**Интеллектуально - познавательная игра**

**«Питание и здоровье»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Пояснительная записка** | |
| Тематическое направление | Формирование культуры здоровья |
| Тема ( название) воспитательного мероприятия | Интеллектуально - познавательная игра  «Питание и здоровье» |
| Актуальность и обоснование выбора темы | Правильное питание – это залог нашего здоровья. Фактор питания стоит на первом месте в здоровье человека. Пища даёт энергию, силу, развитие и здоровье. Можно уверенно утверждать, что здоровье человека зависит от питания. Хорошее здоровье - это показателем жизни современных людей. Быть здоровым выгодно в любой ситуации. Следовательно, выгодным становится и правильное питание, которое сохраняет здоровье и играет важную роль в предупреждении заболеваний.  Сейчас время компьютеров, телевидения, огромной интеллектуальной нагрузки в школе, время фаст-фудов и продуктовых изысков, вкусных, но не приносящих пользы здоровью. Увеличивается количество детей, имеющих избыточный вес, болеющих, слаборазвитых физически. Поэтому, детей необходимо знакомить с правилами рационального питания. |
| Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя ( связь с другими мероприятиями, преемственность | Одно из моих направлений воспитательной программы «Я расту и развиваюсь» является модуль: Здоровый образ жизни. Мероприятия данного модуля направлены на пропаганду здорового образа жизни, проходят в различных формах (квест- игра «Секреты здоровья», «Суд над сигаретой», путешествие на поезде «Здоровье», классный час «Имя беды- наркомания» акции и т.д.)  Умело организованная внеклассная работа формирует физически развитую личность, способную на сознательный выбор жизненной позиции, умеющей ориентироваться в социокультурных условиях.  Первое занятие по теме «Питание и здоровье» провожу в начале учебного года «Режим питания» о значении горячего организованного питания в школе.  Второе занятие «Урок Здоровья – секреты здорового питания» (декабрь)  Третье занятие: интелектуальная игра «Питание и здоровье» в неделю Здоровья с 1-8 апреля. |
| Целевая аудитория( с указанием возраста класса) | В мероприятии приняли участие обучающиеся 7 Б класса (возраст 13-14 лет), где я являюсь классным руководителем и могут принимать обучающиеся 8 классов ( возраст 14-15 лет), при проведении недели Здоровья или недели естественных наук, когда мероприятия проводятся на параллели. |
| Цель | Формирование основы культуры питания, как составляющей здорового образа жизни. |
| Задачи | 1. **познавательные**:   - расширять и систематизировать знания о правильном питании, о полезных и вредных продуктах.  **2) развивающие:**  - развивать кругозор и словарный запас.  - развивать навыки работы в группе, развивать чувство сотрудничества.  **3) воспитывающие:**  -  воспитывать стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию. |
| Планируемые результаты | **Личностные**: ученики получат установку на здоровый образ жизни, **Регулятивные:** ученики получат возможность развития способности принимать и сохранять задачи занятия, контролировать и оценивать свои действия.  **Познавательные:** ученик получит возможность приобретения знаний об основах рационального питания, правильных и неправильных продуктах, жирах, белках, углеводах, витаминах.  **Коммуникативные:** ученик получит возможность сотрудничать с одноклассниками и учителем для успешной работы, формулировать своё мнение, формулировать умение грамотно отвечать на вопросы.  **Ожидаемый результат**: понимание того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека. |
| Форма проведения воспитательного мероприятия и обоснование её выбора | Интеллектуально-познавательная игра – это вид игры, который основывается на применении играющими своего интеллекта или эрудиции; индивидуальное или коллективное выполнение заданий, требующих применения продуктивного мышления (часто - в условиях ограниченного времени и соревнования).  Командное участие в игре обеспечивает развитие у детей коллективной мыслительной деятельности, совместного поиска решения поставленной задачи.  **Преимущества игры, как формы деятельности**   * развивают познавательный интерес; * снижают напряжения, утомляемость; * способствуют развитию памяти, мышления и внимания; * способствуют развитию воображения и творческих способностей; * увеличивают работоспособность; * в процессе игры задействованы все дети; * учат детей работать в группе, согласовывая свои действия;   Данное мероприятие построено в форме командной игры задания которой побуждают анализировать и систематизировать знания, учат применять знания в повседневной жизни, задумываться о правилах питания, что очень важно для подросткового возраста. |
| Воспитательные методы и приёмы. | ИКТ технология (работа с презентацией)  здоровьесберегающая технология (эмоциональный настрой, оптимальное количество заданий-конкурсов)  метод сотрудничества, где востребована активность обучающихся и создание ситуации успеха.  - наглядный (упаковки от продуктов)  - словесный (беседа); |
| Кадровые и методические и информационные ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия. | Кадровые: классный руководитель, если игра проходит на параллели, то классные руководители 7-8 классов);  старшеклассники 3-5 человек – жюри  Методические и информационные: задания для конкурсов из сети интернет и методических изданий   1. Биология. Внеклассные мероприятия. Авторы- составители . Якушкина Е.А. Крамарева М.В и др. Волгоград 2009г. Выпуск 2. 2. Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. М. 2008г. 3. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Р.Д. ООО «Феникс»2011. 4. Виды питания: от традиционных до самых необычных... Интернет ресурс.   [**quasa.io**›ru/media/vidy-pitaniya-ot-tradicionnyh-…](https://quasa.io/ru/media/vidy-pitaniya-ot-tradicionnyh-do-samyh-neobychnyh-ih-harakteristika-plyusy-i-minusy)   1. Вопросы для викторины:[сайт]-https://**art-talant.org**›publikacii/41436-igra-viktorina 2. Вопросы для викторины :[сайт]-https://**infourok.ru**›vneklassnoe-meropriyatie-chyornyj- 3. Здоровое питание. Чем полезны каши: https://   [34.rospotrebnadzor.ru› Основные направления деятельности](https://34.rospotrebnadzor.ru/content/193/11980/) |
| Материально- технические ресурсы | Ноутбук, проектор, экран.  Пронумерованные листочки (конкурс 1,конкурс 2 и т.д.) на каждую команду 5 штук., чёрный ящик ( коробка), пачка творога (или пустая упаковка), упаковка из- под молока, модель рыбы., табличка «Жюри». Дипломы и сертификаты для награждения. |

|  |  |
| --- | --- |
| Основная часть  Описание подготовки воспитательного мероприятия | Подготовка заданий для презентации, оформление кабинета: расставить столы для команд.  На доске записать высказывание:  «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть.  Помните о том, что ваше здоровье – в ваших руках, а здоровое питание- залог долголетия» Сократ  Подготовить чёрный ящик (наполнить необходимыми упаковками от продуктов)  Класс разделить на группы по 5 человек ( если участвует параллель, выбрать команду из каждого класса), в команде выбрать «Ласточку» для доставки листочков с ответами Жюри. |
| Конспект мероприятия | Ведущий : Здравствуйте, ребята!  «Здравствуйте», это пожелание вам всем здоровья!  Здоровье для человека **–** это главная жизненная ценность. И наше здоровье чаще всего находится в наших руках и зависит от образа жизни.  Одним из главных условий здоровья является правильное питание. Наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми.  Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть» [1]  Сегодня мы проводим интеллектуально-познавательную игру «Питание и здоровье», которая вам поможет разобраться в вопросах правильного питания. Слайд 1  **Правила игры:**  Демонстрация и объявление названия конкурса по слайду.  Вопросы читаю вслух одновременно для всех команд.  На листочках для ответов записать название команды.  Ответы записывают на листочках Конкурс 1, Конкурс 2, Конкурс 3, и т.д  Ответы сдают Жюри из старшеклассников.  После сдачи листочков ответы каждого конкурса демонстрируются на слайде и комментируются ведущим ( классным руководителем)  Итак, начинаем.  Внимание на экран : Слайд 2  **1 конкурс «Простые вопросы»**  Командам предстоит за одну минуту ответить на максимальное количество вопросов.   1. Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель). 2. Что такое меню? (Список блюд) 3. Какую кашу можно сварить из пшена? (Пшённую). 4. Как называется сушёный виноград? (Изюм). 5. Сколько жидкости в день должен выпивать человек? (2 литра). 6. Из какого растения получают манную крупу. (Пшеница ) 7. Что называют лесным мясом? (Грибы). 8. Как называется утренний приём пищи? (Завтрак). 9. Как называются сушёные абрикосы? (Курага).   10.Семена какого растения используют для приготовления шоколада? (Какао)   1. Как называется напиток из молока кобылы? (Кумыс). 2. Витамин роста ( А) [2].   «Ласточка» сдаёт жюри листочки с ответами, пока жюри подводит итоги первого конкурса, ответы демонстрируются на слайде. Слайд 3.  **2 конкурс « Каша – радость наша»** Слайд 4.  Ведущий: Одним из главных блюд при организации правильного питания детей являются каши.  Приготовив на завтрак **кашу**, можно быть уверенным, что до обеда мы будем сыты. Все зерновые, из которых варят **каши** объединяет одно – они богаты ценным растительным белком, "медленными углеводами", клетчаткой, ферментами, витаминами А, В, D, Е, В. **Каши** полезны тем, что быстро насыщают организм, заряжают организм необходимой энергией, восстанавливают работу пищеварительной системы, естественно очищают организм от шлаков и токсинов, укрепляют иммунную систему.[7]  Вопросы:   1. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп ? **Дружба** 2. Какую кашу называют кашей красоты? **Овсяную** 3. Какую кашу называют «жемчужиной»  **Перловую** 4. Какая каша самая калорийная? **Манная** 5. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен? **Рисовая**   Демонстрация ответов на слайде. Слайд 5.  Комментарии при необходимости.  **3 Конкурс «Овощи и фрукты - полезные продукты»** Слайд 6  Ведущий: **Овощи и фрукты**- это источник витаминов, витамины помогают организму  бороться с разными заболеваниями; недостаток витаминов приводит к нарушению обмена веществ, ухудшению зрения, шелушению кожи, выпадению волос, кровотечению десен .  Вопросы:   1. Картофеля на Руси раньше не знали, использовали другой овощ, его запекали в печи и ели сырым. В нём много витаминов и полезных веществ. А как называется этот овощ.  **Репа** 2. Он был первым овощем , закрытым в консервную банку, но при этом не потерял свои полезные свойства. Сейчас широко используется в приготовлении знаменитого салата. **Горох.** 3. На Руси этот овощ долгое время называли « Бешеными ягодами» в книге «Полное руководство по садоводству» ( 1774г.) писалось : «Плоды эти крайне вредны, т.к. сводят с ума тех, кто их поедает».  **Помидор** 4. Этот корнеплод может быть белого, фиолетового, жёлтого, красного цвета. Однако для нас наиболее привычным является его оранжевый цвет. Такая разновидность корнеплода было выведена в XVIII в. В честь голландской королевы, так как оранжевый цвет был символом королевского дома. Корнеплод содержит большое количество витамина А, помогающего сохранить зрение. **(Морковь).** 5. Этот продукт считался священным у древних египтян. А средневековые рыцари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага. На самом деле этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожать микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов. **(Лук).** [5]   Демонстрация ответов на слайде. Слайд 7  **4 конкурс «Чёрный ящик»** Слайд 8  Ведущий :  Перед вами Чёрный ящик, по описанию определить какой продукт находится в ящике  1.Этот продукт в Древней Руси называли сыром, в блюда, приготовленные из него - сырными. В средневековой Западной Европе его называли «белым мясом», так как он содержит большое количество белка. **(Творог)**.  2. Согласно русской пословице, если поешь этот продукт, то будут «ноги прытки». Связано это с тем, что этот продукт источник фосфора, необходимого для формирования костной ткани, поэтому блюда, приготовленные из него, особенно полезны для детского растущего организма. **(Рыба)**.  3. 3000 лет назад люди узнали об этом лакомстве. Индейцы Латинской Америки обратили внимание на уникальные плоды необычного дерева, которое в современной ботанике получило название «пища богов» **( Шоколад)**  Слайд 9  **5 конкурс «Полезные и вредные напитки»**  Слайд 10.  **Ведущий: Напитки —это составляющая рациона питания детей любой возрастной категории.**  **Вопросы:**   1. Какой сок называют «Королём витаминов**». Гранатовый** 2. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара.  **Морс** 3. Как называется сладкий желеобразный напиток, приготовленный из свежих фруктов и ягод, фруктово- ягодных соков, сиропов , варенья. **Кисель** 4. Самый вредный безалкогольный напиток в мире,  он был изобретён аптекарем в конце XIX века Джоном Пембертоном. Нынешняя формула напитка остаётся коммерческой тайной. **Кока-кола** 5. Этот продукт человек стал употреблять более 10000 лет назад благодаря тому, что приручить дикое животное. В древнем Египте данный продукт называли «белой рекой». В нашем рационе он является важным источником кальция. **(Молоко)** [5]   Слайд 11  **6 конкурс . «Заморочки из бочки»** Слайд 12  Ведущий:  Рацион человека менялся со времён зарождения жизни. Существует культура и гигиена питания. Современные виды питания и их многообразие поражает воображение: традиционное и диетическое, раздельное и даже по группам крови. Но какой бы система ни была важно сохранить здравый смысл, а остальное- дело вкуса.  Вопросы:  1.Это наиболее древняя альтернативная теория питания, исключающая или ограничивающая потребление продуктов животного происхождения. **(Вегетарианство)**  2. Отложение жира, увеличение массы тела за счет жировой ткани. **(Ожирение)**  3. Питание по знаку зодиака, с учетом времени, места рождения, роста, веса и других личных характеристик . **( Астрологическое )**  4.Это холодный суп из кваса со свекольной ботвой, луком и рыбой.  **Ботвинья**  5.Полба – это вид зерна, из которого варили каши. О ней упоминается в сказке А.С. Пушкина» Сказка о попе и его работнике Балде». Что это за зерно. **Пшеница** [4]  Слайд 13. Ответы  Слайд 14 **Подведение итогов игры.**  Слово Жюри.  Награждение команд ( вручаются дипломы командам-победители и призёры, сертификаты участникам).  Закончить игру словами Л.Н. Толстого:  «Если бы люди ели только тогда, когда они голодны, и питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом»[2]  Спасибо за игру ! |
| Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы классных руководителей. | Время проведения: 30-40 минут  Игру можно проводить на базе одного класса (в соответствии с планом ВР), или в рамках методической недели естественных наук на параллели 7, 8 классов. |