**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ИВАНОВСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 1»**

**МОСКОВСКАЯ УЛ., Д.44, Г. ИВАНОВО, 153000 Т.8(4932) 30-32-25**

[**shivsрeckor@yandex.ru**](mailto:shivsрeckor@yandex.ru)

«Безобиден ли скрытый сахар в продуктах питания?»

Конспект занятия для учеников 9 б и 11 б класса.

Воспитатель: Бородулина А.К.

Цели занятия:

1. Образовательная: формирование у учащихся знаний о «диабете», обобщение знаний о рациональном питании и безопасности продуктов питания.

2. Развивающая: развивать критическое мышление; развивать культуру правильного питания.

3. Воспитательная: воспитание стремления к укреплению своего здоровья, воспитывать чувство ответственности за собственное здоровье. Приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

4. Коррекционная работа: расширение активного словаря.

Оборудование: таблички со словами; слайды с изображением больных диабетом. Проектор и экран для презентации. Упаковки от различных продуктов: чипсы, сок, хлеб, сгущенное молоко, кукурузные палочки, газированный напиток. Для эксперимента:бутылка газированного напитка, стакан, чайная ложка, сахарный песок в упаковке.

Ход занятия.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание. | Действия воспитателя. |
| 1. Организационный момент.   Воспитатель (далее В.): Ребята, как вы меня слышите? Все надели аппарат? Ребята, стараемся проговаривать слова четко и правильно, помним про дежурный звук. Будем стараться работать на занятии активно. Итак, начнем наше занятие. Как называется наше сегодняшнее занятие? (Учащиеся читают название занятия, написанное на экране проектора).«Безобиден ли скрытый сахар в продуктах питания?» | Приветствие.  Убедиться о качестве слухового восприятия учащихся. |
| 2. Словарная работа «Непонятные слова».  В.: Сегодняшнее занятие входит в цикл занятий о здоровом образе жизни и посвящено такому заболеванию, как несахарный диабет. (Демонстрирует табличку со словом «несахарный диабет»).  В.: Кто–нибудь из вас знает, что такое диабет? (Спрашивает у учеников).  В.: Давайте посмотрим на экране фотографии, где показаны люди, больные диабетом. (Демонстрация слайдов с комментариями воспитателя).  В.: Несахарный диабет – это заболевание, которое в первую очередь возникает из-за неправильного питания. Для сравнения надо сказать, что есть сахарный диабет. Сахарный диабет, или диабет 1 типа – это заболевание эндокринной системы, при котором организму *не хватает* гормона поджелудочной железы – инсулина.А зачем нужен инсулин? А инсулин помогает перерабатывать сахар в крови. Повышенный уровень сахара в крови опасен для здоровья человека. Как правило, диабет 1 типа передается по наследству. (На экране схема эндокринной системы человека). Но сегодня мы поговорим о «несахарном диабете». Диабет 2 типа отличается от 1 типа тем, что организм *не можетусваивать* инсулин.  В.: Давайте еще раз скажем, чем отличается диабет 2 типа от диабета 1 типа. При диабете 1 типа инсулин не вырабатывается в организме, а при втором – не усваивается. | Приготовить таблички со словами.  Приготовить слайды для показа.  Через поставленные вопросы сформулировать и закрепить новые знания: определение слова «диабет 1 типа» и «диабет 2 типа». |
| 3. Информация для размышления. Актуализация темы.  В.: Почему наше занятие посвящено именно несахарному диабету? В последнее время врачи бьют тревогу. С каждым годом все больше и больше людей заболевают диабетом 2 типа. Сейчас в мире насчитывается около 180 миллионов человек с диабетом 2 типа, что составляет 90 процентов всех больных диабетом. Среди них все больше заболевает детей. По прогнозам врачей через 10 лет количество этих больных удвоится. Также врачи говорят, что если не принять сейчас срочные меры, то количество случаев смерти, связанных с диабетом, возрастет более чем на 50 процентов.  В.: Чем опасен диабет? Со временем диабет может поражать сердце, кровеносные сосуды, глаза, почки, нервы. Смертность от диабета очень высока, стоит на втором месте после смертности от заболеваний сердечно- сосудистой системы.  В.: А почему болезнь диабет стала одной из самых распространенной? Прилавки в магазинах полны всякой всячины. Люди едят чуть ли не все подряд, думая, что желудок все переварит. Но есть замечательная фраза: «Мы состоим из того, что едим». Характер питания влияет на физическое состояние здоровья. | Акцентировать внимание учащихся на ключевые моменты (распространенность болезни, нерациональное питание).  Демонстрация слайдов с изображением фаст-фуда. |
| 4. Физкультминутка.  Помидор.  Помидор на грядке (Наклоны в стороны.)  Делает зарядку;  Как здоровье, помидор? (Рывки руками перед грудью.)  - Хорошо! В порядке!  Весь вспотел, но не устал! (Приседания.)  От зарядки красным стал. | Провести физкультпаузу для учащихся. Стишок демонстрируется на экране. |
| 5. Информационный блок. «Сахарная передозировка». Эксперимент.  В.: Природа наградила нас любовью к сладкому, потому что организму нужна глюкоза – сахар. Но его употреблять надо в меру. Давайте проведем эксперимент, чтобы понять, в чем суть нашего занятия.( На стол ставится бутылка газированного напитка, стакан, чайная ложка, сахарный песок в упаковке.Приглашаются два ученика. )  В.: Давайте посмотрим, сколько углеводов, а вы знаете, что такое углеводы, в 100 граммах газировки? (Первый ученик находит информацию на упаковке.)  Чтобы понять, сколько это будет в обычном стакане, положим 6 чайных ложек сахара на 100 грамм воды. (Все это делает второй ученик.) Кто хочет попробовать, что у нас получилось? (Желающим раздаются одноразовые ложки.) Поделитесь впечатлениями!  В.: Очень сладко, приторно! А самое главное, такое количество сахара может вызвать рвоту у человека. Вот вы спросите, а почему после газировки нет такого результата? А потому что углекислый газ в напитке подавляет желание выгнать наружу такое количество сахара из организма! | Акцентировать внимание учащихся на смысл словосочетания «сахарная передозировка».  Углеводы –это органические вещества, сахарА.  Записать на доске высказывания учащихся. |
| 6. Информационный блок. «Что поможет предотвратить диабет?»  В.: Переслащенные продукты и напитки постоянно заставляют поджелудочную железу выжимать из себя инсулин. Со временем железа устает, и у человека наблюдаются симптомы диабета. Это постоянная жажда, большое выделение мочи днем и ночью, постоянное чувство голода, зуд, слабость, плохое самочувствие.  В.: Что надо делать, чтобы предотвратить диабет? (Ответы учащихся.)  В.: Первым делом надо ограничить потребление сладких продуктов! Но не все так просто, как кажется на первый взгляд! Во многих продуктах содержится скрытый сахар. Он вреден для организма. Но к сожалению производители продуктов питания часто маскируют большое количество сахара в еде. Наша с вами задача – научиться распознавать скрытый сахар в продуктах. | Записать на доске высказывания учащихся. |
| 6. Групповая работа. Практическая работа «О чем может рассказать упаковка».  В.: Как найти сахар в продуктах? Для этого:  - Изучайте состав продуктов и не покупайте марки, в которых сахар есть в первых трех ингредиентов.  - Смотрите количество углеводов в продуктах.  - Помните, что сахар маскируется под разными названиями – это сахароза, столовый сахар.  - Не покупайте продукты с искусственными подсластителями.  - В обезжиренных продуктах сахара больше, чем в обычных.  В первую очередь это газированные напитки, кетчупы, соусы, батончики, сдобная выпечка, печенье, вафли, готовые завтраки. Лучше покупать продукты в естественном виде: вместо фруктового батончика купить, например, яблоко.  В.: А теперь проведем практическую работу «О чем может рассказать упаковка».  Ваша задача – научиться использовать информацию о продуктах питания. Для этого вам надо разделиться на группы, в группах на бланках записать количество белков, углеводов и жиров, которые вы найдете на упаковках, записать состав продукта – только три первые компонента. И по одному выходить к доске, чтобы рассказать всем о содержании продуктов.  Выступление учащихся. | Показ слайда с алгоритмом поиска сахара в продуктах.  Разделить учащихся на группы по 3-4 человека. Раздать им упаковки от продуктов. Бланк для записи (в приложении). |
| 7. Подведение итогов.  В.: Питание – основа жизнедеятельности нашего организма. Важно уметь питаться правильно, чтобы не было нарушения здоровья. Здоровое питание определяет и степень защиты организма, повышает устойчивость людей к инфекциям. Помните, что ваше здоровье в ваших руках, а рациональное питание – залог вашего долголетия. Будьте здоровы. Спасибо за активную работу на занятии.  В.: Понравилось вам сегодняшнее занятие? | Рефлексия. |

Приложение. Бланк для практической работы.

|  |  |
| --- | --- |
| Задание. | Наблюдение. |
| 1. Запишите название продукта. |  |
| 1. Определите срок годности. |  |
| 1. Определите состав продукта. | Только первые три ингредиента.  В 100 граммов продукта содержится:  Белки  Жиры  Углеводы |
| 1. Энергетическая ценность. | В 100 граммов продукта ккал. |