**Конференция на тему: «Правильное питание –залог здоровья и долголетия»**

***Цель:*** расширять знания детей о правильном питании как составной части здорового образа жизни, о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.  Побуждать детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью

***Оборудование:*** проектор, ноутбук, экран, презентация, выставка: «Полезные продукты питания», выставка книг о здоровом питании.

**Ход мероприятия**

***Учитель биологии.*** Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Мы рады

видеть вас на нашей конференции.

Сегодня чудесный день просто потому, что все мы здесь собрались. А собрались мы с вами для очень важного разговора.

Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему.

Все мы знаем, что наше здоровье зависит на 20% от наследственности,

10 % от медицинского обслуживания, 20 % от состояния окружающей среды и на 50 % от образа жизни. **(Слайд 2)** Что мы понимаем под образом жизни?(ответы учащихся)

**Учитель.** Питание является основой жизни, главным фактором, определяющим здоровье, долголетие и работоспособность человека. При любых нарушениях питания резко снижается способность противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, стрессам, повышенным умственным и физическим нагрузкам.

 Важно понимать, что именно питание обеспечивает процессы роста и развития человека, его физическую и умственную активность, настроение и, в конечном счете, качество жизни. Этого невозможно достичь, игнорируя основные законы здорового, правильного, рационального и безопасного питания**.**

*Демонстрация клипа* «Детский рэп о здоровом питании» **(Слайд 3)**

А правильно ли мы питаемся, все ли продукты, которые употребляем, мы можем назвать «правильными»?

Сегодня мы проводим конференцию «Правильное питание – залог здоровья и долголетия», с целью выяснить, что значит правильно питаться?

Девизом нашей конференции будет: *«Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть» Сократ****(Слайд 4)***

***Ведущий 1.***

Чтобы учиться и развиваться

Бегом, спортом заниматься,

Мозг и мышцы укреплять,

Песни петь и танцевать

Нужно правильно питаться.**(Слайд 5)**

**Слайд 6**

***Ведущий 2.*** Нередко разглядывая упаковку того или иного товара в супермаркете, мы встречаем значок «Не содержит ГМО» и, толком не вникая в суть, думаем: «О, раз не содержит – надо брать!» А что стоит за этим уверением – не важно, главное, чтобы коварных ГМО, о которых мы и слышали-то только краем уха, не было. Давайте наконец разберемся, с чем имеем дело? Что такое ГМО, какое влияние они оказывают на здоровье человека, вредны или полезны продукты, содержащие ГМО?

Слово предоставляется ученице 10 - Б класса…….

Она выступит с докладом на тему: «Генетически модифицированные продукты: за и против».

В конце выступления вы можете задавать вопросы.

***Ведущий 1.***Спасибо за интересную информацию. Вопросы есть?

Помните, только вам решать, каким станет ваше будущее, и будущее ваших детей.

**Слайд 7**

 Не секрет, что каждый ребенок радует своих родителей каждую минуту, каждую секунду! Как  хочется, чтобы все дети были счастливы, росли здоровыми и весёлыми! Родители  стараются угодить своему ребёнку.

Как  часто  ребенок  говорит: "Хочу!" И как часто в ответ им говорят: "На". Протягивают ему то, что никаким образом в организм живого существа попадать не должно?   Давайте  поговорим о вреде таких продуктов как чипсы, сухарики, мивина. В чем они  вредны? Насколько сильный урон здоровью может принести любовь к подобным продуктам? **Слайд 8.**

Слово для доклада на тему: «Вредные вкусности» предоставляется ученицам 10 –А класса………….

После доклада предлагается посмотреть ***видеоролик*** *«Еда быстрого приготовления, есть или не есть»*

***Ведущий 2.***

Ваши вопросы? Спасибо.

Посмотри вокруг, мой друг, может замкнутый здесь круг?

Покупаешь, ешь, толстеешь!

Покупаешь, ешь, болеешь.

Может, скажем, дружно: « Нет!»

Чипсам, кириешкам, лимонадам, ешкам…

Эй, дружок, остановись, здоровой жизнью насладись!

**Слайд 9.**

***Ведущий 1.***

Всех нас манит в магазины, где украшены витрины.

Здесь виднеется реклама, суть её полна обмана.

Ты продукты выбираешь, но опасности не знаешь.

Всё прелестно и прекрасно, но по сущности опасно.

Вот на полке газировка, как прекрасна упаковка…

Сахар в ней и кислота, а в итоге полнота.

И гастрит в желудке, это уж не шутки.

***Ведущий 2.*** Газированные напитки или кот в мешке за большие деньги… Так ли это? Давайте разбираться. Слово с докладом на тему: «Газированные напитки: вред и польза» предоставляется ученице 9- Б класса …..

***Ведущий 1.*** Вы будете употреблять сладкую газированную воду в предыдущих объёмах?

 Сладкие газированные напитки прочно вошли в нашу жизнь и отказаться полностью от них мы  вряд ли сможем. Но в наших силах сделать так, чтобы эти напитки не причинили нам большого вреда, а для этого необходимо, чтобы они не стали главным напитком в нашей жизни.

**Слайд 10**

***Ведущий 1.*** Быть красивой сегодня — значит быть худой. Иначе ты обречена на неудачи, как в карьере, так и в личной жизни. Этот миф, неизвестно кем и когда созданный, активно поддерживают многочисленные фирмы, которые производят товары для похудения. В итоге — всё больше людей используют различные средства для похудения, в том числе — диету. Результаты исследований наглядно показывают, что процент людей, которые «сидят» на диете, неуклонно растёт. Почему это происходит? Почему всё больше и больше людей обращаются к диете как к средству похудения? Слово для доклада на тему: **«Диета - необходимость или мода, польза или вред?» предоставляется ученику 8 – А класса ……..**

## *Ведущий 2*. Спасибо за доклад. Вопросы есть?

## Надеюсь, этот доклад научит чему – то любительниц худеть, и Вы будете всегда на "правильной" диете!

## Слайд 11

## Вегетарианский образ жизни окутан множеством самых разнообразных мифов. Например:

## - В вегетарианском рационе не хватает белка.

## - У вегетарианцев не хватает питательных веществ, для умственной деятельности.

## - От вегетарианства может развиться железодефицитная анемия (малокровие).

## - Все вегетарианцы изможденные и нездоровые на вид.

## - Вегетарианство – это легкий путь испортить себе здоровье. И т. д.

Ученица 9 - А класса …… попробовала разобраться с самыми распространенными иллюзиями и заблуждениями о вегетарианстве и мясоедении и предоставит нам краткий доклад на эту тему: «Вегетарианское питание: достоинства и недостатки».

***Ведущий 1.*** Спасибо.Вегетарианство представляет собой образ жизни и систему взглядов человека. Быть ли вегетарианцем – решение за вами.

 **Слайд 12**

 Известный американский пропагандист ЗОЖ Поль Брэгг в одной из своих книг писал: “Человек по своему неблагоразумию в еде, питье и невоздержанности умирает, не прожив и половины той жизни, которую мог бы прожить. Он потребляет самую трудно перевариваемую пищу, запивая её ядовитыми напитками, и после этого поражается, почему не доживает до ста лет”.

Как считают ученые-медики, мы совершенно бездумно, день за днем, разрушаем собственное здоровье, не отдавая себе отчета в том, что и как, едим. А ведь в питании, как и во всем, существуют определенные законы, нарушать которые нельзя. Питаясь чем, придется и как придется, мы совершаем одну ошибку за другой, а расплачиваемся потом за эти ошибки своим здоровьем. Давайте попробуем разобраться, какие ошибки в питании мы допускаем. А поможет нам ученица 11 – А класса ….., которая выступит с докладом на тему: «Гигиена питания. Предупреждение желудочно-кишечных заболеваний».

***Ведущий 2.*** Спасибо за доклад.

**Слайд 13**

«Ешь правильно и лекарство не будет надобно», эта народная мудрость как нельзя лучше отражает то, насколько важно правильно организованное питание. Что же означает правильное питание, послушаем доклад на тему: «Культура питания и здоровье», который подготовила ученица 8 – Б класса ….

**Слайд 14 *Демонстрация видеоролика*** *«Самые вредные и опасные продукты»*

***Ведущий 1.***

Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

***Ведущий 2.***

Как здоровье сохранить?

Научись его ценить!

Помни всюду и всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда-

Важнейшее условие.

***Учитель:***  Сегодня, мы с вами, стали на шаг ближе к здоровому образу жизни. Давайте поблагодарим наших докладчиков за интересную и очень полезную информацию.

***Учитель.*** *А теперь внимание на экран.* Я хочу показать вам ролик. Посмотрев, который многие из вас по другому будут относиться к своему здоровью.

**Слайд 15. Демонстрация видеоролика** «Притча. Все в твоих руках»

**Слайд 16**

**Ваше здоровье, дети, в ваших руках. Будьте здоровы! Слайд 17**

**Литература**

1. Анастасова Л.П., Кумченко В.С., Цихмистренко Т.А. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии. – М.: Вента-Граф, 2004.

2. Зайцев А.Н.  О безопасных пищевых добавках и «зловещих» символах «Е», журнал «Экология и жизнь», № 4, 1999.

3. Кузнецов В., Баранов А., Лебедев В. Генетически-модифицированные организмы// Наука и жизнь? №6, 2008

4. Пальцев, А. И. О питании и здоровье / Новосибирск, 2004.

5. [Петровский К.С. Рациональное питание. - М.: Медицина, 1976](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/58153)

6. [Смоляр В.И. Рациональное питание. - Киев: Наукова думка, 1991](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/25828)

7. Юркова А.Р. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.:

ОЛМА ПРЕСС, 2001

**Интернет ресурсы**

1. http://supercook.ru/zz304-potat06.html

2. http://www.edabezvreda.ru/topic-25.html© 2007-2010

3. http://sunfood.com.ua/4to\_mi\_edim/642

4. http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%9C%D0%9E#cite\_ref-23

5. http://www.pravda.rv.ua/food/What%20products%20GMO%20are%20in.php

6. http://docplayer.ru/32897025-Gazirovannye-napitki-polza-ili-vred.html