Сынып сағаты
«Дұрыс тамақтанбаудың кері әсері»
Мақсаты: Пайдалы және зиянды тағамдық заттармен таныстыру.
Тамақтану ережелерін жаттау.
Ұзақ өмір сүру үшін басты себеп - дұрыс тамақтана білуге тікелей байланысты екенін дәлелдеу.
Дұрыс тамақтана білу мәдениетіне тәрбиелеу.
Сынып сағатының көрнекілігі: Нақыл сөздер, слайд.
Сынып сағатының барысы:
Ағзаның денсаулығына тұқым қуалаушылық, экология, зиянды әдет деген сияқты факторлар әсер ететіні анық, оған қоса дұрыс тамақтану да маңызды рөл атқарады. Зиянды тағамдардың залалы бірден байқалмаса да, уақыт өте келе міндетті түрде өзі жайлы сыр бере бастайды. Дұрыс тамақтанбау көптеген аурулардың тууына ықпал етеді.
Дұрыс тамақтанбау дегеніміз не?
Дұрыс тамақтанбау түсінігінің аясы кең. Бұған шамадан тыс тамақтану, зиянды тағамдарды жиі тұтыну, қатаң диеталар, аштық және т. б. кіреді.

Сіз дұрыс тамақтанбай жүрсіз, егер:
- қарныңыз ашпаса да тамақ жейсіз;
- көп мөлшерде қант және құрамында рафинадталған қанты көп өнімдерді жиі тұтынасыз;
- қосымша өнімдері бар тағамдарды жиі тұтынасыз;
- тамақ жеу мәдениетін сақтамайсыз: дастарқан үстінде емес, теледидар немесе компьютер алдында тамақтанасыз;
- тым көп немесе тым аз тамақ жейсіз;
- жүріп бара жатып тамақ жейсіз;
- рационыңызға жемістер мен көкөністерді қоспайсыз;
- тұрақты азықтану тәртібі жоқ болғандықтан кейде түнде де тамақ жейсіз;
- диетаға жиі отырасыз.

Дұрыс тамақтанбаудың зияны
Аталған әр пункт денсаулыққа орасан зор зиян тигізіп, салдары жағымсыз болуы мүмкін. Ал ішек - қарын жолдары ауыратын адамдар үшін, балалар мен жүкті әйелдерге бұлай тамақтану тіпті жарамайды. Адам ағзасы жеткілікті түрде нәрлі заттарды алу үшін қарныңыз қатты ашқан кезде емес, аздап ашқан кезде тамақтану керек. Егер сіз стресстен тамақ жейтін болсаңыз немесе тәтті болғаны үшін, әдет бойынша тамақ жей берсеңіз, іште ауырлық пайда болып, асқазанда тым көп асқазан қышқылы құрылады, бұл гастрит немесе жараға әкеп соғады.
Шамадан тыс қант тұтыну ұйқы безіне салмақ түсіреді, бұдан ол көп мөлшерде инсулин бөле бастайды. Нәтижесінде бұл процесс бұзылып, қант диабеті белең алады.
Сонымен қатар тым көп мөлшерде тәтті тұтыну семіздік пен кариеске ұрындырады.
Көп мөлшердегі ащы тағамдар ағзадағы сұйықтықты бөгеп, несеп тас ауруы мен жүрек - тамыр жүйесі ауруларын тудырады.

Қосымша өнімдер көптеген тағамдардың құрамында болады. Олардың кейбіреуінің еш зияны жоқ, ал кейбірі аллергия тудырып, асқазан мен ішек ауруларының тууына сеп болады.
Қосымша өнімді тағамдардың мөлшерін азайту үшін орамадағы түрлі өнімдерді, чипстер, газдалған тәтті сусын, шұжық, дүкен бәліштерін азырақ сатып алыңыз.
Егер теледидар алдында, газет оқып отырып немесе интернеттен жаңалық оқып отырып тамақ жесе асқазан сөлі дұрыс бөлінбейді. Бұл да өз кезегінде асқазан мәселелерін тудырады. Жүріп бара жатып та тамақ жеу құпталмайды, өйткені қимыл - қозғалыс кезінде тағам дұрыс шайналмай, нәтижесінде тағам дұрыс қорытылмайды да ағзаға тағамның пайдалы заттары сіңбейді.
Егер қатаң диеталар ұстанып, аз тамақ жесе, ағзаға дәрумендер жетіспейтін болады. Ал бұл жалпы денсаулық үшін өте маңызды.
Жемістер мен көкөністер адам рационында елеулі орын алуы керек. Бұл авитаминоз, ішек микрофлорасының бұзылуының алдын алады.
Егер адамның тұрақты тамақ ішу режимі болмаса, ағза асқазан сөлін қашан бөлуі керектігін білмей, әрдайым ауыр күйде болады, бұл да асқазан мен ішек ауруларының тууына әсер етеді. Түнде тамақ жеу құпталмайды, өйткені ас қорыту жүйесіне демалыс қажет.
Адамның тамақтану мөлшері:
Қазіргі таңда адам бір тәулікте шамамен 800 грамм қорек және 1, 5 - 2 литр су пайдаланады. Пайдаланатын жалпы тағамдар құрамында 15% нәруыздар, 30% майлар, 55% көмірсулар болғаны тиімді.
Жер шарының халқының тәуліктік рационы (6 млрд. адамнан астам) 5 миллион тонна қорек құрайды.
Адам 70 жыл өмірінде 70 тонна су ішеді, 17 тонна көмірсулар, 3 тонна нәруыздар, 2 тонна майлар, 2 - 3 центнер тұздар, 38 килограмм фосфор, 8 килограмм магнийді пайдаланады.
Сұрақтар:
FASTFOOD дегеніміз не?
Артық салмақ дегеніміз не? Қандай себептерін білесіңдер?
Себептер:
\* салауатты өмір салтын сақтамау;
\* дұрыс тамақтанбау;
\* қимылдау белсенділігі төмен.
тапсырма:

• Бәріміз біріге отырып дұрыс тамақтану ережесін құрайық:
1. Майлы тағамдарды көп пайдаланбаңыз.
2. Тым ащы және тұзды тағамдардан сақтаныңыз
3. Тәттілер көп, ал денсаулық біреу - ақ.
4. Жеміс – жидектер - пайдалы тағам.
5. Күніне 3 рет, бір уақытта тамақтану қажет.
6. Тамақты дұрыстап шайнап жұту керек.
7. Тым ыстық не суық тамақтан тіс эмальі бұзылады.
8. Түрлі дәмдеуіштер қосылған тағамдар ағзаға өте зиян.

1. Ағзаға күш беретін, ойлау қабілетін арттыратын қандай тағамдарды білесіңдер?
2. Ағзаның дамуына көмектесетін қандай тағамдарды білесіңдер?
Сынып сағатын қорытындылау.