

**УРОК: Гладната планета**

**Росица Стефанова, преподавател в ПГСС „Н. Пушкаров“ гр. Попово**

**Часът е проведен в 10. клас на 17.10.2018 г.**

*„Всяко четвърто дете и всеки втори възрастен гладуват“*

*/ Статистика от 2018 година/*

**Цел на урока**

*В двете занятия целите бяха следните:*

* *Учениците да формират представа за това какво е здравословно хранене и да правят връзка между хранене и здраве;*
* *Да направят равносметка и установят личните си предпочитания и стереотипи във връзка с храната;*
* *Да могат да обяснят от какво зависи изборът на храна (ресурси, култура, гео-политически особености и пр.);*
* *Да осъзнаят разликата между глад и недохранване;*
* *Да помислят как могат да допринесат за повишаване информираността за храненето,набирането на хранителни ресурси и оползотворяване излишъците от храна.*

**Описание**

Урокът бе проведен в два часа. *В началото на първото занятие помолих учениците да запишат каква храна и напитки са изконсумирали в рамките на 24 часа преди занятието. Те подробно записаха всичко, след което разгледахме списъците, коментирайки коя храна е здравословна и коя- не. Констатирах, че има доста грешно формирани мнения и представи по въпроса за здравословните храни. Опитах се да променя тези мнения с мнения на специалисти по хранене, взети от мрежата. Когато обсъждахме въпроса дали учениците се хранят здравословно, те направиха обобщението, че в близкия до училище магазин всичко е нездравословно, включително и плодовете, които бяха заподозрени в „наблъскване с химикали“. Купуват, защото еблизко. Обясняват, че здравословната храна е домашно приготвената, но изказаха съмнение, че може да има здравословен сандвич- нали и той се приготвя с продукти от магазина. Говорихме за продуктите- плодове, зеленчуци, месо, мляко и млечни продукти,предлагани от малките производители, за биомагазините. Получи се дискусия за това как можем да си приготвим здравословна закуска или обяд вкъщи и че няма нищо обидно в това да си носиш храната или напитката от вкъщи, напротив- това означава, че мислиш за здравето си и за това на планетата.Учениците потърсиха връзката между храната, процеса на хранене, традициите и обичаите и глобализацията. Обобщавайки записаното и изкоментираното, учениците споделиха, че нездравословната храна е най- лесно достъпна, може да се яде по всяко време и място и…често е най- финансово изгодна.*

*В началото на втория час, който се проведе на 17 октомври/ ден след Световния ден за прехраната/ споделих с момичетата/ до тук не съм споменавала, че са само момичета/ статистиката, свързана с изхранването на нациите и гладуването, съобщена предния ден в медиите. След това им предложих да се разделят на пет групи и всяка група получи снимка на едно от петте семейства (от Австралия, Бутан, Чад, Германия и САЩ) от Приложение № 3. Задачата беше да разгледат внимателно храните, да преценят според финансовите средства и начина на приготвяне на храна качеството на хранене в това семейство, да направят изводи за съответната страна. После чрез мултимедийния проектор снимките бяха достъпни за всички. Разговаряхме за това, което ги е впечатлило, за това, което е сходно с техния начин на хранене и за другото, което е различно. Изводите бяха, че колкото е по- цивилизовано едно общество, толкова по- податливо е към яденето на нездравословна храна, независимо от информацията, която има за нея. Другият извод беше, че в напредналите страни храната е сериозно перо от семейния бюджет. Учениците идентифицираха своите семейства с тези от Европа и Северна Америка, споделяйки, че доста пари от бюджета покриват нуждата от храна. Бяха силно впечатлени от нищожните, почти нулеви средства за храна в Африка и Азия. Отново засегнахме темата за здравословното и нездравословното хранене- че то е следствие от материалните възможности на семейството, от незнание, от добрите или лошите навици на семейството и не на последно място- от предлагането. Защото как да ядеш здравословна и качествена храна, ако тя не се предлага…Хубавото е, че все повече деца посягат към здравословната храна или се опитват да си създадат хранителни режими, изключващи вредните храни.Продължихме с интернет ресурси, които бях използвала в предишния си клас. Изгледахмевидеата Умиращите деца на Африка* /<https://www.youtube.com/watch?v=DJjJ5WB3izg>/, *Децата на Южен Судан* [*https://www.youtube.com/watch?v=BmOyttOJfcA*](https://www.youtube.com/watch?v=BmOyttOJfcA) *и „Има ли недостиг на вода и храна”/*[*https://www.youtube.com/watch?v=QCEJRv8sDdo*](https://www.youtube.com/watch?v=QCEJRv8sDdo)*/*

*Прочетохме статията*<http://www.novinite.bg/articles/21914/16-oktomvri-Svetoven-den-za-borba-s-glada>

*Учениците са големи, на тях са им ясни причините за глада в световен мащаб, както и връзката между глада и бедността, но въпреки това видяното не ги остави безучастни. Въпросът обаче е „Какво може да се направи, за да няма деца, които си лягат гладни“ .Решаването на този проблем зависи от поведението на хората - обикновена хуманитарна помощ, прекратяване на разхищаването на храна, създаване на хранителни банки. Оттам разговорът потръгна в посока хранителните банки- ролята на Червения кръст, на хипермаркетите, на обществото…Момичетата имат опит от участие в акции за набиране на храна и споделиха, че биха участвали пак.*

**От коментарите в час**

"Ама, госпожо, тук няма никаква храна!"/ По снимката за Африка/( Йоана)

" В магазина всичко е нездравословно!"( Есра)

" Как се живее с толкова пари за храна! Не може!" ( Елиф)