

**Методические материалы к областному межведомственному проекту
организации профилактической работы с детьми и подростками
«Лето – пора находок, а не потерь!»**

**Сценарий проведения информационно-разъяснительного мероприятия
«Кто правильно питается, тот здоров и улыбается!»**

Место проведения: образовательные организации, иные учреждения, участвующие в организации досуговой занятости детей в период летней оздоровительной компании.

Участники: дети 6 лет и старше.

Продолжительность: 40 минут.

Цель: создать условия для формирования ответственного отношения к своему здоровью через организацию пищевого поведения.

Задачи:

1. Информирование о составляющих здорового питания.
2. Формирование навыков выбора полезных продуктов питания, мотивации на соблюдение режима питания.

Необходимое оборудование: мультимедийное оборудование, микрофон.

Ход мероприятия:

Вводная часть:

Ведущий: Добрый день, ребята! Наше мероприятие называется «Кто правильно питается, тот здоров и улыбается!» и, как вы уже догадались, говорить мы будем о питании.

Пища, питание, еда. Эти слова мы произносим довольно часто, но что же такое питание? Как вы понимаете слова «питать», «напитать»? Что и чем может напиваться? (*Ответы участников*).

Ведущий: Молодцы, вы правильно отметили, что слова «питать» и «напитать» связаны с наполнением, насыщением чем-либо. Например, напиться влагой может земля после дождя. И это означает, что в земле содержится много влаги, необходимой для растений и живых существ.

Подобно дождю, еда ежедневно наполняет организм человека. Но что произойдет если питание перестанет поступать? Или, наоборот, его будет слишком много?

Об этом и многом другом мы узнаем из мультипликационного фильма «Зайчонок и Муха», который мы с вами сейчас посмотрим.

Прошу вас внимательно посмотреть данный мультипликационный фильм, а после чего мы перейдем к обсуждению ключевых моментов. Внимание на экран!

Просмотр мультфильма «Зайчонок и Муха». Ссылка для скачивания:
<https://cloud.mail.ru/public/sPZT/AFmNNyjX2>

Вопросы для обсуждения:

1. Главный герой этого мультфильма зайчонок. Как бы вы его охарактеризовали? Какой он?

Участники по очереди подбирают определения, характеризующие главного героя. Например, непослушный, избалованный, невоспитанный, упрямый, нечестный, глупый и др.

Комментарий специалиста: Действительно, в начале мультфильма зайчонок предстает перед нами невоспитанным и избалованным «ребенком». Мы можем сделать такой вывод опираясь на его поведение: он неуважительно относится к маме и постоянно обманывает ее, кидается едой и даже может выбросить ее из окна.

2. Как вы думаете, в чем причина всех бед зайчонка?

Комментарий специалиста: Эта история приключилась с зайчонком, потому что он постоянно отказывался от еды, его организм, наконец, настолько ослаб, что он даже не смог противостоять прожорливой мухе. Упрямый характер зайчонка сыграл тоже не последнюю роль в этой истории. Если бы он хоть на секунду прислушался к просьбам мамы, то, наверняка, смог бы избежать неприятностей.

Кроме того, зайчонок, конечно, же не знал какую роль питание играет в жизни человека.

3. Ребята, а вы знаете, для чего необходимо питание? Что произойдет, если человек перестанет употреблять еду?

Комментарий специалиста: В поисках ответа на этот вопрос у поэтесс Т. И. Магомедовой и Л. Н. Канищевой даже родилось стихотворение «Человеку нужно есть». Предлагаю его послушать!

Человеку нужно есть,
Чтобы встать, и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Вспомните, в мультфильме, когда мама кормит зайчонка, а он отказывается от еды, мама говорит ему: «Так ты никогда не вырастешь!». Может вы сами слышали такую фразу от взрослых? *(Ответы участников).*

Так говорят, потому что питательные вещества, которые мы получаем из продуктов, служат «строительным материалом» для роста нашего организма. Разнообразная еда ежедневно нужна человеку для повышения выносливости и активности, для роста и развития, для хорошего самочувствия, борьбы с болезнями.

Еду можно также сравнить с топливом, на котором работает наш организм. Она необходима, чтобы поддерживать работу всего организма. Как автомобиль не будет двигаться, если мы его не заправим бензином, так и наш организм ослабнет, если перестанут поступать необходимые питательные вещества. Без питания наш организм может даже погибнуть.

Вместе мы уже выяснили, что отсутствие питания негативно сказывается на организме человека, а теперь предлагаю разобраться, к чему приведет употребление большого количества еды?

4. Какие изменения произошли с мухой, когда она стала слишком много есть?

Комментарий специалиста: Переедание, как и отсутствие питания вредит здоровью. Как вы уже все обратили внимание, муха, которая постоянно кушала в больших количествах, да еще и сладости, стала стремительно набирать вес и изменилась до неузнаваемости.

Излишнее потребление еды способствует набору веса, а также может стать причиной различных заболеваний. Сладости – это быстрые углеводы, они не дают сытости организму, а лишь на короткое время перебивают голод. Именно поэтому человеку, спустя короткое время, снова хочется подкрепиться.

5. А все ли продукты, которыми питается человек полезны для здоровья?

Комментарий специалиста: Наряду с полезными продуктами, есть много еды бесполезной и даже вредной для нашего организма. К таким продуктам относятся: газировка, кириешки, чипсы, лапша быстрого приготовления, фаст-фуд. Все эти продукты содержат различные химические соединения, которые плохо сказываются на работе нашего организма. Например, в газированной воде содержится много сахара, который портит зубы и способствует набору лишнего веса. Вред чипсов и картошки фри заключается в содержании ядовитых веществ (токсинов), которые образуются в растительном масле, когда его несколько раз нагревают, а затем эти токсины проникают в сам продукт.

6. А какую пищу можно считать полезной?

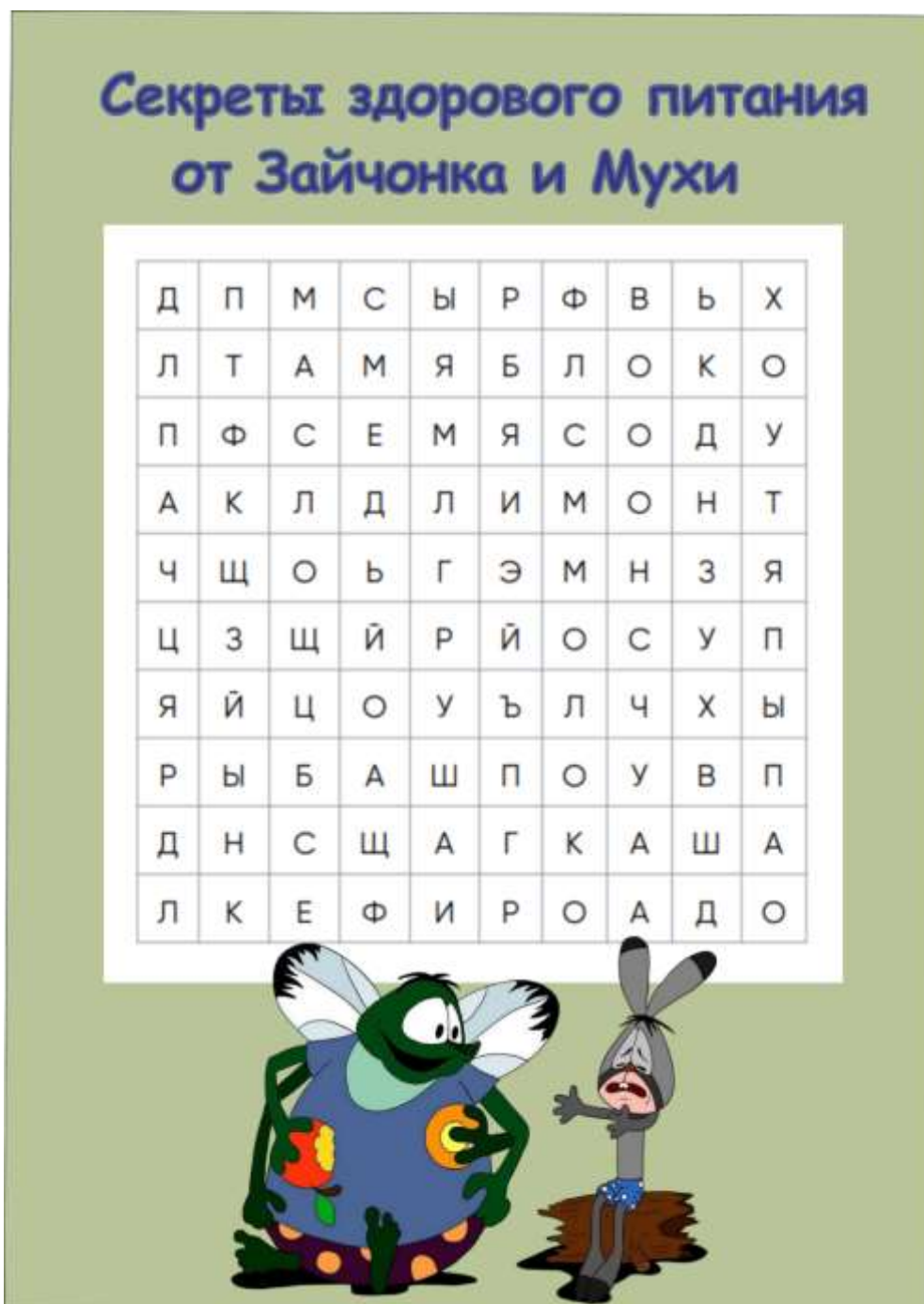
Комментарий специалиста: Правильно ребята, для того чтобы быть сильными и здоровыми, необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым

питанием». «Здоровым» такое питание называется потому, что с ним в организм подаются необходимые микроэлементы и витамины. Они как солдаты охраняют наш организм от вредных микробов и разных болезней.

Заключительная часть:

Ведущий: Ребята, все мероприятие мы говорили о том, как не нужно себя вести и о том, какие продукты не стоит употреблять в пищу. Предлагаю узнать, какая пища составляет основу здорового питания. А поможет нам в этом филворд от Зайчонка и Мухи. Внимание на экран!

Участника предлагается разгадать филворд и отыскать 15 полезных продуктов.



Правильные ответы: суп, мясо, каша, сыр, рыба молоко, кефир, масло, яблоко, мед, лимон, морковь, капуста, груша, яйцо.

Ведущий: Вы отлично справились с заданием от наших мультгероев! Все слова разгаданы, и теперь вам известны многие секреты здорового питания. Но далеко не все, ведь перечень продуктов, относящихся к полезной еде намного шире и разнообразнее. Над созданием этого списка уже ломают головы ребята из других районов нашей области. Думаю, и наш отряд не должен остаться в стороне, а значит, самое время присоединиться к онлайн-галерее «Вкусно и полезно».

Описание: Задача команды придумать и нарисовать натюрморт (композиция из продуктов питания, относящихся к здоровой еде). Обязательным условием выполнения задания является, привлечение к созданию творческой работы всех участников мероприятия.

Перед участниками на флипчарте/классной доске размещается ватман, затем команда обсуждает композицию, т.е. договаривается какие предметы будут изображены. Далее участники по очереди рисуют, а затем раскрашивают элементы натюрморта. На выполнение задания каждому участнику дается равное количество времени (10-15 сек), после чего эстафета переходит к следующему участнику.

Организатор мероприятия осуществляет фото- или видеосъёмку творческой работы и процесса ее создания, а затем публикует пост с фото- или видеоматериалом в сообществе «Всё в твоих руках! | Волонтеры профилактики» (<https://vk.com/volontery72>) с указанием названия команды (отряда), наименованием образовательной организации/ учреждения и муниципального образования, а также указывается количество участников мероприятия.