

**УРОК: Храната – източник на живот и наше лекарство. Зравословен начин на живот.**

**Разработил урока: Даниела Христова Кенарева, старши учител в СУ“Вичо Грънчаров“ град Горна Оряховица**

**Часът е проведен в ІХ „А“ клас и в клуб по интереси БМЧК при СУ“Вичо Грънчаров“ град Горна Оряховица/ученици от VІІІ до ХІ клас/**

 **на 10.11.2017 г. и на 17.11. 2017г.**

**Нека храната бъде твое лекарство и лекарството твоя храна**

**Хипократ - бащата на медицината**

Храната е основна част от живота на всяко живо същество.**Нейната функция е да снабдява организма с всички необходими хранителни вещества: въглехидрати, протеини, мазнини, вода, витамини и минерали. За да поддържа добро здраве човек трябва да се [храни здравословно](http://vitarama.bg/bg/zdravoslovno-hranene/27/pages-item/%22%20%5Ct%20%22_blank), което значи да разчита изцяло на природосъбразни естествени храни, които са източник на чисти хранителни елементи.**

 **Цел на урока**

**Да се запознаят учениците с факти, свързани със здравословното хранене. Да осъзнаят, че „Храната е източник на живот и наше лекарство“.**

**Описание**

Темата на урока беше заложена в два часа. Единият час се проведе в класната стая в извънучебно време. Другият час се проведев актовата зала, също в извънучебно време.

**Структуриране на урока:**

***Учебният час беше структуриран в няколко дейности:***

**Дейност 1:**

**Разкриване на значението на основните хранителни компоненти.**

**С учениците се провежда разговор-дискусия за препоръчваните от Световната здравна организация компоненти и количества на употребата им за правилното функционеране на организма.**

 **Въглехидратите са един от четирите основни жизненонеобходими за организма хранителни вещества. Те са най-важната съставка, чрез която човек може да получава енергия.**  Както основното гориво за колите е бензинът или дизелът, така**основно гориво за човешкия организъм са простите захари**, които са 2 вида - глюкоза и фруктоза.

**Мазнините са вторият важен хранителен елемент и източник на енергия. Трябва да се знае, че те не се смилат много лесно от организма.**

**Третият хранителен елемент са протеините.** Те са изградени от 22 свързани прости молекули, които се наричат аминокиселини.

**Четвъртият хранителен елемент е водата. Въпреки, че тя не доставя енергия е основа за развитието на човешкия живот и функционалност на организма.** Участва активно в изграждането на клетките, както и е среда за техния живот. Около 70-80% от тялото е вода.

Освен тези четири хранителни вещества, наречени макронутриенти, има и **микронутриенти. Това са витамините и минералите, основно съдържащи се в плодовете и зеленчуците.**

**Учениците правят извод, че: 80-90% от храната трябва да бъде от въглехидрати и само 10-20% от мазнини и белтъчини.**

В резултат на наученото учениците предлагат **формула** за разпределение на хранителните микроелементи:

Сутрешна закуска – 3 части

Обед – 3 части

Лека следобедна закуска – 1 част

Вечеря – 3 части

Лека вечерна закуска – 1 част

т. е. целодневното количество храна трябва да се раздели на 11 части.

**Дейност 2:**

**На учениците се предоставят правила за целесъобразно и здравословно хранене според Световната здравна организация.** Те/учениците/ избират правила, според техните осмотрения, които трябва да спазват, за да постигнат физически и психически комфорт и здраве.

1. Консултирайте се с лекар специалист и определете протеиновите нужди на [тялото](http://zigun.eu/drugi-statii/tjaloto-zhaduva-za-voda-1-va-chast.htm%22%20%5Ct%20%22_blank%22%20%5Co%20%22%D1%82%D1%8F%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%BE) ви. Никога не консумирайте повече протеини от необходимото и никога не консумирайте по-малко.
2. При всяко хранене спазвайте пропорциите 1:1 за протеини и въглехидрати или лек превес на въглехидратите.
3. Разпределете дневното количество храна равномерно през деня, на три основни, но необилни, и две леки хранения.
4. Никога не допускайте интервалът между две хранения да надхвърли пет часа. (Най-добрият момент за ядене е тогава, когато все още не сте гладни.)
5. Избирайте бедни на мазнини протеини.
6. Избирайте благоприятни въглехидрати (богати на целулоза [зеленчуци](http://zigun.eu/drugi-statii/surovi-plodove-i-surovi-zelenchutsi-sirie-frukti-i-sirie-ovoschi.htm%22%20%5Ct%20%22_blank%22%20%5Co%20%22%D0%B7%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%87%D1%83%D1%86%D0%B8) и плодове).
7. Винаги изпивайте поне 230 мл вода или неподсладена напитка без кофеин тридесетина минути преди всяко хранене, основно или леко.
8. Ако 2 - 3 часа след като сте се нахранили усетите глад или желание за нещо сладко, най-вероятно при последното ядене сте консумирали прекалено много въглехидрати.
9. Отнасяйте се към храната като към лекарство.

**Дейност 3:**

**На учениците е поставена задача да разработят хранителен режим, който те биха спазвали във връзка със здравословното хранене.**

Учениците разработват и предлагат „Примерен хранителен режим за здравословно хранене“ за една седмица.

понеделник

•    **Закуска**: овесена каша с обезмаслено мляко и плодове
•    **Междинно хранене**: парче плод

•    **Обяд**: леща чорба, пълнозърнест хляб
•    **Вечеря**: рибно филе с печен картоф, пълнозърнест хляб

Вторник

•    **Закуска**: плодова салата микс и кисело мляко
•    **Междинно хранене**: [морков](http://www.zdravoslovno.com/carrots/%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8) или сурова чушка
•    **Обяд**: салата и месо, пълнозърнест хляб
•    **Вечеря**: гъби, пилешко месо, зеленчуци

Сряда

•    **Закуска**: плодове с мляко

•    **Междинно хранене**: ядки или семена
•    **Обяд**: пълнозърнест хляб и риба
•    **Вечеря**: задушен кафяв ориз със зеленчуци, пълнозърнест хляб

Четвъртък

•    **Закуска**: овесен флейкс с обезмаслено мляко

•    **Междинно хранене**: микс от семена/ядки
•    **Обяд**: риба и салата, пълнозърнест хляб

•    **Вечеря**: пълнени чушки, пълнозърнест хляб

Петък

•   **Закуска**: варено [яйце](http://www.zdravoslovno.com/eggs/%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%AF%D0%B9%D1%86%D0%B0) с пълнозърнест хляб

•   **Междинно хранене**: сурови чушки

•    **Обяд**: печен [картоф](http://www.zdravoslovno.com/potatoes/%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D1%84%D0%B8) със зелена салата, месо, пълнозърнест хляб

•    **Вечеря**: риба тон и зеленчуци по избор, пълнозърнест хляб

Събота

•    **Закуска**: мюсли, прясно мляко/кисело мляко
•   **Междинно хранене**: ядки/стафиди
•    **Обяд**: салата с пуешко месо, или скумрия върху филия хляб със зърна (семена)
•    **Вечеря**: кафяв ориз със зеленчуци, пълнозърнест хляб

Неделя

•    **Закуска**: омлет, приготвен с две [яйца](http://www.zdravoslovno.com/eggs/%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%AF%D0%B9%D1%86%D0%B0) и [лук](http://www.zdravoslovno.com/onion/), [домати](http://www.zdravoslovno.com/tomatoes/%22%20%5Ct%20%22_self%22%20%5Co%20%22%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8), чушка
•    **Междинно хранене**: сурови/сушени плодове
•    **Обяд**: печено месо и картофи, пълнозърнест хляб
•    **Вечеря**: супа по избор и салата, пълнозърнест хляб

**Дейност 4:**

**Организиране на дебат относно „ползите“ и вредата от алкохола.**

Учиниците провеждат дискусия за вредното въздействие на алкохола върху човешкият организъм.

Организират дебат с два отбора. Единият предоставя „ползи“ и е „за“ употребата на алкохолните напитки, другият – представя реални, здравословни факти и аргументи в полза на разумното употребяване на алкохол.

Учениците правят **изводи** и оценяват рискови фактори, свързани със състоянието на органите на храносмилателната система, вследствие злоупотребата с алкохол.

**Дейности във втория час – 17.ХІ. 2017г.**

Учениците от ІХ „А“ клас съвместно с учениците от клуба по БМЧК организират състезание „Празник на знанието“ при следния регламент:

На територията, на която се провежда състезанието/актовата зала/ са подготвени старт/финал и 3 пункта, на които съдии/членове на БМЧК / оценяват дейностите на отборите.

Всеки отбор се състои от трима участници.

От стартовата позициявсички участници от отбора бягат заедно към първия пункт.

**І пункт (4 + ……. т.)**

І. Напървия пунктотбора се разделя на три*:*

*1.Първият участник* изтегля три листчета с въпроси по темата здравословно хранене и отговаря на тях. За всеки верен отговор се дава - 1 точка, общо 3 точки.

*2.Вторият участник* за определено време (определя се с пясъчен часовник) записва в таблица едно под друго колкото се може повече здравословни храни и определя мястото им в хранителната пирамида. За всеки правилен отговор се дава по една точка.

*3.Третият участник* реди пъзел по темата здравословно хранене – за сглобен пъзел - 1 точка.

 Участниците продължават до ІІ пункт с „патешко ходене”.

**ІІ пункт ( 13 т.)**

ІІ. На втори пункт отбора също се разделя на три*:*

*1.Първият участник* решава тест на тема «Въздействие на алкохола» с 6 въпроса. За всеки верен отговор се дава - 1 точка.

*2.Вторият участник и третият участник* трябва да открият в игрословицата по три полезни и три алкохолни напитки. За всеки верен отговор се дава - 1 точка.

Участниците се отправят заедно към ІІІ пункт и носят на „столче” третия.

**ІІІ пункт (5 т.)**

ІІІ. На трети пункт оказване на първа долекарска помощ на пострадал при пътнотранспортно произшествие, след употреба на алкохол (5 т.)

Един от отбора тегли лист със ситуация (лице в шок, кръвотечение, охлузване, открита рана, счупен крак или ръка) и с предоставените материали (бинт, триъгълни кърпи, шини и други) всички се включват да окажат първа долекарска помощ на доброволец.

Време – 5 минути

 След преминаване на ІІІ-я пункт всеки от участниците на спринтпристигат до финала.

***Рефлексия:***

**В началото на учебния час и в края направих вид измерване/**чрез записване на настроението в началото и в края на часа чрез емотикона, както и чрез устен разговор**/** за настроението, нагласите и емоциите на децата преди и след часа. Отчитането на емотиконите показа повишен резултат на изхода, в сравнение с входа.

**От коментарите в час**

* Учениците, участващи в отборите на дебата споделят зе предизвикателството, което са изпитали, защитавайки тезите си.
* Учениците, които са били част от публиката, споделят за удовлетворението, което е било, в резултат на силно оспорваните и защитавани тези от отборите, отразяващи въздействието на алкохола върху човешкият организъм.

**Идеи за надграждане**

* Да се огранизират подобни образователни игри, съвместно с медицинското лице в училище или съвместно с Регионалните Здравни Инспекции.
* Може да се организира кулинарна изложба на здравословни храни.



**ПРИЛОЖЕНИЕ**

****

****

****