

УРОК: Пълноценно хранене (Нахрани с вяра, обич, топлина)

**Албена Цветкова, преподавател в СУ Иван Вазов“,
град Вършец
Часът е проведен в „11 а“ клас на 21.11.2017 г.**

*„ Ако са ти останали само две монети, похарчи едната за хляб, за да ти даде живот, а другата похарчи за цвете, за да придадеш смисъл на този живот. “
китайска поговорка*



ЦЕЛ НА УРОКА

- *формиране на култура за здравословно хранене;*
- *усвояване на трудови умения и навици, запознаване с продукти от растителен и животински произход и умения за тяхното обработване;*
- *изграждане на критерии за вкусови качества на храната и естетически усет*

ОПИСАНИЕ:

Увод: Растежът, развитието и здравето на подрастващите зависят от храненето. В ученическата възраст храненето е от голямо значение. То е най-съществената предпоставка за осигуряване на добро здраве и хармонично физическо и умствено развитие. Правилното хранене повишава устойчивостта на организма спрямо различните заболявания и негативни влияния на околната среда. В ученическата възраст правилното хранене има огромно значение и поради това, че именно в тази възраст се осъществява окончателното изграждане на организма – оформят се физиката, индивидуалният стереотип на обмяната на веществата, интелектът, реактивността и приспособяемостта към живот. Ролята на правилното хранене в тази възраст при съвременните условия на живот нараства още повече във връзка и с акселерацията (от лат. acceleratio) – процес на ускорено, преждевременно физическо и психическо съзряване на човешкия организъм, чийто темп значително надвишава този на предходните поколения. Основна задача на рационалното хранене в ученическата възраст е да осигурим балансирано, съответстващо на възрастта хранене, което напълно да удовлетвори пластичните и енергийните нужди на организма.

Следва дискусия, в която учениците с помощта на статии, сами определят правилата за здравословно хранене:

Програмата се реализира с п...

1. Правило: Разнообразие при избора на хранителните продукти.
2. Правило: Нито твърде много, нито твърде малко.
3. Правило: По-малки количества, но по-често.
4. Правило: Достатъчно белтъци.
5. Правило: Мазнините да се поддържат в определени граници.
6. Правило: Ограничете захарта и захарните изделия.
7. Правило: Всеки ден – сурови плодове и зеленчуци и пълнозърнести продукти.
8. Правило: Правилна обработка на храната.
9. Правило: Пестеливост със солта.
10. Правило: Въздържайте се от консумация на алкохол.

Практическа задача: По идея на девойките да посрещнем празникът на християнското семейство с най-големия обреден хляб, създаден от деца в българско училище под надслов „Училището – нашето голямо семейство“. За българина хлябът е свещен и незаменим – характерна черта от националната ни идентичност, съхранена и предавана като наследство през поколенията. Той олицетворява общуването, споделянето на ценностите, общите стремежи, дом и съдба.

Младежите изготвят табло на тема „Християнски ценности“.



ОТ КОМЕНТАРИТЕ В ЧАС

„Домът е свещено място, в което децата научават най-ценните житейски уроци. Училището е вторият ни дом.“



ИДЕИ ЗА НАДГРАЖДАНЕ

Участие в приготвяне на различни ястия за Коледния благотворителен базар.

Програмата се реализира с партньорите: