

Внеклассное мероприятие по здоровому образу жизни
с использованием здоровьесберегающих технологий с применением ИКТ
« Жевательная резинка. Полезна или нет – сделай свой выбор! »

Цель: популяризация здорового образа жизни в ученической среде

Задачи:

обучающая:

- познакомить с историей возникновения, составом жевательной резинки, влиянием жевательной резинки на человеческий организм;

развивающая:

- развивать творческие способности учащихся;

воспитательная:

- пропагандировать здоровый образ жизни, подвести к выводу, что здоровье надо беречь.

Программное и дидактическое обеспечение:

- компьютер, экран, проектор;
- электронная презентация;
- видеоматериал;
- раздаточный материал (буклеты).

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

1. Организационный момент.

Сосредоточить внимание обучающихся на занятие.

2. Вступительное слово педагога:

Здравствуйте! Сегодня наше мероприятие посвящено нашему здоровью. Начнем классный час с игры «Дом мечты». Представьте, что мы с вами строим «Дом», где сбываются мечты. Каждый из вас может выбрать из списка только одну мечту: **Любовь, Дружба, Здоровье, Богатство, Слава, Семья.**

Выбор за вами! (Подводится итог, что и сколько выбрали ребята). Большинство из вас не выбрали Здоровье, а в этом и проблема, что без здоровья не может быть ни славы, ни любви, ни богатства. (Большинство из вас правильно выбрали Здоровье, без здоровья не может быть ни славы, ни любви, ни богатства).

Беседа педагога:

Хорошее здоровье – это образ и стиль жизни человека, на который влияют наши привычки.

-Какие бывают привычки? (вредные и полезные)

В настоящее время, одной из привычек многих людей, детей и взрослых, стало употребление жевательной резинки.

-Как вы считаете, какая это привычка? На этот вопрос вам предстоит сегодня ответить.

С экранов телевизора на нас обрушиваются рекламы о пользе жвачек. Нам дают жвачку для профилактики заболеваний зубов.

-Вы знаете, что такое жевательная резинка? Как и когда она появилась?

Жевательная резинка — состоит из несъедобной эластичной основы и различных вкусовых и ароматических добавок. В процессе употребления жевательная резинка практически не уменьшается в объеме, но все наполнители постепенно растворяются, после чего основа становится безвкусной и обычно выбрасывается.

Из многих видов жвачки в качестве развлечения можно выдувать пузыри, что в англоязычных странах дало ей еще одно название Bubble Gum (то есть что-то вроде «резина для пузырей»).

Немного из истории:

50 год Греки жевали резину мастикового дерева.

200 год Племена Майи жевали каучук, в то же время американские индейцы жевали смолу хвойных деревьев.

В Сибири применялась сибирская смолка, которой не только чистили зубы, но и укрепляли десна.

1848 год Джон Куртис из Брэдфорда наладил производство жевательной резинки на основе хвойной смолы

1888 год. Появились первые автоматы по продаже жвачки. Они принадлежали компании Adams Tutti-Frutti и располагались на станциях электричек в Нью-Йорке.

1928 год. 23-летний Вальтер Димер, бухгалтер, изобрёл современную жевательную резинку. Первая партия была розового цвета, таким образом расцветка и задала общий ход мысли. Жвачку он назвал Dubble Bubble. «Это получилось совершенно случайно» — рассказывал в интервью Димер в 1996 году. «Я занимался непонятно чем, а закончил заниматься непонятно чем с пузырями».

1981 год. В США оборот от продажи жвачки составил 796 миллионов долларов.

Жвачка запатентована в США в 1869 году.

В СССР жвачка начала выпускаться в 1980-х годах.

2012 год объявлен Годом российской истории, поэтому давайте вспомним, как обстояли дела в нашей стране. В СССР импортная жвачка являлась предметом культа среди детей и подростков, так как внутри страны жвачка долгое время не производилась, а позже появившиеся советские жевательные резинки уступали импортным по некоторым параметрам, в частности по возможности их надувания и по красочному оформлению упаковки. Дети нередко кланчили жвачку у иностранцев. В связи с этим стала популярной фраза «Мир, дружба, жвачка»

С тех пор жвачка стала неизменным атрибутом жизни человека. А как же обстоят дела в нашем техникуме?

3. Проведение исследования употребления жвачки детьми

При подготовке к данному мероприятию учащиеся нашей группы провели опрос среди обучающихся нашего техникума, им была предложена следующая анкета.

Анкета

Количество человек, участвовавших в анкетировании

Любят жвачки

Не любят жвачки

1. Сколько жвачки жуют в день?
2. Когда употребляют жвачки?
3. Каким жвачкам отдают предпочтение?
4. Как долго жуют одну пластинку?
5. Вредит ли употребление жвачек здоровью человеку?

С результатами анкетирования нас ознакомит _____

Преподаватель: по мнению опрошенных, вреда от жвачек нет. Поэтому нужно разобраться в данной проблеме.

- Из чего же она состоит?

У Вас было домашнее задание изучить состав различных жевательных резинок. Кто хочет рассказать? (Ответы учащихся).

1. Латекс – основа жвачки. Пока что признается безвредным. Однако полные исследования не проведены.

2. Ароматизаторы, натуральные и идентичные им. Не всегда безобидны, ведь часто получены химическим путем (синтезом). Санитарные нормы это допускают.

3. Красители. Если вы встретите на упаковке E171, знайте – это так называемые титановые белила. Прежде в России в пищевых продуктах они были запрещены, однако теперь запрет не действует (деньги решают многое). Этот краситель вызывает заболевания печени и почек. В жвачке Стиморол краситель E-131, способствующий образованию раковых клеток.

4. Подсластители. Они бывают разные:

- Сахар. Давно доказано: чем дольше его контакт с зубами, тем выше риск кариеса. И здесь у жвачки просто нет конкурентов.

- Ацесульфам-К. – в большом количестве способствует развитию опухолей. Безопасная доза: 1 г в сутки.

- Аспартам. Вызывает головную боль, головокружение и тошноту. Безопасная доза: 3 г в сутки.

- Сорбит и ксилит. Больше одной упаковки жвачки в день может дать слабительный эффект. Поскольку именно жвачку с ксилитом в рекламе рекомендуется употреблять как можно чаще, то “диарея может неожиданно застать вас врасплох”. Безопасная доза ксилита: 40 г в сутки.

В общем, от жевательных резинок вреда, несомненно, больше, нежели пользы, ведь жевательные резинки обладают слабой гигиенической эффективностью по сравнению, например, с зубными щетками.

4. Интервью.

Сегодня у нас в гостях заведующая здравпунктом нашего техникума Надежда Николаевна, послушаем ее сообщение.

- Многие люди любят жевательную резинку, особенно дети. Именно на этом построен бизнес производителей жвачки. Но что несут нам эти подушечки-пластиночки из синтетического каучука (Из вещества, запрещенного для использования в пищевых продуктах большинства стран, и называется это вещество – бутадиен-стирольный каучук), напичканные всякими добавками? В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы. Что касается подсластителей, то, что в этой роли выступают сахар и сахарозаменители. Давно

уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки и у жевательных конфет просто нет конкурентов. Ароматизаторы и красители, которые используются при производстве жвачки, также не относятся к веществам, полезным для здоровья, особенно если они синтетические, а не натуральные.

Чаще всего в составе жевательных резинок присутствуют красители – E171, E102, E133, E129, E132, стабилизаторы вкуса – E414, E422, эмульгатор – E322, которые наносят вред печени.

Лучше воздержаться от жевательной резинки с "ароматизаторами, идентичным натуральным". Неполная информация на этикетке уже может классифицироваться как признак низкого качества продукта.

В жевательных резинках, изготовленных в странах третьего мира, используется бутадиен-стирольный каучук (в России его запрещено применять в производстве пищевых продуктов). Такую "жвачку" можно определить только дегустированием: обычно она более жесткая, быстро теряет вкус и начинает горчить.

Необходимо также помнить, что чрезмерное употребление жвачки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаления кожи вокруг рта (периоральный дерматит), А также оказывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта ребёнка, что способствует возникновению дискинезии органов желудочно-кишечного тракта (то есть нарушению подвижности органов желудочно-кишечного тракта), гастритов, колитов и других заболеваний.

Употребление жевательной резинки для утоления голода или просто перед едой также не рекомендуется. В этом случае происходит "обман" желудочно-кишечного тракта. Слюна, сглатываемая в процессе жевания, попав в желудок, стимулирует выработку желудочного сока. Но поскольку пища в него в этот момент не поступила, желудочный сок всей своей агрессивной мощностью обрушивается на его стенки. В итоге защитные барьеры, предохраняющие стенки желудка от агрессивного воздействия желудочного сока, не выдерживают – возникает его контакт со слизистой оболочкой, приводящий к воспалению. Поэтому рекомендуем воздерживаться от употребления жвачки – она не безопасна для здоровья.

Педагог: наши обучающиеся побывали в поликлинике, взяли интервью у врача – стоматолога высшей категории с 30 летним стажем работы Сергеевой Надежды Ивановны.

Врач-стоматолог считает, что ожидаемый эффект от жвачки – профилактика кариеса – очень и очень поверхностный. Для того чтобы принести пользу своему жевательному аппарату и удалить остатки еды после приёма пищи, если под рукой нет зубной щётки, достаточно жевать резинку всего четыре-пять минут не более одного – двух раз в день после еды. И жевать её нельзя тем, у кого есть пародонтоз, подвижность зубов, воспаление суставов челюсти. А в жевательных резинках, якобы отбеливающих зубы, содержатся абразивные вещества, снимающие слой эмали с зубов и тем самым наносящие вред зубам. Помните, лучше почистить зубы или прополоскать рот, чем лишний раз зажевать.

Педагог: психологи считают, что у детей регулярно жующих жевательную резинку, интеллект значительно ниже от сверстников, не употребляющих этот не очень полезный продукт. Сами подумайте, при жевании тяжело сосредоточиться, притупляется внимание, как следствие снижается память и мыслительные процессы. Психологи говорят, что у человека возникает зависимость.

Преподаватель: так полезна жевательная резинка?

5. Физминутка «Танцуют все».

Два специалиста нам еще раз доказали, что употребление жевательной резинки наносит больше вреда, чем пользы и продолжая тему здорового образа жизни, я предлагаю Вам, активно подвигаться и слегка размяться. «Движение это жизнь!»

6. Определение аргументов «за» и «против» жевательной резинки.

После такой оптимистичной нотки я предлагаю Вам взвесить все «за» и «против» жевательной резинки. Если Вы считаете, что жевательная резинка полезна приглашаетесь за первый стол, а если «вредна» - за второй стол, и запишите свои аргументы (время 3 минуты, звучит тихая музыка).

Теперь Вы будете по очереди называть свои аргументы «за» и «против» жевательной резинки, посмотрим у кого их больше.

Действительно ваши аргументы совпадают с данными проведенных исследований.

Жевательная резинка

За

против

1) Приятный вкус	1) Чавканье
2) Очищает полость рта	2) Расклеивание резинки, прошедшей челюстно-жевательную обработку, под стол, на стол, под стул и т.д.
3) Освежает полость рта	3) Порча одежды
4) Снимает мышечное напряжение и стресс	4) Безобидная, не содержащая никаких наркотических веществ резинка вызывает привыкание (как кофе и сигареты)
5) Содержащиеся в жевательной резинке сахарозаменители (сорбитол, ксилит) восстанавливают кислотно – щелочной баланс	5) Психологи говорят, у детей, не выпускающих жвачку изо рта, снижается уровень интеллекта.
	6) Постоянное жевание притупляет внимание и ослабляет процесс мышления, мешая сосредоточиться
	7) Бесперывное жевание истощает желудок и пищеварительную систему, не давая им передохнуть
	8) Жевание натошак стимулирует выделение пищеварительного сока, разъедающего слизистые оболочки, что может привести к гастриту и язве.
	9) Особо упругие жвачки могут разрушить коронки, мосты, выдернуть пломбы.
	10) Всевозможные химические добавки и красители могут вызывать аллергию, воспаление, раздражение, боль в животе.
	11) Жевательные резинки, содержащие сахар, способствуют развитию кариеса.

Для всех присутствующих предлагаю буклеты, которые будут полезны всем.

Так что же делать, ребята, продолжать жевать, несмотря на все минусы, или отказаться от жвачки? Сделайте свой выбор? Пожалуйста, займите соответствующие места (учащиеся пересаживаются).

7. Составление синквейна.

А сейчас давайте составим синквейн.

Синквейн – это пятистишие

1 строка – существительное.

2 строка – два прилагательных к нему.

3 строка – три глагола.

4 строка – фраза (крылатое выражение, поговорка), выражающие суть существительного.

5 строка – существительное (выражение), подводящее итог.

Педагог: вам в помощь этот синквейн.

- 1) Жвачка
- 2) Сладкая и приятная
- 3) Очищает, освежает, ароматизирует
- 4) Когда жуешь ты жвачку долго для организма мало толка
- 5) Вред

Вам отводится время 3 мин. (звучит музыка). Давайте вас послушаем.

Нам очень интересно, что же у вас получилось? (ответы учащихся)

8. Рефлексия.

Заключительное слово педагога.

Из ваших ответов мы видим, что почти все ребята осознали вред жевательной резинки. Жевать жвачку или нет, решать вам, но помните, что её жевание относится к вредным привычкам совершенно не напрасно.

Я желаю вам всем отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни, и тогда в вашем «Доме мечты» поселиться и Любовь, и Дружба, и Здоровье, и Богатство, и Слава, и Семья.

Преподаватель _____ И.Н.Сторублева

Результаты анкетирования:

Анкета	
Количество человек, участвовавших в анкетировании	65
Любят жвачки	32
Не любят жвачки	25
1. Сколько жвачки жуют в день?	
Употребляют в день менее 3 пластинок	45
Употребляют в день от 4 до 10 пластинок	12
Употребляют в день более 10 пластинок	2
2. Когда употребляют жвачки?	
После еды	38
В момент голода	5

Когда хочется	18
3. Каким жвачкам отдают предпочтение?	
Dirol	28
Stimorol	6
Orbit	21
Eclipse	12
Mentos	1
4. Как долго жуют одну пластинку?	
5 – 10 минут	31
10-15 минут	19
Пока не надоест	11
5. Вредит ли употребление жвачек здоровью человека?	
Вредит	34
Не вредит	31