***Конспект внеклассного мероприятия на тему:***

***«Здоровое питание - основа для сохранения и укрепления здоровья детей».***

***«Ложка, вилка, нож – что с ними делать?».***



**8 класс**

Учитель географии, классный руководитель

МАОУ СОШ №20

Олейник Татьяна Васильевна

п. Агроном, 2021

***Внеклассное мероприятие на тему:***

***«Здоровое питание – важнейший фактор здоровья».***

***Ложка, вилка, нож – что с ними делать?».***

***…Нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом,***

***еда с испытываемым наслаждением…***

***Академик И.П.Павлов***

**Цели и задачи:**

- выяснить, что необходимо делать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей, подростков;

- раскрыть значение школьного питания, как важнейшего фактора здоровья учащихся;

- выяснить основные правила поведения в общественных местах;

- разъяснить в простой увлекательной форме некоторые вопросы по этикету.

**Оборудование:** на доскеплакат с изображением человека, сидящего за столом и задумчиво смотрящего на лежащие перед ним столовые предметы, иллюстрация средневекового замка, презентация «Здоровое питание», карточки с вопросами, карточки с текстом.

**Ход:**

Класс делится на 3 команды. Ответственный, от каждой команды вытягивает по 2 вопроса для своей команды.

**Учитель**: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровом, правильном питании и о том, как надо вести себя в общественном месте и пользоваться столовыми приборами.

***Вопрос 1 команде:****-* ***Какое значение имеет питание в вашей жизни?***

***Ответ:***

Питание является одним из основных условий существования человека, а проблема питания - одной из основных проблем человеческой культуры.

Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на человеческую жизнь. Здоровое питание – важнейший фактор здоровья, оно положительно сказывается на работоспособности человека и его жизнедеятельности и в значительной мере определяет длительность жизни, задерживая наступление старости. Повара, врач, работники столовой тщательно следят за тем, чтобы пищевые продукты были безупречно чистыми, доброкачественными и соответствовали рецептурам. Правильно организованное питание и хорошие пищевые продукты имеют огромное значение для укрепления здоровья детей, для предупреждения болезней.

***Вопрос 2 команде: Что значит питаться разумно?***

***Ответ:*** Это значит не только обеспечить содержание в пище белков, жиров, углеводов, витаминов, но и удовлетворять индивидуальные потребности учащихся с учетом физиологических особенностей. Пища должна быть не только полноценной, но и вкусной.

***Вопрос 3 команде: Какой вред принесет безвкусная пища?***

***Ответ:*** Безвкусная, а тем более невкусная пища плохо усваивается организмом и поэтому малополезна. Правильное распределение продуктов и подбор блюд – одно из важнейших условий рационального питания.

***Учитель задает вопрос командам: Почему необходимо завтракать утром?***

***Ответ:*** Человек, уходящий утром из дома не позавтракав, быстро утомляется в школе и задолго до обеденного перерыва испытывает общий упадок сил. Детям и подросткам следует питаться 4-5 раз.

***Вопрос 1 команде: Каким должен быть завтрак?***

***Ответ:*** Утренний завтрак должен быть сытным, может состоять из мяса или рыбы в варенном или жареном виде, яиц, сыра, хлеба, чая, молока, полезно есть кашу с молоком, а также фрукты.

Второй завтрак: рагу, котлеты, чай.

***Вопрос 2 команде: Каким должен быть обед?***

***Ответ:*** Обедать целесообразно спустя некоторое время после окончания учебы, когда организм уже успел отдохнуть, появился хороший аппетит.

1. Мясной, овощной, рыбный супы, борщ.

2- мясное, овощное, рыбное блюдо в тушеном или жареном виде.

1. компот, кисель, фрукты.

***Вопрос 3 команде: Каким должен быть ужин?***

***Ответ:*** Ужин всегда предполагается легким, причем за 2-3 часа до сна.

Можно рекомендовать на ужин: салаты, простоквашу, яичницу. А также овощные запеканки, молоко, чай, овощные, фруктовые соки.

**Показ презентаций** учащихся 8 «а» класса Смирновой Юлии «Вредная еда» и Корниленко Дарьи, «Здоровое питание».

**Командам предлагается выдвинуть аргументы за здоровое школьное питание.**

***Ответ:***

*-это важнейший фактор здоровья;*

*- основа для сохранения и укрепления здоровья детей;*

*-предупреждение болезней и т.д.*

**Учитель:** Ребята, представьте, что представители от ваших команд перенеслись с помощью машины времени на тысячу лет назад и оказались в средневековом замке (показ иллюстрации замка). Сейчас они нам расскажут, что они видели там***?*** *Заранее дается задание представителям от команд подготовить свое выступление.*

*На доске иллюстрация «Пир в замке».*

***Ребята рассказывают****:*

*«В замке устроили пир, на который собрались все окрестные феодалы и знатные воины. В зале полумрак, так как он освещается многочисленными свечами в бронзовых подсвечниках. В центре зала стоит огромный стол, а вокруг него сидят гости в грубых одеждах и с оружием на поясе. На столе*

*много кубков с вином и водой, около каждого гостя лежит прямо на деревянном столе большой ломоть хлеба. Слуги вносят в зал и ставят на стол огромные блюда с зажаренными кабанами, гусями, утками, поросятами. Никаких вилок, ложек не предусмотрено. Вилка вообще появится на столах только в конце Х111в. Все гости едят с помощью своих собственных ножей и кинжалов, которыми до этого могли и кого-то убить в сражении. Со всех сторон раздается чавканье, сопение, треск разламываемых костей дичи и т.д. Под столами собаки ждут брошенных костей. Все руки гостей вымазаны жиром, которые они вытирают об одежду ввиду отсутствия салфеток».*

**Учитель:** Картина, конечно, впечатляющая, но вряд ли вызывающая аппетит.

За прошедшую с тех пор тысячу лет многое изменилось. И если дома мы пользуемся только 3-ми столовыми приборами - вилкой, ножом, ложкой, то в кафе понадобиться и некоторые другие.

Показать на доске плакат, где изображен человек, задумчиво смотрящий на лежащие перед ним столовые предметы.

Существуют довольно строгие правила поведения за столом - они построены на уважении к тем, с кем рядом ты сидишь. Знаете, почему нельзя ставить локти на стол***?*** Потому что одно резкое движение – тарелка соседа летит на пол. Зачем нужны салфетки, вам, понятно, после путешествия в прошлое. Уже 300 лет назад в России появилась книга «Юности честное зерцало, или Показание к житейскому обхождению».

В этой книге много правил, над которыми мы теперь могли бы посмеяться, но есть и такие, которые здорово пригодились бы сегодня:

«Не хватай первым блюдо и не дуй в жидкое, чтобы везде брызгало», «Не облизывай перстов и не грызи костей, но обрежь ножом», «Над ествою не чавкай, как свинья, и головы не чеши. Не проглотив куска, не говори», «Около своей тарелки не строй забора из костей, корок хлеба и прочего».

Все эти правила злободневны и сегодня, только в более современных выражениях.

Каждой команде дается карточка с текстом, предлагается прочитать, назвать правила хорошего тона.

**1 карточка**: Придя в кафе, первым делом вы должны снять верхнюю одежду. Сев за столик, следует сделать заказ. В ожидании заказа вполне можно поболтать о чем-то, но не стоит торопить официанта.

Суп едят ложками, не торопясь и не наклоняясь над тарелкой низко. После того как суп съеден, следует ложку положить на салфетку, а тарелку отставить в сторону.

**2 карточка**: Мясо - отбивные, котлеты – разрезаются ножом. Нож держат в правой руке, а вилку в левой. Не следует сразу нарезать все мясо кусочками, а делать это постепенно. Жаренную или вареную птицу надо брать с тарелки вилкой, отрезая небольшими кусочками, а когда отрезать уже практически нечего, можно взять кусочек птицы в руки и аккуратно объесть косточку лопатку. Для рыбы обычно подают особый нож, похожий на плоскую лопатку.

**3 карточка**: Для фруктов тоже подают особый нож, но он довольно обычный, и пользоваться им легко. Грейпфруты и апельсины подают очищенными и порезанными на дольки, мандарины надо чистить самому и есть дольками. Виноград и все ягоды едят целиком, отрывая их от веточек или кисти рукой. Фрукты из компота можно съесть, пользуясь ложечкой, а косточки аккуратно выплевывать в руку и кладя на блюдце.

Хлеб нужен не только для того, чтобы его есть, а отламывая кусочками помочь насадить на вилку гарнир. Из вазочки хлеб надо брать руками.

Когда пьете чай или кофе, ложечку сразу, как размешали ей сахар надо положить на блюдце – чашка не перевернется. И пользуйтесь салфеткой, чтобы ваши пальцы и рот были чистыми.

**Учитель**: Главное – надо вести себя достойно, не мешать, другим людям отдыхать, соблюдать необходимые правила этикета за столом в общественном месте. Помнить всегда, что ***здоровое питание – важнейший фактор вашего здоровья.***