Министерство образования и молодежной политики Ставропольского края

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Курсавский региональный колледж «Интеграл»

**Методическая разработка внеаудиторного мероприятия**

**на тему: «Вкусная картина жизни»**

для обучающихся I курса

специальности: 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

с. Курсавка

2017 г.

Методическая разработка предназначена для использования в образовательном процессе мастерами производственного обучения и классными руководителями, в качестве пособия для проведения внеаудиторных мероприятий для обучающихся обслуживающего профиля.

Организация-разработчик: ГБПОУ КРК «Интеграл»

Разработчик: Мокряк Е.Н., мастер производственного обучения ГБПОУ КРК «Интеграл»

Рассмотрена, утверждена и рекомендована к применению на заседании методического Совета ГБПОУ КРК «Интеграл»

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2017 г.

Председатель М. А. Уманская

357070 Ставропольский край,

Андроповский район,

с.Курсавка, ул. Титова, 15

тел.: 8(86556)6-39-82, 6-39-83

факс:6-39-79

**Пояснительная записка**

Здоровье населения является важным показателем социального благополучия, нормального экономического функционирования общества, важнейшей предпосылкой национальной безопасности страны. Установлена достоверная зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья обучающихся от несбалансированного питания, курения, употребления спиртных напитков, наркотиков и других факторов риска в студенческой среде; консервативных форм и методов физического воспитания, от объема и интенсивности учебных нагрузок. И это при том, что по данным различных исследований, состояние здоровья в первую очередь определяется средой и образом жизни, и только на 10 – 15% зависит от медицинских служб.

Внеаудиторное мероприятие «Вкусная картина жизни» нацелено на формирование у студентов ответственного отношения к своему здоровью, убеждение в исключительной роли питания в формировании физического и нервно-психического здоровья человека, акцента внимания на необходимости рационального питания, предупреждения об опасности продуктов быстрого приготовления, формирования необходимого в современной экологической и экономической обстановке экологического мышления.

Особое внимание уделяется значимости цены здоровья, чувства ответственности за его сохранение и укрепление.

**Методические рекомендации**

При подготовке к мероприятию его организатору необходимо собрать и систематизировать, а в процессе проведения мероприятия донести до студентов информацию о правильном, рациональном питании, об экологической безопасности продуктов питания. В ходе мероприятия обучающиеся вовлекаются в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья.

В ходе предварительной подготовки мероприятия, обучающиеся в качестве домашнего задания подготавливают информационные плакаты, демонстрирующие компоненты и нормы правильного питания, таблицубуквенно-цифровых кодов добавок, плакат с этикетками продуктов питания, в которых есть добавки и т.д.

Организатор мероприятия подготавливает информацию о безопасности питания, разрабатывает анкету для обучающихся, направленную на выявление их образа питания.

В конце мероприятия подводятся итоги. Обучающиеся с помощью мастера делают выводы о здоровом питании.

**План внеаудиторного мероприятия**

**Тема: «Вкусная картина жизни»**

Цель: формирование у студентов представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.

Задачи:

1. **Воспитательные:**
2. 1. Формировать умение работать в коллективе, находить компромиссы, воспитывать культуру поведения.
   1. . Воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья
   2. Воспитывать негативное отношение к вредным продуктам питания

**2. Развивающие:**

2.1. Развивать творческих способностей, кругозора студентов, их интереса к познавательной деятельности;

* 1. Развивать коммуникативные навыки, умения эффективно взаимодейст­вовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**3. Образовательные:**

3.1. Расширять знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, как составной части здорового образа жизни, и на формирование готовности соблюдать эти правила

3.2. Повышать активность обучающихся на уроке

3.3. Работать над сознательным усвоением материала

**4. Здоровьесберегающи**е:

Создавать благоприятный морально-психологический климат в коллективе.

**Форма проведения:** внеаудиторное мероприятие (тематическая беседа с элементами ролевого диалога).

**Методы проведения**: информационный, поисковый

**Техническое обеспечение мероприятия:**

- мультимедийное оборудование, раздаточный материал.

**Ход внеаудиторного мероприятия**

1. Вступительная часть (Приложение 1)
2. Основное содержание:
3. Ситуативная игра (Приложение 2)
4. Практическая часть (Приложение 3)
5. Заключительная часть:
6. Анализ ситуации (Приложение 4)
7. Ситуация «Улица правильного питания» (Приложение 5)
8. Рефлексия.

**Список использованной литературы**

1. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: Просвещение, 2013г.

2. Здоровый образ жизни. – М.: ЗАО «АиФ», 2014. № 1.

3. Здоровая семья. – М.: Крон-Пресс, 2013 г.

4. Куликов В.М. Основные понятия и термины ЗОЖ// 2013, № 12.

5. Кульменева Л.Г. Факторы внешней среды, воздействующие на организм человека//2014 г., № 6.

6. Якуш С.И. Идеальный вес и все о нашем питании//2013 г., № 12.

**Интернет ресурсы**

1. Едим дома [Электронный ресурс]. - Режим доступа:

www. edimdoma. ru

1. Рис как культура [Электронный ресурс]. - Режим доступа:

[www.rice.ru](http://www.rice.ru)

1. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. - М.: На­

родное образование, 1998.

1. Создай себя! [Электронный ресурс]. - Режим доступа:

[www.bodysekret.ru](http://www.bodysekret.ru)

Приложение 1

Мастер: Для многих студенческие годы становятся самыми счастливыми, ведь это - сочетание молодости, новизны впечатлений. Именно на этот период приходятся первые «взрослые» жизненные трудно­сти, первая любовь, первое разочарование.

Несколько лет жизнь кипит, экзамены и зачёты сменяются коллектив­ными походами в кино и на дискотеку, а лекции - прогулками под луной. Единственное, на что не хватает времени студентам, - подумать о своем здо­ровье. Им кажется, что таблетки и болячки - удел стариков, поэтому многие получают свой диплом вместе с букетом.. Нет, не цветов, а заболеваний.

(Показ видеороликов «Спорт - это сила», «Апчхи!»)

Здоровье во многом зависит от образа жизни. Скажите, что характерно для студенческого образа жизни?

Примерные ответы студентов: большая умственная и физическая на­грузка, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, отсутствие физических упражнений, питание «на ходу», курение, отсутствие свежего воздуха и двигательной активности, нерегулярное питание.

Исследования показали, что для студенческого образа жизни характерны

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели образа жизни студента | Процент опрошенных |
| Нерегулярное и неправильное питание | 80 |
| Недосыпание | 100 |
| Низкая физическая активность | 60 |
| Длительное пребывание в душных помещениях | 100 |
| Вредные привычки (курение, употребление ал­коголя и др.) | 70 |
| Большая умственная нагрузка, напряжение зре­ния | 100 |

Приложение 2

**Ситуативная игра**

Игра «Яблоко». Студенты передают друг другу яблоко с вопросом «Что такое неправильное питание?».

Примерные ответы студентов: неправильное питание - это употреб­ление большого количества сладкого, жирной пищи; это постоянные пере­кусы на бегу; это нерегулярное питание; это питание в McDonald’s, KFCи т. д.

К чему приводит неправильное питание?

Ответы студентов.

Приложение 3

**Практическая часть**

Большинство людей считают, что здоровый образ жизни предполагает правильное питание.

А что вы ели вчера?

Ответы студентов.

Мастер: Заполните таблицу и подсчитайте калорий­ность своего дневного рациона, используя «Таблицу калорийности некото­рых продуктов» (Приложение 1).

|  |  |
| --- | --- |
| Продукты, которые вы ели вчера? | Калорийность продукта |
|  |  |

**Мастер:** Вы перечислили все продукты, которые употребляли, но среди них есть и вредные. К самым вредным продуктам от­носятся сладкие газированные напитки (кола, пепси и др.), картофельные чипсы, сухарики, сладкие шоколадные батончики, сосиски, сардельки, кол­баса, паштеты, жирные сорта мяса (особенно в жареном виде), майонез, лап­ша быстрого приготовления, кетчуп и другое.

Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие этих веществ сопоставимо с ядом. Постепенно ядо­витые вещества накапливаются в организме, и развивается болезнь.

А теперь соберём «Картину вкусной жизни». Если мы отбросим все вред­ные продукты, что у нас получится? (Студентам раздаются картинки разных продуктов. Они выбирают все полезные (на их взгляд) продукты и наклеивают на лист ватмана, чтобы получилась «Картина вкусной жизни»).

Вот видите, у большинства из вас практически ничего не осталось. Вредные продукты насыщают, но не приносят пользы.

Приложение 3.1

Таблица калорийности некоторых продуктов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование | Калорийность |
| 1. | Апельсин | 37,8 |
| 2. | Баклажаны | 26,1 |
| 3. | Бананы | 90,9 |
| 4. | Батон нарезной | 257,0 |
| 5. | Блины обыкновенные | 235,3 |
| 6. | Блины фаршированные с/м | 184,2 |
| 7. | Булочка сдобная | 335,4 |
| 8. | Бульон куриный | 0,0 |
| 9. | Бульон мясной | 0,0 |
| 10. | Виноград | 64,2 |
| 11. | Вишня | 48,9 |
| 12. | Вода питьевая | 0,0 |
| 13. | Г овядина, мякоть | 104,6 |
| 14. | Горбуша консервированная в с/соку | 135,8 |
| 15. | Г рибы шампиньоны свежие | 26,6 |
| 16. | Грудинка копченая п/ф | 265,0 |
| 17. | Зефир | 316,4 |
| 18. | Изюм | 271,2 |
| 19. | Йогурт 1,5% жирности | 47,5 |
| 20. | Йогурт 1,5% жирности сладкий | 67,5 |
| 21. | Йогурт 3,2% жирности | 62,8 |
| 22. | Йогурт 3,2% жирности сладкий | 82,8 |
| 23. | Йогурт 6% жирности | 88,0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование | Калорийность |
| 24. | Йогурт 6% жирности сладкий | 108,0 |
| 25. | Капуста белокочанная | 26,9 |
| 26. | Картофель | 76,8 |
| 27. | Кетчуп томатный | 121,7 |
| 28. | Кефир жирный | 56,4 |
| 29. | Кефир нежирный | 27,7 |
| 30. | Колбаса варёно-копчёная «Сервелат» | 425,3 |
| 31. | Колбаса полукопчёная «Краковская» | 466,2 |
| 32. | Конфеты M&M | 474,7 |
| 33. | Конфеты «Рафаэлло» | 555,4 |
| 34. | Кофе растворимый | 76,4 |
| 35. | Кофе эспрессо | 0,0 |
| 36. | Куры, мякоть без кости | 184,6 |
| 37. | Куры, окорочка | 184,6 |
| 38. | Лапша домашняя п/ф | 254,0 |
| 39. | Лимон | 16,5 |
| 40. | Лук зелёный (перо) | 19,2 |
| 41. | Лук репчатый | 42,0 |
| 42. | Майонез «Провансаль» | 625,0 |
| 43. | Майонез высокой жирности | 712,4 |
| 44. | Макаронные изделия I сорта | 328,1 |
| 45. | Макаронные изделия высшего сорта | 330,3 |
| 46. | Мед натуральный | 324,4 |
| 47. | Молоко пастеризованное 2,5% жирности | 52,7 |
| 48. | Молоко пастеризованное 3,2% жирности | 58,8 |
| 49. | Молоко сгущённое с сахаром | 329,3 |
| 50. | Мороженое «Пломбир» | 231,0 |
| 51. | Овсяные хлопья «Г еркулес» | 300,2 |
| 52. | Огурцы | 14,5 |
| 53. | Омлет классический | 164,7 |
| 54. | Пельмени домашние (полуфабрикат) | 192,5 |
| 55. | Пельмени п/ф замороженные | 192,5 |
| 56. | Перец болгарский (сладкий) | 26,4 |
| 57. | Помидоры | 21,4 |
| 58. | Рис | 277,8 |
| 59. | Рис отварной | 100,7 |
| 60. | Сардельки говяжьи | 215,4 |
| 61. | Сардельки свиные | 332,4 |
| 62. | Сахар-песок | 399,2 |
| 63. | Сок виноградный | 56,4 |
| 64. | Сок вишнёвый | 43,6 |
| 65. | Сок персиковый | 69,2 |
| 66. | Сок томатный | 18,0 |
| 67. | Сок яблочный | 38,4 |
| 68. | Сок абрикосовый | 56,8 |
| 69. | Сок ананасовый | 54,0 |
| 70. | Сок апельсиновый | 54,0 |
| 71. | Сосиски «Молочные» | 265,5 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование | Калорийность |
| 72. | Сухарики «Кириешки» | 338,9 |
| 73. | Сушки простые | 327,3 |
| 74. | Сыр «Пошехонский» | 342,5 |
| 75. | Сыр «Российский» | 353,0 |
| 76. | Творог жирный | 229,2 |
| 77. | Творог нежирный | 84,6 |
| 78. | Торт со взбитыми сливками без фруктов, заморо­женный | 382,1 |
| 79. | Торт со взбитыми сливками с фруктами, заморо­женный | 298,4 |
| 80. | Хлеб пшеничный | 263,3 |
| 81. | Чай чёрный байховый | 141,9 |
| 82. | Чипсы картофельные | 536,4 |
| 83. | Шоколад белый | 558,5 |
| 84. | Шоколад молочный | 558,5 |
| 85. | Шоколад с целым и дроблёным орехом | 586,5 |
| 86. | Яйца куриные | 157,1 |
| 87. | Яйца перепелиные | 167,9 |

Приложение 4

1. **Анализ ситуации**

Откуда же мы будем брать энергию, чтобы заниматься по три-четыре пары, передвигаться с первого на четвёртый этаж? Где взять необходимые для студента 2000 Ккал

Таблица затрат

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Расход калорий за 1 час |
| Посещение лекций, учёба | 75 Ккал |
| Подъём/спуск по лестнице | 370-450 Ккал |
| Бег (уроки физической культуры) | 420-510Ккал |
| Сон | 64 Ккал |
| Приготовление еды | 53 Ккал |
| Чтение сидя | 1. кал |

1. **Ситуация «Улица правильного питания»**

Студенты разбиваются на 2 группы, у каждой из них на столах лежат карточки с изображениями «вредных» и «полезных» продуктов. Ребята вы­бирают карточки с полезными продуктами и наклеивают их на листы ват­мана, создавая «Картину вкусной и здоровой жизни».

Обсуждение выбранных для создания картины продуктов.

Мастер: Причиной многих болезней у современных студентов является неправильное питание. К сожалению, многие ребята бес­печно относятся к своему здоровью.

1. Рефлексия
2. Итак, какой же вывод вы сегодня для себя сделали?
3. О чём задумались?
4. Что запомнилось?
5. С каким настроением вы уходите с классного часа?

Выслушиваются ответы студентов.

Будьте здоровы!