

Конспект классного часа по теме: "Живи органично"

Класс: 11

Форма проведения: тематическая беседа с детьми с элементами ролевого диалога

Цель: использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости их физического здоровья.

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья
- Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания
- Формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения

Развивающие:

- Сформировать устойчивые взгляды потребителей продуктов питания
- Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона

Образовательные:

- Познакомить детей с принципами здорового питания на материалах современных исследований
- Дать представление об органическом производстве, органических продуктах, их маркировке.
- Работать над сознательным усвоением материала

Оборудование: Презентация (Мандзий Н.Ф) Видеоработы учащихся

Литература: www.alldaydesing.net ; www.zdorovie.com ; www.vitamarg.com ; www.dachnik.org.ua

Оформление доски:



План:

- 1. Организационный момент
- 2. Введение в тему классного часа
- 3. Раскрытие темы классного часа
- 4. Рефлексия

Ход занятия

Слайд 1

Перед вами - тема нашего классного часа, и я задам вам несколько вопросов. Вы любите болеть? Почему? Почему болеть - плохо? Значит, здоровым быть лучше.

А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье вообще? Как вы его понимаете? Зачем нам нужно здоровье? А кто из вас считает себя здоровым на 100 %? На 90 %? Почему? Как вообще определить, здоровы ли мы или нет? Что мы с вами можем назвать показателями здоровья?

Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей. А от чего же зависит наше здоровье? Давайте с вами определим факторы, влияющие на наше здоровье.

Итак, мы выяснили, что основными факторами являются экология, образ жизни, режим труда и сна, спорт, режим питания и продукты питания. А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?

Слайд 2

Все мы хотим быть здоровыми и энергичными, хорошо себя чувствовать. А что для этого необходимо? Ответ очевиден: правильное питание и здоровая пища, здоровый образ жизни.

Слайд 3

Но можно ли приготовить здоровую пищу, покупая продукты в супермаркетах, оптовых рынках? – ответ: нет, так как продукция там деградированная, химическая, одним словом ГМО.

А какой же выход, где взять здоровые качественные продукты?

Слайд 4

В мире и в Украине такие продукты можно приобрести в специализированных магазинах. Они получили различные названия:

«Органические продукты» (США Англия)

«Биопродукты» (Швейцария Германия)

«Экопродукты» (Норвегия Голландия) и.т.д

В Украине прижился термин «органические продукты» Но цены на такую продукцию очень высокие и недоступные большинству населения Украины.

Слайд 5

В нашей стране сложилась парадоксальная ситуация: в 2009 году Украина занимала 20е место в мире по площади (270 000 гектар), занимаемой органическими посевами, что в два раза больше чем в 2002 году. Но большая часть выращенной и изготовленной продукции (зерновые, бобовые, масленичные, а также овощи, фрукты, ягоды) уходит на экспорт. Также активно развивается переработка оргсырья. Крупы, соки, повидло, сиропы, молочные продукты, получили первые сертификаты, соответствующие европейским стандартам качества.

Слайд 6

Внутренний рынок Украины переполнен некачественными продуктами питания. Это стимулирует потребителей энергично искать товары с «чистой репутацией». В нашей стране только 5% населения могут позволить себе платить за них «большие деньги». В среднем оргпродукты в Европе стоят всего лишь на 20-40% дороже, чем обычные, за счёт

высокой производительности труда и сбыта продукции на месте. У нас же стоимость такой продукции возрастает в 3-5 раз, так как импортируется известными зарубежными фирмами.

Слайд 7

Многие из нас понимают, что лучше употреблять здоровую пищу или придется тратить деньги на лекарства. Самый лучший и дешевый способ обеспечить себя и свою семью здоровым питанием – выращивать, производить такие продукты на своём земельном участке, используя агротехнику природного земледелия.

Слайд 8

Органическое земледелие, (природное земледелие, биологическое земледелие, точное земледелие) – это метод ведения сельского хозяйства, который исключает применение пестицидов, гербицидов, химических удобрений, различных регуляторов роста растений, а так же генномодифицированного посевного материала.

Слайд 9

Органическое земледелие отличается от традиционного тем, что землю не копают и не пахут, а лишь поверхностно взрыхляют на глубину 5-10 см. Для этого используют различные инструменты и приспособления. А для удобрения почвы и защиты растений от болезней и вредителей применяются только органические биоудобрения и биопрепараты. При традиционном земледелии используется глубокая отвальная вспашка (30 см и более), а на небольших дачных участках землю перекапывают вручную. Много времени и сил тратится на рыхление и полив, на прополку сорняков.

Слайд 10

Природное земледелие ставит перед собой следующие цели:
Вырастить как можно больший урожай при минимальных затратах
Вырастить экологически чистый урожай, позитивно влияя на окружающую среду
Увеличить плодородие почв
Сделать труд на земле легким, приятным.

Слайд 11

Преимущества использования:

- Увеличение урожаев.
- Повышение вкусовых качеств.
- Экологически безопасный урожай
- Постоянное увеличение гумуса.
- Обеспечение 100% рационом питания растений.
- Сокращение роста сорняков.
- Сокращается необходимость в поливах,
- Почва становится структурированной, рыхлой.
- Экономия сил и времени
- Экономия средств.

Слайд 12

«Преимущества» использования Традиционной Агротехники :

Увеличение урожаев (при условии применения большего числа пестицидов, регуляторов роста растений, ядохимикатов)

Фармацевты, врачи, система здравоохранения, получает постоянных клиентов. (после употребления отравленных урожаев.)

Слайд 13

Негативные последствия использования Традиционной Агротехники.:

Страдает здоровье, накопление токсинов в организме и его отравление

Снижение урожая, и его вкусовых качеств.

Накопление в почве токсичных и канцерогенных соединений.

Загрязнение грунтовых вод, колодцев, скважин, рек.

Минерализация гумуса, постоянное его уменьшение.

Переуплотнение почвы.

Разрушение структуры почвы.

Необходимость в частых поливах

Постоянная борьба с вредителями.

Постоянная борьба с сорняками.

Большие трудозатраты.

Финансовые расходы.

Слайд 14

Выращиваем растения согласно органическим стандартам:

НЕЛЬЗЯ	МОЖНО
Использовать генетически модифицированные семена	Использовать немодифицированные семена
Использовать синтетические удобрения (минеральные)	Использовать компост и навоз
Использовать гербициды	Пропалывать сорняки вручную, механическим способом, смена культур, мульчирование
Использовать фунгициды, инсектициды	С вредителями бороться с помощью птиц и хищных насекомых, шума, ультразвука, ультрафиолета, ловушек, растений-приманок, растений-антагонистов

Слайд 15

Выращиваем животных согласно органическим стандартам:

НЕЛЬЗЯ	МОЖНО
Изолировать стадных животных друг от друга	Стадо живет одной семьей
Кормить животных искусственными кормами, костной мукой, кормами из ГМО	Естественные корма для каждого животного
Лечить антибиотиками	Лечить фитотерапией и гомеопатией
Использовать гормоны роста	Свежий корм и вода, выпас на органических пастбищах (на которых 3 года не использовались синтетические удобрения)
Птиц, кроликов и свиней держать в клетках без движения, рыбу в садках	Свободное движение, защита от непогоды

Слайд 16

Перерабатываем сырье по органическим стандартам:

НЕЛЬЗЯ использовать	МОЖНО использовать
Химические консерванты	Природные консерванты: нерафинированный сахар, соль, растительные масла, натуральные кислоты (лимонный сок, яблочный уксус), мед, эфирные масла, пряности, вакуумная упаковка, упакованные в стерильных условиях, пастеризация
Синтетические красители	Натуральные красители
Синтетические ароматизаторы и усилители вкуса	Натуральные ароматизаторы
Синтетические стабилизаторы, загустители	Пектин фруктов, мука плодов рожкового дерева, гуаровая камедь, ксантан, карраген из красных водорослей, агар-агар
Генетически модифицированные ингредиенты	Немодифицированные ингредиенты
Вредоносные технологии: атомное расщепление продукта, ультразвуковая обработка, химическая консервация, радиационная обработка, газация продуктов в вакуумной упаковке и без, обработка продуктов фенолов и ПАВ	Пастеризация, соления, квашение, сушка, вяление, вакуумная упаковка, мгновенная заморозка, варка

Задумывались ли Вы над безопасностью продуктов питания?

Слайд 17

- ✓ Знаете ли Вы, что яблоки опрыскивают за сезон более 30 раз,
- ✓ цыпят более 4 раз вакцинируют,
- ✓ молоко может содержать антибиотики?

Есть альтернатива: органические продукты, которым можно довериться!

В прошлом году мы очень детально изучали эту тему. Давайте сегодня освежим свои знания

Слайд 18

Итак, органический продукт – это продукт, который произведен без применения пестицидов, синтетических минеральных удобрений, ГМО, ионизирующего излучения и искусственных добавок

Слайд 19

В зависимости от страны, органические продукты могут называться по-разному: приставками

«эко- (Eco)» они обозначаются в Германии и в Голландии,

«био (Bio)» во Франции,

в США и Великобритании – именуются «органическими (Organic)».

Слайд 20

Органический продукт производится по определенным органическим стандартам и имеет подтверждающий сертификат.

Чтобы получить «органический» статус, хозяйство должно пройти множество проверок для того, чтобы удостовериться, что конечный продукт будет безопасный. Будьте уверены: товар класса органик контролируется от зернышка до прилавка.

Слайд 21-22



Можно ли считать овощи и фрукты, выращенные Вами на собственном земельном участке органическими?

Давайте проведем небольшой тест. Подумайте и ответьте:

Слайд 23

1. Когда растение болеет, вы применяете натуральные методы, а НЕ брызгаете химией?
2. Вы удобряете компостом и навозом, а НЕ используете минеральные удобрения?
3. Уверены ли вы в том, что ваши соседи не используют химию и минеральные удобрения?
4. Уверены ли вы, что ваши семена не генномодифицированы и не обработаны радиоизлучением?
5. Ваш участок находится в экологически чистой зоне? Вы уверены, что земля не загрязнена радионуклидами, тяжелыми металлами, остатками пестицидов?

Слайд 24

Если хоть на один вопрос вы ответили отрицательно, выращенная продукция не может называться органической.

Кроме того, чтобы официально именоваться таковой, то по всем правилам необходимо получить сертификацию органического стандарта.

Слайд 25

ПЕСТИЦИДЫ

Пестициды распыляют на растения с целью защиты от вредителей и болезней.

Эти ядовитые химические вещества вызывают разрушение плодородного слоя почвы, загрязняют грунтовые воды, вызывают хронические заболевания (аллергии, рак, болезнь Паркинсона).

На сегодняшний день в мире свыше 350 пестицидов разрешены к использованию

Слайд 26

Существует рейтинг, который называется «грязной десяткой».

В него входят **продукты, наиболее загрязненные пестицидами:**

1. Персики
2. Яблоки
3. Сладкий перец
4. Сельдерей
5. Нектарины
6. Клубника
7. Вишни
8. Виноград
9. Шпинат Салат
10. Картошка



Следует быть осторожным при выборе зелени, ягод, косточковых фруктов и корнеплодов.

Слайд 27

НИТРАТЫ

Нитраты происходят от минеральных удобрений, имеющих соли нитратов. Сами по себе нитраты – безвредны. Опасность они могут представлять, когда в нашем организме при передозировке преобразуются в токсичные нитриты.

Слайд 28

Нитриты вступают в реакцию с гемоглобином крови и лишают красные кровяные тельца возможности насыщать клетки кислородом. В результате нарушается обмен веществ, дестабилизируется нервная система, ослабевают защитные функции организма. Кроме того, нитриты снижают содержание витаминов в пище. Установлено, что нитриты также связаны с возникновением опухолей в желудочно-кишечном тракте и способствуют развитию вредной кишечной микрофлоры, которая, выделяя в организм человека токсины, ведет к отравлениям.

Слайд 29

Нитраты в растительной пище всегда есть, и это естественно, но главное, чтобы их количество не превышало норму. Нитратов больше в овощах и меньше во фруктах, ягодах, зерновых культурах.

Чтобы снизить количество нитратов следует соблюдать меры: очищать кожуру и срезать верхушки у свеклы, чистить огурец, не использовать стебли зелени, снимать верхние листья белокочанной капусты, запекать картошку в мундирах, есть кислую капусту не раньше, чем через неделю.

Слайд 30

ЭТО ИНТЕРЕСНО

По данным www.organicconsumer.org (источник журнал OrganicUa №1 2009):

«Шимпанзе способны отличить органические фрукты от обычных. Если им дать сразу органические и обычные бананы, они всегда выбирают органические, и едят их вместе со шкуркой. Обычные бананы они чистят перед употреблением» - делится своими наблюдениями работник Копенгагенского зоопарка Niels Melchiorson с журналом Oekologisk Jordbrug.

Слайд 31-34

ВЫБИРАЕМ ОРГАНИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

По результатам исследований, в них более высокое содержание витаминов и антиоксидантов

В их составе Вы никогда не найдете популярные опасные добавки

Благодаря природным способам выращивания, в них нитраты ниже нормы

Заботимся об окружающей среде!

Слайд 35

Специалисты утверждают, что регулярное употребление органических продуктов в течение 2-3 лет полностью нейтрализует негативное влияние токсинов!

Слайд 36

Поддержите органические продукты, ведь, выбирая органический продукт, Вы поддерживаете свое здоровье, а также голосуете за равновесие в природе и отказ от ГМО.

Рефлексия

Каким образом дети могут поддержать органические продукты? (просмотр ученических работ -роликов социальной рекламы Селиверстовой С., Гавриленко Н., Малыги Т.)

Обсуждаете ли вы проблему цены органических продуктов с родителями?

Подчас, чтобы быть здоровыми, мы подвергаем себя таким испытаниям, от которых, наверное, стало бы плохо даже инквизиторам: то голодаем, то "чистимся", то лечимся. А может, лучше придерживаться законов разумного питания? И тогда решится разом множество проблем: внешний вид, вес, здоровье и бюджет. Пища должна быть разнообразной, и, конечно, органической.

Спасибо за работу!