

РЕЖИМ ДНЯ И РЕЖИМ ПИТАНИЯ: УРОК В I КЛАССЕ

Е.А.ТАТАРИНОВА

УО «Средняя школа № 5 г. Могилева»

Цели: познакомить учащихся с режимом дня и режимом питания; показать необходимость режима питания для здорового человека; воспитывать привычку питания по режиму.

Оборудование: серия картинок «Режим дня», продукты питания.

- Ребята, прочитайте на доске тему.
- О чем мы будем говорить сегодня? (Высказывания учеников.)
- Вспомните, что такое режим? (Обсуждение в парах.)

Вывод: Режим дня — это его распорядок.

- Каким же должен быть распорядок дня для школьника?

Ребята показывают сценку:

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?
- Конечно! Режим... Режим - куда хочу, туда скачу.
- Режим - это распорядок дня! Вот ты, например, выполняешь распорядок?

- Даже перевыполняю.

- Как же это?

- По распорядку мне гулять два раза в день, а я гуляю четыре!

- Нет, ты не перевыполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

- Знаю! Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Приготовление уроков. Прогулка. Обед и в школу.

- Хорошо.

- А можно еще лучше.

- Как же это?

- Вот так! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

- Ну, нет. При таком режиме из тебя получится лентяй и неуч!

- Не получится.

- Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим.

- Как это с бабушкой?

- А так. Половину выполняю я, половину - бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- Не понимаю, как это?

- Очень просто. Подъем выполняю я. Зарядку выполняет бабушка. Умывание - бабушка. Уборку постели — бабушка. Завтрак - я. Прогулку - я. Приготовление уроков - мы с бабушкой. Прогулку - я. Обед — я.

- И тебе не стыдно!

Анализ сценки:

- Понравился ли режим дня Вовы? Почему? Каким, по вашему мнению, должен быть режим дня?

Восстановление режима дня на доске (используя серию картинок на тему «Режим дня»).

Посмотрите на режим дня. Сколько раз мы садимся кушать?

Учащимся следует принимать пищу 5 раз в день:

- Первый завтрак дома в 7.00—7.15.
- Второй, тоже горячий в школе в 9.40.
- Обед - по возвращении из школы в 13.00—14.00.
- Полдник - в перерыве между приготовлением домашних заданий - - 16.00.
- Ужин - в 19.00, не позже, чем за 1,5—2 часа до сна.

Основные требования гигиены питания - прием пищи в строго определенное время. Благодаря этому пища лучше усваивается, меньше вероятность развития желудочно-кишечных заболеваний. В промежутках между основными приемами пищи детям разрешаются только фрукты. Для того, чтобы пища лучше усваивалась, следует начинать еду с тех блюд, которые оказывают наиболее выраженное действие для выделения желудочного сока.

- Перед нами, ребята, для обеда блюда (суп, чай, куриная котлета с рисом, винегрет). Как вы думаете, в какой последовательности нужно есть эти блюда? (Обсуждение в парах.)

Задание: найти ошибки мальчика во время обеда. Во время еды не следует отвлекаться, заниматься каким-либо посторонним делом, т.к. это снижает аппетит и ухудшает усвоение питательных веществ. Не следует непосредственно перед завтраком, обедом или ужином есть что-нибудь сладкое. При этом аппетит тоже снижается. Питание преимущественно бутербродами вредно, т.к. эта пища неполноценна по составу и к тому же раздражает желудок.

При нерегулярном питании, когда человек периодически пропускает прием пищи, выделяется в привычное время желудочный сок, скапливается в желудке и раздражает его стенку, что может вести к ее воспалению.

- Какая по температуре должна быть пища? (Обсуждение в парах.)

Слишком горячая пища (температура пищи свыше 50 °С) раздражает, обжигает слизистую оболочку пищевода и желудка, печень.

Прием пищи на ночь нарушает сон. Кроме того, при этом усиливается склонность к накоплению избыточной массы тела. Поэтому ужин должен включать преимущественно легко перевариваемую молочно-растительную пищу, с малым содержанием белка и жира.

Тест

1. Ученик должен есть 4 раза в день. (+)
2. Принимать пищу в строго определенное время. (+)
3. В промежутках между основными приемами пищи можно есть все, что захочешь. (-)
4. Для того, чтобы пища лучше усваивалась, следует начинать обед со сладкого чая. (-)
5. Во время еды можно читать книгу. (-)
6. Ужин должен быть за 1,5—2 часа до сна. (+)