взрывали вражеские поезда. Они голодали, мерзли и мокли в окопах вместе с солдатами и помогали им сохранять душевные силы и здравый рассудок в те страшные и кровавые дни испытаний. Несмотря на то, что их служба широко не афишировалась, они помогли спасти сотни тысяч человеческих жизней, пожертвовав собою, и приблизили Великую Победу.</p> <p>Собаки взрывали мосты, железнодорожные составы. 19 августа 1943 года на железнодорожном перегоне Полоцк-Дриса овчарка Дина пустила под откос вражеский эшелон. Ею управлял (на расстоянии) солдат-дрессировщик А. Филатов. Дина сбросила на рельсы взрывчатку и по следу догнала своего вожатого. Были уничтожены 10 вагонов с живой силой противника. С нашей стороны потерь не было.</p> <p>Мы сейчас с вами отправимся в интерактивный онлайн-музей военных лет. Волонтеры расскажут, как и чем собаки помогали человеку во время войны.</p>	<p>Смотрят на экран и путешествуют по интерактивному онлайн-музею</p> <p>Отвечают на вопросы, дают характеристику собаке</p> <p>Собирают пазлы, названия пород собак ставят в нужную группу.</p>
---	--

<p>- Ребята, значит, собаки - какие животные?</p> <p>- Назначение служебных и сторожевых, охотничьих собак нам понятно, но зачем нужны декоративные собаки? Ведь с ними не охотятся, они не пасут стада и не разыскивают преступников. Как вы считаете?</p> <p>- И все же польза от декоративных собак несомненна. Бесконечно преданные, они приносят радость одиноким людям. Рядом с собакой ребенок никогда не вырастет жестоким, он научится быть в ответе за другое существо. Сколько веселых минут доставит пес своими играми и проказами. А если возникнет опасность, даже самая маленькая и слабая собака самоотверженно бросится на защиту хозяина.</p> <p>Пекинес - в течение долгих столетий эта крошечная собака жила только в китайском императорском дворце и в его садах в Пекине. Пекинесы отличаются друг от друга по характеру, но все они сохраняют до самой смерти редкую игривость. Несмотря на небольшой рост, собака сильная, смелая, с чувством собственного достоинства.</p> <p>Далматин - отличительной особенностью далматина является уникальная пятнистая шерсть, короткая и лоснящаяся. Пятна могут быть черными или печеночного цвета на белом фоне. Дружелюбная и общительная собака. Но если не обеспечить ей</p>	<p>Ребята по группам отвечают на вопрос; рассказывают, к какой группе собак какая порода относится.</p> <p>Встают, и слушая предложения, выполняют упражнения: хлопают или топают.</p> <p>Артём читает стихотворение наизусть.</p> <p>Знакомятся с новым</p>
---	--

<p>достаточной физической нагрузкой, собака может стать гиперактивной. Далматины — преданные и верные собаки, они всегда хотят угодить хозяину.</p> <p>- Вот и составили мы с вами кластер о собаке, что вы можете теперь рассказать, опираясь на него?</p> <p>Физкультминутка.</p> <p>- Сейчас проверим, много ли особенностей в поведении собак вы знаете.</p> <p>- Игра называется «Потопаем — похлопаем». Я буду произносить фразу. Если вы с ней согласны, похлопайте в ладоши, если не согласны — потопайте ногами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Собака свою добычу догоняет, преследует, а не стережет, как кошка. (Хлопаем) • Собака умеет когти на лапах выпускать и втягивать. (Топаем — втягивать не умеет.) • Собака ведет ночной образ жизни. (Топаем) • Выражая радость, собака виляет хвостом. (Хлопаем) • Собака любит умываться. (Топаем) • Собака цветов не различает. (Хлопаем) • У собаки отличный нюх. (Хлопаем) • Во время еды собаке никто не должен мешать. (Хлопаем). <p>- Ребята, поднимите руку, кто знает, как называется наука, которая занимается</p>	<p>понятием «кинолог» и «кинология»</p>
--	---

	<p>изучением собак?</p> <p>- Из стихотворения Тима Собакина «Будущая профессия», которое прочитает нам Артём, вы поймете, какая же это наука.</p> <p>- Итак, ребята, какая же наука изучает собак? (Кинология)</p>	
VI.	Первичное закрепление	
	<p>-А теперь, ребята, мы с вами немножко поиграем</p> <p>Игра «Кто больше?»</p> <p>-За 1 минуту надо написать как можно больше названий пород собак.</p> <p>- Выберите одного ученика из каждой группы, он будет записывать названия, а вы ему помогайте.</p> <p>Интерактивная игра «Распредели породы собак»</p> <p>-Ребята, перед вами картинки собак, вы должны распределить картинки собак по группам охотничьи, служебные, сторожевые.</p>	<p>Ученики вспоминают за минуту как можно больше пород собак, получившийся результат зачитывают.</p> <p>Из каждой группы к интерактивной доске выходит ученик и распределяет породы собак.</p>
VII.	Самостоятельная работа	

	<p>Игра «Поговорки»</p> <p>Каждая команда получает конверт, в котором находятся 5 разрезанных на части русских поговорок.</p> <p>- Посмотрите на зеленый конверт, в нем находятся части русских поговорок, надо их правильно собрать, как можно быстрее.</p> <p>Игра «Охарактеризуй животное»</p> <p>На каждую букву слова «собака», напишите черту характера или поведения характеризующего их.</p> <p>- Выберите одного ученика из каждой группы, он будет записывать названия, а вы ему помогайте.</p>	<p>Ученики составляют поговорки, получившийся результат зачитывают.</p> <p>Ученики придумывают прилагательные и записывают их.</p>
VIII	Продолжение работы по теме классного часа. Закрепление	
	<p>- Поднимите, пожалуйста, руку у кого есть собака, а теперь поднимите, кто мечтает о ней?</p> <p>- Каждый человек мечтает или мечтал когда-нибудь иметь собаку. И неудивительно, ведь всякому хочется, чтобы у него был верный и преданный друг.</p> <p>- Но бывает и так... Завел человек собаку или кошку, а она требует внимания, заботы. Надоели человеку эти заботы, и выбросил он животное на улицу, предал друга. Предательство - один из самых отвратительных поступков человека. Помните об этом!</p> <p><u>Случай с девочкой:</u></p>	<p>Ученики отвечают на вопросы, слушают рассказ учителя о девочке Ире.</p>

<p>- На день рождения Ире подарили щенка. Сбылась ее мечта. Девочка давно уговаривала маму купить ей щенка. И вот теперь у нее появился новый друг - щенок по кличке Верный. Ира первое время играла с ним, гуляла. А потом у нее появилась новая говорящая кукла. О щенке Ира вспоминала редко, а когда он заболел, сказала маме: «Больной собаке не место у нас, пусть живет на улице».</p> <p>- Правильно ли поступила девочка?</p> <p><u>Обсуждение ситуации:</u></p> <p>- Надеюсь, что вы никогда не станете похожими на эту девочку, никогда не предадите своего друга - будь это человек или животное. Собака – друг человека. Как часто сам человек забывает об этом. Сначала приручает, заботится, а потом, когда животное надоест или заболит, выбрасывает его на улицу, как надоевшую игрушку. Не забывайте: мы всегда в ответе за тех, кого приручили!</p> <p>В нашем городе есть приют для бездомных собак, и я вам предлагаю принять участие в акции «Миска добра»: принести еду и корм. А волонтеры вам сейчас подробнее расскажут об этом.</p> <p>Ребята, а какую вы знаете песню о собаке?</p> <p>Давайте с вами споем песню «Пропала собака.</p>	<p>Обсуждают рассказ учителя и поступок девочки.</p> <p>Слушают выступление волонтеров.</p> <p>Дети исполняют песню «Пропала собака» сл. И. Ламма, муз. В. Шаинского.</p>
--	---

IX.	Итог. Рефлексия учебной деятельности	
	<ul style="list-style-type: none"> - Что нового вы узнали о собаках сегодня? - Какую роль собаки играют в жизни человека, как помогают ему? - Почему собаки - братья наши меньшие? - Как нужно относиться к собакам? - Итак, делаем вывод: собака охраняет покой людей, помогает больным, поднимает настроение, следит за детьми и т.д. Собака - верный друг и помощник человека. - А наши ленточки непростые, ее вы можете обменять на памятную закладку - Оцените сегодняшнее мероприятие с помощью наших линеек, покажите, насколько интересное и познавательное было мероприятие и какие эмоции у вас вызвало. - Всем ребятам большое спасибо за активное участие на занятии! 	<p>Отвечают на вопросы, подводят итог урока</p> <p>Обменивают ленту на закладку с изображением собак.</p> <p>Используют оценочные линеечки рефлексии. Показывают, копилку знаний и шкалу эмоций.</p>

Муниципальный этап III Всероссийского дистанционного конкурса
среди классных руководителей на лучшие методические
разработки воспитательных мероприятий

Тематическое направление

Экологическое воспитание

Тема методической разработки

Экоквест «Раздельный сбор отходов»

Ильина Светлана Алексеевна,
учитель начальных классов
муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная
школа №9»

Пояснительная записка

Тематическое направление: Экологическое воспитание.

Тема воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора (актуальность)

Сегодня как никогда перед человечеством стоит вопрос о необходимости изменения своего отношения к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Задача экологического воспитания состоит не только в том, чтобы сформировать у обучающихся определенный объем знаний по экологии, но и способствовать приобретению навыков научного анализа, осмыслению взаимодействия общества и природы, осознанию значимости своей роли в этом процессе.

Целевая аудитория воспитательного мероприятия: обучающиеся 4 классов средних образовательных учреждений.

Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя, связь с другими мероприятиями

Внеурочное мероприятия по экологическому воспитанию обучающихся 4 классов занимает особое место в системе работы классного руководителя, предполагает обеспечение преемственности с учителями-предметниками, сотрудничество с социальными партнерами. Умело организованная в учебном заведении внеклассная работа формирует и развивает личность ребенка, повышает мотивацию обучения тому или иному учебному предмету, развивает самостоятельность и предоставляет возможность в самореализации личности.

Цель, задачи и планируемые результаты воспитательного мероприятия

Цель данной работы – вовлечение обучающихся в активную деятельность по изучению проблемы раздельного сбора мусора и возможности его вторичного использования.

Задачи:

1. Привлечь внимание школьников, к проблеме ТБО.

2. Актуализировать личностный подход каждого ребенка в решении проблемы отходов в быту.
3. Создать условия для развития активной жизненной позиции через реализацию творческих способностей детей.
4. Способствовать формированию способности к использованию химических, биологических и экологических знаний и умений в решении местных природоохранных проблем, а также видения своего места в решении вопросов.

Планируемые результаты

Обучающиеся закрепят сформированные у них знания о твердых бытовых отходах: составе, способах их утилизации и возможности вторичной переработки; усовершенствуют практические и коммуникативные навыки во время игровой деятельности.

Форма проведения воспитательного мероприятия – образовательный экоквест.

Основным видом деятельности детей является общение. Выбранная форма организации воспитательного мероприятия – образовательный квест, позволяет учитывать этот фактор.

Образовательный квест – это своего рода проблема, которая ставится перед участниками, где они должны реализовать образовательные задачи. Но в отличие от учебной проблемы в образовательном квесте есть элементы ролевой игры, связанные с поиском и обнаружением мест, объектов, людей, информации, и для решения образовательных задач используются ресурсы какой-либо территории или информационные ресурсы.

Собранные внутри образовательного экоквеста разнообразные виды деятельности делают его интересным и актуальным для всех участников воспитательного процесса, способствуют формированию у обучающихся более глубоких экологических знаний.

Внеурочная деятельность является одним из эффективных направлений экологического воспитания и имеет большое учебно-воспитательное значение. Работа в рамках внеурочной деятельности формируется на основе изучения

общих вопросов устойчивого развития общества, способствующих формированию экологической грамотности, и региональных вопросов динамики экологической и социально-экономической среды.

В данной методической разработке воспитательного мероприятия – образовательного экоквеста – большое внимание уделено межпредметным связям. При выполнении заданий экоквеста обучающимся придется использовать знания, полученные на уроках математики, окружающий мир, технологии.

Педагогические технологии, используемые для достижения планируемых результатов

В данной методической разработке использованы следующие педагогические технологии:

Игровая технология.

ИКТ-технология.

Проектная деятельность

Исследовательская технология.

Здоровьесберегающая технология.

Длительность мероприятия – 120 мин.

Можно к данному мероприятию привлечь специалистов – Шайхлисламов Р. Ш. (руководитель ООО «Полигон» г.Октябрьский, ул.Северная, 36), Шарипов Р.Р. –руководитель пожарной части (г.Октябрьский, ул.Северная, 44)

Родители – не менее 5 человек.

Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия

Кадровые:

Руководитель полигона (по согласованию представитель)

Руководитель пожарной безопасности (по согласованию представитель)

Учитель биологии и химии, классный руководитель

Материально-технические

Маршрутный лист.

Ноутбуки или стационарные компьютеры. Смартфоны.

Распечатанные задания. ТБО.

Цветные карандаши, маркеры, бумага, ведро. Распечатанные ключи к расшифровке послания.

Информационные

Программа для считывания QR-кодов на Android

Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы классных руководителей

Экоквест включает все компоненты экологического воспитания: интеллектуальный, нравственный, эстетический и эмоциональный. В соответствии с тем как меняется отношение ученика к природе, планируется и организуется воспитательная работа

Методическая разработка данного мероприятия может быть использована на любой территории. Экоквест можно легко перестроить под используемую территорию и возраст обучающихся.

Ход мероприятия

В рамках подготовительного этапа необходимо:

- Организовать экскурсию обучающихся на ООО «Полигон»
- Доставить пригласительные представителям пожарной службы.
- Подготовить аудитории к проведению экоквеста, либо на свежем воздухе.

-Добрый день. Давайте улыбнемся друг другу и пожелаем здоровья. Наше здоровье во многом зависит от окружающей среды, в которой мы живем. В рамках подготовки к экоквесту мы смогли посетить городской ООО «Полигон» (по согласованию с руководителем). Вспомните, что же мы там увидели? Огромную гору мусора, которую утрамбовывает бульдозер, летают стаями птицы и бегают бродячие собаки. Какая опасность таится в этой горе мусора? Проблема утилизации ТБО остро обсуждается не только в больших городах, но и таком маленьком городе, как наш Октябрьский. Каким образом, кроме

скопления мусора на свалке, можно утилизировать ТБО? В рамках квеста мы постараемся найти ответ на этот вопрос.

Предлагаем вам разделиться на 5 команд, по 5 человек в каждой и один родитель, который является полноценным членом команды.

Выберите капитана команды и придумайте название в соответствии с темой экоквеста (взрослый быть капитаном не может).

Знакомство с правилами экоквеста. Инструктаж по технике безопасности.

Получите маршрутные листы. На станции маршрута (их всего 5), вам предстоит выполнить задания. Работаем по правилу «вертушки». На каждой станции вам дается максимально 20 минут. За каждое правильно выполненное задание команда получает подсказку – ключ к разгадке шифра. Побеждает та команда, которая первой расшифрует послание. Задания можно выполнять всей командой, а можно по отдельности.

Всем удачи и мы рады дать старт экоквесту!

Станция «Ураган минует, а мусор остается»

Задание 1. Используя выданный текст, составить схему «Классификация мусора».

Задание 2. Используя данные таблицы №1, рассчитать, сколько мусора выбрасывает семья Суднициных за одну неделю, за месяц, за год.

Задание 3. Игра-викторина по материалам экскурсии ООО «Полигон». Проводит Шайхлисламов Р.Ш. директор ООО «Полигон» (по согласованию представитель). Для этого заранее необходимо распечатать текст заданий (Приложение 1)

- Правильность выполнения заданий проверяют Шайхлисламов Р.Ш. или представитель, можно волонтерам. Время на выполнение всех заданий – 20 мин.

Читают текст и составляют схему «Классификация мусора».

- Рассчитывают количество мусора, которое выбрасывает семья за неделю, месяц, год.
- Отвечают на вопросы викторины.

За каждое верно выполненное задание команда получает по одному ключу. Итого максимальное количество – 3 ключа

Станция «Что дольше?»

- Задание 1. Решить примеры и заполнить таблицу «Сроки разложения ТБО».
- Задание 2. Творческое. Сделать простую поделку или игру из пластика, бумаги, стекла и т.п.

Для этого заранее необходимо распечатать текст заданий (Приложение 2) и подготовить необходимое оборудование и материалы: пластиковые бутылки, коробки из-под сока, стеклянные банки, крышки от бутылок, ножницы, клей, скотч, шпагат, цветная бумага и т.д.

Правильность выполнения заданий проверяют волонтеры, классный руководитель. Время на выполнение всех заданий – 20 мин.

За каждое верно выполненное задание команда получает по одному ключу к зашифрованной фразе. Итого максимальное количество – 2 ключа.

Станция «Вторичная переработка»

Задание 1. Используя местные СМИ и интернет источники найти пункты приема вторичного сырья в г. Октябрьский (ООО «Грин» ул.Кооперативная, 1, Аякс-регион Садовое кольцо, 1, Башчермет (металлолом), Северная, 27/2, ГК Мета - ПЗУ Октябрьский (металлолом), Северная, 19/15, Башвтормет (металлолом), Северная, 35).

Полученные данные занести в таблицу №1 на компьютере.

- Задание 2 на соотнесение: обозначение знака – расшифровка знака. Изучить расшифровку знаков на упаковках и этикетках. Для работы использовать **QR-код**.
- Задание 3. Разделить содержимое мусорного ведра, согласно полученной информации (по знакам на упаковке), на две группы: подвергается вторичной переработке, не подлежит вторичной переработке.

Для этого заранее необходимо распечатать текст заданий (Приложение 3) и подготовить необходимое оборудование и материалы: газеты, ведро, в котором находятся различные упаковки, используемые в быту. Правильность выполнения заданий проверяют волонтеры и Шайхлисламов Р.Ш. (по согласованию).

За каждое верно выполненное задание команда получает по одному ключу к зашифрованной фразе.

Итого максимальное количество – 3 ключа.

Станция «Раздельный сбор мусор –твой выбор».

Задание 1. Разложить каждое из чисел на разрядные слагаемые и узнать цвет контейнеров для раздельной сортировки мусора. Закрасить соответствующим цветом необходимое оборудование и материалы. Правильность выполнения заданий проверяют волонтеры и учитель биологии. (Приложение 5).

Задание 2. Распределить содержимое мусорного ведра по соответствующим контейнерам. Для этого заранее необходимо распечатать текст заданий (Приложение 4) и подготовить.

Время на выполнение всех заданий – 20 мин.

За каждое верно выполненное задание команда получает ключ к зашифрованной фразе.

Итого максимальное количество – 2 ключа.

Станция «Полигон и огонь»

Задание 1. Изучить содержание статьи в газете по ссылке:

<https://mkset.ru/news/society/08-06-2021/lyudi-zadyhayutsya-v-bashkirii-snova-gorit-nesanktsionirovannaya-svalka>

Задание 2. Подготовить 3-5 вопросов представителю пожарной службы по материалу, представленному в статье.

Задание 3. Провести мини пресс-конференцию с представителем пожарной службы.

За каждое верно выполненное задание команда получает по одному ключу к зашифрованной фразе. Итого максимальное количество – 3 балла.

Правильность выполнения заданий оценивает представитель пожарной службы.

Подведение итогов

Подведение итогов. Объявление победителей, команды, которая первой расшифровала ключевую фразу экоквеста «Мы не наследуем землю у своих предков, а берём её в займы у своих детей" А. де Сент-Экзюпери.

Все материалы, полученные на станциях, обучающиеся забирают с собой в качестве памяток по сбору и утилизации ТБО.

Приложение 1

Станция «Ураган минует, а мусор остается»

Мусор – твердые отбросы животного, растительного и минерального происхождения, которые накапливаются в домашнем и коммунальном хозяйстве, торговле и промышленности. ТБО легко подвергаются процессам гниения, загрязняют почвенную воду, почву, воздух. ТБО подлежат обычно немедленной вывозке и ликвидации или утилизации.

Мусор принято разделять на следующие виды:

Строительный. К строительному мусору принято относить те отходы, которые возникают в момент производства тех или иных строительных работ. Например, к нему можно отнести: битый кирпич, фрагменты металла (вне зависимости от его происхождения), бетонные материалы, части линолеума, иные элементы и детали стройматериалов.

Бытовой (или ТКО). К твердым коммунальным отходам относятся: бумага, стекло, органические остатки, пластмассы, ткани, металлические предметы, старая мебель и бытовые приборы и прочее.

Промышленный (чаще всего токсичный). Промышленные отходы – это вещества, материалы и изделия, образовавшиеся на разных этапах производственного процесса и непригодные к последующему использованию для получения продукции на предприятии.

Задание №1 Используя текст выше, составьте схему «Классификация мусора».

Задание № 2

В каждой семье каждый человек выбрасывает мусор, и с каждым годом его становится все больше и больше. Учащийся школы Судницын Илья решил провести в каникулы исследование и узнать, какое количество бытовых отходов производит его семья за неделю. Для этого Илья сортировал ТБО и их взвешивал, а данные заносил в таблицу. Используя данные таблицы №1, рассчитайте, сколько мусора выбрасывает семья Судницыных за одну неделю, за месяц, за год.

Название групп ТБО	Дни недели						
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Пищевые,г	500	400	300	100	200	400	500
Бумага,г	100	50	10	30	20	40	10
Картон,г	100	25	30	50	40	70	10
Стекло, г	600			100			80
Пластик,г	100			30		60	80
Металл,г		20			10		
Резина,г				10			10
Ткань,г						30	10
Древесина,г				5			90

Станция «Что дольше?»

Ежедневно в процессе жизнедеятельности одного человека образуется около килограмма мусора. Каждый день на улицах и свалках городов накапливаются тонны бытовых отходов. Сколько разлагается мусор, зависит от того, чем он был изначально, точнее — из природного или промышленного материала были изготовлены или произведены предметы. Мусор бывает органического и неорганического происхождения, и период его разложения может колебаться от пары недель до десятилетий.

Задание №1 Решите примеры и заполните таблицу «Сроки разложения ТБО» (5 мин.)

Название ТБО	Сроки разложения
Алюминиевая банка	
Стекло	
Жестяная банка	
Батарейки	
Обувь из искусственной кожи	
Жевательная резинка	
Вощеная бумага	
Газеты и книги	
Крупные древесные остатки	

1) $175 + 325 =$ 4) $1134:9=$ 7) $623-618=$

2) $25*40 =$ 5) $165-125 =$ 8) $358-356=$

3) $18*5=$ 6) $120:4 =$ 9) $700:70 =$

Задание № 2

«Вторая жизнь упаковки»

Мы выяснили, что сроки разложения многих отходов очень длительные, а это очень негативно сказывается на экологии нашего города. Что можем сделать мы, чтобы сократить объемы наших городских свалок? Люди могут сократить количество твердых отходов, используя старую вещь в новом качестве, делая из них новые изделия. Сделайте простую поделку из пластика, бумаги, стекла и т.п. Необходимое оборудование: пластиковые бутылки, коробки из-под сока, стеклянные банки, крышки от бутылок, ножницы, клей, скотч, шпагат, цветная бумага и т.д.

Станция «Вторичная переработка»

В настоящее время в г.Октябрьский появились пункты вторичной переработки. Но во всех регионах России работает множество компаний, занимающихся сбором различных вторичных ресурсов и их переработкой, которые производят из утилизированных отходов полуфабрикаты или новые вещи.

На сегодняшний день доступны услуги по вторичной переработке следующих видов отходов: металлолома; макулатуры, пластиковых изделий, стекла, ртутных ламп и т.д.

Задание №1

Используя местные СМИ и интернет-источники, найдите пункты приема вторичного сырья в г. Октябрьский. Полученные данные занесите в таблицу №1.

Название фирмы	График работы,	Адрес	Ссылка в интернете

Задание № 2

Чтобы сдать мусор на вторичную переработку обычному жителю необходимо уметь читать информацию на этикетке и самой таре, которая используется для упаковки. Соотнесите стрелками: обозначение знака – расшифровка знака. Для работы используем **QR-код**.



Обозначение знака	Расшифровка знака
	Знак вторичной переработки «Петля Мебиуса» означает, что упаковка товара частично или полностью сделана из переработанного сырья либо пригодна для последующей переработки. Производителям рекомендуется рядом со знаком уточнять процент «вторичности», например: «Изготовлено на 95% из переработанного картона».
	Знак переработки целлюлозной продукции: — картон; — прочая бумага: журналы, почта, упаковка из-под муки, сахара и т.д.; — бумага; — полиграфический картон: открытки, обложки книг и пр.
	Потенциально перерабатываемый пластик — знак ставится непосредственно на изделии. Обратите внимание, что само наличие треугольника не гарантирует возможность переработки — это зависит от материала. Итак, в треугольнике может указываться цифра-код, обозначающая тип пластика (н-р:

	<p>1. ПЕТ или ПЕТЕ (ПЭТ) — полиэтилентерфталат (тара для минеральной воды, безалкогольных напитков, масла и фруктовых со-ков, одежда)</p>
	<p>Изготовлено из алюминия, который подлежит вторичной переработке.</p>
	<p>Знак переработки стекла: 70 -79 (н-р: 70 — бесцветное стекло; 71 — зеленое стекло; — коричневое стекло; — бутылочное стекло (тёмно-коричневое, Dark Sort Glass).</p>

Задание № 3

Изучите информацию на упаковке или этикетке. Разделите содержимое мусорного ведра, согласно полученной информации, на две группы:

- подвергается вторичной переработке
- не подлежит вторичной переработке.

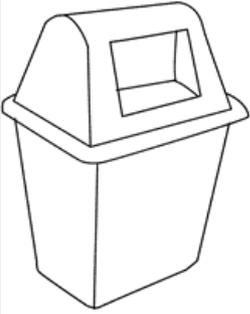
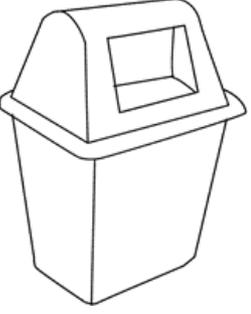
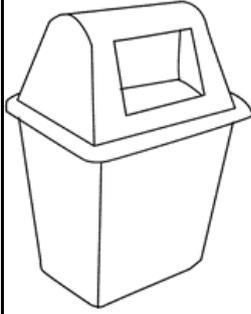
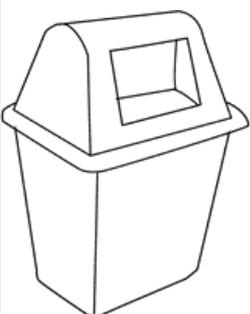
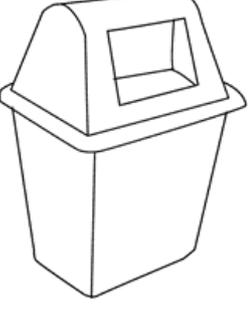
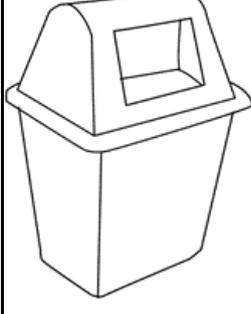
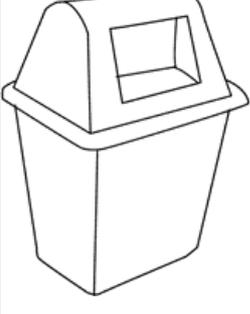
Приложение № 4

Станция «Раздельный сбор мусора – мой выбор»

Как это работает?

Раздельный сбор позволяет выделить из общей массы отходов так называемые “полезные фракции” – материалы, которые могут быть переработаны и использованы повторно. Наиболее распространенными видами перерабатываемых вторресурсов являются различные виды пластика, стекло, бумага и картон, жесьть и алюминий: эти фракции могут составлять до 50% общего объема бытовых отходов.

Таким образом, извлечение вторичных ресурсов из отходов в результате раздельного сбора, с одной стороны – существенно сокращает объем мусора, вывозимого на мусорные полигоны и свалки. С другой стороны, изготовление новой продукции из этого вторичного сырья позволяет снизить уровень потребления природных ресурсов, в т. ч. и невозобновляемых, и уменьшить загрязнение окружающей среды.

<p>Газеты, журналы и другие печатные издания</p>  <p>41,24,33,24,25</p>	<p>2. Стекло (бутылки, стаканы)</p>  <p>23,16,31,21,33,53,25</p>	<p>3. Картон</p>  <p>22,21,31,42,53,25</p>
<p>4. Органические остатки, пищевые отходы</p>  <p>52,21,36,33,53,25</p>	<p>Опасные отходы (батарейки)</p>  <p>26,34,36,24,52,33,16,13,53,25</p>	<p>Неперерабатываемые отходы</p>  <p>26,36,11,41,33,53,25</p>
<p>Пластик, алюминиевые банки</p>  <p>34,36,11,33,22,16,13,53,25</p>		

Задание №1 Разложите каждое из чисел на разрядные слагаемые и узнайте цвет контейнеров для раздельной сортировки мусора. Закрасьте соответствующим цветом контейнеры

	1	2	3	4	5	6
10	а	б	в	г	д	е
20	ё	ж	з	и	й	к
30	л	м	н	о	п	р
40	с	т	у	ф	х	ц
50	ш	ч	ы	ь	э	ю

Задание № 2 Распределите содержимое мусорного ведра по соответствующим контейнерам.

Приложение № 5

Контейнеры для раздельного сбора отходов

Станция «Полигон и огонь»

Причины пожаров на свалке могут быть разными – это самовозгорание под воздействием высокой температуры под плотными слоями мусора и внешних факторов, неправильная утилизация отдельных видов отходов и поджоги. Важно, что даже после устранения открытого огня свалка не тухнет окончательно – более глубокие слои мусора продолжают тлеть, продолжая отравлять окружающую среду. Тлеющий мусор обычно засыпают грунтом, однако это не сразу дает свои плоды. Высокая концентрация опасных веществ может сохраняться в воздухе даже после тушения.

Задание 1. Изучить содержание статьи в газете по ссылке

Задание 2. Подготовить 3-5 вопросов представителю пожарной службы по материалу, представленному в статье.

Задание 3. Провести мини пресс-конференцию с представителем пожарной службы.

Для учащихся старшего возраста можно включить в экоквест проведение химического эксперимента.

Муниципальный этап III Всероссийского
дистанционного конкурса среди классных
руководителей на лучшие методические
разработки воспитательных
мероприятий

Тематическое направление
физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

Тема методической разработки
«Витамины в жизни школьника»

Автор: Кильметова Гузель Захитовна,
учитель математики, классный руководитель 6Г класса
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»
городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан

2022 год

Пояснительная записка.

Методическая разработка представляет собой сценарий внеклассного мероприятия, посвященного здоровому питанию, проведенного в форме Круглого стола среди учащихся 4-5 классов.

Ссылка на отчет по мероприятию:

https://vk.com/public198580675?w=wall-198580675_3397

Цель: способствовать формированию знаний о важности правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- ✓ способствовать совершенствованию и расширению знаний учащихся о здоровом образе жизни, правильном питании;
- ✓ познакомить детей с правильными и неправильными продуктами питания, белками, жирами, углеводами и витаминами;
- ✓ создать условия для формирования у учащихся осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья; желания питаться правильно;
- ✓ способствовать развитию творческих, коммуникативных способностей учащихся; познавательного интереса, умения сравнивать, обобщать, делать выводы.

Формы и методы реализации: выступление учащихся пятых классов перед учащимися четвертых классов, презентация, обсуждение, дискуссия.

Возрастные группы: учащиеся школы 4-5 классов

Ожидаемые результаты: у учащихся формируется представление о правильном питании, здоровом образе жизни, значении витаминов в жизни человека.

Оформление и оборудование:

мультимедийное: презентация, музыкальное сопровождение, проектор.

Методическая разработка продолжает цикл мероприятий, связанных с формированием здорового образа жизни учащихся.

Здоровье – одно из самых ценных в жизни человека. Бережное отношение к своему собственному здоровью нужно воспитывать с самого детства.

Проблема сохранения здоровья остается самой острой социальной проблемой общества. Современный человек всё более осознаёт необходимость в здоровом образе жизни, личной активности и улучшении здоровья.

Большое значение для формирования здорового образа жизни имеет употребление в пищу продуктов, богатых витаминами.

Это мероприятие имеет как образовательную, так и воспитательную направленность, так как способствует формированию личностных качеств, ответственного отношения к питанию. Данное мероприятие способствует развитию творческих способностей учащихся. Учащиеся пятых классов

выступают перед учащимися четвертых классов с докладами о витаминах и их пользе, тем самым, поддерживая преемственность обучения и воспитания.

Главным ожидаемым результатом мероприятия может служить то, что у учащихся сформируется представление о правильном питании, здоровом образе жизни, значении витаминов в жизни человека.

Мероприятие рассчитано на урок (40 минут)

Тема: Витамины в жизни школьника

Планируемые результаты:

Личностные: воспитать позитивное отношение к правильному питанию, витаминам; формировать правила здорового образа жизни.

Регулятивные: понимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане.

Коммуникативные: уметь слушать учителя и своих товарищей; излагать свое мнение в монологе и диалоге, работать в паре, договариваться и приходить к общему решению, оказывать взаимопомощь.

Познавательные: уметь строить рассуждения; восстанавливать пункты плана; уметь выбирать полезные продукты питания, выполнять правила рационального питания;

Оборудование: раздаточный материал, презентация.

Учитель Здравствуйте, ребята. Сегодня учащиеся пятых классов подготовили для вас интереснейшие выступления о пользе витаминов.

Учащиеся 5А класса рассказывают о видах пищевых добавок.

На прилавках магазинов почти невозможно найти продукты, в которых не содержится пищевых добавок. Их кладут даже в хлеб. Исключением является натуральная еда – мясо, крупы, молоко и зелень, но даже в этом случае нельзя быть уверенными, что в них нет химии. Например, нередко обрабатывают консервантами фрукты, что позволяет надолго сохранить товарный вид.

Пищевые добавки – это синтетические химические или натуральные вещества, которые самостоятельно не употребляются в пищу, а только вводятся в продукты, чтобы придать определенные качества, например, вкус, консистенцию, цвет, запах, продолжительность хранения и внешний вид. О целесообразности их использования и влиянии на организм ведется много разговоров.

Виды пищевых добавок

Словосочетание «пищевые добавки» пугает многих. Люди стали применять их много тысячелетий назад. Это не касается сложных химических веществ. Речь идет о поваренной соли, молочной и уксусной кислоте, пряностях и специях. Они тоже считаются пищевыми добавками. Например, кармин – краситель, получаемый из насекомых, использовался еще в библейские времена для придания продуктам пурпурного цвета. Сейчас вещество именуется E120.

До 20 века при производстве продуктов старались использовать лишь натуральные добавки. Постепенно такая наука, как пищевая химия, стала развиваться и искусственные добавки заменили большую часть натуральных. Производство улучшителей качества и вкуса было поставлено на поток.

Поскольку большинство пищевых добавок имело длинные названия, которые сложно было уместить на одной этикетке, для удобства Европейским союзом была разработана особая система маркировки. Название каждой пищевой добавки стало начинаться с «Е» – буква означает «Европа». После нее должны следовать цифры, которые показывают принадлежность данного вида к определенной группе и обозначают определенную добавку. Впоследствии система доработалась, а затем ее приняли для международной классификации.

Все пищевые добавки, согласно их функциям, разделяют на категории:

- E100-182 – красители (влияют на цвет продукта);
- E200-299 – консерванты (продлевают срок годности пищи);
- E300-399 – антиокислители (тормозят процессы окисления, действием напоминают консерванты);
- E400-499 – стабилизаторы (сохраняют консистенцию), загустители (добавляют вязкость);
- E500-599 – эмульгаторы (придают однородную консистенцию, предотвращают образование комков);
- E600-699 – усилители вкуса и запаха;
- E700-899 – зарезервированные номера;
- E900-999 – пеногасители, антифламинги.

Консерванты и антиокислители – наиболее вредные добавки, вызывающие мутации в организме, хронические заболевания, раковые опухоли. А в США, Канаде, Германии, Англии и Франции уже заговорили о том, что потребление консервантов в большом количестве останавливает разложение тел после смерти. Наиболее вредное влияние на организм имеет формальдегид (E240). Запрещенные как особо опасные вещества есть и среди красителей: E121, E123 (встречаются в газировках и ярких сортах мороженого). А чтобы заболеть гепатитом, порой, достаточно только 6 месяцев регулярного употребления продуктов с подсластителем E968 (ксилит). Фактически безвредными (хотя и их не советуют детям) называют только натуральные добавки: E100, E363, E504, E957.

Список опасных и запрещенных добавок: E102, E104, E110, E120-124, E127-129, E131-133, E142, E151, E153-155, E173-175, E180; E214-217, E219, E226, E227, E230, E231, E233, E236-240, E249-252, E296, E320, E321, E620, E621, E627, E631, E635, E924a-b, E926, E951, E952, E954, E957

Особо опасные: E510, E513, E527.

Подозрительные, но пока не запрещенные: E104, E122, E141, E150, E171, E173, E241, E477.



Влияние пищевых Е-ингредиентов на организм

Влияние пищевых добавок на здоровье человека:

1. Вызывают расстройство пищеварения: E221-226, E320-322, E338-341, E407, E450-453, E461, E463, E465, E466.
2. Вредны для кишечника: E220-E224, E154, E343, E626-635.
3. Вредны для почек и печени: E171-173, E220, E302, E320-322, E510, E518.
4. Повышают холестерин: E320, 466, 471.
5. Провоцируют приступы астмы: E102, E107, E122-124, E155, E211-214, E217-227.
6. Вызывают аллергические реакции: E131, E132, E160, E210, E214, E217, E230-232, E239, E311-313.
7. Влияют негативно на кожу, вызывают сыпь: E151, E160, E230-233, E239, E310-312, E907, E951.
8. Повышают артериальное давление: E154, E250, E251.
9. Влияет на ход беременности и развитие плода: 233.
10. Провоцируют рост опухолей: E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E143, E152, E210, E211, E213-217, E230, E240, E249, E252, E280-283, E330, E447, E 954.

Наиболее часто используемые пищевые добавки

Красители

Консерванты

Антиокислители

Стабилизаторы

Эмульгаторы

Усилители вкуса и запаха

Пеногасители

Полезные пищевые добавки

За маркировкой Е скрывается не только вредная и опасная химия, а и безобидные и даже полезные вещества. Не стоит бояться всех пищевых добавок. Многие вещества, выступающие в качестве добавок – это экстракты натуральных продуктов и растений.

Например, в яблоке есть много веществ, которые обозначают буквой Е. Например, аскорбиновая кислота – E300, пектин – E440, рибофлавин – E101, уксусная кислота – E260.

Обычное яблоко содержит:	
Антиокислители и регуляторы кислотности E300 - аскорбиновая кислота E330 - лимонная кислота E334 - винная кислота E363 - янтарная кислота E375 - ниацин	Эмульгаторы и загустители E440 - пектин
Красители E101 - рибофлавин E140 - хлорофилл E160a - каротин E163 - антоциан E181 - танин	Усилители вкуса и запаха E620 - глутаминовая кислота
Консерванты E260 - уксусная кислота E270 - молочная кислота E280 - пропионовая кислота E296 - яблочная кислота	Прочее E921 - цистин
	Ароматизаторы ацетальдегид гексанал бутан-1-ол бутил-ацетат пропил-ацетат этил-бутаноат гексил-пропаноат гексил-гексаноат

Несмотря на то, что в яблоке содержится много веществ, которые входят в перечень пищевых добавок, опасным продуктом его назвать нельзя. То же касается и других продуктов.

Вредные пищевые добавки

Вредных добавок намного больше, чем полезных. В их число входят не только синтетические вещества, но еще и натуральные. Вред пищевых добавок может быть велик, особенно если их употреблять с продуктами регулярно и в больших количествах.

В настоящее время в России запрещены добавки:

- улучшители хлеба и муки – E924a, E924d;
- консерванты – E217, E216, E240;
- красители – E121, E173, E128, E123, Red 2G, E240.

Таблица вредных пищевых добавок

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК									
Опасные:									
E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180	E201	E220
E222	E223	E224	E228	E233	E242	E270	E400	E401	E402
E403	E404	E405	E501	E502	E503	E510	E513	E527	E620
E636	E637								
Запрещенные:									
E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130	E152	E952
E216									
Вредные для кожи:									
E151	E160	E231	E232	E239	E310	E311	E312	E907	E951
E1105									
Нарушающие артериальное давление:									
E154	E250	E251							

Благодаря исследованиям специалистов, в списки разрешенных и запрещенных добавок регулярно вносятся изменения. За подобной информацией желательно следить постоянно, поскольку недобросовестные производители, дабы уменьшить себестоимость товара, нарушают технологии производства.

Обратите внимание на добавки синтетического

происхождения. формально они не запрещены, но многие специалисты считают их небезопасными для человека.

Например, глутамат натрия, который скрывается под обозначением E621 – популярный усилитель вкуса. Его назвать вредным вроде бы нельзя. В нем нуждается наш мозг и сердце. Когда организму его не хватает, он может вырабатывать вещество самостоятельно. При переизбытке глутамат способен оказывать токсическое действие, и больше от него достается печени и поджелудочной. Он может вызывать привыкание, аллергические реакции, повреждения мозга и зрения. Особенно вещество опасно для детей. На упаковках обычно не указывают, сколько глутамата натрия содержится в продукте. Поэтому пищей, содержащей его, лучше не злоупотреблять.

Вызывает сомнения безопасность добавки E250. Вещество можно назвать универсальной добавкой, поскольку его используют как краситель, антиокислитель, консервант и стабилизатор цвета. Несмотря на то, что вред нитрата натрия был доказан, его продолжают использовать большинство стран. Он входит в состав колбасных и мясных продуктов, он может присутствовать в сельди, шпротах, копченой рыбе и сырах. Нитрат натрия вреден для тех, кто

страдает холециститом, дисбактериозом, имеет проблемы с печенью и кишечником. Попадая в организм, вещество преобразуется в сильные канцерогены.

Среди синтетических красителей почти невозможно найти безопасные. Они способны оказывать мутагенное, аллергенное и канцерогенное действие.

Антибиотики, используемые в качестве консервантов, вызывают дисбактериоз и способны стать причиной кишечных болезней. Загустители имеют свойство впитывать вещества, причем как вредные, так и полезные, это может препятствовать усвоению минералов и нужных организму компонентов.

Употребление фосфатов может ухудшить усвоение кальция, что грозит развитием остеопороза. Сахарин способен стать причиной опухоли мочевого пузыря, а аспартам по уровню вредности может соперничать с глутаматом. Он при нагревании превращается в мощный канцероген, влияет на содержание в мозге химических веществ, опасен для диабетиков и оказывает на организм много пагубных воздействий.

Здоровье и пищевые добавки

За немалую историю существования, пищевые добавки доказали полезность. Они сыграли немалую роль в улучшении вкуса, срока хранения и качества продуктов, а также в улучшении других характеристик. Существует немало добавок, способных не лучшим образом сказываться на организме, но игнорировать пользу подобных веществ будет тоже неправильно.

Весьма востребованный в мясо-колбасной промышленности нитрат натрия, известный как E250, несмотря на то, что не так и безопасен, препятствует развитию опасной болезни – ботулизма.

Отрицать негативное влияние пищевых добавок невозможно. Иногда люди, стремясь извлечь максимальную выгоду, создают несъедобные, с точки зрения здравого смысла, продукты. Человечество получает множество болезней.

Советы по употреблению пищевых добавок

- Изучайте этикетки продуктов и старайтесь выбирать те, что содержат минимум Е.
- Не приобретайте незнакомые продукты, особенно если их состав богат добавками.
- Избегайте товаров, содержащих заменители сахара, усилители аромата, загустители, консерванты и красители.
- Отдавайте предпочтение натуральным и свежим продуктам.

Пищевые добавки и здоровье человека – понятия, которые начинают связывать все чаще. Проводится много исследований, в результате которых выявляется немало новых фактов. Современные ученые считают, что увеличение в рационе искусственных добавок и уменьшение употребления свежих продуктов является одной из основных причин увеличения случаев заболеваемости раком, астмой, ожирением, диабетом и депрессией.

Учащиеся 5Б класса рассказывают о правильном питании.

Правильное питание и его польза

Нет сомнений в том, что правильное питание идет на пользу организму. Ведь мы – это то, что мы едим. О здоровом питании нам твердят со страниц

журналов и экранов телевизоров. Что означает «питаться правильно»? Как сделать так, чтобы еда пошла на пользу и извлечь максимум ценных веществ из продуктов?

Здоровое питание – что это?

Все знают, что нужно питаться правильно. Но что на самом деле кроется за этим понятием? Здоровым считается такое питание, при котором человеку обеспечивается полноценное развитие, рост, жизненная энергия и отличное самочувствие. Научкой доказано его положительное влияние на организм, особенно в сочетании с физическими упражнениями.

Многие ученые сошлись во мнении, что здоровая пища способствует долголетию и предупреждает ожирение, развитие сахарного диабета, проблемы с сердцем и сосудами, гипертонию.

Питаться правильно – значит не только следить за калорийностью пищи, кратностью приёмов, но и разнообразить ее.

Необходимо, чтобы в рацион входили продукты из разных групп:

- овощи
- фрукты
- злаки
- молочные и кисломолочные продукты
- мясо и рыба

Монодиеты (состоящие из одного продукта) в значительной мере лишают организм большого количества питательных веществ. Остаться в нормальном весе можно и употребляя все вышеперечисленное.



Проблема современного мира – еда быстрого приготовления, фаст-фуд. С одной стороны это просто и удобно, экономит время. Но поглощая такую пищу ежедневно, ваш организм вряд ли скажет вам «спасибо». И даже если сейчас вы чувствуете себя хорошо, это не значит, что в будущем здоровье будет на том же уровне.

Если вы решили придерживаться здорового рациона, вам придется максимально сократить потребление следующего:

- полуфабрикаты
- сдобная выпечка
- конфеты

- сладкие газированные напитки
- алкоголь

Одними из самых вредных продуктов питания диетологи считают чипсы и газировку. Они несут минимум пользы и много калорий, жира или сахара.

Чтобы все системы организма работали слажено, необходимо не забывать о том, что вы отправляете себе в рот каждый день. То есть в подходе должна быть регулярность. Не стоит поддаваться соблазнам схватить что-то вредное «на бегу».

Основные принципы и правила.

Здоровое питание невозможно приравнивать к голоданию и строгим диетам. Оно должно обогатить организм всем необходимым, а не лишить его. Если вы решили изменить свое отношение к приему пищи, стоит прислушаться к следующим рекомендациям:

1. Забудьте о диетах. Имеется ввиду резкое ограничение состава и количества рациона. От таких диет организм получит только стресс, будет работать в энергосберегающем режиме. А при возврате к обычной еде быстро наверстает упущенное.

2. Разнообразьте рацион. Обязательно включайте свежие фрукты и овощи. Не забывайте о том, что присутствовать должны все группы продуктов.

3. Соблюдайте режим. Чтобы ускорить метаболизм, есть нужно часто и понемногу. Именно дробное питание – залог нормального веса. Желательно, чтобы приемы пищи были примерно в одно и то же время.

4. Пейте воду. Для улучшения работы организма и избавления от токсинов нужно пить побольше жидкости – 2 литра ежедневно. Лучше всего подойдет чистая вода (без газа).

5. Готовьте правильно. Важное значение имеет метод обработки пищи. Лучше продукты варить, готовить на пару или гриле. Жареное сократите до минимума.

6. Завтракайте. Отказываться от завтрака – вредная привычка. Утром запускаются обменные процессы. К тому же, позавтракав, вы съедите меньше за обедом.

7. Сочетайте. Большое значение имеет сочетаемость продуктов. Неправильная комбинация может быть чревата несварением и вздутием.

8. Ешьте свежее. Важную роль играет качество продуктов питания. Чтобы еда не залеживалась в холодильнике, готовьте небольшие порции. Покупайте пищу с хорошим сроком годности в проверенных местах.

9. Ешьте легкое. Продукты, богатые жирами и углеводами, лучше употребить в первой половине дня. Вечером выбирайте пищу с невысокой калорийностью.

Чтобы еда приносила пользу, необходимо отдавать предпочтение свежим разноплановым продуктам. Порции должны быть умеренными. Еще один важный момент – наслаждайтесь трапезой, не торопитесь и тщательно пережевывайте каждый кусочек.

Два закона правильного питания.

Диетологи вывели два главных закона о здоровом питании. Специалисты утверждают, что при их соблюдении самочувствие и состояние здоровья будут

на надлежащем уровне.

I закон – сколько тратим энергии, столько едим.

Потребляемое количество пищи должно соответствовать энергозатратам конкретного человека. Если недоедать – организм будет истощаться. При чрезмерном потреблении – набирать лишние килограммы.

Несоблюдение этого закона чаще всего приводит к ожирению. А это, в свою очередь, грозит заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, ухудшением работы внутренних органов.

Причем у каждого человека потребность в калориях разная. Больше энергии требуется спортсменам, подросткам, активным подвижным людям. При малоподвижном образе жизни суточная норма будет значительно меньше.

II закон – удовлетворяем потребность в разных элементах.



Организму нужно огромное количество различных витаминов и минералов. Если возникает дефицит какого-то из них, это отражается на внешности и самочувствии. Даже во время похудения питание должно быть полноценным. Вот почему так важно питаться разнообразно.

Обязательно помните о фруктах и овощах. Не отказывайтесь от употреблении мяса и рыбы. Готовьте каши, ешьте кисломолочные и молочные продукты. Особенно необходима подпитка в межсезонье. Весной можно прибегнуть к курсу витаминных комплексов.

В рационе должны быть все составляющие: белки, жиры и углеводы.

Для сохранения имеющегося веса их соотношение выглядит следующим образом:

- белки – 30 %
- жиры – 20 %
- углеводы – 50 %

Если необходимо снижение веса, картина несколько поменяется:

- белки – 40%

- жиры – 20%
- углеводы – 40%

Нельзя полностью лишать организм какого-либо составляющего. Человеку нужны все элементы в любой период. Чтобы сохранить здоровье и вес, держите баланс.

Какой можно получить результат.

Для того, чтобы не есть вредную еду и соблюдать правила здорового питания, нам необходим стимул. Ведь за труд должно быть вознаграждение. Что даст нам эта система?

Здоровье.

Работа всех систем и органов будет слаженной, если они получают все важные элементы. Устойчивость организма к различным инфекциям во многом обусловлена правильной работой кишечника. Здоровье ЖКТ – залог сильного иммунитета. Правильно питаемся – меньше болеем.



Правильное питание -
залог здоровья

Стабильный вес.

Полезная, правильно приготовленная пища и дробное питание не дадут шанса лишним килограммам. Гораздо здоровее пребывать в одном весе, чем постоянно ощущать его колебания посредством строгих изнуряющих диет.

Отличное самочувствие.

При правильно составленном рационе вы забудете о чувстве усталости, слабости и голода. Еда должна делать нас бодрыми и энергичными.

Красота.

Состояние волос, ногтей и кожи напрямую зависит от поступления необходимых веществ с пищей.

Состояние духа.

Оказывается, частым виновником депрессий выступает именно неполноценный рацион. Хорошая пища подарит отличное настроение, высокую работоспособность и здоровый сон.

О своем теле нужно заботиться. И только тогда оно ответит тем же. Систематическое соблюдение принципов здорового питания сохранит здоровье на долгие годы. К тому же, своим примером можно показать детям, что и как нужно есть.

Верное сочетание продуктов

Огромное значение имеет то, как мы сочетаем продукты. Ученые полагают, что не стоит есть одновременно пищу с разным составом. Например,

углеводную и белковую. Разные группы продуктов расщепляются разными желудочными средами.



На практике оказывается, что сделать это не так-то просто. Но польза раздельного питания доказана давно.

Правила следующие:

1. Не ешьте в один прием белковую (мясо, птица, рыба, яйца, сыр, морепродукты, орехи, молочное) и углеводную (картошка, крупа, макаронные изделия, выпечка, бананы, цукаты) пищу.
2. В одной трапезе не стоит объединять 2 белковых блюда (мясо и рыбу).
3. Белки плохо сочетаются с жирными добавками (сыр, сметана, масло).
4. Фрукты нужно есть отдельно от других продуктов. Особенно вредно сочетание белков с фруктами кислыми (цитрусовые).
5. Плохая пара – два продукта с содержанием крахмала (картофель и хлеб).
6. То же самое касается крахмала или углеводов и сахара. Поэтому, намазывая блинчик вареньем, задумайтесь, насколько это полезно.
7. Такие продукты как арбуз, дыня или молоко должны употребляться отдельно от другой пищи. Особенно тормозит переваривание прочей еды дыня. А вот будучи съеденной отдельно, она отлично очищает организм. Молоко обволакивает содержимое желудка, не давая нормально перевариваться.

Соблюдая эти правила, можно получить максимум полезного из еды. А также забыть, что такое боли в животе, расстройство и вздутие.

Здоровое питание – это не просто набор полезных продуктов, это стиль жизни. Необходимо знать меру в поглощении пищи и помнить основные правила и законы потребления разных продуктов.

Вознаграждением будет нормальный вес, крепкое здоровье и отличное самочувствие.

А чтобы система заработала на полную, необходимо не забывать о физических упражнениях и полноценном отдыхе.

Учащиеся 5В класса рассказывают о витаминах в жизни человека Значение витаминов в жизни человека

Роль витаминов в питании человека огромна. Потребности человеческого организма в витаминах хорошо изучены, при недостатке или переизбытке витаминов человек чувствует неприятные симптомы.



Витамины в продуктах питания

ВИТАМИНЫ

<p>B₃ Пантотеновая кислота</p> <p>орехи, яйца, зеленые овощи, мясо</p> <p>Участвует в обезвреживании алкоголя, необходим для нормального развития центральной нервной системы, поддерживает иммунитет, ускоряет заживление ран.</p>	<p>B₉ Фолиевая кислота</p> <p>морковь, цветная капуста, грибы, абрикосы, дыня</p> <p>Требуется для нормального белкового обмена, необходим организму для производства новых клеток, обеспечивает здоровый вид коже.</p>
<p>B₁₂ Цианокобаламин</p> <p>крабы, сардины, мясо, птица, лосось</p> <p>Обеспечивает нормальное кроветворение, играет большую роль в образовании миелиновой оболочки, которая покрывает нервы, необходим</p>	<p>PP Никотиновая кислота</p> <p>хлеб из муки грубого помола, яйца, сыр, картофель, чернослив</p> <p>Необходим для нормальной работы нервной системы и головного мозга, улучшает пищеварение, способствует поддержанию кожи в здоровом состоянии, участвует в обеспечении нормального зрения</p>

Витамины группы В

Значение витаминов в жизни человека.

Витамины – это ряд низкомолекулярных органических соединений, которые не несут питательной ценности (то есть не служат источниками

калорий), но являются необходимыми для поддержания жизнедеятельности организма. Роль витаминов в питании человека огромна. Потребности человеческого организма в основных витаминах на сегодняшний день хорошо изучены, при недостатке, а также при переизбытке тех или иных витаминов человек начинает чувствовать определённые неприятные симптомы. В прошлые же века авитаминоз уносил жизней не меньше, чем бандиты, дикие звери или стихийные бедствия – чего стоит только одна цинга, вызываемая недостатком витамина С в продуктах питания человека, или бери-бери, виной которой является нехватка витаминов группы В.

Роль витаминов в питании человека.

Роль витаминов в питании человека – это обеспечение нормального функционирования всех внутренних органов и систем организма. При их недостатке начинается авитаминоз. Общими симптомами недостатка витаминов в питании человека и проявлений авитаминоза являются:

- снижение аппетита;
- быстрая утомляемость;
- эмоциональная неустойчивость, раздражительность, плохое настроение, депрессия;
- «заеды» или трещинки в уголках рта;
- нарушения сна;
- шелушение кожи, сухость, краснота, пятна, эрозии.

Витамины в питании человека можно разделить на две группы:

- водорастворимые (**В1, В2, В6, В9, В12, Р, РР, С**) – они растворяются в воде и вода необходима для их усвоения организмом;
- жирорастворимые (**А, Е, D, К**) – для того чтобы они усвоились, необходим жир, так как они растворяются только в жирах. Именно поэтому очень важно даже во время диет потреблять необходимое количество жиров – без них ваш организм не получит крайне важных для него витаминов.

Основные витамины в питании человека.

Витамин **А** – это антиоксидант, он обеспечивает нормальное развитие человека, отвечает за здоровье кожи, органов зрения, репродуктивной системы и поддерживает иммунитет.

Витамины группы **В** – это группа витаминов, участвующих в регуляции нервной системы, синтезе ряда ферментов и гормонов, производстве крови, энергетическом метаболизме жиров и углеводов, обмене белков и аминокислот. Среди них выделяют:

- **В1** – тиамин: он отвечает за энергетический метаболизм, улучшает память, повышает стрессоустойчивость и регулирует работу нервной системы, в также сердца, мышц, работу ЖКТ, улучшает иммунитет и даже повышает болевой порог;
- **В2** – рибофлавин: этот витамин в питании важен для регуляции нервной деятельности, клеточного дыхания, кроветворной функции, он необходим для зрения, иммунитета и восстановительных сил организма, также он отвечает за здоровье волос, ногтей и кожи;

- **В3 (РР)** – ниацин, никотинамид, ниациновая кислота: отвечает за метаболизм жиров и углеводов, производство клеток и гормонов, деятельность нервной системы, рост и развитие, уровень холестерина, здоровье кожи;
- **В4** – холин: регулирует производство инсулина, деятельность нервной системы, защищает печень, поддерживает целостность мембран клеток, снижает уровень холестерина в крови;
- **В5** – пантотеновая кислота: роль этого витамина в питании в том, что он регулирует нервную деятельность, энергетический метаболизм, снижает уровень стресса, регулирует рост и развитие, поддерживает иммунитет;
- **В6** – пиридоксин: регулирует работу сердечно-сосудистой и нервной систем, синтез многих гормонов, усиливает рост волос, поддерживает здоровье дёсен, улучшает внимание, память;
- **В7 (Н)** – биотин: отвечает за синтез ДНК и РНК, получение энергии из углеводов и жиров, метаболизм белков и аминокислот; этот витамин в питании очень важен для роста и здоровья волос и ногтей, а также для здоровья кожи;
- **В8** – инозитол: регулирует метаболизм холестерина и жиров, здоровье кожи и волос, стимулирует работу мозга;
- **В9** – фолиевая кислота: крайне важный витамин в питании беременных и кормящих женщин, так как он обеспечивает нормальное развитие плода и младенца; регулирует кроветворную функцию, синтез новых клеток, в т.ч. ДНК и РНК, метаболизм белков, здоровье волос;
- **В10 (Н1)** – парааминобензойная кислота, ПАВА: этот витамин в питании людей слабо изучен, известно лишь, что он нужен для роста и развития лакто- и бифидобактерий в кишечнике человека, а также препятствует старению кожи и волос, укрепляет иммунитет, оздоравливает кровеносную систему и способствует выработке молока у кормящих женщин;
- **В12** – цианокабаламин: регулирует производство крови, работу нервной системы, усвоение кальция, обеспечивает нормальный рост и развитие;
- **В15** – пангамовая кислота: отвечает за питание клеток и тканей кислородом, регулирует работу нервной и эндокринной систем, иммунную защиту организма, поддерживает здоровье печени.

Также важную роль в жизни человека играют следующие витамины:

- **С** – аскорбиновая кислота: витамин С в продуктах питания играет роль иммуномодулятора, также он участвует в реакциях окисления и восстановления;
- **Е** – токоферол: антиоксидант, регулирует работу половых желез и сердца;
- **Д** – кальциферол: это не только витамин в питании людей, но и гормон, он отвечает за минерализацию костной ткани, улучшает усвоение кальция, укрепляет иммунитет, стимулирует рост клеток, улучшает работу нервной системы, снижает риск онкологических заболеваний;
- **К** – филлохинон: этот жирорастворимый витамин в питании играет важную роль: он регулирует свёртываемость крови, укрепляет костную ткань, защищает сердце.

Витамины человек может получать как из продуктов питания, так и из

витаминовых комплексов, продаваемых в аптеках. Надо ли говорить, что натуральные витамины усваиваются намного лучше, чем «аптечные»? Ведь содержание витаминов в продуктах питания очень хорошо продумано природой и находится в тесной взаимосвязи с содержанием в них минералов и иных полезных веществ.

Содержание витаминов в продуктах питания.

Природа дает нам возможность получать всё полезное из пищи, которую мы едим.

Источники витамина **А** – это печень рыб и животных, сливочное масло, желтки яиц, растительная пища оранжевого цвета, рыбий жир, зелёные листовые овощи.

Витамины группы **В** содержатся в злаках, орехах, пивных и хлебных дрожжах, семечках, печени рыб и животных, мясе, рыбе, морепродуктах, мясных субпродуктах, зелёных овощах, бобовых, картофеле, сухофруктах.

Витамин **С** в продуктах питания содержится в основном в продуктах растительного происхождения: свежих овощах, фруктах, зелени, ягодах, корнеплодах, особенно тех, что обладают кислым вкусом – например, шиповнике, лимоне, смородине и т. п.

Источниками витамина **Д** являются рыба и морепродукты, а также орехи и молоко.

Витамин **Е** содержится в растительных жирах, яйцах, печени животных, бобовых, орехах и семечках, шиповнике, облепихе, рябине, черешне, листовых овощах.

Витамин **К** синтезируется в кишечнике человека, но, чтобы обеспечить организм дневной его нормой, нужно употреблять в пищу растительные продукты – овощи, фрукты, злаки и орехи, чай, растительные жиры, а также молоко, печень животных, яйца и рыбу.

Биотин содержится в яйцах, молоке, орехах, фруктах и говяжьей печени, а также в бобовых культурах.

Благодаря содержанию витаминов в продуктах питания наш организм поддерживает свою жизнедеятельность и сохраняет здоровье.

Учащиеся 5Г класса рассказывают о рациональном питании школьников

Рациональное питание школьника



Важнейший период жизни человека - школьный возраст (от 7 до 17 лет) - время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. В современном мире именно школьники принимают на себя и вынуждены перерабатывать все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках, спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического, психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

Многие родители считают, что в деле устройства питания школьника достаточно положиться на собственную интуицию и здравый смысл. Однако, важно знать и понимать принципы рационального питания, и правила гигиены питания, соблюдение которых имеет ключевое значение в сохранении здоровья ребенка.

- Четкий режим питания, учитывающий ритмичность протекания физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник). Питание в определенные часы способствует полноценному усваиванию пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний. Для учащихся первой смены оптимальными будут следующие часы приема пищи: Первый завтрак – дома в 7.00 – 8.00; Второй, завтрак – 10.30-11.00; Обед – в 13.00 – 14.00; Полдник – в 16.30 – 17.00; Ужин – 19.00-20.00 не позже, чем за полтора часа до сна. Для детей, обучающихся во вторую смену: Завтрак – 7.00-8.00; Обед – 12.00-12.30; Полдник – 15.00; Ужин – 20.00 – 20.30

- Адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энергозатраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию и интеллектуальную физическую активность ребенка. В зависимости от возраста, усредненно, совокупная

энергетическая ценность рациона должна соответствовать: 7-11 лет - 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал.

- Сбалансированность и гармоничность состава рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты). Содержание белков, жиров и углеводов следует поддерживать в соотношении примерно 1:1:4 по массе и по калорийности 10-15%:30%:55-60% соответственно. Содержание растительных и животных белков должно быть в соотношении 2:3. Жиры - преимущественно растительные.

- Обеспечение разнообразия продуктов питания, формирующих рацион. В питании обязательно должны присутствовать разнообразные молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла.

- Обеспечение высоких органолептических и эстетических качеств блюд, составляющих рацион, избегать монотонности и однотипности меню для предотвращения приедаемости.

- Щадящая кулинарная обработка, обеспечивающая микронутриетную сохранность продуктов при приготовлении блюд (запекание, варка, приготовление на пару), ограничение или исключение жарения и приготовления во фритюре.

- Приготовление блюд из свежих продуктов, с соблюдением сезонности, допустимо использовать свежзамороженные ингредиенты.

- Обеспечение биологической безопасности питания.

- Обеспечение достаточного временного резерва, для неспешного приема пищи. Необходимо выделять не менее 20-30 минут для каждого основного приема пищи и 10-15 минут для перекусов.

- Если организация питания, принятая в конкретной школе, не одобрена родителями, необходимо обеспечить своего ребенка набором продуктов, компенсирующим пропускаемый прием пищи. Причем, при выборе перекуса, который ребенок возьмет с собой в школу необходимо предусмотреть сохранность его свежести на протяжении как минимум 4-5 часов. Соответственно, исключаются скоропортящиеся компоненты. Важно продумать упаковку, которая сохранит целостность перекуса в процессе (оптимально - пластиковый контейнер). Можно взять с собой фрукты (яблоко, груша, банан) и орехи 30-40 грамм, бутерброд с сыром или запеченным мясом (важно - не использовать сливочное масло и майонез, эти компоненты уменьшают срок хранения бутерброда), дополнив его свежим огурцом или брусочками моркови. Несмотря на то, что в школах обеспечен беспрепятственный доступ к чистой питьевой воде, желательно дополнительно давать школьнику с собой бутылочку питья (холодный чай, морс, негазированная вода).

Наиболее распространённые ошибки в организации питания школьника.

- **Отказ от завтрака.** Отсутствие полноценного завтрака недопустимо для школьника. Зачастую учащиеся мотивируют свой отказ от завтрака отсутствием аппетита и ограничивают утреннюю еду чашкой чая. Но отсутствие аппетита утром возможно только при нарушении режима дня или питания. Возможно, ужин был слишком поздним или излишне плотным и калорийным.

Другая ситуация - ребенок лег спать слишком поздно, и утром предпочитает уделить время сну, пожертвовав завтраком.

- **Питание преимущественно полуфабрикатами.** Конечно, готовые блюда, которые нужно только разогреть в микроволновой печи существенно облегчают жизнь родителям. Но, такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, ароматизаторами, что не может считаться полезным не только для детей, но и для взрослых. Использование полуфабрикатов допустимо эпизодически, но основой домашнего питания должна быть свежеприготовленная пища.

- **Использование в качестве перекуса высокоуглеводистых продуктов.** Красочно оформленные сладости (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье) или картофельные чипсы, соленые орешки являются привлекательными для детей в силу своей ценовой доступности и насыщенного вкуса. Совершая самостоятельный выбор при приобретении перекуса, дети чаще всего отдают предпочтение именно этим продуктам. Важно не только информировать ребенка о принципах здорового питания, но и показать ему здоровую альтернативу вредным снекам, например, сухофрукты, орехи.

- **Дефицит употребления рыбы.** В среднем российский школьник ест рыбные блюда не чаще двух раз в месяц. Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю, для обеспечения организма полноценным белком и йодом.

- **Недостаточное употребление овощей и фруктов.** Желательно ежедневно употреблять не менее 300 г. фруктов и 400 г. овощей в день для обеспечения организма достаточным количеством растительной клетчатки и витаминов.

- **Употребление кофеин содержащих энергетических напитков.** Часто этим грешат старшие школьники, используя такие напитки в качестве стимуляторов умственной активности при подготовке к экзаменам. Сочетание сладкой газированной воды и кофеина губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, вызывая развитие эрозивных изменений, что может закончиться формированием гастрита и язвенной болезни. Выраженное стимулирующее действие кофеина на центральную нервную систему не только повышает психическую возбудимость, но может стать причиной развития судорожного синдрома.

Питание школьника при грамотной организации должно обеспечить организм обучающихся всеми пищевыми ресурсами, способствовать полноценному развитию растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.

Пока пятиклассники выступали, учащиеся четвертых классов решали кроссворд.

Все выступающие получили сертификат участника Круглого стола (Приложение).

Подведение итогов, рефлексия:

Учитель:

А теперь мы улыбнемся,
Крепко за руки возьмемся
И друг другу на прощанье

Мы подарим доброе пожеланье.

Желаю всем вам доброго здоровья.

Использованы интернет –ресурсы:

Источник: <http://opitanii.net/story/kakie-vitaminy-soderzhatsya-v-rediske> 2017 ©
opitanii.net

Источник: <http://rusfermer.net/sad/yagodnyj-sad/posadka-yagod/moroshka.html> Русский фермер ©
Портал для хозяев своей земли: фермеров, дачников и огородников!

- Источник: <http://www.neboleem.net/golubika.php>
- Витамины : <http://there.ofis-c.ru/vitaminy-istoriya-otkrytiya-n-i-lunin>
- Загадки: <http://ljubimyj-detskij.ru/zagadki/516-detyam-zagadki-pro-ovoshchi>
- <https://infourok.ru/vneklassnoe-meropriyatie-viktorina-vitaminy-na-stole-nachalnye-klassy-4395516.html>

Приложения

