



## 4. МАЙСТЕР-КЛАС



**Альона Юріївна Олійник,**  
вчитель географії  
Червоненського ЗНЗ I–III ступенів,  
смт Червоне, Андрушівський р-н,  
Житомирська область

### ЇЖА ТА ЗДОРОВ'Я ДЛЯ УЧНІВ 5–7 КЛАСІВ

Девіз тренінгу:  
*Хвороб безліч, а здоров'я одне!*  
Л. Берн

*Мета тренінгу:* узагальнити знання учнів про складники компонентів їжі; корисну їжу та її позитивний вплив на збереження і зміцнення здоров'я дітей; закласти культури і традиції харчування; викликати інтерес до здорового харчування та прагнення вживати корисні страви як засіб збереження і зміцнення здоров'я; створити дружню атмосферу; надати можливість удосконалити навички групової діяльності та комунікації.

*Очікувані результати:*

**Учні повинні вміти:**

- розпізнавати корисну та шкідливу їжу;
- називати страви, що допомагають зберігати і зміцнювати здоров'я;
- скласти власний добовий раціон відповідно до здобутих знань;
- демонструвати позитивне спілкування, активність та діяльність в групі.

*Обладнання та матеріали:* ватмани, ручки, скоч, фломастери, ножиці, стікери, клей, вирізки та малюнки зі зображенням продуктів харчування, муляжі фруктів та овочів, етикетки від продуктів харчування.

*Заздалегідь підготувати:* правила проведення під час тренінгу, зображення гори, основні правила харчування.

#### Хід тренінгу

##### 1. Знайомство.

Здійснюється з метою самопізнання та самовизначення учнів за допомогою метафоричних засобів та налаштування на позитив.

Продовжте фразу: «Я здорова людина, тому що...»

##### 2. Нагадування.

Нагадування правил тренінгу правил тренінгу (записані на ватмані правила прикріплюються на стіну): називати учасників на ім'я; бути доброзичливим: толерантним; активним; тактовним і уважним; увічливим; лаконічним; щирим; не перебивати; налаштуватися на позитив тощо.

##### 3. Очікування.

Очікування від тренінгу: біля підніжжя заздалегідь намальованої гори на клейких папірцях учні наклеюють власні очікування. Наприкінці тренінгу діти обговорюють послідовне здійснення очікувань та розміщують на вершині гори або біля неї.

##### 4. Вступ.

*Ведучий.* Життя – це багатство, яке дають нам батьки. Бажаємо, щоб воно було красивим і щасливим, однак це можливо лише за умови міцного здоров'я. Давайте визначимо головні складники здоров'я.

Метод «Асоціативний куш»

Учні по черзі називають складники здоров'я та записують її у схему. Одним зі складників здоров'я є правильне (раціональне) харчування. Їжа має містити ті речовини, з яких складається наше тіло. Тому кожна людина має вживати необхідні білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни і воду. Давайте з'ясуємо, якими речовинами багаті продукти харчування, що ми вживаємо щодня.

*Робота в групах.* Учні ділять на групи, кожна з яких отримує аркуш, на якому написана речовина: білки, жири, вуглеводи, вода і мінеральні солі. Потрібно скласти колаж із малюнків-продуктів, у яких є запропоновані речовини. Потім один з учасників кожної групи розміщує роботу на дошці та презентує її.

**1-а група.** Без білків людина не може існувати. Кожна клітина нашого тіла містить білки. Щоб наповнити організм білками, потрібно їсти яйця, м'ясо, рибу, молоко. Також білки є в картоплі, свіжій капусті, гречаній, рисовій, вівсяних кашах.

**2-а група.** Жири – це також частини нашого тіла. Вони є одним з головних джерел енергії, які дають нам значну кількість тепла. Необхідні для організму жири наявні в молоці та молочних продуктах, а також в яєчному жовтку. Корисна також олія.

**3-я група.** Вуглеводи знаходяться у продуктах у вигляді цукру та крохмалю. Цукор вживають окремо та в складі цукерок, варення, тістечок. Багато цукру містять мед, фрукти, ягоди. Крохмаль є у хлібі, борошняних виробах, крупах, картоплі.

**4-а група.** Солі – це мінеральні речовини, що мають бути в їжі (Кальцій, Фосфор, Магній, Залізо, Йод тощо). Вони необхідні для будівництва нашого тіла (кісток, скелета, зубів, м'язів, крові, мозку). Ці мінеральні речовини можна знайти в молоці, сирі, горосі, хлібі, шавлі, м'ясі, рибі, яйцях, капусті, яблуках, грушах і суніцях. Вода для людини є необхідною. Вона потрапляє в організм з



їжею та у вигляді напоїв. Шкідливо коли людина п'є багато води і коли – мало. Тому в усьому має бути міра.

Створення плакату «Наша помилка»

З давніх-давен люди розуміли значущість харчування для здоров'я. Мудреці давнього світу (Гіппократ, Парацельс, Гален та ін.) присвячували трактати лікувальним властивостям різних видів їжі та розумному її вживанню. Видатний науковець Сходу, лікар Авіценна вважав їжу джерелом здоров'я та сили, а І. Мечников вважав, що люди рано старіють і помирають через неправильне харчування, а людина, яка харчується раціонально, може прожити 120–150 років. На сьогодні головна заповідь здоров'я має звучати так: «Харчуватися розумно. Виявляти свої помилки в харчуванні й усувати їх».

*Робота в групах.* На вулицях та по телевізору ми бачимо багато реклами. Пропонуємо вам створити власну рекламу у вигляді плакату з назвою «Наша помилка». Серед малюнків із зображенням продуктів харчування виберіть ті, які вважаєте шкідливими для організму людини і наклейте їх на умовний плакат – ватман. Потім один із учасників кожної групи презентує плакат і акцентує на шкідливості продукту (наприклад, чіпси – містять багато канцерогенів – речовин, що викликають онкологічні захворювання).

*Висновок.* Найпоширеніші помилки, пов'язані з харчуванням:

1. Ми їмо занадто багато. 10 % дітей та 30 % дорослих мають надмірну вагу.

2. Ми їмо занадто жирну їжу. Норма – 80 г жиру на добу для дорослої людини.

3. Ми неправильно обираємо їжу. Неповноцінність їжі – це наслідок нестачі вітамінів, свіжих овочів, фруктів, м'яса, молока, риби, проте їмо багато хліба, картоплі.

4. Ми часто п'ємо газовану воду.

5. Ми неправильно їмо, вживаючи їжу нерегулярно, занадто швидко і великими порціями.

6. Ми їмо багато солодощів і шкідливих продуктів.

7. Ми неправильно готуємо їжу, зловживаючи сіллю та смаженим.

8. Ми мало знаємо про культуру харчування.

Гра «Завжди, іноді, ніколи»

Ведучий по черзі показує продукти харчування всім учням. Учні за допомогою жестів показують кінець речення: «Цей продукт можна їсти...» (завжди – великий палець правої руки піднімають угору; іноді – відводять у бік; ніколи – опускають вниз).

У далекому минулому бажання вразити гостей кількістю страв розвивалося катастрофічно швидко. Імператор Август пригощав гостей 4–6 стравами. Один із Бургундських герцогів довів їх кількість до 30. При дворі англійського короля нерідко подавали 44 страви. Особливо відрізнялися російські бояри, у них звичайне частування складалося з 30–40 змін. Рекорди ставили на царських бенкетах – від 100 до 200 страв, а обід на честь одного посла склав 500 страв. Траплялися і смертельні випадки від переїдання, тому легко зрозуміти тих, хто був неспроможний з'їсти повний обід.

*Ведучий.* Щоб у вашому житті не сталися такі прикрі випадки, запам'ятайте *основні правила харчування*.

1. Їжу необхідно приймати в один і той самий час невеликими порціями, не менше трьох разів на день, а при схильності до повноти 4–6 разів.

2. Обов'язково потрібно снідати перед тим, як іти на навчання, вечеряти не пізніше ніж за дві години до сну.

3. Добовий асортимент харчових продуктів має бути різноманітним, але важливо не переїдати.

4. Їсти потрібно повільно, добре пережовуючи.

5. Не можна жувати на ходу.

6. Не можна відволікатися від їжі розмовами, читанням, грою.

7. З дитинства потрібно привчатися не зловживати солодощами.

8. Дуже корисно споживати кисломолочні продукти.

Вправа «Хто як їсть»

*Ведучий.* За тим, як ви їсте, можна сказати, яка ви людина.

Під час читання їсть людина надто раціональна, яка часто робить декілька справ одразу.

На ходу їсть людина, яка завжди поспішає, тобто не дисциплінована, яка погано планує свій час.

Швидко їсть та людина, яка надає перевагу прискореному темпу життя, намагається негайно покінчити з усіма справами, щоб почати нові.

Повільно їсть людина, яка вважає, що задоволення потрібно отримувати від маленьких радощів.

За розписом їсть дисциплінована людина, вона звикла берегти власний час.

5. Підсумок.

*Ведучий.* Ми ще раз переконалися, що здоров'я залежить від самої людини. Лише ми маємо регулювати харчування, адже це допоможе нам зберегти власне здоров'я на довгі роки.

6. Зворотній зв'язок.

*Ведучий.* Продовжте фразу: «На цьому тренінгу я...»

7. Аналіз очікувань.

8. Прощання.

*Ведучий.* Задумайтесь, діти. Наша зустріч сьогодні була не випадковою, адже надала можливість поміркувати, зробити для себе висновки. Крокуйте по життю сміливо та впевнено та воно буде довгим і щасливим. Не забувайте поради Св. Августина: «Любов – понад усе.

Коли мовчиш – мовчи з любові.

Коли говориш – говори з любові.

Коли виправляєш – виправляй з любові.

Май завжди в глибині серця корінь любові.

І нехай з того кореня виростуть тільки добрі справи».

### Використані літературні джерела

1. *Апанасенко Г. Л.* Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Г. А. Попова. – Київ : Знання, 1998. – С. 130–164.

2. *Войтенко В. П.* Смертність і тривалість життя: аналіз і прогноз / В. П. Войтенко. – Київ : Здоров'я, 1990. – С. 173.

3. *Михайлов В. П.* Выбираем здоровье! / В. П. Михайлов, А. Г. Палько. – М. : Знання, 1985. – С. 190.

### Bibliography

1. *Apanasenko H. L.* Medytsynskaia valeolohiia / H. L. Apanasenko, H. A. Popova. – Kyiv : Znannia, 1998. – S. 130–164.

2. *Voitenko V. P.* Smertnist i tryvalist zhyttia: analiz i prohnoz / V. P. Voitenko. – Kyiv : Zdorov'ya, 1990. – S. 173.

3. *Mykhailov V. P.* Vybyraem zdorove! / V. P. Mykhailov, A. H. Palko. – M. : Znannia, 1985. – S. 190.