

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ РФ**  
**ФГОУ СПО «Жердевский колледж сахарной промышленности»**

**Рассмотрено**  
**на заседании цикловой комиссии**  
**общеобразовательных**  
**дисциплин**  
**Протокол №\_\_от\_\_2015**  
**Председатель цикловой комиссии**  
**\_\_\_\_\_М.В.Евдокимова**

**Утверждаю**  
**Заместитель директора**  
**по учебной работе ФГОУ СПО**  
**«Жердевский колледж**  
**сахарной промышленности»**  
**\_\_\_\_\_Н.В.Зингер**  
**«\_\_»\_\_\_\_\_2015г.**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**  
**ОТКРЫТОГО УРОКА**

**Питание и здоровье студентов – основа**  
**безопасности жизнедеятельности.**

**По дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**Подготовила:**  
**преподаватель**  
**общеобразовательных дисциплин**  
**дисциплин**  
**Морякина О.А.**

**Жердевка 2015**

Данная методическая разработка раскрывает методику проведения открытого урока по дисциплине «Безопасности жизнедеятельности», проведенного в форме комбинированного урока на тему «Питание и здоровье студентов – основа безопасности жизнедеятельности». Занятие рекомендовано для проведения уроков БЖ на третьем курсе для студентов всех специальностей.

Разработка предназначена для преподавателей ОБЖ, БЖ, физической культуры и классных руководителей ТОГБПОУ «Жердевского колледжа сахарной промышленности» и других средних специальных учебных заведений, цель ее написания – методическая помощь в преподавании БЖ за счет внедрения активных форм обучения в практику преподавания.

## Оглавление

Введение.....	4
Подготовительный этап.....	5
План занятия.....	6
Структура занятия.....	7
Методика проведения занятия.....	8
Заключение.....	9
Список литературы.....	10
Приложения.....	11

## Введение

Методическая разработка описывает методику подготовки и проведения открытого урока по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» на тему «Питание и здоровье студентов – основы безопасности жизнедеятельности». Данный урок был проведен по активной форме.

В дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» изучаются все ситуации на производстве и в быту, которые могут возникнуть и угрожать нарушению здоровья и жизни людей.

Понимание принципов безопасности жизнедеятельности людей - залог того, что у студентов сформируется чувство ответственности за здоровье и жизнь себя и других людей при любых обстоятельствах.

Цель данной методической разработки – мотивировать познавательную деятельность студентов, стимулировать их творческое начало, развивать навыки самостоятельной работы в поиске информации, что способствует повышению качества образования, а также закреплению теоретических знаний и умений дискутировать по темам.

Методическая разработка содержит следующие разделы:

Подготовительный этап, план занятия, структуру занятия, методику проведения занятия, заключение.

В разделе «Подготовительный этап» подробно излагается подготовительная работа по организации урока, описывается деятельность преподавателя и студентов, формируется порядок проведения урока, определяются способы достижения поставленных целей и задач.

План занятия отражает цели и задачи урока, вид и тип урока, межпредметные связи, наглядные пособия, ТСО.

Структура занятия описывает порядок распределения элементов урока, время на каждый из них, а также методы обучения.

Методика проведения содержит подробное описание занятия с указанием целей проведения каждого элемента, обращает внимание на особенности применения средств и методов обучения в каждом конкретном случае, и их целесообразность.

Заключение подводит итоги проведения урока, делаются выводы, и дается домашнее задание в виде сочинения «Я и здоровый образ жизни».

## Подготовительный этап

Данный урок запланирован в рамках конкурса «Учитель года», ежегодно проводимого в колледже. Процесс подготовки к открытому уроку по дисциплине Безопасность жизнедеятельности на тему «Питание и здоровье – основа безопасности жизнедеятельности» состоит из следующих этапов

**1. Планирование преподавателем хода урока, определение его целей и задач.** На этом этапе были подробно разработаны элементы занятий и методы обучения, подобраны вопросы для закрепления знаний студентов. Подобраны темы докладов и сообщений. Распределены роли: медиков, диетологов, психологов, чтецов.

**2. Подбор теоретического материала к уроку.** При этом преподавателем изучалась специальная и научно – популярная литература по теме в библиотеке ЖКСП, производился поиск нужной информации в Internet, были изучены методические рекомендации по компонованию материала, соотношению его оптимальной сложности и объема.

**3. Подбор иллюстративного материала, наглядных пособий.** Были использованы Internet – ресурсы для подготовки красочных слайдов по каждому вопросу, затем слайды скомпонованы в единую презентацию; применялись плакаты

**4. Подготовка раздаточного материала, ТСО.** Студентам были предложены за долго до урока вопросы для дискуссии, на которые они самостоятельно ищут ответы, даны темы докладов и сообщений. Проверено наличие оборудования: персонального компьютера, проектора, экрана. Представлены таблицы с пищевыми продуктами.

**5. Оформление кабинета:** выставка докладов, рефератов, сообщений студентов на тему «Здоровый образ жизни».

**6. Работа со студентами.** На данном этапе подготовки преподавателем была проверена готовность помощников к выступлению, подкорректирован материал. Всем студентам было рекомендовано проанализировать свой режим дня и режим питания, сделать выводы о полезности и вредности употребляемых ими продуктов питания.

## План занятия

**Дисциплина:** Основы безопасности жизнедеятельности

**Вид урока:** урок

**Тип урока:** дискуссия

**Цели урока:**

**Образовательные:**

- обобщить теоретические знания по теме « питание и здоровье студентов -основа безопасности жизнедеятельности».
- проанализировать качество и безопасность продуктов, реализуемых в розничной торговле;
- определить какую роль продукты питания оказывают на здоровье студентов;
- определить закономерности изменения работоспособности студентов от питания и учебной нагрузки в процессе обучения;
- изучить качество питания студентов и студентов ЖКСП;
- определить причины употребления вредных продуктов;

**Воспитательные:**

- способствовать формированию у студентов интереса к изучению предмета;
- воспитывать бережное отношение у студентов к своему здоровью;
- способствовать через уроки формированию и воспитанию здорового образа жизни;

**Развивающие:**

- развивать умения творчески мыслить, искать необходимую информацию для урока, анализировать и делать выводы по теме.

**Задачи:**

студенты должны

- знать**: полезные и вредные продукты – как основа их безопасности жизнедеятельности, знать, что такое режим дня и режим питания, основы здорового образа жизни;

- уметь**: анализировать изученный материал, делать выводы о составных своего здоровья, вести ЗОЖ, соблюдать режим питания.

**Межпредметные связи:** биология, экология, психология, социология, этика, эстетика, география.

**Наглядные пособия:** плакаты, слайдовая презентация

**Раздаточный материал:**

**Технические средства обучения:** персональный компьютер, проектор, экран

**Время проведения:** 90мин

**Группа:** 3К9

**Домашнее задание:** написать сочинение на тему «Я и здоровый образ жизни», для закрепления изученного материала. А также написать каждому студенту «Мой режим дня».

## Структура занятия

№ п\п	Элементы занятия, изучаемые вопросы	Методы обучения	Время
1	Организационный момент	Словесный	2мин
2	Сообщение темы, плана, целей урока	Словесный	3мин
3	Основная часть урока		
3.1	Вступительное слово преподавателя	Словесный	3мин
3.2	Рассмотрение и анализ темы урока, выступления студентов по вопросам:	Словесный	
3.2.1	Полезные продукты Молоко Вода Витамины рыба чеснок		30мин
3.2.2	Вредные продукты: рафинированные восстановленные суррогат ...		30мин
3.2.3	Здоровый образ жизни Режим дня Режим питания	Словесный	14мин
3.3	Заключительное слово преподавателя	Словесный	4мин
3.4	Подведение итогов занятия, выставление отметок Домашнее задание.	Словесный	2мин 2мин

## **Методика проведения занятия**

1.Особенность организации данного открытого урока в том, что уже на подготовительном этапе студенты активно участвуют в подборе материала, его компоновке, что позволяет сформировать у них ответственность за проведение урока. При этом используется ПК, в т.ч. Интернет – ресурсы, что расширяет кругозор студентов и показывает их навыки владения ПК.

2.Во время организационного момента преподаватель приветствует студентов, проверяет присутствующих, проверяет их готовность к уроку, проверяет наличие ТСО и наглядных пособий.

3.Сообщается тема урока, цели, структура занятий – это настраивает аудиторию на восприятие темы ее значения в учебном процессе и жизни.

4.Общие рекомендации.

Урок состоит из 3 частей: вступления, основного этапа урока, в котором рассматриваются поставленные вопросы темы, организуется прослушивание сообщений о полезных и вредных продуктах для студентов, о ЗОЖ, проводится дискуссия о пользе и вреде одних и тех же продуктах питания, о вредных привычках студентов, о психоэмоциональной нагрузке студентов в процессе обучения и заключения.

В процессе урока важно опираться на знания, суждения, оценки и выводы самих студентов.

На протяжении всего урока рекомендуется активно задействовать в качестве иллюстративного материала плакаты и подготовленные слайды – это улучшает усвоение и запоминание пройденного материала на уроке, облегчает процесс восприятия ЗОЖ.

4.1Полезные продукты.

Преподаватель задает вопросы аудитории, «Какие продукты вы считаете полезными и почему?», что бы включить ребят в дискуссию. Показываются слайды с полезными продуктами, обращается внимание на плакаты. Делаются выводы.

4.2Вредные продукты.

Преподаватель и студенты дискутируют о вредных продуктах для здоровья людей и студентов, слушается сообщение о рафинированных продуктах, фальсифицированных продуктах, о режиме дня и режиме питания. Выводы.

4.3.рассматриваются основные понятия здорового образа жизни – как основы жизнедеятельности людей в т.ч. учащейся молодежи.

В итоге проведенного урока – дискуссии делается логическое заключение о питании и здоровье студентов вообще и нашем колледже.

5.Преподаватель подводит итоги урока: анализирует ответы, сообщения студентов, определяет цель дискуссии на уроке, подводит ребят к пониманию и важности правильного питания для их здоровья и дальнейшей жизни.

6.Для обобщения темы урока по ЗОЖ ребятам дается домашнее задание в качестве сочинения на тему « Я и здоровый образ жизни».

А также написать каждому студенту «Мой режим дня».

**Заключение**

Изучение ОБЖ о здоровом образе жизни имеет большую познавательную ценность для формирования у ребят правильного представления о режиме дня, режиме питания, о том, что каждый человек ответственен за свое здоровье. Если мы не будем заниматься им с юношеских лет, это приведет к различным заболеваниям научно – технического века.

Открытый урок на тему «Питание и здоровье – основа безопасности жизнедеятельности» воспитывает у студентов интерес к предмету, к своему здоровью, развивает познавательные способности, позволяет достичь всех целей, поставленных преподавателем.

## Список литературы

1. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности. / Учебник для студентов средних проф.учебных заведений/Под ред.С.В.Белова.-М.: Высш.шк.,2010.
2. Шкрабак В.С. Безопасность жизнедеятельности в с\х произ-ве. /Учебник для вузов./под ред.В.С.Шкрабак.-М.:Колос.2012
3. Мальцев О.Д. Пищевая промышленность №8.-2009. / «Что мешает быть здоровыми?» с .28-29.
4. Пищевая промышленность №8.-2009. /Организация питания студентов в условиях реализации антикризисной программы Правительства РФ» с.64-65.
5. Пищевая промышленность №8.-2012.-/Б.Ц.Зайчик; С.А.Хуршудян «Проблемы фальсификации продуктов питания» с.22-24.
6. Пищевая промышленность № 7.-2015./И.К.Васнева, О.Е.Бакуменко «Здоровое питание в борьбе со стрессом в современной жизни студентов» с.50-51.
7. Читаем, учимся, играем.№8.-2014.-/Кудашова Т.В. «Вода воде рознь» - с.108-111.
8. Пищевая промышленность №9.-2015. /Бакуменко О.Е. «Принципы разработки функциональных продуктов для студентов» с.64-65.
9. Читаем, учимся, играем.№9.-2009./Т. И. Виравовская «Не болейте никогда» с.106-111.
10. Интернет ресурсы.

## Сценарий урока

Здоровье населения – высшая национальная ценность и возрождение нации должно начинаться именно со здоровья детей.

### *Вступительное слово преподавателя*

#### *Здравствуйте!*

Тема открытого урока «Питание и здоровье студентов – основы безопасности жизнедеятельности».

*Тема очень актуальная и злободневная. Многие продукты питания ухудшают наше здоровье. Одним из направлений современной науки о питании является обеспечение контроля за качеством и безопасностью продуктов.*

*В предложенной теме урока вы найдете представления о правильном питании, вредных и полезных продуктах, о значении правильного питания, о режиме дня и режиме питания, о ЗОЖ.*

*Хочу зачитать слова президента Медведева Дмитрия Анатольевича из проекта «Наша новая школа»,- «именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь», а «сегодняшняя статистика ухудшения здоровья школьников просто ужасающая».*

#### **Медик 1**

В настоящее время все больше внимания уделяется здоровью подрастающего поколения, в том числе школьников и студентов, т.к. процесс обучения характеризуется высоким и психоэмоциональным напряжением.

В 20 веке медицина избавила человечество от многих заболеваний, но появилось много новых. Человек многое узнал о своем организме, но не умеет (не хочет) рационально и правильно питаться, отказаться от вредных привычек. У студентов прослеживаются «ошибки» в питании, они нерационально питаются, игнорируют витаминные препараты, а это приводит к острым и хроническим заболеваниям.

#### **Преподаватель**

Убеждена, что прививать моду на ЗОЖ необходимо в семье, школе, колледже, вузе. Мы все еще ленивы и нетерпеливы, нам очень жаль тратить время на борьбу с самим собой.

### **Медик 2.**

Рассматривая образ жизни студентов, можно обнаружить факторы, приводящие к ухудшению состояния здоровья, что обусловлено специфическими условиями их обучения и образом жизни.

За последние 10 лет – частота функциональных нарушений и хронических болезней у учащихся выросла на 20%.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболевания детей и учащихся - 53% имеют ослабленное здоровье, около 90% имеют отклонения в психическом развитии, только 8-10% выпускников средних школ – здоровы.

**СПРАВКА:** человек за жизнь съедает около 60 тонн пищи и всего 1 килограмм лекарств. Обычная пища содержит около 500 тыс. биологически активных веществ.

**Преподаватель.** Я обращаю внимание своих коллег на это.

**ПВ:** Каким же будет состояние здоровья наших студентов, которые пришли к нам из школ уже, будучи нездоровыми?

### **Медик 3.**

*По мнению ученых от 10 до 20% здоровья заложено генетически, 20% зависит от окружающей среды, 5-10% от развития медицины, а на 50% здоровье зависит от нас самих.*

*Без здоровья трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Часто мы, растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить его – не просто.*

**Здоровье = ЗОЖ + благоприятная среда обитания + рациональное питание + эффективная демографическая политика.**

**Образование** – это дар одного поколения другому. От того, что нам передают взрослые – родители и учителя и как они это делают, во многом зависит наше физическое и душевное здоровье.

#### **Медик 4.**

**По данным министерства образования – 87 % детей нуждаются в специальной поддержке.**

**У 60-70% учащихся к 11 классу нарушается зрение;**

**У 30% - хронические заболевания имеют;**

**У 60% - нарушается осанка.**

**Исходя из этого, ясно, что профилактика здоровья детей – нуждается в новых подходах.**

Доказано, что более половины всех болезней взрослых приобретены в детские годы. Причем наиболее опасный возраст – от рождения до 16 лет. Сбереженное в детстве и юности здоровье позволит долго жить, даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием здоровья.

#### **Преподаватель.**

Я проводила анкетирование по двум тестам. В тесте 1 – 10 вопросов о режиме питания и о трудностях в учебе. Результаты таковы:

Обедают булочками – 50%, не обедают вообще -50%;

Не соблюдают режим питания – 70-80%;

Не соблюдают режим дня – 90%;

Ведут малоподвижный образ жизни – 80-90%, только 2 человека из 20 занимаются спортом. Следует всем задуматься о здоровье!

Тест 2 - для оценки памяти, показал, что студенты испытывают трудности в запоминании (70-80%). (Приложение 5)

**ПВ:** Ребята, назовите факторы, которые, по вашему мнению, будут неблагоприятно воздействовать на здоровье студентов?

#### **Неблагоприятные факторы для студентов.**

-большая учебная нагрузка;

-нарушение режима дня;

-нарушение санитарного режима;

- вредные привычки;
- гиподинамия;
- неблагоприятные условия проживания в общежитии;
- психоэмоциональное перенапряжение;
- нарушение режима питания.

***Справка:** соблюдение рационального режима питания, занятия физическими упражнениями, правильное питание, отказ от вредных привычек, благоприятная обстановка в семье и коллективе – вот перечень мер, способных повышению качества жизни.*

### **Медик 5.**

Недостаток потребления жизненно необходимых пищевых веществ в юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, успеваемости, вызывает постепенное развитие обменных нарушений, хронических заболеваний, препятствует формированию здорового поколения. ***Это – угроза ухудшению здоровья учащейся молодежи.***

**Преподаватель.** Ситуация осложняется низкой культурой питания молодежи. Студенты предпочитают быстрое приготовление пищи.

**ПВ:** Давайте сейчас выясним и назовем все вместе правила рационального питания для человека?

### **Диетолог 1 . О с н о в н ы е п р а в и л а п и т а н и я:**

- 1-есть продукты полезные для здоровья;
- 2-есть в одно и тоже время;
- 3-есть продукты в определенном порядке;
- 4-есть не быстро и не очень медленно;
- 5-каждый кусочек тщательно пережевывать;
- 6-не объедаться;
- 7-сладости есть только после обеда;
- 8-после еды полоскать рот;
- 9-употреблять больше фруктов ягод и овощей – источников витаминов.

Вредные привычки:

ОБЩИЕ ДАННЫЕ: *студенты курят регулярно – 25%;*

*Употребляют пиво – 45,5%.*

**Преподаватель.** Приведу статистические данные:

К концу семестра снижается реакция у 63.2% студентов;

У 36.8% - студентов снижается память;

24.6% - внимания и умственной работоспособности.

Дефицит в минеральных веществах и витаминах приводит к заболеваниям:

<b>Опорно – двигательный аппарат</b>	<b>20%</b>
<b>Заболевания желудочно – кишечного тракта</b>	<b>45%</b>
<b>Офтальмология</b>	<b>48%</b>
<b>ОРВИ</b>	<b>23%</b>

**Диетолог 2.**

Питание является необходимым и первым условием жизни. Учащаяся молодежь – это профессионально – производственная группа. Очень серьезная проблема для здоровья студентов – такая как, нарушение режима питания. Доказано, что по калорийности рациона основная нагрузка приходится на вечерний прием пищи (64.4% студентов).

Утренние и вечерние часы - кушается мало витаминов и минеральных веществ, недостаточно потребляется калорий.

**Диетолог 3.**

В век НТП – многие люди больше занимаются умственным трудом, потребности их в энергии минимальные:

-для мужчин – 2450ккал.;

-для женщин – 2000ккал.

Более естественной пищей для человека являются нерафинированные продукты, т.к. с их помощью достигается оптимальное поступление витаминов и минеральных веществ в наш организм.

Учеба – это умственный труд. Принцип рационального питания для умственного труда при нервно – эмоциональной нагрузке – другой, чем при

обычной умственной работе. Здесь организму нужны: белки, аскорбиновая кислота, ретинол, витамины группы В, микроэлементы рыбий жир...

**Преподаватель.** А теперь мы поговорим о режиме питания.

**ПВ:** Знаете ли вы, что это такое? Давайте назовем основные составляющие режима питания: завтрак, обед, ужин.

**Чтец 1.**

*Если будешь ты стремиться*

*Распорядок выполнять-*

*Будешь лучше ты учиться,*

*Лучше будешь отдыхать.*

**Сценка «Режим питания» Приложение №6.**

( действующие лица: учитель и ученик)

**Диетолог 4.**

У студентов выявлены следующие нарушения режима питания:

**НЕ ЗАВТРАКАЮТ – 25-47%;**

**Питаются 2раза в день -17%;**

**Около 10% не обедают или обедают нерегулярно;**

**НЕ УЖИНАЮТ – 22%;**

**Редко употребляют горячие блюда;**

**Поздно ужинают.**

**Диетолог 5.**

Белков в рационе должно быть –не менее 12%;

Жиров –не больше 30%;

Минеральные вещества, в них суточная потребность такова:

кальция – 800мл.

Магния – 500мг.

Калия- 2500-5000мг

Железа – 10мг.

Следует стремиться к соответствию энергетической ценностью и качеством состава питания.

## **Преподаватель.**

«Составные здорового образа жизни» - записать в тетради

ПВ: Ребята, давайте выясним и назовем всей группой составные здорового образа жизни?

Принципы здорового образа жизни:

- 1.Рациональное питание;
- 2.Правильное отношение к своему здоровью;
- 3Баланс труда и отдыха;
- 4.Солнце и воздух.
- 5.Жить по биологическим ритмам природы: просыпаться и засыпать с ритмами природы.
- 6.Отказаться от вредных привычек.
- 7.Положительные эмоции, любить жизнь и тех , кто рядом.

Медицинская справка:

Магний – из – за стресса уменьшается и приводит к сужению сосудов и повышению давления;

Цинк – (стресс выводит его из костей) – в 3-5раз меньше нормы у больных стрессом;

Селен – при недостаточном питании, длительном стрессе защита организма истощается;

Калий – помогает нормализовать сердцебиение, посылает кислород в мозг, регулирует водный баланс организма.

Железо – понижается гемоглобин.

## **Питание студентов ЖКСП:**

А теперь поговорим о питании студентов нашего колледжа, т.е. вас.

ПВ: 1.Что продается из продуктов питания в буфете и столовой колледжа?

2. Почему из вас практически мало кто обедает горячими блюдами?

3. А что чаще всего вы покупаете ? Какими продуктами обедаете?

ПЗ: Сделайте выводы о правильности питания вас, наших студентов жердевского колледжа сахарной промышленности.

## **Медик 6.**

Таким образом, мы выяснили, что состояние здоровья зависит от многих факторов, назовем их еще раз:

- 1)- Социально – экономических;
- 2)-экологических;
- 3)-образа жизни – зависит качество жизни;
- 4)-возраста;
- 5)-пола;
- 6)-наследственности.

Вывод: рациональное питание и отношение к своему здоровью - основы ЗОЖ.

### **Медик 7.**

Студенческая пора насыщена, разнообразна, происходит перенапряжение нервной системы, особенно в период сессии нагрузка увеличивается до 11-13 часов в сутки.

Хроническое недосыпание, нарушение режима дня, отдыха, характера питания, информационная нагрузка. Все может привести к нервно – психическому срыву.

Студенты питаются не регулярно, перекусывают на ходу, всухомятку, 1 или 2 раза в день, ( а не 3-4 раза) многие не пользуются услугами столовой, в их рационе много углеводов.

### ***Преподаватель.***

***Неправильное питание – серьезный фактор риска развития многих заболеваний.***

Статистика: Произошло резкое увеличение людей , страдающих ожирением, сердечно – сосудистой системы, сахарным диабетом и многими другими болезнями века НТП.

Их можно предотвратить, если питаться правильно.

**Преподаватель.** Для нормальной жизнедеятельности необходимо сбалансированное поступление с пищей белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов.

Для деятельности головного мозга больше есть блюд из рыбы и морепродуктов.

### **Диетолог 6.**

**Углеводы** – это «топливо» клеток мозга. Источники их – картофель, хлеб, сахар, кондитерские изделия, каши, шоколад. Они при избытке переходят в жиры. Избыток пустых калорий может привести к жировым отложениям, ухудшению памяти.

**ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЗЕЛЕНЬ** – источники витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон.

Завтрак – плотный.

Обед – полноценная горячая пища. ( не заменять продуктами быстрого приготовления).

Ужин – лучше легкоусвояемые молочные крупяные и овощные блюда.

Чая и кофе, мясу – скажите нет.

### **Докладчик №1**

*(приложение 2)*

**«Витамины и их польза для учащейся молодежи».**

### **Преподаватель.**

Рассмотрим закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения и в период экзаменов.

Работоспособность студентов под влиянием учебно – трудовой деятельности изменяется, это наблюдается в течение дня, недели, полугодия, учебного года.

Об этом надо помнить всем педагогам.

### **НЕДЕЛЯ:**

**ПОНЕДЕЛЬНИК** – вработывание, вхождение в привычный режим учебы

**ВТОРНИК – ЧЕТВЕРГ** – период устойчивой высокой работоспособности.

**ПЯТНИЦА, СУББОТА** – процесс снижения работоспособности.

## **УЧЕБНЫЙ ГОД :**

**3-3.5 недель** – период вработывания, постепенное повышение работоспособности.

**2.5месяца** – устойчивая работоспособность

**Зачетная сессия-** декабрь – нагрузка увеличивается до 11-13часов + эмоциональная нагрузка (переживания) – снижается работоспособность организма.

## **СЕССИЯ.**

**1.Нагрузка увеличивается до 11-13 часов в сутки.**

**2.Недосыпание.**

**3.Нарушение режима дня и отдыха.**

**4.Информационная нагрузка.**

**5.Нерегулярное питание.**

Во время сессии внести в рацион 10-15гр. растительного масла в салатах, это способствует концентрации внимания и памяти, работоспособности, а творог, сыр – снижают уровень стресса.

## **Психолог 1.**

Опрос показал, что 81% студентов во время сессии подвержены стрессу. Врачи констатируют, что продолжительный стресс вызывает ослабление всего организма, может привести к серьезным заболеваниям и даже гибели.

У студентов есть риск возникновения таких патологических состояний, как

- Синдром хронической усталости,
- Нарушение умственной и психической активности,
- Острых респираторных заболеваний,
- Анемии.
- Заболевания пищеварительного тракта

## **Психолог 2.**

Эмоциональное напряжение у студентов начинается за 3-4 дня до наступления экзаменов и сохраняется даже в самые спокойные дни до закрытия сессии.

Значит, этот период сопровождается непрерывными хроническими стрессами – в последствии может стать **неврозами**.

Учитель.

*(Невроз – это функциональное заболевание нервной системы, сопровождается нарушением согласованной деятельности нескольких систем организма, страдает нервная система, она работает на пределе)*

Поэтому психическое здоровье студентов весьма актуальна !!! Уровень невротических расстройств возрастает с каждым годом обучения.

Многие не досыпают, 20% не используют воскресенье для отдыха, что снижает успеваемость.

### **Психолог 3**

**ЭКЗАМЕНЫ** – особое состояние работоспособности у студентов –

Это критический момент в учебе, т.к. подводятся итоги учебной работы за семестр, и решается вопрос о получении стипендии.

Экзаменационная ситуация – это всегда некая неопределенность исхода и оценивается как эмоциогенный фактор.

Экзамены сопровождаются эмоциональными переживаниями, а это и есть эмоциональная напряженность.

Экзамены – это мобилизация всех сил организма, в это время снижается вес тела на 1.6-3.4кг.

### **Психолог 4**

Доказано, что студенты испытывают сложности в обучении, 15% испытывают страх перед будущей профессией. Для решения вопросов связанных с поддержанием здоровья студентов в период обучения используют много приемов . важнейшими являются –улучшения образа жизни студенческой молодежи, т.к. на 70% - ЗОЖ связан с питанием, следовательно ему надо уделить особое внимание.

### **Преподаватель.**

Напряженный график и неспособность организовать свой режим приводит к тому, что сбивается режим питания (его отсутствие или нерегулярность).

Хроническое недосыпание, нарушение режима дня, информационная перегрузка – могут привести к нервному срыву.

### **Диетолог 7**

А избежать поможет Правильное питание. В питании следует придерживаться правил:

- исключить из пищевого рациона рафинированного сахара;
- концентраты каш и супов;
- изделия из рафинированной муки, рафинированных круп;
- готовые десерты;
- кофе.

Вывод: мы определили, что питание студентов оставляет желать лучшего.

### **Преподаватель.**

Как же сохранить здоровье?

Человечество всегда искало ответы на вопросы продления жизни. Ведь продолжительность жизни заложена биологическим путем и наследственностью, но мы живем в 2-3раза меньше, чем заложено природой.

Примерно 75% болезней взрослых «заработаны» в детские годы.

### **Диетолог 8.**

Включить в рацион овощи и фрукты (витамин А ,Е,С, группы В);

Минеральные вещества (цинк, магний, селен);

Употреблять молочно – кислую продукцию (300-400гр.)

Есть богатую белковую пищу

Регулярные физические упражнения

Отказ от табака

Психотерапия – положительные эмоции

Правильный отдых.

Потреблять воду 30мл. на 1кг.тела

**Преподаватель.**

К сожалению, отсутствуют функциональные продукты питания для подростков и студенческой молодежи с целью снижения депрессии. Надо разработать такие продукты питания.

Поговорим о полезных и вредных продуктах в современной жизни.

**ПВ:** Ребята, какие полезные продукты питания вы знаете? Назовите их.

***Полезные продукты:***

Овощи , фрукты, нерафинированные продукты,

Мясо, рыба, яйца, молоко, зелень, каши, ягоды и прочие.

***Дискуссия по вопросам:***

1. Чем полезны фрукты?

2. В чем польза овощей?

3. Почему надо есть каши?

4. В чем польза мясных продуктов?

5. В чем польза молочных продуктов?

***Докладчик №3***

***« МОЛОКО »***

**Преподаватель.** А теперь поговорим о вредных продуктах питания.

**ПВ:** Какие продукты питания можно назвать приносящими вред здоровью человека?

Какие из них вы употребляете?

**Чтец 23. Вредные продукты:**

Рафинированная мука;

жвачки, (сообщение)

Дрожжи, созданные химическим путем;

пицца с высоким содержанием жиров,

сахара, животного белка и соли,

с низким содержанием клетчатки.

Чипсы, (сообщение)

гамбургеры,  
хот – доги,  
пончики,  
сухарики,  
многие другие продукты.

#### **Диетолог 9.**

##### **Фальсифицированные продукты.**

К сожалению, многие продукты фальсифицированы.

В них есть чужеродные химические вещества, которые:

- неблагоприятно влияют на пищеварение;
- снижают иммунозащитные силы;
- повышают чувствительность организма к веществам;
- ускоряют процесс старения;
- нарушают функцию воспроизводства потомства.

#### **Диетолог 10.**

В средние века за **фальсификацию продуктов** государство вводило телесные и другие наказания. В 19- н.20 вв. в России, на основании Врачебного устава, проводился санитарный надзор за продуктами питания в лабораториях.

За просроченные продукты – карали: от нескольких ударов кнута до смертной казни. В Москве были денежные штрафы, ссылки.

В каждом городе были свои способы наказания торговцев некачественными продуктами.

Наказанию подвергались не только лица, производившие и продававшие плохие продукты, но и лица их хранившие – за «потенциально- возможный вред»

Особые меры наказания: за подделку хлеба, муки и масла.

#### **Диетолог 11.**

Фальсификация продуктов бывает 3-х типов:

- 1 тип – некондиционный продукт (не сохраняют параметры);

2тип – суррогат – т.е.замена компонентов;

3тип – подделка - отсутствуют данные компоненты.

Например: (показать пачку чая и рассказать о нем, шоколад, кофе)

ЧАЙ – используют листья др.растений, отбросов, чайной пыли, добавляют берлинскую лазурь для придания цвета.

ШОКОЛАД – какао – масло – заменяют другим маслом, гнилые зерна кофе, муку для густоты.

КОФЕ – подкрашивают плохие зерна с помощью свинца, медь, искусственного зерна из муки.

УКСУС – добавляют минеральную кислоту, вещества с едким запахом (горчицу, перец).

ВИНОДЕЛИЕ – в 19веке -30% подделки

ПИВО – плотность пива, содержание спирта, белковых веществ, хмелевая горечь.

ВОДКА – разбавление, использование некачественного спирта, серная кислота – для небольшой пенистости водки.

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ – применяются красители, заменители сахара (сахарин)+ химические вещества.

МУКА – добавляют муку из ячменя, овса, гречихи, картофельную, бобовую муку – это суррогат.

ХЛЕБ – вводят квасцы или медный купорос – создается видимость свежего хлеба.

Вывод: сущность фальсификации ПП в России не меняется на протяжении столетий.

**Преподаватель.**

**ПВ:** Как вы думаете, ребята, а надо ли сегодня наказывать производителей за такие продукты? Какие меры наказания для них вы препримете?

Давайте поспорим о пользе и вреде продуктов: выясним их плюсы и минусы.

*Вопросы для дискуссии:*

- 1.Чай ? (как лекарство - как чефир);
- 2.Мясо? (белки - при избытке – повышается холестерин);
- 3.Молочные продукты? (кальций – скоропортящиеся продукты);
- 4.Картофель? (Калий, «второй хлеб» - много крахмала);
- 5.Капуста? (много витаминов – могут быть нитраты);
- 6.Каша манная? (хороша на завтрак – много углеводов);

- 7.Хлеб? (растительные волокна – рафинированная мука);  
8.Батон? (высококалорийный продукт);  
9.Шоколад? (успокаивает – много калорий);  
10.Фрукты? (витамины – много нитратов);

## **Чтец 2.**

Дефицит пищевых веществ и биологически активных компонентов в рационе питания современного человека приводят к снижению сопротивляемости организма, иммунодефициту, хроническим болезням.

Несбалансированность питания – приведет к заболеваниям:

- сердечно – сосудистой системы
- диабета
- избыточной массы тела
- ожирению...

Для производителей не имеет значения здоровье покупателей. Для сбыта продукции – они будут убеждать, что она полезна.

**Но это «мертвая пища»!!!**

**ПВ: Ребята, вам было дано задание на дом**

**определить какие болезни вызывают современные продукты питания?**

**Таким образом, из опыта жизни человечества получается**

**«Дороже здоровья – только лечение».**

### **Заключительное слово преподавателя.**

Надеюсь, что многие сделали для себя вывод, рекламированные продукты: йогурты, майонезы, кетчупы, сыры...- не приносят пользы. Пища может привести к болезням, ослаблению иммунитета и другим недугам.

Если хотим стать здоровее, бодрее, надо отказаться от пищи, приносящей вред, от вредных привычек, больше двигаться, жить с положительными эмоциями, любить жизнь и тех, кто вокруг нас!

В теме урока мы узнали о полезной и вредной пище, проанализировали продукты, употребляемые студентами.

Важно, совместными подходами родителей и преподавателей, специалистов: медиков, диетологов, психологов – формировать понятие ЗОЖ, воспитывать соответствующие навыки и привычки, чтобы дети были здоровыми.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательное отношение с людьми, с природой, с самим собой.

Выводы по проведенному уроку мы сделаем в виде эвристических вопросов.

#### **Я НАУЧИЛСЯ –**

1. Я узнал, что...? (о рациональном питании, ЗОЖ, режиме дня и питании)
2. Я нашел подтверждение тому, что...? (вредно и полезно для здоровья).
3. Я обнаружил, что...? (Я неправильно питался, использовал свое время)
4. Я был удивлен тем, что...? (узнал сегодня много полезного на уроке).
5. Я мне нравится, что...? (Мы затронули злободневную, и актуальную тему)
6. Я был разочарован тем, что...? (в жизни так много вредных продуктов).
7. Самое важное, что я узнал на уроке...? (что только от меня зависит мое здоровье)

## Доклад «Все о витаминах»

Настало время поговорить о витаминах. Они необходимы организму в небольшом количестве – всего несколько миллиграммов в день, но без них человек болеет и быстро устает. Название произошло от латинского слова вита – «жизнь». Весной наступает авитаминоз: слабость, плохой аппетит, сонливость, головная боль. Поэтому надо есть квашенную капусту, варенье, салаты из ранней зелени. Известно около 20 витаминов.

**Витамин А (ретинол)** – защищает мембраны клеток мозга, мощный антиоксидант. Витамин роста.

Витамин Е - мощный антиоксидант

**Витамин С (аскорбиновая кислота)** – нейтрализует свободные радикалы, участвует в производстве нервных клеток. Важная роль в процессе обмена веществ.

**В1** – (тиамин) – витамин бодрости духа, повышает умственные способности. Нормальной деятельности нервной системы. В1 сочетают с В2, В6, В12 с пантотеновой и фолиевой кислотами.

**В2** – (рибофлавин) – поддерживает нервную систему, нормализует нервную систему, способствует кислородонасыщению, усвоению железа. Повышает усвояемость пищи.

**В5** (пантотеновая кислота) – снимает состояние депрессии и тревоги, активизирует умственную деятельность, предупреждает утомляемость.

**В6** (фолиевая кислота) – помогает при депрессии и тревоге, антистрессовая пищевая добавка, сочетается с С+В12.

**В12** – в борьбе с усталостью, улучшается память, душевное равновесие.

**РР** (никотиновая кислота) – улучшает память и защищает организм от стресса.

**Н (биотин)** – способствует нормальному функционированию нервной ткани. Д- антирахитический витамин, стимулирующий рост костей.

## Доклад «О пользе воды»

**«Цену воды узнают тогда, когда высыхают источники».**

Состоим мы из воды  
Чтобы не было беды,  
То хотя бы 6 стаканов  
Надо пить – 2 утром рано  
Два стакана до обеда  
Два до ужина испить  
Это станет вашим кредо  
Золотая жизни нить  
Если жажда вас гнетет, кока – кола не спасет,  
Организму ведь не надо  
Фанты или лимонада  
Кто с водою чистой дружен,  
Тому врач совсем не нужен.

(Давайте и мы с вами, выпьем по стакану чистой воды. Будьте здоровы!)

**Помните! Пить только чистую воду!** (кипятить, из родника)

Поговорим о пользе простой воды. Наше тело на 70-80% состоит из воды. А для чего организму вообще нужна вода?

1-все питательные вещества, поступающие в организм с пищей, могут всасываться в кровь только в растворенном виде.

2-вода участвует в регуляции температуры тела. Выделяясь с потом, она испаряется и, охлаждая тело, предохраняет нас от перегрева, поэтому в жару мы пьем больше воды.

3- слизистые оболочки носа, горла, трахеи и бронхов всегда должны быть влажными. Без воды это не возможно.

При моргании вода смачивает глазные яблоки, при глотании – увлажняет пищевод.

4- при купании – мы смываем микробы с кожи, токсины. Выделяемые потом.

Сколько человек проживет без воды?

Не более 3-4 дней.

Сколько необходимо выпивать воды ежедневно?

Организм взрослого человека с нормальным весом должен поглощать воды 8-10 стаканов + вода с пищей.

Полным людям – пить дополнительно по 1 стакану на каждые 10 кг лишнего веса.

Чтобы вычислить свою норму, воспользуйтесь расчетом: когда хотите пить, пейте такое количество воды, которое утолит вашу жажду, а еще = третью часть от выпитого. Потому что только тогда когда и сколько хочется, то потеря жидкости выполняется на  $2/3$ , поэтому пить надо чуть больше. Например, вы выпили 1 стакан воды и напились, значит нужно выпить еще  $1/3$  стакана – не лимонада, молока, а чистую воду.

Кстати (нем.специалисты) считают, что чем меньше человек ест, тем больше надо пить.

Зачем пить чистую воду?

Она не содержит калорий, не раздражает желудок, не требует переваривания. Это идеальный напиток!

Фанта, кола, лимонад, чай, кофе – в них много сахара, вредных добавок, кофеин – поэтому они обезвреживают организм. При их употреблении из организма выводится жидкости в 2 раза больше, чем было выпито.

Все сладкие напитки содержат калории, которые замедляют пищеварение, способствуют откладыванию жировых запасов, нарушению уровня сахара в крови и развитию кариеса.

В них содержится фосфор, который способствует истощению запасов кальция в организме, а значит, кости постепенно становятся более хрупкими.

### **Рассказ**

4х летняя девочка назначена операция на почках. Плохие анализы. Врач выяснил что она вообще не пьет воду, а пьет молоко и сок. Предписал пить 6 стаканов воды в день между перерывами пищи. Через неделю она пошла на поправку и операцию отменили.

Когда и какую воду надо пить?

Воду необходимо пить натощак, а не на полный желудок.

Основное правило: пить воду не менее чем за 20 минут до еды и через 1.5-2 часа после еды.

Питье воды во время еды ухудшает пищеварение. Полезно – 1-2 ст.теплой воды после пробуждения. Утренний прием умоет наши внутренние органы и улучшит кровообращение.

Лучше не пить много воды за 1 раз, увеличить постепенно. Не пить сильно холодную воду или сильно горячую.

### *Доклад «Молоко»*

*«Молоко – это изумительная пища, приготовленная самой природой»*

*И.П.Павлов.*

**Молоко-** пища Богов. С древнейших времен молоко и молочные продукты употреблялись в пищу в качестве целебного средства.

Гиппократ назначал молоко больным (особенно больным туберкулезом).

Рекомендовал пить молоко нервным людям как успокаивающее средство.

Плиний – выделял молоко коров более полезнее.

Самое полезное – парное молоко!

В Индии, Закавказье, древней Греции – ценили кислое молоко, и говорили «Пей кислое молоко и проживешь долго».

Молоко человечество начало использовать в пищу 5 тысячелетий назад. С 16 века его стали применять в целях терапии. Швейцарские врачи приписывали молочное лечение для улучшения состава крови.

Гофман в 18 веке утверждал, что молоко является противосудорожным средством, замедляющим, успокаивающим движение, выводит из организма вредные вещества (как противоядие).

Молоко – единственный продукт питания в первые месяцы жизни человека. Установлено, что этот продукт содержит свыше 100 ценнейших компонентов, в него входят: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины.

В молоке содержатся питательные вещества: витамины А, В, В12, Е, Д, К, кальций, калий, йод, фосфор, протеин. Кальций помогает укреплять кости,

витамин В12 – помогает бороться с потерей памяти и слуха, справляться с усталостью, витамин Е – необходим для органов зрения, кожи, иммунной системы. Калий – ключевой элемент в борьбе с сердечными заболеваниями.

Женское молоко идеально подходит для вскармливания младенцев. Если дети выпивают в день хотя бы стакан молока – имеют нормальную массу тела, высокие показатели умственного развития и крепкий иммунитет.

Следует ежедневно употреблять молока взрослому человеку – 500гр. всего за год – 500кг. молока и молочных продуктов.

Молоко – чудо природы. Чудо обыкновенное, привычное, обыденное. Молоко сочетает в себе ценные качества, обладает свойством и утолять жажду, насыщать.

**-Берегите платье снова, а здоровье смолоду.**

**-Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.**

**-Болен – лечись, а здоров – берегись.**

**-Забота о здоровье - лучшее лекарство.**

**-Здоровье сгубишь – новое не купишь.**

**-Смолоду закалиться – на век пригодиться.**

**-Двигайся больше – проживешь дольше.**

**-После обеда – полежи, после ужина – походи.**

**-Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест. Лук семь недугов лечит.**

**Сценка «Режим дня»**  
(входят учитель и Вова)

**Учитель:** А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

**Вова:** Конечно! Режим...Режим – куда хочу, туда скачу!

**Учитель:** Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

**Вова:** Даже перевыполняю!

**Учитель:** Как это?

**Вова:** По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

**Учитель:** Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

**Вова:** Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.

**Учитель:** Хорошо...

**Вова:** А можно еще лучше!

**Учитель:** Как же это?

**Вова:** Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

**Учитель:** Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

**Вова:** Не вырастет!

**Учитель:** Это почему же?

**Вова:** Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

**Учитель:** Как это «с бабушкой»?

**Вова:** А так: половину – я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

**Учитель:** Не понимаю – как это?

**Вова:** Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак –я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я...

**Учитель:** И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный...

(уходят)

## ТЕСТЫ

**1. Испытываете ли вы трудности в процессе обучения?**

А -да

Б -нет

В - периодически

**2. Определите какие предметы трудно изучаемы для вас?**

-

-

-

**3. Уходите ли вы с последней пары и почему?**

А - не усидчивости

Б -устал

В -не интересно

**4. Обедаете ли вы во время большой перемены ? Какую пищу кушаете?**

А –да;

Б –нет;

В -не успеваю,

**5. Соблюдаете ли вы режим питания?**

А -нет

Б -да

В -не обращаю на это внимание.

**6. Есть ли у вас вредные привычки и какие?**

А -курю;

Б - люблю пить пиво;

В – много времени провожу за компьютером;

**7. Боритесь ли вы с гиподинамией и как?**

А - занимаюсь спортом;

Б -гуляю на свежем воздухе;

В -нет,

Г -веду малоподвижный образ жизни.

**8. Проживаете ли вы в общежитии?**

А -да

Б-нет

В –что не устраивает вас в услугах общежития?

**9. Испытываете ли вы психоэмоциональную нагрузку в процессе обучения?**

А - да, очень сильно;

Б - нет;

В - иногда;

10. Есть ли у вас режим дня?

А- да ;

Б – нет;

В - не задумывался над этим.

## ТЕСТЫ

Для оценки памяти, внимания и мышления.

1. Возникают ли трудности при запоминании № телефонов?

А – нет;

Б- да;

В – иногда;

2. Возникают ли трудности при запоминании названий?

А – нет;

Б- да;

В – иногда;

3. Забываете ли вы повседневные дела?

А – нет;

Б- да;

В – иногда;

4. Есть ли необходимость записывать что-либо, чтобы не забыть?

А – нет;

Б- да;

В – иногда;

5. Есть ли трудности с запоминанием нового материала?

А – нет;

Б- да;

В – иногда

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ДИСКУССИИ ПО БЖ:**

1. Неблагоприятные факторы для студентов.
2. режим питания студентов.
3. особенности питания студентов.
4. роль продуктов питания в жизнедеятельности организма.
5. Экзамены – нагрузка для студентов.
6. ЗОЖ.
7. Роль питания в работоспособности студентов.
8. Полезные продукты.
9. Вредные продукты.
10. Витамины.
11. Питание студентов ЖКСП.
12. Болезни от неправильного питания.