

Заняття вісімнадцяте: Здорове харчування

Мета:

✓ сформувати в учасників розуміння важливості та користі для людини здорового харчування і здорового способу життя.

Структура заняття:

№ з/п	Назва активності	Час у хвиликах
1.	Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
2.	Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання	10
3.	Оголошення теми заняття	2
4.	Рольова гра «Спосіб життя»	16
5.	Міні-лекція з елементами бесіди «Правильне харчування та здоров'я»	10
6.	Гра «Продуктова лавка»	13
7.	Гра-естафета «Тарілка здоров'я»	20
8.	Домашнє завдання	3
9.	Рефлексія / чаювання	10
10.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
Тривалість заняття		90

Особливості заняття:

У процесі цього заняття учасники мають усвідомити важливість здорового харчування, запам'ятати основні правила щодо нього, розуміти користь або шкідливість тих чи інших продуктів харчування для організму людини.

Матеріальне забезпечення:

- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ проектор;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ аркуші для флічарту;
- ✓ маркери;
- ✓ ручки;
- ✓ презентація / відео про правильне харчування та здоров'я;
- ✓ список продуктів харчування для гри «Продуктова лавка»;
- ✓ 2 великих малюнки «Тарілка здоров'я»;
- ✓ 2 набори малюнків з продуктами харчування;

- ✓ 2 кошики / коробки для гри-естафети;
- ✓ гаджет, щоб робити знімки.

Підготовка до заняття:

- опрацювати перед- і постопитування для з'ясування емоційного стану часників;
- відібрати фотознімки з попереднього заняття, по можливості зробити презентацію Power Point;
- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

Активність 1: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 2).

Активність 2: Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання

Завдання:

- пригадати важливі моменти попереднього заняття;
- створити позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

Порядок дій:

Тренери пропонують розглянути фотознімки з попереднього заняття, демонструючи їх за допомогою ноутбука та проектора. Коли учасники бачать певний знімок, вони мають прокоментувати його, пригадуючи свою діяльність на попередньому занятті.

Пригадуючи попереднє заняття, спитайте:

- Як пройшов час, відколи не бачилися?
- Що Ви запам'ятали з минулого заняття?
- Як Ви впоралися з домашнім завданням? Чи поділилися Ви з батьками / опікунами враженнями щодо особистих зобов'язань?

Активність 3: Оголошення теми заняття

Завдання:

- налаштувати учасників на продуктивну взаємодію.

Порядок дій:

Тренер: «Нині увага молодих людей прикута до теми здоров'я, досить модним стало відвідання спортзалів, дотримання правил здорового харчування, адже сучасна молодь усвідомлює значення здоров'я для власного майбутнього. Сьогодні ми з Вами поговоримо, що таке «здорове харчування» та чому воно важливе для людини. Отже, тема заняття – **«Здорове харчування»**.

Активність 4: Рольова гра «Спосіб життя»

Завдання:

- сприяти усвідомленню учасниками важливості здорового способу життя.

Порядок дій:

Крок 1: Спитайте у групи, як вони розуміють поняття «здоровий спосіб життя», попросіть обговорити це (1 хв.). Попросіть учасників придумати варіанти нездорового способу життя.

Крок 2: Запропонуйте учасникам розділитися на дві команди (наприклад, розподіл відповідно до «день-ніч») та підготувати рольову гру.

Завдання:

- ✓ **Команда №1:** Зробіть коротку сцену, показуючи когось, хто взаємодіючи з іншими людьми, демонструє здоровий спосіб життя.
- ✓ **Команді №2:** Зробіть коротку сцену, показуючи когось, хто взаємодіючи з іншими людьми, демонструє нездоровий спосіб життя.
- ✓ Попросіть учасників показати кілька загальних здорових та нездорових «способів життя» у своїх рольових іграх. Вони можуть змінювати сюжети, використовувати різноманітний фон, додавати доповідача і т. д. У групи є 7 хв. на підготовку.

Крок 3: Нехай групи покажуть свою коротку рольову гру одна одній.

Крок 4: Після кожного виступу, запитайте учасників, що вони побачили, про що подумали та чи можуть вони віднести побачене до свого повсякденного життя.

Поради тренеру:

В обговоренні важливо підвести групу до розумінні здорового способу життя, усвідомлення впливу способу життя на якість життя людини. Тренери можуть своїм прикладом підкреслювати важливість здорового способу життя, декларуючи власну позицію та заходи, що реалізуються ними у цьому напрямі. Насамкінець варто зауважити, що здоровий спосіб життя передбачає здорове харчування.

Активність 5: Міні-лекція з елементами бесіди «Правильне харчування та здоров'я»

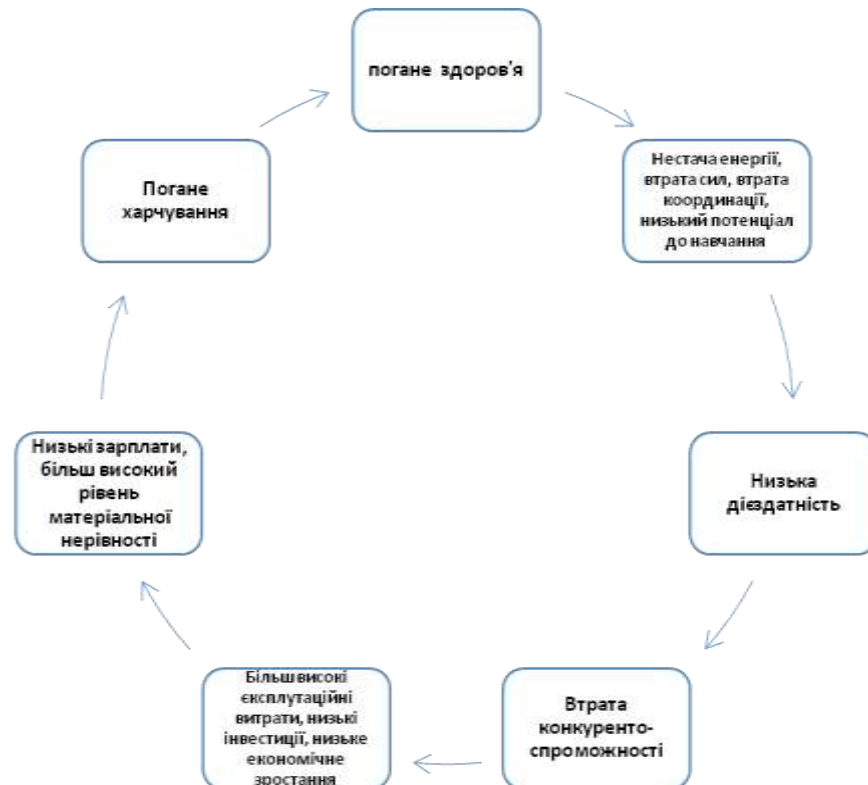
Завдання:

- сформулювати в учасників уявлення про здорове харчування та його значення.

Порядок дій:

Крок 1: Скажіть групі: «Погане харчування може вплинути на наш мозок та тіло в багатьох аспектах. На цьому занятті ми будемо обговорювати деякі гарні харчові звички, які допоможуть вам залишатися здоровими. Правильне харчування (навіть якщо ви неголодні), а також регулярні фізичні вправи допоможуть нашому тілу та розуму залишатися здоровими. Гарне харчування також допоможе нам підтримувати хорошу якість життя.

Як погане харчування впливає на нашу дієздатність:



Крок 2: Що потрібно робити

- ✓ Їжте якомога більше свіжих овочів та фруктів;
- ✓ Їжте неочищені зерна, такі як гречка чи просо;
- ✓ Пийте кефір;
- ✓ Їжте якомога більше часнику;
- ✓ Їжте яйця для отримання білків та вітамінів;
- ✓ Їжте рибу для отримання білка;
- ✓ Використовуйте натуральні спеції при приготуванні їжі. У них багато корисних речовин;
- ✓ Проводьте час з друзями на свіжому повітрі;
- ✓ Виконуйте регулярно фізичні вправи.

Крок 3: Що НЕ потрібно робити

- ✓ Не пийте воду із невідомого джерела. Кип'ятіть або фільтруйте воду;
- ✓ Не їжте харчі з пестицидами;
- ✓ Не вживайте алкоголь.

Крок 4: Запропонуйте учасникам висловитись з приводу почутого. Можливо, вони знають, яку користь несуть ті чи інші продукти для організму людини. Чи є у них питання з приводу отриманої інформації?

Поради тренеру:

Доречно використовувати презентацію, демонструючи інформацію за допомогою спеціально підібраної наочності (також можна використати відео). Тренерам варто посилатися на власний приклад здорового харчування, розповідаючи, які саме продукти вони вживають і чому виникло рішення харчуватися саме так.

Як варіант, можна запропонувати учасникам занотувати у їхні блокноти правила здорового харчування. Бажано, щоб ці правила пропонували самі учасники. Тренеру слід мати на увазі такі правила здорового харчування, щоб у разі необхідності доповнити їх:

1. Вживайте лише натуральні продукти.
2. Вживайте менше рафінованих продуктів.
3. Вживайте більше білка.
4. Їжте фрукти і овочі щодня.
5. Використовуйте рослинні олії.
6. Дотримуйтеся режиму.
7. Обмежте швидкі вуглеводи.
8. Вживайте менше солі
9. Пийте воду
10. Їжте правильно приготовану їжу.

(правила взяті з сайту <https://24tv.ua>)

Активність 6: Гра «Продуктова лавка»

Завдання:

- сформувані в учасників уявлення про корисні та шкідливі продукти й напої.

Порядок дій:

Крок 1: Запропонуйте групі розділитися на дві команди.

Крок 2: Надайте їм список продуктів: кукурудза, апельсини, ананаси, риба, картопля, горіхи, цибуля, хліб, зелень, куриця, жирна їжа, яйця, гречка, морква, рис, молоко, газована вода, гарбуз, манго, алкоголь, м'ясо, банани, цукерки.

Крок 3: Дайте кожній команді аркуш паперу для фліпчарту та нехай вони класифікують кожен з цих продуктів в одну з наступних 4-х категорій:

- I. Їжа, що дає енергію;
- II. Їжа, що бере участь у побудові наших м'язів та кісток;
- III. Їжа, що захищає наше тіло;
- IV. Харчові продукти, що руйнують тіло.

Як варіант, можна зробити таблицю з відповідними колонками.

Крок 4: Кожна команда презентує свої відповіді іншим учасникам. Команда з найбільшою кількістю правильних відповідей стає переможцем гри.

Ключі-відповіді:

I. Кукурудза, рис, гречка, картопля, хліб;

II. Горіхи, молоко, риба, м'ясо, яйця;

III. Манго, ананас, морква, зелень, цибуля, банани, гарбуз;

IV. Цукерки, газована вода, жирна їжа, алкоголь.

Поради тренеру:

Тренерам у разі необхідності слід надавати роз'яснення, чому той чи інший продукт має певні властивості.

Активність 7: Гра-естафета «Тарілка здоров'я»

Завдання:

- проінформувати учасників про харчові продукти та групи, до яких вони належать.

Порядок дій:

Крок 1: Покажіть (за допомогою ноутбука та проектора) концепції здорового харчування. Прокоментуйте їх.

Піраміда харчування (1992-2005 рр.). Основа піраміди – зернові, далі овочі і фрукти, м'ясні і молочні продукти, обмеження жирів та солодкого.



Харчова піраміда (2005-2010 рр.). Ділення на сегменти передбачає індивідуальний підбір продуктів, головне – баланс між фізичною активністю та калорійністю.



Департамент сільського господарства США (US Agriculture) опублікував нову концепцію здорового харчування: на зміну пірамідам харчування прийшла концепція «Моя тарілка».

Тарілка здорового харчування. «Їжте різне, але мало!». Згідно з новою концепцією усі групи продуктів можна вживати у майже у рівних пропорціях і відповідно до особистих уподобань. Головне – уникайте великих порцій і жирної їжі.



Крок 2: Намалуйте 2 великих малюнки «Тарілка здоров'я». Включіть вказані категорії тарілки харчових продуктів, а також додаткове невелике коло для солодощів та жирів (які Ви будете вживати помірно). Визначить, що учасники знають про групи харчових продуктів та про самі харчові продукти, що належать до цих груп.

Крок 3: Запитайте учасників:

«Чому така форма тарілки? Який сенс різних розмірів секцій на тарілці? Обговоріть солодощі та жири і їх розміщення (або ні) на тарілці. Які приклади того, що належить до кожної групи?»

Спитайте та обговоріть, як різні види продуктів впливають на різні функції організму (можуть знадобитися підказки).

- Зернові продукти: вуглеводи для довготривалої енергії;
- Фрукти та овочі: вітамін В – нервова система та м'язи; вітамін С - захищає від інфекцій;
- Білок: м'ясо, птиця, риба, боби, яйця, горіхи для кісток та діяльності мозку;
- Молочні продукти: молоко, йогурт, сир для кальцію, кісток.
- Жири, масла, солодощі: переважно для швидкої енергії.

Крок 4: Скажіть групі: «Дуже важливо зрозуміти ідею здорового харчування, довготривалої енергії, а також вітамінів та мінералів, необхідність здорової та збалансованої їжі. Тарілка не обов'язково відображає приготовлену їжу, скоріше вона демонструє інгредієнти, з яких вона готується. Наприклад, у Вашому соусі може бути багато зелені, і він може підпадати під категорію «овочі». Якщо Ваш соус приправлений арахісом, він буде класифікуватися як «білки».

Запитайте в учасників: «Чому, на Вашу думку, відсутня рекомендована кількість порцій для групи «солодощі»?». Важливо розуміти, що цукор є найменш корисним для підтримки гарного здоров'я та довготривалої енергії. Із цукром ми отримуємо великий приплив енергії, але потім через деякий час або пізніше відбувається збій роботи нашого організму.

Крок 5: Повісьте два великих малюнки «Тарілка Здоров'я» на стіну (дошку, фліпчарт).

Крок 6: Розділіть учасників на дві групи (*важливо, щоб склад був інший, ніж у попередній активності*) та попросіть їх сформувавши лінію в 6 метрів від малюнка на стіні.

Крок 7: Роздайте малюнки роздруковок у рівній кількості обом групам (додаток до заняття), переконавшись в достатній кількості малюнків для кожного учасника. Помістіть малюнки до кошика (коробки) перед кожною лінією із команди.

Крок 8: У порядку естафети кожен учасник буде вибирати малюнок із кошика, бігти до відповідної секції групи харчових продуктів, та вставляти малюнок на відповідне для нього місце. Учасник буде бігти назад, передаючи естафету наступному учаснику в лінії (який повинен буде взяти наступний малюнок). *Особливе правило: оскільки цукор дає нам швидкий приплив енергії, а не довготривалу енергію, якщо учасник бере малюнок із солодощами, він або вона може підбігти до верхньої частини тарілки, та розмістити малюнок там, але назад повинен повернутися кроком, нога в ногу, щоб підкреслити ідею про те, що енергія цукру згорає швидко.*

Крок 9: У кінці естафети кожна команда повинна дійти до тарілки та перевірити, чи всі малюнки знаходяться в правильній групі харчових продуктів.

Крок 10: Обговоріть вправу та її результати.

Поради тренеру:

Скажіть учасникам: «Ви не можете мати «ідеальну тарілку» при кожному прийомі їжі, однак важливо розуміти вибір, який Ви робите, коли мова йде про Ваше харчування. Наприклад, замість того щоб з'їсти вранці солодощі, Ви можете надати перевагу ячній та вівсяній каші. Якщо Ви дуже хочете щось солодке, замість газованої води Ви можете обрати фрукти. Якщо ваша енергія завершується, замість того, щоб з'їсти щось солодке – з'їжте кашу. Замість того, щоб їсти повну порцію білого рису, з'їжте півпорції і додайте туди гарбуз.

Знання того, чим ми харчуємося, і як це впливає на наш організм, є першим кроком у виборі для себе здорових рішень. Важливо харчуватися здоровою їжею, щоб підвищити енергетичний рівень та нашу активність упродовж робочого дня, зменшити ризики цукрового діабету, хвороби серця, високого кров'яного тиску, втоми та інших хвороб, до чого призводить погане харчування.

Активність 8: Домашнє завдання

Завдання:

- сприяти узагальненню та закріпленню отриманих знань учасниками.

Порядок дій:

Тренери пропонують учасникам таке домашнє завдання:

- Напишіть своє ідеальне меню на один день, обговоріть його з батьками.

Активність 9: Рефлексія / чаювання

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 9).

Активність 10: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 10).