



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

IV тиждень

Фуд-креатив

Білявецький ЗЗСО І – ІІ ступенів©

Мета IV тижня участі у [#FoodChallenge#здоровехарчування](#):

- ❖ закріпити знання, які отримали здобувачі освіти протягом чотирьох тижнів ФудЧеленджу;
- ❖ продовжувати спонукати учнів харчуватися здорово й корисно;
- ❖ формувати в дітей міцні теоретичні знання про те, що таке здоров'я, як воно закладається, зберігається і руйнується;
- ❖ формувати міцні практичні уміння і навички зі збереження свого здоров'я через споживання їжі.

Концепція здорового харчування: здоров'я – це багатопланове поняття, бо воно містить у собі не тільки фізичні, психічні, соціальні та духовні складові, а й залежить від чинників, які об'єднуються в такі групи: генотип, навколишнє середовище, охорона здоров'я та спосіб життя. Найбільше впливає на людину спосіб життя, важливим компонентом якого є харчування. Ми, педагоги, повинні вчити дітей правил, що стосуються харчування, а ще – робити правильний вибір продуктів харчування. Кількість захворювань, пов'язаних із харчуванням, увесь час збільшуються. Учні повинні навчитися робити правильний вибір, приймати правильні рішення та брати відповідальність за здорове і корисне харчування, а також за своє здоров'я. І, головне, не забувати, що МИ – ТЕ, ЩО МИ ЇМО!

Активність №1.

«Фінальне анкетування»

<https://content.e-schools.info/bilyavci16/library/%D0%A4%D1%96%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5-%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B5%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf>

Мета:

- ❖ проведення анкетування для розуміння чи навчилися наші діти правильного та здорового харчування;
- ❖ проаналізувати наскільки вони зрозуміли, що від правильного харчування залежить їхнє здоров'я.

Обґрунтування: для проведення цього дослідження було використане анкетне опитування. Анкета заповнювалася особисто на листках. Вона складалася з 10 запитань. На заповнення анкети знадобилося не більше 15 хвилин.

Результати анкетування: були опрацьовані вчителем біології.

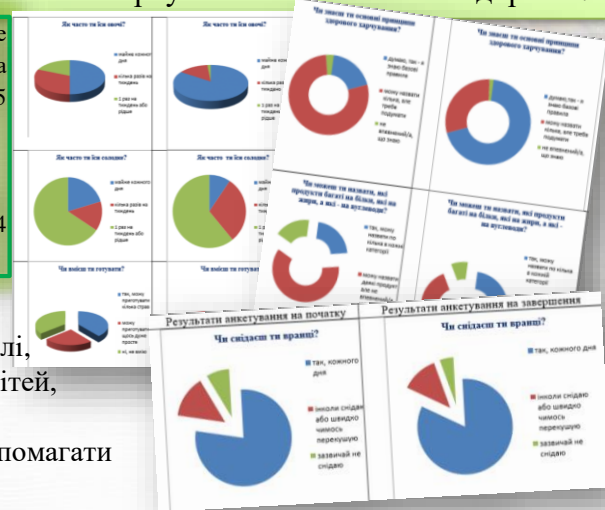
Вхідні дані: загалом було опитано 64 учні.

Результати: за результатами анкетного опитування ми отримали відповіді 64 учнів.

Ми зробили висновки-порівняння:

- ✓ все ж таки зменшилася кількість дітей, які *не снідають* взагалі, майже кожного дня *почали їсти овочі* і зменшилася кількість дітей, які майже кожного дня *їли солодке*.
- ✓ наші учні *зацікавилися* приготуванням їжі й більше стали допомагати своїм батькам.
- ✓ на запитання, чи знаєш ти основні принципи здорового харчування та чи можеш ти назвати, які продукти багаті на білки, які на жири, а які на вуглеводи – більшість дітей вже *можуть назвати*, а тим більше ми провели тренінг і вони ще більше занурилися в цю тему.

P.S. так приємно знати, що все, що ти робиш разом із дітьми, не просто так, а залишається у тих допитливих, добрих і надзвичайно хороших дітях, яким допомагаєш у прийнятті правильних рішень, дій і вчинків.



Активність №2.

«Харчування і здоров'я»
Урок-тренінг

<https://content.e-schools.info/bilyavci16/library/%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3.pdf>

Мета:

- продовжувати формувати в учнів поняття про раціональне харчування;
- вдосконалити вміння працювати в групах;
- сприяти активному усвідомленню необхідності берегти здоров'я;
- виховувати почуття відповідальності за збереження здоров'я та культуру харчування.



Чому тренінг, а не урок? А тому, що створюється неформальне, невимушене спілкування, яке відкриває перед дітьми безліч варіантів розвитку та розв'язання проблеми, заради якої вона зібралася. Як правило, учасники в захваті від тренінгових методів, тому що ці методи роблять процес навчання цікавим, не обтяжливим. І, головне, діти самі обговорюють, сперечаються і приймають рішення.

Тема: Харчування – наскільки це важливо?
Матеріали: парні картки з термінами та визначеннями, папір, фломастери, маркери, ручки.
Бажана кількість учасників: 18.
Загальна тривалість заняття: 100 хв

План – графік тренінгу

№ п/п	Час, хв.	Зміст роботи	Методи і вправи	Примітки, поради, матеріали
1	25	Привітання, знайомство, визначення мети та завдання тренінгу, очікування учасників	Робота у великій групі, вправи, спрямовані на зняття напруги, на знайомство	На дошці намалювати або причепити кошик, а учні будуть на яблуках писати свої очікування і розмішувати яблука біля кошика.
2	45	Формування розуміння важливості раціонального харчування для здоров'я, визначення чинників, що впливають на харчування	Робота у великій групі, міні – лекція, мозковий штурм	Матеріали знаходяться в додатках
3	25	Ознайомлення з основними термінами поняттями раціонального харчування	Міні – лекція, гра на закріплення матеріалу	Матеріали в додатках
4	5	Підведення підсумку заняття	Обговорення у великій групі	

Тренінг був проведений для учнів 7-9 класів (12-15 р.)

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1934221546734313&id=100004394582980

<https://www.facebook.com/100023311367353/posts/956520935134943/?app=fbi>
https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=493826851738902&id=10003334743037

№	Назва вправи	Тривалість
1	Знайомство «Пригощання»	10 хв
2	Інформаційне повідомлення	5 хв
3	Очікування	10 хв
4	Мозковий штурм «На що впливає наше харчування?»	10 хв
5	Гра «Міфи та реальність»	15 хв
6	Гра – розминка: «CucumberDance»	5 хв
7	Командна робота: «Фактори, які впливають на наше харчування»	15 хв
8	Інформаційне повідомлення «Особливості харчування української молоді. Поняття раціонального харчування»	10 хв
9	Гра з термінами «Знайди пару»	10 хв
10	Підсумок заняття	5 хв

Активність № 3.

«Ми – те, що ми їмо!»

Інсценізація казки

Мета:

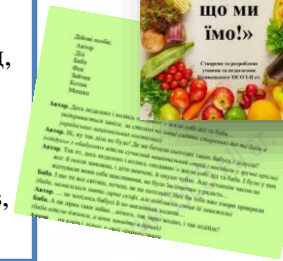
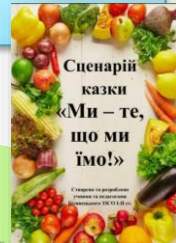
- ❖ формувати, використовуючи казку, в дітей моральну свідомість, відповідальне ставлення до свого здоров'я;
- ❖ розширювати та поглиблювати знання про корисну їжу, ознайомлювати з новою інформацією за рахунок спілкування з різними інформаційними джерелами;
- ❖ розвивати пізнавальний інтерес, вміння працювати колективно, робити висновки, аналізувати;
- ❖ виховати прагнення вирости фізично, психічно, соціально, духовно багатими людьми, вчити адаптуватись у соціальному середовищі, вільно спілкуватись.

<https://content.e-schools.info/bilyavci16/library/%D0%A1%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%B9-%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%B8.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=XNOgCaNM6I>

Хоч чарівники та феї й мають чарівні палички, але для повного виконання бажання герой обов'язково повинен прикласти якомога більше зусиль. Адже пам'ятаєте закон фізики (так-так в казках вона теж є): ніщо нізвідки не береться і нікуди безслідно не зникає. Хороша енергія переходить у таке ж русло, виробляючи тисячі сонячних зайчиків у наших душах, засліплюючи наші очі добром та сподіваннями на краще майбуття. А чи можемо ми вірити в те, що зміни відбудуться уже завтра? Звісно! Почніть діяти. Стартуйте з малого і впевненими кроками рухайтесь уперед. Наприклад, таким чином можна призвичаїтись до корисного харчування, якщо вам до сих пір невтямки, що наш загальний стан організму в першу чергу залежить від того, що ми споживаємо.

Отже, просто повірте у невеличке диво, і воно обов'язково здійсниться! Не треба чарів, лишень стійке переконання, мрія та величезне бажання!





**«Ми – те,
що ми
їмо!»**

Здорове харчування – це, насамперед, один з ключових факторів запобігання низці хронічних захворювань, це хороше самопочуття, відновлення організму, енергійність і продуктивність, це зміцнення здоров'я ... і цей список можна продовжувати.

Білявецький ЗЗСО I – II ступенів©

Потрібно робити прості кроки до здорового раціону, які допоможуть сформувати здорові звички.

Графік харчування у кожного свій, але ніколи не пропускаймо сніданок, намагаймося снідати протягом першої години після підйому та вечеряйте не менше, ніж за 3 години до сну. Робимо 1-2 корисні перекуси до та після обіду.

Не поспішаймо, не відволікаймося під час їжі, не плутаймо емоції з голодом, пиймо звичайну воду, давайте не будемо більше їсти цукру, ніж 50 г.

Споживаймо менше перероблених продуктів, в яких забагато солі та жиру. Адже навіть соус можна зробити здоровішим, замінивши у ньому сіль на спеції.

Переходьмо на йодовану сіль.

Відмовляємося від шкідливих трансжирів. Вони є у цукерках, тістечках, печиві та тортах.

Замість смальцю та вершкового масла **використовуймо рослинні олії:** кукурудзяну, лляну, оливкову.

Доводьмо супи до кипіння, добре підігривайте раніше приготовану їжу.

Давайте будемо вести активний спосіб життя.

Намагаймося жити без стресів, в гармонії з самим собою – це ще одне важливе правило, що формує наш здоровий спосіб життя.

Правил здорового харчування дотримуватись не настільки складно, як видається спочатку. Просто потрібно усвідомити, що правильне харчування повинне стати частиною здорового способу життя, нашою позитивною звичкою, а не тимчасовою дієтою. Яке б меню ми не обрали, стараймося харчуватись здорово, різноманітно та збалансовано! І пам'ятаймо: «МИ – ТЕ, ЩО МИ ЇМО!»