

## РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ 6 КЛАССА «ЧТО ЕСТЬ, А ЧТО НЕ ЕСТЬ? ВОТ, В ЧЕМ ВОПРОС».

**Разработали:** Акимова Екатерина Вячеславовна, учитель англ. языка и прикладной экономики.  
Макарова Елена Семеновна, школьный психолог,  
учитель прикладной экономики.

Акмолинская область, город Степногорск,  
ШГ №6 имени Абая Кунанбаева.

### **Аннотация:**

Данное мероприятие было разработано и проведено в декаду экономики в школе с целью агитации ЗОЖ, правильного питания для школьников, а также с целью применения простейших экономических знаний на практике, в жизненных ситуациях. Организация и проведение данного мероприятия не требует большой предварительной работы со всеми учащимися класса, а только с отдельными учениками, имеющими индивидуальные задания. К проведению возможно привлечение учащихся старших классов. При желании педагог может внести некоторые коррективы в сценарий мероприятия и использовать его при работе с учащимися более старших классов.

### **Наглядный и раздаточный материал:**

Карточки с надписями «Овощи», «Фрукты», «Ягоды», бейджи с надписями «За» (3 шт.), «Против» (3 шт.), упаковки от различных продуктов питания (полезных и вредных для здоровья), интерактивная доска(экран), мультимедийный проектор, фильм «Осторожно – еда!» - 1, карточки с ситуациями для обсуждения (3 штуки), писчая бумага на каждый стол, ручки.

При входе в класс учащимся предлагаются карточки с надписями «Овощи», «Фрукты», «Ягоды», благодаря которым они делятся на 3 группы и садятся группами за столы.

**Цель:** Показать, что здоровье людей зависит от знаний и самостоятельного, обдуманного выбора, что употреблять в пищу.

### **Задачи:**

Донести до учащихся информацию о различных биологически активных веществах (БАДах), имеющих как положительное действие, так и опасное влияние на организм человека. Учить работать в команде, отстаивать свою точку зрения, грамотно высказать ее.

Активизировать в речи основные экономические понятия: рынок, спрос, предложение, выгода, реклама, рекламный ход, потребитель.

Воспитывать уважение к выступающим, к их точке зрения. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

### **Ход:**

**Ведущий 1:** Приветствуем вас, дорогие едоки!

**Ведущий 2:** Слушайте, а как - то поприветнее нельзя было обратиться?

**Ведущий 1:** Ну, тогда мясоеды и вегетарианцы, обжоры и чревоугодники!

**Ведущий 2:** Какова же тема нашей сегодняшней встречи?

**Ведущий 1:** А тема наша " Что есть, а что не есть? Вот в чем вопрос..." (На доске появляется слайд с названием темы мероприятия).

Понимаете, все мы здесь собравшиеся - потребители пищи, то есть едоки! И пока человечество еще не придумало, как обходится без пищи! Физиологи говорят, что человек и отличается от животного тем, что любит покушать по - человечески. (Просмотр фрагмента фильма "Осторожна, еда» - 1 включая кадры о гибели молодого англичанина)

**Ведущий 1:** Да, после просмотра этого фильма даже аппетит пропал: чипсы нельзя-краситель, хот-дог и не ешь -окислители, в соке стабилизатор, в мороженом- эмульгатор! Но ведь это вкусно и нравится.

**Ведущий 2:** Как ты можешь это есть! Ведь это сплошной вред!

**Ведущий 1:** Вред - не вред, а ни мне одной такая еда нравится. Современное производство делает все возможное, чтобы повысить на свои товары спрос.

**Ведущий 2:** Давайте, все-таки выясним, все «За» и «Против» быстрого питания, так называемых фаст фудов.

**Ведущий 1:** Наверное, употреблять или не употреблять в пищу фаст фуды дело личное. Но давайте обратимся к науке, которая поможет разобраться нам в современных продуктах питания. А помогут нам в этом ученицы 10 класса. (Учащиеся 10 класса показывают презентации о пищевых добавках, консервантах, красителях, в которых рассказывают об их вреде и дают рекомендации, как разобраться с надписями на упаковках с продуктами и что обозначает некоторая аббревиатура на них).

**Ведущий 2:** Вы узнали, что же добавляется в продукты для придания им товарного вида, увеличения срока хранения. Сегодня на рынке товаров появился так называемые энергетические напитки, которые очень популярны среди молодежи, да и не только. Взрослые люди их иногда тоже употребляют. Слышали вы о таких напитках? Поднимите руки те, кто пробовал сам хоть раз или пробовали ваши друзья? Как вы думаете: опасны они для здоровья или нет? Что входит в их состав? Давайте все-таки выясним состав этих напитков. Узнаем, опасны они или нет для здоровья. Вот в этом нам поможет разобраться ученица 10 класса. (презентация об энергетических напитках, дается рекомендация, как самостоятельно приготовить полезный энергетический напиток).

**Ведущий 1:** Мы много узнали о фаст фудах и энергетических напитках. Но, наверное кто-то остался при своем мнении. Поднимите руки, кто, все-таки, за быстрое питание! (Приглашаются 3 человека. Прикрепляются бейджи с надписью «За»). А теперь поднимите руки те, кто против быстрого питания! (Приглашаются 3 человека. Прикрепляются бейджи с надписью «Против»). Ребята высказывают по очереди свое мнение, приводя факты за и против фаст-фудов (Приглашаются учащиеся, которые знакомы с дебатами по формату Карла Поппера. Они заранее подготовили свои речи для выступления и на мероприятии показывают тактику ведения правильного спора и отстаивания своей точки зрения согласно формату).

**Ведущий 2:** Наверное, есть или не есть такую пищу - личное дело каждого. Но тем не менее, если хотите быть здоровыми и прожить долгую жизнь, не забывайте думать, прежде чем сделать выбор. И обязательно читайте состав продукта.

**Ведущий 1:** Говорят, что реклама - двигатель торговли. Давайте создадим 2 команды по 2 человека). Задание для команд: придумать рекламу и антирекламу предложенных товаров (На столе разложены упаковки от различных продуктов питания, как полезных так и

вредных. Учащиеся удаляются на несколько минут в другое помещение и придумывают рекламу и антирекламу выбранных ими продуктов питания.)

**Ведущий 2:** Мы много спорили о том, есть или не есть фаст-фуды. А вот как они возникли - это очень интересно. Ведь все гениальное просто.

(Пока команды готовятся к презентации рекламы и антирекламы трое учащихся знакомят с историей возникновения чипсов и фаст-фудов.)

Следующим этапом урока является представление рекламы и антирекламы.

**Ведущий 1:** Да, реклама достаточно красноречива и надеемся, поможет вам сделать правильный выбор в пользу здорового питания.

**Ведущий 2:** Да, но иногда сделать выбор очень трудно, а уж будет ли он правильным – не известно. Каждому из вас родители дают карманные деньги на расходы, таким образом, вы сами ими распоряжаетесь и делаете свой выбор. Сейчас вам предстоит работа в малых группах. На столах лежат карточки с описанием ситуации. Вам необходимо сделать свой выбор и объяснить его. (В течение 3 минут учащиеся работают с заданиями, предложенными на карточках, а затем один из группы дает комментарии к решению проблемы.)

**Ведущий 1:** Теперь вы поняли, что сделать свой выбор бывает нелегко. Но мы надеемся, что сделать выбор в пользу правильного питания вы сможете все-таки сделать! А в помощь вам памятки. Будьте здоровы!

## ПРИЛОЖЕНИЕ:

### Примерные речи дебатеров «За» и «Против» быстрого питания Против

#### Спикер 1

Мы – команда, которая постарается отстоять свою точку зрения. Мы против фаст-фудов. Мы уверены, что они вредны для здоровья.

Фаст-фуд – виновник развития многих заболеваний. Конечно, если вы отведаете фаст-фуд раз в месяц, это не скажется на общем состоянии вашего организма. (хотя риск отравления даже одним хот догом возможен!). А вот регулярный прием в пищу готовых уличных продуктов чреват повышением уровня холестерина. Это влечет возникновение заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и ожирение.

По последним данным ожирение может также повысить риск возникновения рака.

Так, в Америке, некоторые люди посещают заведения фаст-фудов до 9 раз в день. В Европе наибольшее количество полуфабрикатов употребляют жители Англии. В результате количество страдающих ожирением среди блбтных детей составляет около 8 – 10%, а среди 15летних подростков еще выше – до 15 %.

#### Спикер 2

Мы всё-таки, попытаемся убедить всех присутствующих здесь, что фаст-фуды – это вред!

В США, где проблема детского и подросткового ожирения более масштабна и уже начала приравняться к национальному бедствию, многие школы ввели запрет на продажу на своей территории безалкогольных газированных напитков. Ожидается, что подобный запрет установят еще около 700 учебных заведений.

Объединенная группа медиков из нескольких западных стран несколько лет изучала свойства различных напитков, известных под именем «Кола» - «Пепси-кола» и «Кока-кола» и др. напитки. А по итогам исследований эти медики пришли к весьма неутешительным

выводам. Столь печальный эффект вызывают не напитки сами по себе, а тот орешек – кола, который используется при их изготовлении. Когда-то давно этот орешек рос только в Америке и его давали жевать воинам-индейцам, примерно с той же целью, с какой в нынешней армии применяют бром: а именно, для спокойствия.

Что будет с вашим телом, если вы выпьете кока-колу? Через 10 минут 10 чайных ложек сахара ударят по вашей иммунной системе. Через 20 минут печень превращает весь сахар в жиры. Через 40 минут ваши зрачки расширятся. Кровяное давление увеличится. Примерно через 1 час вы становитесь раздраженным или вялым.

### **Спикер 3**

Фаст-фуды содержат много консервантов, пищевых добавок, красителей, ароматизаторов. Естественно, что вся эта химия вредна для организма. Очень часто блюда быстрого приготовления содержат избыточное количество соли и сахара. А это также очень вредно, особенно при наличии у человека какого-либо заболевания.

Доказано, что постоянное употребление фаст-фудов приводит к химической зависимости.

Вес мы хоть раз покупали растворимые супы или заваривали лапшу быстрого приготовления. И каждый раз, читая состав данных продуктов, мы обнаруживали там список витаминов и прочих, якобы полезных, веществ. Не верьте не единому слову! Вред фаст-фудов может быть настолько силен, что вы истратите кучу денег и нервов, чтобы поправить свое здоровье, испорченное в результате употребления такой еды. Если разобраться, то в фаст-фуде ничего кроме химии нет. Если 1 раз съедите нечто быстрого приготовления, то ничего страшного не случится. Вред наступит, если вы будете есть такую пищу чаще 1 раза в 2 недели. У вас будут запоры, гастриты, язва желудка. Вам это надо? Не забывайте, что организм привыкает к этой химии!

Организм взрослого человека может справиться с такой едой. А у ребенка может начаться сильнейшая аллергия. Не рискуйте своим здоровьем и здоровьем близких! Ешьте только настоящую еду!

## **За**

### **Спикер 1**

Мы команда за фаст-фуд мы докажем вам, что это здорово! Классно! И Полезно!

Почти все специалисты по правильному питанию, диетологи высказываются о вреде фаст-фуда.

Тем не менее, с каждым годом число поклонников фаст-фуда не уменьшается, а наоборот, увеличивается. Причина вполне очевидна: большинство современных людей живут в городах, где темп жизни обоснованно называется бешеным. городская суэта проявляется во всем. Питание - не исключение. Вполне обыденным фаст-фудом. Разогретые в микроволновке полуфабрикаты или перекусы по дороге на работу в кафешках и забегаловках-уже вполне нормальное питание для многих людей.

Поэтому индустрия питания начала двигаться в сторону производства продуктов, требующих минимального времени на обработку или не требующего его вовсе. Экономия времени - вот главное преимущество ресторана быстрого питания. Кроме того, какая такая пища доступна и дешевая для покупателя.

Особой популярностью пользуются рестораны быстрого питания среди подростков и молодежи, ведь это отличное место для встречи с друзьями, где можно недорого перекусить. Приятная атмосфера, wi-fi, игровые автоматы и музыка. время, затрачиваемое на еду, сводится к 0. самообслуживание. И, конечно, получаемое удовольствие при потреблении фаст фуда.

## **Спикер 2**

Любой человек знает, что фаст фуд - это пища, которую ему быстро приготовят, а он сможет быстро и удобно съесть, даже на ходу и без столовых приборов. Сейчас очень много говорят о вреде фаст фуда. Но мы рассмотрим пользу.

Пицца, торт, картошка фри. С точки зрения здорового образа жизни все эти продукты - безусловное зло. Но, например, в пицце - сыр - главный источник кальция. К примеру в 100 граммах сыра - 10000 мг кальция (дневная норма), а в 100 гр молока - 121 мг кальция. Разница в 8 раз! Так что, если вы съели пиццу, то можете оправдать себя тем, что принесли много пользы своим зубам и костям. Рассмотрим картошку фри. Это, конечно, тоже не подарок. Большое содержание крахмала в ней и масла, в котором она жарится, не приносят пользу. Но картошка - неплохой источник витамина С. Витамин С разрушается при традиционных методах приготовления картошки (варка, жарка), а вот при обжаривании во фритюре этого не происходит. Так, в большой порции картошки фри из Макдональдса содержится 30% дневной нормы витамина С.

## **Спикер 3**

Было много сказано против фаст фудов. Но мы категорически против этого. Давайте подведем итоги:

Быстрое питание сегодня - очень удобно. При сегодняшнем ритме жизни - это самый оптимальный способ питания. Когда у людей нет времени, им приходится за день проделать много работы, нужно преодолеть большие расстояния - самый верный способ перекусить - это фаст фуды!

И потом, это совсем недорого. Достаточно купить картошку фри, острую морковь и кофе - и вот, обед готов!

И еще: так здорово посидеть в компании друзей в кафе, послушать музыку, воспользоваться интернетом!

Ну и о пользе быстрого питания вы уже слышали: кальций, витамин С - все это мы получаем из картошки фри, сыра, который находится в пицце. Вывод: все сказанное раньше - неправда! Ешьте фаст фуды! Это полезно, дешево, классно!

### **Ситуации для обсуждения:**

#### **Команда №1**

Утром мама выдала Семёну на дневные расходы 1800 тенге карманных денег. Задача Семёна: грамотно ими распорядиться, учитывая следующие обстоятельства:

1. Семен учится в школе-гимназии №6 и живет в 9 микрорайоне в доме №11.
2. Занятия в школе начинаются в 8.20 и сегодня по расписанию 6 уроков, которые заканчиваются в 13.45
3. В конце прошлой недели Семен забыл сдать классному руководителю деньги на питание.
4. В 15.00 у Семёна сегодня тренировка по баскетболу в спортивном комплексе ДЮК «Батыр», который находится в 40 минутах ходьбы.
5. На уроке рисования Семён получил замечание из-за утерянного альбома, следующий урок рисования –завтра.

**Как распорядится деньгами Семён? Объясните выбор Семёна.**

#### **Команда №2.**

Утром мама выдала Алине на дневные расходы 1800 тенге карманных денег. Зада Тимура: грамотно ими распорядится, учитывая следующие обстоятельства:

1. Алина учится в школе-гимназии № 6 и живет в 1 микрорайоне в доме 11.
2. Занятия в школе начинаются в 8.20 и сегодня 7 уроков, которые заканчиваются в 14.35.

3. Ежедневно Алина сдает на горячее питание классному руководителю и на эту неделю также заранее деньги сданы.
  4. В 16.00 у Алины тренировка по танцам в "Таншопане", который находится в 5 минутах ходьбы от школы. Сегодня ей необходима оплатить тренировки на следующий месяц - 800 тенге.
  5. На балансе телефона Алины закончились единицы и она сегодня планировала пополнить его на 500 единиц.
  6. Перед приближающимся Днем Святого Валентина Алина планировала заранее купить 12 валентинок своим друзьям. Каждая стоит-10-15 тенге.
- Как распорядится своими деньгами Алина? Объясните выбор Алины.**

### **Команда № 3.**

Утром мама выдала Тимуру на дневные расходы 1800 тенге карманных денег. Зада Тимура: грамотно ими распорядится, учитывая следующие обстоятельства:

1. Тимур учится в школе-гимназии № 6 и живет в 5 микрорайоне в доме 21.
2. Занятия в школе начинаются в 8.20 и сегодня по расписанию 6 уроков, которые заканчиваются в 13.45
3. В конце прошлой недели Тимур забыл сдать классному руководителю деньги на питание.
4. Тимур очень любит чипсы, жеват. резинку и кириешки.
5. В 15.00 у Тимура сегодня занятие в художественной школе, которая находится в 30 минутах ходьбы от школы и 20 минутах от дома.
6. Сегодня на уроке у Тимура перестала писать ручка, и пришлось обратиться за запасной к однокласснику.
7. Тимур готовится ко дню рождения мамы, планирует купить подарок на накопленные деньги. Откладывает при возможности в копилку сэкономленные деньги.

**Как распорядится своими деньгами Тимур? Объясните выбор Тимура.**

### **Памятка (раздаточный материал)**

#### **Тем, кто работает головой... Полезная информация о пище.**

Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса человеческого мозга составляет 2 – 3% от массы тела, мозг ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой из пищи. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Какие продукты стимулируют те или иные виды умственной деятельности?

**Улучшают память.** Морковь стимулирует обмен веществ в мозгу, поэтому перед заучиванием материала необходимо съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом (без масла усвояемость самого ценного в моркови вещества – бета – каротина – резко снижается).

Ананасы давно используют театральные и музыкальные звезды, которым приходится много заучивать. Для желающих поддерживать форму немаловажна и чрезвычайно низкая калорийность этого продукта. Одного стакана ананасового сока достаточно для получения эффекта.

Черника способствует мозговому кровообращению. Желательно употреблять ее в свежем или замороженном виде.

**Помогают сконцентрировать внимание.** Лук полезен при переутомлении и психической усталости, улучшает снабжение мозга кислородом. Желательно съедать ежедневно не менее половины луковицы.

Орехи стимулируют деятельность мозга, укрепляют нервную систему. Особенно рекомендуются при длительной напряженной деятельности.

Школьникам рекомендуется. Капуста снижает нервозность. Салат из капусты перед контрольной работой или экзаменом снимает «мандраж». Лимон освежает восприятие информации за счет большой концентрации витамина С. Стакан лимонного сока особенно способствует занятию иностранными языками.

**Литература:**

Е.П. Сгибнева «Классные часы в выпускных классах», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005

**Источники:**

<http://repetitor-live.com/chto-est-chtobyi-golova-horoshho-rabotala/>

<http://saglamheyat.az/?p=2195>

<http://www.agni-yoga.net/vbulletin/showthread.php?t=1558>

<http://www.glortver.ru/publikacii/0011279644>

Фильм «Осторожно – еда!» - 1 <http://www.youtube.com/watch?v=IDtX9Vzz0vk>

<http://www.bodymaster.ru/food/problems/bolezni/fast-fud-plyusy-i-minusy-bystrogo-pitaniya.html>

[http://domsport.ru/blog/chem\\_polezen\\_fastfud\\_lozhka\\_mjoda\\_v\\_bochke\\_djogtja/2010-10-09-297](http://domsport.ru/blog/chem_polezen_fastfud_lozhka_mjoda_v_bochke_djogtja/2010-10-09-297)

<http://dietikus.ru/ozhirenie/pitanie.html>

[http://vkusno-legko.com/health/index.php?SHOWALL\\_1=1&PAGEN\\_2=3&PRINT=Y](http://vkusno-legko.com/health/index.php?SHOWALL_1=1&PAGEN_2=3&PRINT=Y)