|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **«Злансовне харчування для всіх членів родини»**(тренінг для батьків) |

**Мета:** формувати поняття про раціональне харчування, створити умови для систематизації інформації про необхідність збалансованого харчування, сприяти активному усвідомленню необхідності берегти здоров'я, його користь, формувати комунікативні навички, арґументовано висловлювати власну точку зору, вдосконалити навички аналізу, вміння працювати в групах, оцінювати інформацію.**Обладнання:** папір формату А2, клейкі папірці, картки з зображеннями фруктів (яблуко, груша, ківі, апельсин) – за кількістю учасників, кольорові фломастери, маркери.Хід заняття. |
| **Організаційний етап**. **І. Вступна частина****1. Привітання.** Установка на позитивний настрій. Життя нам –довгого,Здоров’я-доброго,Щастя-безхмарного,Настрою-гарного! **2. Знайомство** Учні по черзі закінчують речення «Мене звуть… і найбільше я люблю їсти…», після чого прикріплюють свій малюнок страви на дошку, де зображений силует людини (намалювати улюблені страви треба було вдома)**3. Очікування: «Кошик»** **4. Правила**  Учасники об’єднуються в пари, кожна пара придумує правило. Всі  правила записують на дошці, після короткого обговорення і „об’єднання ” правил залишаються 3-5 „основних”, наприклад:Бути активним.Бути толерантнимСлухати один одного.Сміятися можна, але не з людини (але по-доброму)Кожна думка має право на існування і висловлення.(Кожна думка – внесок в загальну справу).**ІІ. Мотивація навчальної діяльності.**У збереженні здоров'я не останнє місце займає харчування. Давайте з’ясуємо, для чого ми їмо.**1. Вправа «Мозковий штурм»** - Для чого люди їдять? (Щоб угамувати голод, нормально розвиватися, отримати смакові задоволення, накопичення енергії, «за компанію», зігрітися, вилікуватися, так прийнято, щоб жити тощо).**2. Вправа «Незакінчене речення»** «Харчування вдома, в школі .. (раціональне, смачне, тамує голод,стимулює, традиційне, дієтичне, смачне, додає сил…)- А які чинники впливають на вибір їжі?- Чи існують у вашій родині певні стереотипи харчування?Виробляючи у собі вміння самостійно приймати рішення, ви зможете правильно вибирати продукти, вживати лише корисну їжу. Давайте з’ясуємо, чи правильно ви харчуєтесь? **3. Гра «Так –ні»** Приймати їжу слід 4 рази на день..Перекушувати "на ходу" шкідливо.  Їжу необхідно ретельно пережовувати, а не заковтувати як удав кролика.Наша їжа повинна бути різноманітною, Нам потрібно випивати не менше 3-4 склянок молока на день.Фаст-фут-прекрасна і смачна їжа для дитиниНе пересолювати стравиНе переїдати, навіть якщо їжа дуже смачна..Цукерки, морозиво, солодку воду краще заміни на овочі та фрукти**ІІІ.Основна частина**  Сьогодні поговоримо про важливість правильного харчування всіх членів родини та які продукти слід покласти до ланч-боксу , але спершу з’ ясуємо декілька важливих у харчуванні питань1. **Робота в групах**  Обєднання в групи «Фруктовий салат»

 **Завдання1. Складіть орієнтовний графік харчування** http://ukurier.gov.ua/media/images/2013-9/snidanok-01.jpg *Слід пам’ятати, що дитина має їсти щонайменше 4 рази на день, тобто інтервал між прийомами їжі повинен становити 3,5 - 4 години. Отже, за час перебування в школі вона має поїсти хоча б один раз, а краще – два.**.* **Завдання 2** **Охарактеризуйте основні принципи харчування*** *(достатня [енергетична](http://ua-referat.com/%D0%95%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%95%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) цінність їжі;*
* *оптимальний якісний і у меншій мірі кількісний*[*склад*](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4)*їжі;*
* *достатній обсяг їжі і рідини;*
* *розподіл добового раціону на частини;*
* *прийом сумісних харчових продуктів;*
* *вживання свіжих продуктів, не підданих різним обробкам;*
* *максимальне вилучення з вживання [солі](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%9E%D0%9B%D0%86%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%9E%D0%9B%D0%86), цукру, алкоголю, кави,*[*какао*](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BE)*, чаю, шоколаду;*
* *систематичне [очищення](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%87%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%9E%D1%87%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F) організму від шлаків та ін)*

**Завдання3. Складіть правила культури здорового харчування.**(*На ніч не вживати  чай, каву; какао. Вони збуджують нашу нервову систему.**Перед їжею мити руки з милом, а після прийому їжі прополоскати рот теплою водою.**Ходити до зубного лікаря на огляд не менш 2-3 разів на рік, навіть якщо із зубами та яснами все гаразд. Таким чином можна попередити розвиток карієсу і запалення ясен на самому початку, а також одержати від лікаря декілька корисних порад. Твердо запам'ятати! Зуби слід чистити двічі на день. Обов'язково виконувати це правило.**Після їжі прибрати за собою брудний посуд і подякувати дорослим за смачну їжу**Мати при собі вологі серветки…)*1. **Відповіді учасників**
2. **Руханка «Ураган»**

 Учасники, що згодні із твердженням, пересідають на інше місце, незгодні — сидять на своїх місцях. Твердження «**ураган для тих, хто**...» * вірить рекламі;
* знає наслідки неправильного харчування;
* завжди їсть, як хоче;
* уживає йодовану сіль;
* харчується правильно;
* дотримує режиму дня;
* знає правила поведінки за столом;
* завжди уважно читає етикетку на упаковках;
* знає, як уникнути харчових отруєнь;
* утомився.
1. **Інформаційне повідомлення.**

 Про правильну організацію харчування мусять дбати всі: сім’я та батьки, школа та вчителі.Питання організації здорового харчування всіх членів родини є дуже важливим , адже сучасне життя  потребує високого розумового та фізичного навантаження й супроводжується значними енерговитратами.Деякі школи надають можливість харчування своїм учням. У школах організується, гаряче харчування для школярів початкової школи. Для інших діток у школах працює буфет, на перерві дитина може перекусити. Але, як тільки, дитина переходить у старші класи, держава вже не забезпечує дітей харчуванням (виняток пільгові групи.) А цей вік є найбільш небезпечним, саме у дітей шкільного віку, найчастіше реєструються захворювання травної системи, на перше місце виходять гастрити, а трохи пізніше навіть панкреатити. За кордоном рюкзачок з харчуванням**, або ланч-бокс**, (зображення ланч - боксу на дошці) для дитини до школи є загальноприйнятою практикою, батьки будуть впевнені, що діти нагодовані, саме тими продуктами, які зібрала сама мама. Звичайно, це не будуть гарячий обід, і супчик навряд-чи вдасться покласти. Але це все-таки це краще ніж ні чого.Хоча до такого чудо рюкзачку ставляться без належної поваги, і дитина просто може соромитися їсти при однолітках. Ця проблема вирішувана постаратися пояснити всю важливість правильного харчування для здоров’я і успіхів у школі. І головне правило, яке слід дотримуватися при складанні ланч-боксу- усі продукти мають бути свіжі, корисні та не викликати алергію 1. **Вправа «Європейське кафе»**

Учасники ділиться на 4 групи за назвами продуктів (яблуко , груша, ківі, апельсин)Кожній групі дається ватман, фломастери)Завдання для 1 групи**Намалюйте які продукти (фрукти, овочі) слід покласти до ланч-боксу** *(Родзинки, горішки, фініки, яблука , банан , перець, помідори, лист салату, огірок, виноград без кісточок ,шматочки моркви, пачку кукурудзяних паличок або пластівців,яблучне пюре в маленькій пластмасовій ємності з пластмасовою ложечкою бананові кекси, кекси з моркви, батончик мюслі (1 раз на тиждень)*Завдання для 2 групи**Запишіть , які страви можна приготувати на «перекус» і покласти до ланч-боксу***(Варіанти: бутерброд   з відварною куркою і зеленим салатом, ніж з ковбасою, овочевий хот-дог: довгі частинки селери наповнити нерідким сиром зі сметаною і ягодами. З'єднати половинки фольгою з однієї сторони (зробити ручку) і загорнути все в кулінарний папір або фольгу для запікання* *Зробіть пакетик з лаваша, наповніть його адигейський сиром, тонко порізаною морквою. Припечіть лаваш на грилі, якщо є можливість або загорніть в лаваш відварну або запечену курку та овочі за смаком.**солодкий хот-дог з очищеним, обсмаженим, цілим бананом і сирною масою всередині булочки для хот-дога**Здобний бублик (булочку) можна розрізати навпіл і намазати не вершковим маслом, а низькокалорійною сирною масою з ягодами або із зеленню.**Кондитерські вироби можуть бути теж корисними:, домашнє вівсяне печиво з горіхами, родзинками, медом.* Завдання для 3 групи**Створіть колаж із продуктів, які слід залишити вдома**(*Перш за все, йдеться про продукти, які можуть швидко зіпсуватися. Сюди відносяться усі молочні та кисломолочні продукти (молоко, кефір, ряжанка, йогурт, солодкі сирки), а також бутерброди, риба, салати та запіканки. Ну і звичайно, не можна класти за визначенням шкідливі ласощі: чіпси, сухарики, шоколадні батончики, кекси та рулети тривалого терміну зберігання, солодощі. За бажання, можна навіть приготувати нежирне печиво з вівсянки, сметани та фруктів, але без маргарину та цукру. Гарний десерт у вигляді суміші меду з меленими волоськими горіхами, родзинками та курагою*.)Завдання для 4 групи**Запропонуйте кращі варіанти напою** *(Найкращий напій – звичайна вода. Нестача рідини в організмі може негативно відбитися на стані здоров’я і викликати різні неприємні стани – від легкої втоми до головного болю. Тому пляшечка з чистою негазованою водою завжди повинна бути з собою. Декілька разів на тиждень можна розбавити «водну дієту» і покласти пляшечку з соком ,морсом, компотом, какао або неміцним чаєм. Хоча дієтологи наголошують, що такі напої мають не замінювати воду, а доповнювати її.**Що стосується соків, то неправильно вважати, що чим більше їх п’єш, тим корисніше для здоров’я. Насправді рекомендується пити не більше однієї склянки соку на день. Набагато корисніше їсти фрукти в сирому вигляді.)*1. **Обговорювання ситуацій та інсценізування у ролях**

*Ситуація 1* Сергій навчається у 8 класі, має високий рівень знань. Мама Сергія ретельно слідкує за правильним харчуванням сина і тому кожного дня кладе до боксу в школу необхідний «перекус». Сергій соромиться їсти при однолітках, але не хоче розчаровувати маму. *Запитання* : Як повинен вчинити Сергій в даній ситуації?*Ситуація 2* Оля та Полінка сестрички. Оля-старшокласниця, а Полінка –учениця початкової школи. Полінка відвідує ГПД, тому відповідно харчується у шкільній столові, але їй не подобається обід і вона систематично просить «перекус» у своєї старшої сестри, яка не відвідує столову і харчується переважно із ланч-боксу. *Запитання:* Вкажіть правильний шлях вирішення такої ситуації.*Ситуація 3* Олег у класі авторитарний лідер та дитина заможних батьків. Побачивши, що Соня, його однокласниця на великій перерві їсть бутерброд з куркою, голосно засміявся, чим привернув інших увагу та вигукнув: «А що мама не дала 10 грн аби купити хот-дог чи пачку сухарів. Що злидарка?» *Завдання:* Знайдіть правильний вихід із данної ситуації , продовживши її**ІV/ Підведення підсумків.** 1. **Вправа «Збери бокс»**

Давайте поглянемо на дошку, де зображені ваші малюнки з улюбленими стравами , («Знайомство») поряд малюнок ланч-боксу. Проаналізуйте все те, про що ми говорили і прикріпіть до ланч-боксу ті улюблені страви, які там мають право бути згідно норм правильного харчування і обгрунтуйте ваш вибір1. **Притча про крамницю бажань**Одній жінці приснився дивний сон. На вулиці незнайомого міста – крамниця з вивіскою: «Тут здійснюються ваші мрії». Заходить жінка до крамниці, а за прилавком – сам Господь Бог. Жінка запитала:- Чи справді я тут можу одержати все, чого забажаю?- Звичайно!– Тоді я хочу здоров'я собі і своїм близьким, успішну кар’єру, хороших друзів, достаток…Бог простягнув жінці малесеньку торбинку.- Як, я хочу так багато, а торбинка така маленька? Невже все це там помістилось?- Хіба ти не знаєш? Ми продаємо лише насіння, а що з нього виросте – залежить лише від тебе.

- Який висновок з цієї притчі ми можемо зробити відповідно до теми сьогоднішнього заняття? (висловлювання по колу).- Яких правил роботи ми дотримувалися сьогодні найкраще?- А які правила найчастіше порушувались?- Чи справдились ваші очікування від заняття? (Перемістити свої стікери з очікуваннями на плакаті до кошика).1. **Рефлексія:** на стікерах 2-х кольорів вказати, що сподобалось і що не сподобалося на даному занятті.
2. **Завершення тренінгу:** стати в коло, взятися за руки і проказати :

«*Бажаємо миру і світлої долі,Запалу, енергії, сили доволі.»**Будьмо здорові!!!* |