

# ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПИТАНИЯ. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ

8 КЛАСС

Л. В. Якименко

## Задачи:

- познакомить обучающихся с последствиями несбалансированного питания;
- сформировать умения распознавать признаки пищевого отравления, оказывать первую помощь при пищевых отравлениях, развивать навыки работы в группе;
- воспитывать решительность, милосердие.

## Оборудование:

- иллюстративный и дополнительный текстовый материал;
- аптечки универсальные, бинты, кристаллы перманганата калия, вода в пластиковой бутылке;
- упаковки от продуктов питания (вермишель «Доширак», чипсы, мороженое, газировка);
- таблица «Профилактика желудочно-кишечных инфекций».

**Тип урока:** урок усвоения новых знаний (урок-тренинг).

## ХОД УРОКА

### I. АКТУАЛИЗАЦИЯ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА И ОПОРНЫХ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ

#### Знакомство. Упражнение «Ассоциации»

— Приветствую всех! Сегодня мы начинаем изучать правила безопасного питания. Предлагаю назвать своё имя и продолжить фразу: «Я думаю, что правильно питаться — это...»

Учитель записывает на доске ответы, которые предлагают дети:

- не употреблять жирные продукты в больших количествах;
- употреблять только свежие продукты;
- кушать в одно и то же время;
- употреблять продукты без ГМО;
- кушать больше овощей и фруктов;
- соблюдать режим питания и т. д.

### II. МОТИВАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

#### 1 Слово учителя

Учитель. Ребята, как вы понимаете слова Гипократа «Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей».

Ответы учащихся.

Учитель. Сегодня на уроке мы познакомимся с основами безопасности питания, признаками болезней, к которым приводит некачественное, несбалансированное питание, узнаем, что такое пищевые добавки. Мы совместно смоделируем ситуацию отравления и выработаем алгоритм поведения и оказания первой помощи в случае отравлений и кишечных инфекций.

#### 2 Ожидания

Учитель раздаёт чистые листы бумаги и просит детей написать ожидания от урока. Собирает листы и говорит: «Мы постараемся, чтобы ваши ожидания оправдались».

#### 3 Напоминание правил

Учитель. Какие из названных правил помогут нам сегодня? *(Быть доброжелательным, приходить вовремя, не перебивать друг друга, принимать другую точку зрения, какой бы она ни была, толерантность и т. п.)*

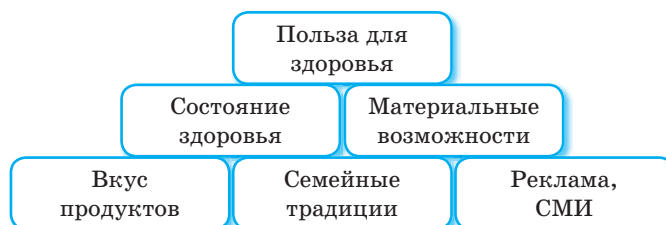
### III. АКТИВИЗАЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ И УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ (Работа в группах)

#### 1 Задание 1

Ученики объединяются в четыре группы с названиями: «Белки», «Жиры», «Углеводы», «Витамины». Каждая группа получает карточки с указанными на них факторами, влияющими на выбор продуктов: польза для здоровья, состояние здоровья, материальные возможности, вкус продуктов, семейные традиции, реклама, СМИ.

— Разложите карточки в форме треугольника. Сверху положите карточку с фактором, который, по вашему мнению, является самым важным, под ней — с двумя менее важными, а под ними — с тремя наименее важными факторами. Определите, какой фактор является самым важным для большинства из вас. Почему?

Выступают представители каждой группы.



**2 Информационное сообщение № 1: «Болезни, к которым приводит несбалансированное питание»**

Заслушивают подготовленные заранее короткие сообщения детей об анорексии и ожирении.

**3 Задание 2**

Каждой группе предлагают «развять» по одному мифу о диетах и проанализировать их с точки зрения безопасности для здоровья.

- 1-я группа — «Чтобы похудеть, нельзя поддаваться никаким соблазнам».
- 2-я группа — «Не нужно завтракать, иначе целый день будешь голодный».
- 3-я группа — «Чтобы похудеть, надо есть только обезжиренные продукты».
- 4-я группа — «Чтобы похудеть, надо стать вегетарианцем».

**4 Задание 3**

Выберите ключевые слова: «мыть», «разделять», «нагревать», «охлаждать». Каждая группа получает по одному ключевому слову. С помощью листа бумаги и карандашей изобразите рисунком полученное слово. Объясните правила обработки и хранения пищевых продуктов.

**5 Информационное сообщение № 2 «Пищевые добавки»**

Учитель обзorno рассказывает о пищевых добавках и их опасности. Один из учащихся, получивший опережающее задание, информирует класс о стероидах.

**6 Задание 4**

Дети объединяются в две группы — «Мальчики» и «Девочки». **Задание:** прочитайте и обсудите следующие ситуации.

**1-я группа — «Мальчики»**

Вы с другом записались в секцию тяжёлой атлетики. В раздевалке один из ребят сказал, что в современном спорте без стероидов не обходится ни один атлет. Он также полагает, что только «накачанные» ребята нравятся девушкам. Поэтому предложил купить у него таблетки. Что вы скажете на это?

**2-я группа — «Девочки»**

Недавно вы обратили внимание, что одна из подруг отказывается от еды, объясняя это необходимостью соблюдать диету. Девочка заметно похудела, а вчера у вас на глазах потеряла сознание. Ваши действия?

**7 Задание 5**

Учеников объединяют в четыре группы. Каждой группе предлагают упаковку из-под пищевых продуктов: вермишели «Доширак», чипсов, газировки, мороженого. Пользуясь таблицей «Классификация

пищевых добавок в системе *Codex Alimentarius*», сделайте выводы о содержании опасных пищевых добавок в продуктах.

Заполните таблицу:

Название продукта	Пищевые добавки	Заключение
Вермишель «Доширак»		
Чипсы «Lay's»		
Газированный напиток «Кока-Кола»		
Мороженое «Эскимо»		

**8 Задание 6. Практическая работа № 3 «Первая помощь в случае отравлений и кишечных инфекций»**

Каждой группе предлагают набор «Аптечка универсальная», из которого нужно выбрать те препараты и средства, которые потребуются для оказания первой помощи при отравлении.

1

Из перечисленных признаков выберите те, которые являются признаками пищевого отравления:

- боли в животе;
- покраснение кожи;
- нервное возбуждение;
- учащённое сердцебиение;
- тошнота;
- рвота;
- запоры;
- побледнение кожи;
- высокое артериальное давление;
- нарушение зрения.

2

Назовите последовательность действий для оказания первой помощи при отравлении:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

Сделайте выводы.

**IV. ОБОБЩЕНИЕ И СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ПОЛУЧЕННЫХ ЗНАНИЙ**

**1 Экспресс-тестирование**

1

Отметьте знаком «+» правила безопасного питания:

- пища должна быть свежей и качественной;
- пища должна быть правильно приготовленной;
- посуда, в которой готовили и в которой подают еду, должна быть чистой;
- приготовленную пищу можно оставлять надолго;
- перед едой необходимо вымыть руки;
- приготовление пищи должно происходить на улице в открытых палатках.

2

Стрелками укажите, где следует хранить перечисленные пищевые продукты.

ХОЛОДИЛЬНИК	↗	Молоко	ШКАФ
		Картофель	
		Крупа	
		Йогурт	
		Мясо	
		Сахар	
	Яйца	СТОЛ	

3

Запишите признаки некачественных продуктов:

Название продукта	Признаки плохого качества продукта
молоко	
сыр	
масло	
консервы	

4

Выберите из перечисленного признаки пищевого отравления:

- общее недомогание;
- боли в животе;
- тошнота и рвота;
- повышенная температура;
- кашель и чихание.

**V. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ УРОКА**

**1 Упражнение «Обратная связь»**  
Продолжите фразу: «Сегодня на тренинге мне больше всего понравилось...»

**2 «Прощание»**  
*Слово учителя*  
— Сядьте удобно. Руки положите на колени ладонями вверх, закройте глаза. Поздоровайтесь: «Добрый день, ясное солнышко; добрый день, ветерок; добрый день, чистая водичка; добрый день, добрые люди». Мысленно ещё раз пожелайте природе процветания, людям — здоровья, счастья, добра. Представьте, как вы посылаете свои пожелания. Что-то тёплое протекает по вашим рукам, голове, всему телу. А теперь откройте глаза. Вы будете здоровыми и счастливыми, пока будете дарить тепло своей души природе и людям!

**3 Комментированное оценивание**

**VI. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

Составить сообщение о ботулизме, сальмонеллёзе (из списка рекомендованной литературы).

*Уроки безопасности*

**ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВЗРЫВООПАСНОГО ПРЕДМЕТА**

Заметив взрывоопасный предмет (гранату, снаряд, бомбу и т. п.), не подходите близко к нему, позовите находящихся поблизости людей и попросите немедленно сообщить о находке в полицию. Не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету или пытаться обезвредить его.

Совершая поездки в общественном транспорте, обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свёртки, игрушки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства. Немедленно сообщите об этом водителю, кондуктору, любому представителю полиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности.

Заходя в здание, обращайте внимание на посторонних людей и незнакомые предметы. Как правило, взрывное устройство в здании закладывают в подвалах, на первых этажах, около мусоропровода, под лестницами. Будьте бдительны и внимательны!

*По материалам сайта <http://www.spas-extreme.ru/>*