**ТАК ЛИ УЖ**

**ПРОСТА**

**ПАРЕНАЯ**

**РЕПА ?..**

**УРОК ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВОСЬМИКЛАССНИКОВ**

Автор: Авилова А.Н., классный руководитель 8г класса.

**Внеклассное мероприятие-урок здоровья:** **«Так ли уж проста пареная репа?..»**

**Цели и задачи мероприятия-**

привитие школьникам основ здорового питания через:

-получение знаний о здоровом питании из теоретических источников и практических действий;

-воспитание уважения к традициям русской национальной кухни;

-формирование готовности возрождать национальные традиции здорового питания.

**Материально-техническое обеспечение мероприятия:**

-мультимедийная установка;

-информационные кейсы;

-одноразовая посуда;

-приготовленные блюда из русской национальной кухни;

-таблички для голосования.

**Основной вектор деятельности обучающихся:**

-создаем методичку по здоровому питанию.

**Ход мероприятия**

Столы в классе стоят так, чтобы участникам мероприятия можно было свободно передвигаться по классу. На столах информационные кейсы с информацией о питании (приложение к конспекту занятия).

При входе в класс дети получают конфеты в обертках разного цвета. Таким образом формируем три группы участников мероприятия.

**Учитель:**

Уважаемые участники мероприятия. Мы живем в век информации. Сейчас информация-самый дорогой товар на рынке. Кто владеет информацией, тот владеет миром. Но есть такая информация, владея которой, мы можем владеть своим здоровьем. Да, именно владеть здоровьем. Здоровый человек-это тоже капитал. Мы не единожды обсуждали это на уроках обществознания и экономики.

Прошу обратить внимание на книги, находящиеся в кейсах «Школьникам о здоровом питании». Дело в том, что настоящий писатель долго вынашивает идею своей книги, несколько раз переписывает ее, вносит поправки, дополняет. Вот так и мы…Мы начали создавать эту книгу с десятиклассниками семь лет назад. Сначала написали исследовательскую работу «Поколение ПЕПСИ», заняли первое место на ДАНЮИ. На основе этой работы написали эту методичку. Потом исследовали новомодные диеты, которыми увлекаются наши девушки…Снова внесли поправки в эту книгу, что было оценено на научной конференции. А сейчас возникла необходимость научиться с помощью питания сохранять свое здоровье.

Посмотрите книги….Кто может ответить, какую информацию мы можем извлечь из нее?

**Обучающиеся предлагают свои версии…**

**Учитель**: а все началось с понравившегося стихотворения…

**Обучающийся**: читает стихотворение

*Друзья, мне тяжело дышать,*

*Последний час настал...*

*Проклятый яблочный пирог!*

*Меня он доконал.*

*Я слишком много съел сардин*

*И заварных колец . . .*

*Пусть этот маленький банан*

*Мне подсластит конец.*

*Увы, недолго на земле*

*Мне остается жить!..*

*Друзья, салату - «Оливье»*

*Нельзя ли предложить?*

*Не плачьте, милые мои*

*Тут слезы не нужны!..*

*Вот разве пудинга кусок*

*И ломтик ветчины...*

*Прощайте!*

*Свет в очах погас,*

*И жизни срок истек.*

*Эх, напоследок бы сейчас*

*Поесть еще разок.*

**Учитель:** друзья, а какие принципы здорового питания нарушил наш обжорка?

**Обучающиеся** предлагают версии ответов…

-сбалансированность;

-рациональность;

-культура питания…и раскрывают смысл этих понятий.

**Учитель:** друзья, стихотворение было написано в середине 19 века. Значит, проблема здорового питания существует давно. Скажите, а кто из вас считает, что питается правильно?

**Обучающиеся** предлагают версии ответов…

**Учитель:** я предлагаю вам послушать один очень интересный диалог, который состоялся в 1902г между купцом Алексеевым, владельцем реальной купеческой гимназии, и поваром гимназической столовой.

**Обучающиеся показывают сценку…**

***Повар:*** *Батюшка, Иван Кузьмич, благодетель Вы наш! Помилуйте! Чем же на этот раз я Вам обедами да завтраками не угодил! Я же со старанием еду готовлю, да и гимназисты все едят с удовольствием, однако, аж за ушами пищит!!!*

***Купец Алексеев:*** *Корнеюшка, мил человек, да я разве к твоей еде претензии какие высказываю? Готовишь ты знатно! Вкусно! Сытно!*

***Повар:*** *так в чем же претензия Ваша?*

***Купец Алексеев:*** *мы хоть и гимназия, но всякие там твои фрикассе да консоме не для нас! Мы же русские люди. У нас еда своя. Силу и ум нам наша еда прибавляет, а не всякая там французская еда. Их еда для мусью и мамзелей, а мы русские!*

***Повар:*** *истинную правду говорить изволите, батюшка благодетель!*

***Купец Алексеев:*** *а посему повелеваю кабаки да буряк готовить! С пшеном! Вот это сила! А мозги репа приумножит! Жаль, что на Руси казнили тех, кто картофель сажать не хотел, а репу более предпочитал!*

***Повар:*** *помилуйте, так и картошечка-то кормит!*

***Купец Алексеев:*** *картошка сытость дает, да ума не прибавляет! А нам дети умные надобны, а то кому же Россию оставим!*

**Учитель:** друзья, а ну-ка предложите мне, пожалуйста, чем мы можем дополнить нашу книгу, начатую уже давно…

**Обучающиеся** предлагают версии ответов…

Мы можем найти рецепты тех блюд, которые почитались на Руси издревле, сохраняли здоровье человека, помогали учиться и быть сильными.

**Учитель:** сформулируйте цель нашего урока здоровья.

**Обучающиеся:** дополнить книгу о здоровом питании рецептами национальной русской кухни, которые входят в состав здоровых блюд.

**Учитель:** согласна. Только давайте найдем информацию о том, чем кормили учеников элитных учебных заведений в 19-20 веках.

**Работа в группах**. Обучающиеся находят и представляют информацию из кейсов.

**Учитель:** а что общего в школьном питании того и нашего времени?

**Обучающиеся** предлагают версии ответов…

**Учитель**: а теперь представьте… Заходите в нашу школьную столовую, а там новое меню: на завтрак пареная репа, на обед тыква и мармелад из моркови, на полдник салат из свеклы, а на ужин гурьевская каша…Представили? А мы сейчас не только представим, но и попробуем эти блюда. Я представляю слово ученикам-поварам, которые приготовили нам эти блюда. Ребята не только расскажут о полезных свойствах этих блюд, но и дадут нам возможность насладиться вкусом здоровой еды.

**Обучающиеся** слушают и дегустируют блюда.

**Учитель** предлагает обучающимся выбрать понравившееся блюдо и проголосовать за него флажком для голосования.

**Обучающиеся:** а мы хотим еще представить блюдо из Макдональдса-хот-дог и картофель фри…(рассказывают о хот-доге). Там тоже, оказывается, полезные продукты.

**Учитель:** друзья,а почему индустрию быстрого питания, фастфуда, считают вредной для здоровья?

**Обучающиеся** предлагают версии ответов…(технология приготовления канцерогенна).

**Учитель:** ну мы же все всё понимаем, но почему фастфуд так востребован?

**Обучающиеся** предлагают версии ответов…

**Учитель**: вот теперь вы понимаете, как реклама работает иногда совсем не в нашу пользу. А расплачиваемся мы своим здоровьем. Дети часто приходят на уроки вялыми, жалуются на боли в животе, плохо и с нежеланием двигаются, плохо усваивают учебный материал.

Итак, прошу сделать вывод по итогам сегодняшнего урока здоровья.

**-мы ставили цель дополнить книгу рецептами здоровых национальных блюд. Такие рецепты у нас есть, и мы узнали о полезных свойствах тех продуктов, которыми питались наши бабушки, дедушки, прабабушки;**

**-мы почувствовали вкус интересных блюд, которые способны заменить заграничный фастфуд. Нужно не лениться готовить эти блюда, что укрепит наше здоровье.**

**-оказывается, пареная репа-это не совсем просто, это один из ключиков к нашему здоровью.**

**Учитель:** ребята, вам понравился урок здоровья, что понравилось больше всего?

**Обучающиеся** предлагают версии ответов…

**Учитель**: а понравилась ли вам ваша работа в процессе занятия? Как оценим себя?

**Обучающиеся** предлагают версии ответов…

Учитель благодарит участников урока здоровья и предоставляет слово гостям.