



5. АВТОРСЬКІ ПРОГРАМИ ТА ПРОЕКТИ



Світлана Володимирівна Банах,
соціальний педагог,
Галицький коледж імені В'ячеслава Чорновола,
м. Тернопіль, Україна

ТРЕНІНГ «ЇЖА ТА ЗДОРОВ'Я» (5–7 класи)

Мета: узагальнити знання учнів про складові компоненти їжі, корисну їжу та її позитивний вплив на збереження та зміцнення здоров'я, основи культури та традиції харчування; пробудити інтерес до здорового харчування та прагнення вживати корисні страви, що є засобом збереження та зміцнення здоров'я; створити на тренінгу дружню атмосферу, надати можливість удосконалити навички групової діяльності та комунікації.

Очікувані результати

Учні повинні вміти:

- розпізнавати і розрізняти корисну та шкідливу їжу;
- називати страви, що допомагають зберігати та зміцнювати здоров'я;
- скласти добовий раціон на основі набутих знань;
- демонструвати позитивне спілкування, активність та діяльність в групі.

Обладнання та матеріали: ватмани, ручки, скоч, фломастери, ножиці, стікери, клей, вирізки та малюнки із зображенням продуктів харчування, муляжі фруктів та овочів, етикетки від продуктів харчування.

Попередня підготовка: написати правила роботи під час тренінгу, намалювати зображення гори, скласти список основних правил харчування.

Девіз тренінгу:

Хвороб безліч, а здоров'я одне!

Л. Берн

Хід тренінгу **Знайомство**

Здійснюється з метою самопізнання та самовизначення учнів за допомогою метафоричних засобів та налаштування на позитив.

Доповніть вислів: «Я здорова людина, тому що...».

Нагадування правил тренінгу

Правила, що записані на ватмані, прикріплюються до стіни: *називати учасників по імені; бути:*

доброзичливим, толерантним, активним, тактовним, уважним, ввічливим, лаконічним та щирим; не перебивати; налаштуватися на позитив.

Очікування від тренінгу

Біля підніжжя намальованої гори учні наклеюють власні очікування, записані на клейких папірцях. Наприкінці тренінгу учні розміщують папірці з очікуваннями на вершині гори або біля неї.

Вступ

Життя – це багатство, що батьки дали кожному із нас. Звісно хочеться, щоб воно було щасливим та успішним. Однак важливою умовою вдалого становлення кожної людини як особистості є міцне здоров'я. Давайте визначимо основні складові здоров'я.

Метод «Асоціативний куш»

Учні по черзі називають складову здоров'я та записують її на схемі.

Після виконання вправи можна зробити висновок, що однією зі складових здоров'я є правильне (раціональне) харчування. Їжа повинна містити ті речовини, з яких складається наше тіло. Таким чином, кожній людині потрібно вживати білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни та воду.

Зараз ми з'ясуємо, якими речовинами багаті продукти харчування, що ми вживаємо щодня.

Робота в групах

Учні діляться на групи. Кожна група отримує аркуш, на якому написана речовина: білки, жири, вуглеводи, вода та мінеральні солі. Потрібно скласти колаж із малюнків продуктів, які, на думку учнів, містять запропоновані речовини. Потім один з учасників кожної групи розміщує свій вибір на дошці та захищає його.

1 група. Без *білків* людина не може існувати. Кожна клітинка нашого тіла містить білки. Щоб наповнити організм білками, потрібно їсти яйця, м'ясо, рибу, молоко. Білки також містяться у картоплі, свіжій капусті, гречаній, рисовій, вівсяних кашах.



2 група. *Жири* – це також частинки нашого тіла. Вони є одним з головних джерел енергії. Це вони дають нам значну кількість тепла. Необхідні для організму жири містяться у молоці та молочних продуктах, а також у яєчному жовтку. Корисною для нашого тіла також є олія.

3 група. *Вуглеводи* знаходяться у продуктах у вигляді цукру та крохмалю. Цукор вживається разом з цукерками, варенням, тістечками тощо. Багато цукру містять мед, фрукти та ягоди. Крохмаль є у хлібі, борошняних виробах, крупах, картоплі.

4 група. Людині потрібна вода. Вона потрапляє в організм з їжею, і у вигляді напоїв. Шкідливо коли людина п'є багато і мало води. Тому в усьому повинна бути «золота середина».

5 група. *Солі* – це мінеральні речовини, що повинні бути в їжі: кальцій, фосфор, магній, залізо, йод тощо. Вони необхідні для будівництва нашого тіла: кісток, скелета, зубів, м'язів, крові, мозку. Ці мінеральні речовини можна знайти у молоці, сирі, горосі, хлібі, шавлі, м'ясі, рибі, яйцях, капусті, яблуках, грушах та суницях.

Створення плакату «Наша помилка»

З давніх-давен люди розуміли значущість харчування для здоров'я. Мудреці стародавнього світу: Гіппократ, Парацельс, Гален та інші присвячували свої трактати лікувальним властивостям різних видів їжі та розумному її вживанню. Видатний учений сходу, лікар Авіценна, вважав їжу джерелом здоров'я та сили. Так, І. Мечников вважав, що люди рано старіють та помирають через неправильне харчування, а людина, яка харчується раціонально, може жити 120–150 років.

Отже, головна заповідь здоров'я у наш час повинна звучати так: «Харчуватися розумно. Виявляти помилки у харчуванні та усувати їх».

Серед малюнків із зображенням продуктів харчування учні мають обрати ті, які вони вважають шкідливими для організму людини, та наклеїти їх зображення на плакат – ватман. Потім один із учасників кожної групи презентує плакат та акцентує увагу на шкідливості обраного продукту. (Наприклад, чіпси – містять багато канцерогенів – речовин, що викликають онкологічні захворювання).

Обговорення та висновки.

Найбільш вживанні помилки:

1. Ми споживаємо занадто багато їжі. 10 % дітей та 30 % дорослих страждають від надмірної ваги.
2. Ми споживаємо занадто жирну їжу. Норма – 80 грамів жиру на добу для дорослої людини.
3. Ми неправильно вибираємо продукти для вживання, і як наслідок маємо у раціоні нестачу вітамінів, свіжих овочів, фруктів, м'яса, молока, риби. Проте вживаємо багато хліба та картоплі.
4. Ми часто п'ємо газовану воду.
5. Ми нерегулярно вживаємо їжу, занадто швидко та великими порціями.
6. Ми їмо багато солодощів та шкідливих продуктів.
7. Ми неправильно готуємо їжу, зловживаючи сіллю та смаженим.
8. Нам мало відомо про культуру харчування.

Гра «Завжди, іноді, ніколи»

Педагог по черзі демонструє учням певні продукти харчування. Діти за допомогою жестів показують, як часто можна вживати цей продукт. «Цей продукт можна їсти ...» (*завжди* – великий палець правої руки піднімають угору; *іноді* – відводять у бік; *ніколи* – опускають униз).

Основні правила харчування

1. Їжу потрібно приймати в один і той самий час невеликими порціями, не менше трьох разів на день, а при схильності до повноти 4–6 разів.
2. Обов'язково потрібно снідати перед тим, як іти до школи, а вечеряти необхідно не пізніше, аніж за дві години до сну.
3. Добовий асортимент харчових продуктів повинен бути різноманітний, але важливо не переїдати.
4. Їсти потрібно повільно, ретельно пережовуючи.
5. Не можна жувати на ходу, оскільки це шкідливо для роботи органів травлення.
6. Під час їжі не можна відволікатись на розмови, читання, гру тощо.
7. З дитинства необхідно привчати себе не зловживати солодощами.
8. Дуже корисно споживати кисломолочні продукти.

Вправа «Хто як їсть»

За тим, як ви їсте, можна сказати, яка ви людина.

- Під час читання їсть людина надто раціональна. Вона часто виконує декілька справ одночасно.
- На ходу їсть людина, яка завжди поспішає. Вона недисциплінована, погано планує свій час.
- Швидко їсть людина, яка надає перевагу прискореному темпу життя. Вона намагається негайно покінчити зі всіма справами, щоб почати нові.
- Повільно їсть людина, яка вважає, що задоволення можна і потрібно отримувати від маленьких радощів.
- За розкладом їсть дисциплінована людина. Вона звикла берегти свій час.

Підсумок

Ми сьогодні ще раз переконалися, що здоров'я значно залежить від самої людини. Лише ми самі маємо регулювати власне харчування. Це допоможе нам зберегти власне здоров'я на довгі роки.

Зворотний зв'язок.

Продовжте фразу: «На цьому тренінгу я...»

Аналіз очікувань (див. початок)

Прощання

Задумайтесь, діти. Наша зустріч сьогодні була не випадковою, а дала можливість поміркувати, зробити для себе певні висновки. Крокуйте по життю сміливо і впевнено, тоді ваше життя буде довгим і щасливим. І не забувайте поради Св. Августина:

«Любов – понад усе.

Коли мовчиш – мовчи з любові.

Коли говориш – говори з любові.

Коли виправляєш – виправляй з любові.

Май завжди в глибині серця корінь любові.

І нехай з того кореня виростуть тільки добрі справи».