

Здоров'я, безпека
та добробут

Сьогодні
29.11.

Урок
№12

Наслідки неправильного харчування



Мета: учні повинні розуміти, що правильне харчування є важливим аспектом збереження здоров'я і благополуччя, розповісти учням про можливі наслідки нездорового харчування, такі як хронічні захворювання, зайва вага, проблеми зі здоров'ям серця, цукровий діабет тощо, допомогти учням усвідомити, як їхні харчові звички впливають на їхнє здоров'я і як вони можуть змінити їх для забезпечення оптимального стану здоров'я, навчити вибирати і споживати здорові продукти, збалансовані страви і уникати надмірного споживання шкідливих продуктів, аналізувати інформацію про харчування, відокремлювати правдиву інформацію від міфів та реклами та приймати обґрунтовані рішення щодо свого харчування.

**Сьогодні
29.11.**

Організація класу



Усміхніться один одному, подумки побажайте успіхів на цілий день. Для того, щоб впоратися на уроці з завданнями, будьте старанними і слухняними. Завдання наші такі

Не просто слухати, а чути.

Не просто дивитися, а бачити.

Не просто відповідати, а міркувати.

Дружно і плідно працювати.



Цукровий діабет — одне з трьох (два інших — атеросклероз і рак) захворювань, які найчастіше призводять до інвалідності та смерті. У перекладі з грецької «діабет» означає «витікання», тому назву «цукровий діабет» можна перекласти як «витікання цукру».

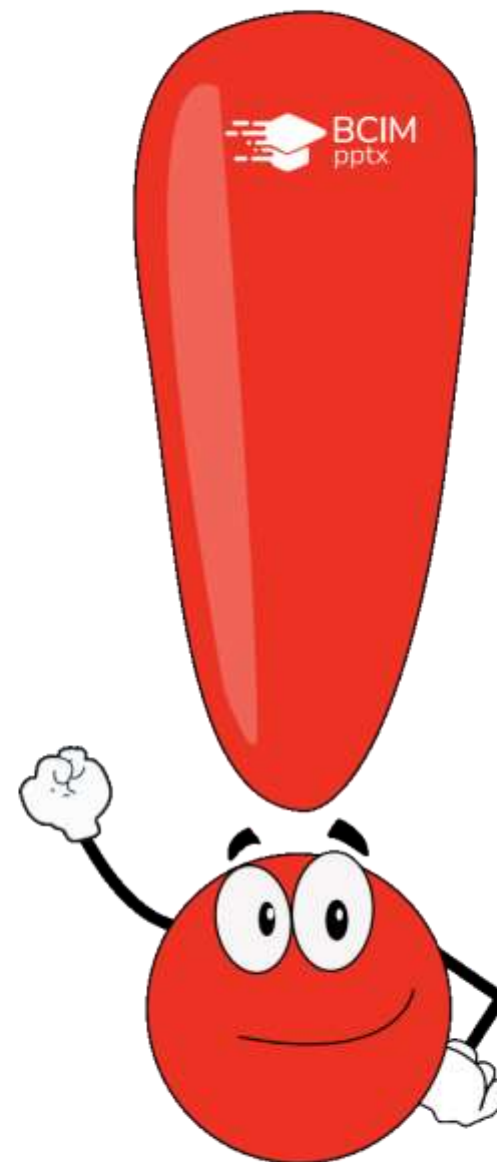
Сьогодні
29.11.

Чинники ризику щодо цукрового діабету II типу

Незбалансоване харчування

Ожиріння

Малорухливий спосіб життя



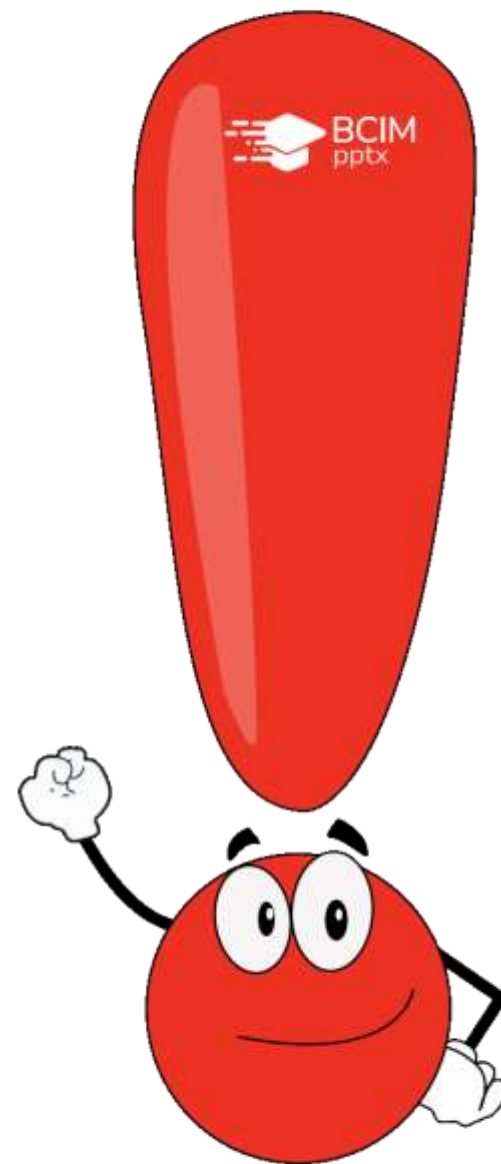
Сьогодні
29.11.

Чинники захисту щодо цукрового діабету II типу

Здорове харчування

Контроль маси тіла

Фізична активність



Що означає здорове харчування?

Як здійснювати контроль маси тіла?
Зріст – 100 = вага

Як фізична активність впливає на загальне здоров'я?



**Йод – мікроелемент,
необхідний для
нормального фізичного і
психічного розвитку та
працездатності людини.**



Наслідки

- При нестачі йоду з'являються збої в роботі органа, це проявляється порушенням обміну речовин і нестабільністю психіки. Якщо ви помітили у себе прибавку ваги, погіршення стану шкіри та нігтів, млявість, дратівливість, мерзлякуватість, погіршення пам'яті, неуважність, швидку втомлюваність, зниження працездатності і не можете знайти причину, то слід обстежити щитоподібну залозу.



Що таке йододефіцит?

Які продукти містять йод?



Продукти, які містять багато йоду:

- Морська риба та морська капуста
- Гречана крупа, пшоно
- Овочі (картопля, червоний буряк, морква, томати)
- Горіхи
- Фрукти (хурма, виноград, яблука, слива, мандарини)
- Натуральні молочні продукти (сир, яйця, молоко)



10

**За яких умов
продукти можуть
спричинити
харчові отруєння?**



**Що спричиняє найбільше
харчове отруєння?**



Сьогодні
29.11.

Домашнє завдання



Параграф 10.
Прочитати ст. 56-59
Виписати продукти які
можуть спричинити харчові
отруєння.

Сьогодні
29.11.

Рефлексія

«Якби я був чарівником, то сьогодні б я..

- ***Виправив...***
- ***Зробив...***
- ***Похвалив..***
- ***Додав...***

